

UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT
UNIDADE ELECTRÓNICA

Fig.1

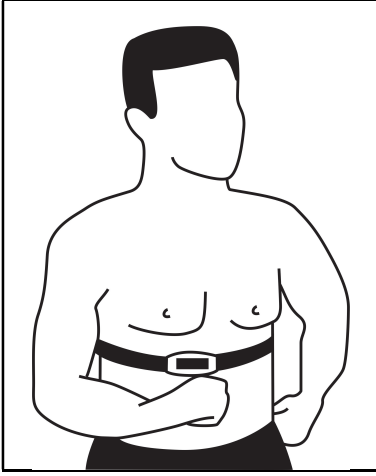
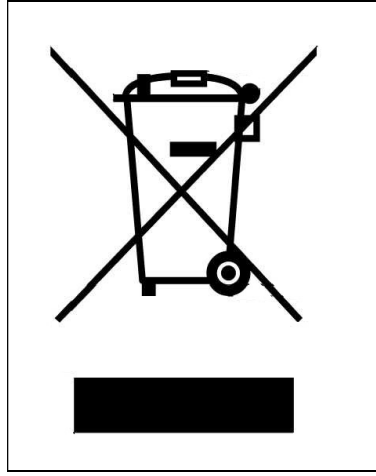


Fig.2



FUNCIONES DEL MONITOR.-

Este monitor dispone de 5 teclas: START/STOP; ENTER, RECOVERY, RESET, SELECT. En la pantalla se muestra simultáneamente los WATIOS, el TIEMPO, TIME/500m, la DISTANCIA; las REMADAS, las CALORÍAS, el PULSO.

Este monitor dispone también de 1 programa manual; 12 programas predefinidos; 4 programas de usuario; 4 programas de control de ritmo cardiaco y 1 programa de carreras.

El monitor se apagará automáticamente cuando la unidad esté 4 minutos parada.

PASO DE UN MODO DE TRABAJO A OTRO.-

Este monitor tiene la posibilidad de trabajar con 5 modos diferentes: Manual, Programas, Usuario (USER), Pulso (H.R.C.) y Race. Para pasar de un modo a otro hay que pulsar el botón START/STOP para detener el monitor, después pulsar RESET y, usando el botón SELECT seleccionar el modo deseado.

FUNCIÓN MANUAL.-

Usando el botón SELECT seleccione la función manual y pulse ENTER. Con el botón SELECT suba o baje la resistencia del ejercicio, teniendo 16 niveles de frenada. Pulse ENTER para confirmar. Con el botón SELECT puede programar el tiempo, la distancia, las calorías, el pulso y las remadas.

Pulse la tecla START/STOP para iniciar el ejercicio directamente.

Durante el ejercicio, con el botón SELECT, suba o baje la resistencia del ejercicio, teniendo 16 niveles de frenada.

PROGRAMAS DEL CONTROL DEL RITMO CARDIACO.-

Usando el botón SELECT seleccione la opción deseada (55%, 75%, 90% o TAG) y pulse la tecla ENTER.

Las tres primeras indican el porcentaje respecto al pulso cardiaco máximo (220-edad) y la cuarta se utiliza para introducir el ritmo cardiaco objetivo de forma manual. Si elige TAG, deberá utilizar el botón SELECT para seleccionar el ritmo cardiaco deseado y pulsar ENTER. Pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. El nivel de frenada se ajustará automáticamente de acuerdo al valor de pulso seleccionado. Si el valor de pulso está por debajo del valor objetivo, la frenada aumentará un nivel cada 30 segundos hasta llegar al máximo de 16. Si el valor de pulso está por encima del valor objetivo el monitor emitirá unos pitidos de aviso y la frenada disminuirá un nivel cada 30 segundos hasta llegar al mínimo de 1. Para programar tiempo, distancia y/o calorías lleve a cabo los siguientes pasos.

Una vez seleccionado el programa de pulso cardiaco y antes de pulsar la tecla START/STOP, pulse la tecla ENTER para programar el tiempo, la distancia o las calorías utilizando el botón SELECT. Pulse ENTER para confirmar. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

En estos programas tienen que tener la banda de pecho puesta, Fig.1.

PROGRAMA DE USUARIO.-

Usando el botón SELECT seleccione la función USER y pulse ENTER.

Con el botón SELECT seleccione el nivel deseado para la primera escala y luego pulse ENTER. Repita el procedimiento para programar las 16 escalas del programa de usuario. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

PROGRAMA RACE.-

Consiste en una carrera del usuario (USER) contra el ordenador (PC). Se establecen los parámetros de SPM y distancia, y el usuario tiene que batirlos. En caso de que reme más rápido que la máquina, ganará y en caso contrario perderá.

Usando el botón SELECT seleccione la función RACE y pulse ENTER. Use el botón SELECT para seleccionar los SPM (entre 5-40). Pulse ENTER para programar la distancia (0.1-99.9km). Pulse la tecla ENTER. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

FUNCIÓN PROGRAMAS.-

Usando el botón SELECT seleccione la función PROGRAM y pulse ENTER para confirmar. Use el botón SELECT para seleccionar el gráfico de programa (1-12) que desee para hacer su ejercicio y pulse la tecla ENTER. Pulse START/STOP para comenzar el ejercicio directamente.

Use el botón SELECT para definir el nivel de frenada. Pulse el botón ENTER. Para programar tiempo, distancia, calorías, ritmo cardiaco o

remadas use el botón SELECT. Pulse ENTER para confirmar.

FUNCIÓN RECOVERY.-

ESTADO DE FORMA.-

Este electrónico está equipado con la función de pulso de recuperación. Esto tiene la ventaja de que usted puede medir el pulso de recuperación después de terminado el ejercicio. Después de terminar su ejercicio y con la banda medidora de pecho colocada, presione el botón de «Recovery» y comenzará la cuenta atrás de un minuto. El electrónico medirá su pulso durante este minuto.

Cuando termine este minuto, el electrónico calcula y valoriza la diferencia y la nota de su estado de forma aparecerá en la pantalla: «F1, F2,..., F5, F6»; siendo «F1» el mejor (estado de forma: «Excelente») y «F6» el peor (estado de forma: «Muy Deficiente»).

Presionando el botón de Recovery, volverá a la pantalla principal donde las funciones estarán en modo de que ha comenzado la prueba.

La comparación entre el pulso de esfuerzo y el pulso de recuperación es una posibilidad sencilla y rápida de controlar su estado de forma.

La nota de su estado de forma es un valor orientativo para su capacidad de recuperación después de esfuerzos físicos.

Si usted efectúa un entrenamiento regular, usted comprobará que su nota mejora.

El Test no funciona si no tiene colocada la banda medidora de pecho (No incluida). Fig.1.

GUIA DE PROBLEMAS.-

Problema: Se enciende el display y sólo funciona la función de Tiempo.

Solución:

a.- Compruebe si el cable de conexión está conectado.

Problema: El display no se enciende o la visualización de los segmentos del display es muy débil.

Solución:

a.- Compruebe que las pilas estén colocadas correctamente

b.- Compruebe la carga de las baterías

c.- Si están bajas, cambie las pilas inmediatamente.

Problema: Si algún segmento de alguna función no se enciende o si se producen indicaciones erróneas en alguna función.

Solución:

a.- Desconecte las pilas durante 15 segundos y vuelva a instalarlas correctamente.

b.- Compruebe la carga de las pilas. Si están bajas, cambie las pilas.

c.- Si los pasos anteriores no le ayudan, reemplace el monitor electrónico.

Evite que le dé a su monitor electrónico la luz directa del sol, pues se puede estropear la pantalla del cristal líquido. No lo exponga tampoco al agua ni a golpes.

Importante: Deposite los componentes electrónicos en contenedores especiales, Fig.2.

Para cualquier consulta, no dude en ponerse en contacto con el (S.A.T).Servicio de Asistencia Técnica, llamando al teléfono de atención al cliente (ver página final del presente manual).

BH SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.

MONITOR FUNCTION.-

This electronic unit has 5 function keys: START/STOP; ENTER, RECOVERY, RESET, SELECT. The screen will simultaneously display the WATTS, the TIME, the TIME/500m, the DISTANCE, the SPM; the CALORIES, the PULSE RATE.

This monitor also has 1 manual program, 12 pre-set exertion level programs; 4 user defined programs, 4 Heart Rate Control programs and 1 RACE program.

The monitor will switch itself off automatically if the unit stands idle for more than 4 minutes.

CHANGING FROM ONE WORK MODE TO ANOTHER.-

This monitor allows you to work in 5 different modes: Manual, Program, User, Pulse (HRC) and Race. In order to pass from one mode to another, press the START/STOP button to stop the monitor, then press RESET and, with the help of the SELECT key, select the desired mode.

MANUAL FUNCTION.-

Use the SELECT key to select the manual function and press ENTER. Use the SELECT key to increase or decrease the exertion level. There are 16 exertion levels. Press ENTER to confirm. Use SELECT key to program the time, the distance, the calories, the pulse rate and the strokes. Press the START/STOP key to directly start the exercise.

During the exercise, use the SELECT key to increase or decrease the exertion level.

HEART RATE CONTROL PROGRAMS.-

Use the SELECT key to select the desired option (55%, 75% 90% or TAG) and press the ENTER key.

The first 3 represent the percentage with respect to maximum heart rate (220-age) and the fourth is used to specify the target heart rate manually.

If you choose TAG then you should use the SELECT key to select the desired heart rate and then press ENTER. Press START/STOP to start the exercise. The exertion level will adjust automatically in accordance with the selected hart rate value.

If the pulse rate is below the target value then the exertion setting will increase by one level every 30 seconds until it reaches the maximum 16. If the pulse rate is above the target value the monitor will give out warning beeps and reduce the exertion settings by one level every 30 seconds until it reaches the minimum 1.

To program time, distance, and/or calories, go through the following procedure: Once the heart rate program has been selected and before pressing the START/STOP key, press the ENTER key to program the time, the distance or the calories using the SELECT key. Press ENTER to confirm. Press START/STOP to start the exercise.

Your chest belt must be put on when using these programs, Fig.1.

USER PROGRAM.-

Use the SELECT key to select the USER function and press ENTER. Use the SELECT key to select the

desired level for the first stage and then press ENTER. Repeat this procedure to program all 16 stages of the user program. Press START/STOP to start the exercise.

RACE PROGRAM.-

It consists in a race between the user (USER) and the computer (PC). The user must establish the SPM and the distance and he/she has to beat them. If the user rows faster than the computer, he/she will be the winner, if the user is slower, will lose.

Use the SELECT key to select the RACE function and press ENTER.

Use the SELECT key to program the SPM (between 5-40.) and press ENTER and then program the distance (0.1 – 99.9 km). Press START/STOP to start the exercise.

PROGRAM FUNCTION.-

Use the SELECT key to select the PROGRAM function and press ENTER to confirm. Use the SELECT key to select the program graph (1-12) that you wish to use and then press the ENTER key. Press START/STOP to start the exercise.

Use the SELECT key to increase or decrease the exertion level. Press the ENTER key.

To program time, distance, calories, heart rate or strokes use the SELECT key. Press ENTER to confirm.

FUNCTION RECOVERY.- FITNESS TEST.-

This electronic device is equipped with a recovery test function. This offers you the advantage of being able to measure how long it takes your heart rate to recover after having finished the exercise. Upon finishing the

exercise and with the chest band placed correctly press the «Recovery» button, this will start a one minute countdown. The electronic device will measure your pulse rate during this minute.

When the minute is up, the electronic device will work out the difference and your fitness rating will be displayed up on the screen: «F1, F2,..., F5, F6»; where «F1» is the best (fitness «Excellent») and «F6» the worst (fitness «Very Poor»).

Pressing the RECOVERY button will take you back to the main screen, where the functions will be in the same mode as when the test began.

The comparison between the worked heart rate and the recovery heart rate provides a fast, simple method of gauging how fit you are. Your fitness rating is a guideline that shows you how fast your heart recovers after physical exertion. If you exercise regularly then you will see your fitness rating improve.

The test does not work unless you wear the chest band (Not included). Fig.1.

TROUBLESHOOTING GUIDE.-

Problem: The display comes on but only the Time function works.

Solution:

a.- Make sure that the connection cable is connected.

Problem: The display does not come on or the displayed segments are very weak.

Solution:

a.- Check that the batteries are fitted correctly.

b.- Check the battery charge.

c.- If they are run down change them

immediately.

Problem: Display segments of a function read-out are not visible or error messages for a particular function appear.

Solution:

- a.- Remove the batteries for 15 seconds and then refit them correctly.
- b.- Check the battery charge. If they are run down, change the batteries.
- c.- If the above steps do not help, then replace the electronic monitor.

Avoid leaving the electronic monitor in direct sunlight as this might damage the liquid crystal display. Similarly, do

not expose it to water or knocks.

Important: Deposit electronic components in special containers, Fig.2.

Do not hesitate to get touch with the Technical Assistance Service if you have any queries by phoning customer services (see last page in manual)

THE MANUFACTURER KEEPS THE RIGHT TO MODIFY THE PRODUCT SPECIFICATIONS WITH NO PREVIOUS ADVICE.

FONCTIONS DU MONITEUR.-

Ce moniteur dispose de 5 touches: RECOVERY, START/STOP; RESET, ENTER; SELECT. Les SPM (Coups de rame par minute), la DUREE, la DUREE/500m, la DISTANCE, les WATTS, les CALORIES, le POULS du programme sélectionné s'affiche simultanément.

Ce moniteur dispose également d'un programme manuel, de 12 programmes prédéfinis des niveaux de freinage, de 4 programmes d'utilisateur, de 4 programmes pour le contrôle de la fréquence cardiaque et d'un programme Course.

Si l'unité est 4 minutes arrêtée, l'écran s'éteint automatiquement.

POUR PASSER D'UN MODE DE TRAVAIL À L'AUTRE.-

Ce moniteur peut travailler avec 5 modes différents: Manuel, Programmes, Utilisateur (USER), Pouls (H.R.C) et Race.

Pour passer d'un mode à l'autre, appuyer sur le bouton START/STOP pour arrêter le moniteur puis sur RESET et sélectionner le mode souhaité avec le bouton SELECT.

FONCTION MANUELLE.-

Avec le bouton SELECT sélectionner la fonction manuel et appuyer sur ENTER. Avec le bouton SELECT augmenter ou baisser la résistance de l'exercice. L'appareil dispose de 16 niveaux de freinage.

Appuyez sur ENTER pour confirmer. Avec le bouton SELECT, vous pouvez programmer le temps, la distance, les calories, le pouls et les SPM.

Appuyez sur la touche START / STOP pour démarrer directement l'exercice.

Pendant l'exercice, avec le bouton SELECT, augmentez ou diminuez la résistance de l'exercice, avec 16 niveaux de freinage.

PROGRAMMES POUR LE CONTROLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE.-

Avec le bouton SELECT sélectionner l'option voulue (55%, 75%, 90% ou TAG) et appuyer sur ENTER. Les trois premières indiquent le pourcentage concernant le pouls cardiaque maximum (220-âge) et la quatrième est utilisée pour introduire manuellement la fréquence cardiaque cible. Si vous choisissez TAG, il faudra utiliser le bouton SELECT pour sélectionner la fréquence cardiaque voulue puis appuyer sur ENTER. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP.

Le niveau de freinage sera automatiquement réglé d'après la valeur du pouls sélectionnée. Si la valeur du pouls est en dessous de la valeur cible, le freinage augmentera un niveau toutes les 30 secondes jusqu'à atteindre le maximum de 16. Si la valeur du pouls dépasse la valeur cible, le moniteur émettra un signal sonore et le freinage baissera d'un niveau toutes les 30 secondes jusqu'à atteindre le minimum de 1.

Pour programmer la durée, la distance et les calories, faire comme indiqué ci-après: Après avoir sélectionné le programme du pouls cardiaque et avant d'appuyer sur la touche START/STOP, appuyer sur ENTER

pour programmer la durée, la distance, les calories avec le bouton SELECT.

Appuyez sur ENTER pour confirmer.

Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP.

Pour pouvoir réaliser les exercices avec ces programmes, la ceinture pectorale doivent être bien posée, Fig.1.

PROGRAMMES DE L'UTILISATEUR.-

Avec le bouton SELECT sélectionner la fonction USER et appuyer sur ENTER. Sélectionner le niveau souhaité pour la première étape avec le bouton SELECT, puis appuyer sur ENTER. Répéter cette procédure pour programmer les 16 étapes du programme de l'utilisateur. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP.

PROGRAMME RACE.-

L'utilisateur rivalisera avec la machine. Établir les paramètres de SPM et de la distance, et l'utilisateur doit les battre. Si vous payez plus vite que la machine, gagner et perdre autrement. Avec le bouton SELECT sélectionner la fonction RACE et appuyer sur ENTER.

Avec le bouton SELECT vous pourrez programmer les SPM entre 5 et 40. Pour programmer la distance (0.1 – 99.9km) appuyer sur ENTER. Appuyer sur ENTER. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP.

FONCTION PROGRAMMES.-

Avec le bouton SELECT sélectionner la fonction PROGRAM et appuyer sur

ENTER. Sélectionner le graphique du programme (1-12) souhaité pour réaliser l'exercice avec le bouton SELECT puis appuyer sur la touche ENTER. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP. Avec le bouton SELECT sélectionner la résistance de l'exercice. Appuyer sur ENTER.

Pour programmer la durée, la distance, les calories et la fréquence cardiaque, les SPM utilisez le bouton SELECT. Appuyer sur ENTER pour confirmer.

PROGRAMME RECOVERY.- ETAT DE LA FORME.-

Cet électronique est équipé de la fonction pouls de récupération. Grâce à cette fonction vous pourrez mesurer le pouls de récupération après avoir effectué l'exercice. Après votre séance d'exercice et avec la bande télémétrique installée sur votre torse, appuyez sur la touche "recovery" et le décompte commencera.

L'électronique mesurera votre pouls au cours de cette minute

À la fin de cette minute, l'électronique calcule et évalue la différence et la note de votre forme physique est affichée à l'écran : «F1, F2,..., F5, F6»; «F1» étant le meilleur (état de forme: «Excellent») et «F6» le pire (état de forme : «Très insuffisant»).

En appuyant sur le bouton Recovery, le moniteur reviendra à l'écran principal dans lequel les fonctions se trouvent dans le mode en service au moment du démarrage du test.

La comparaison du pouls de l'effort et du pouls de récupération est une façon simple et rapide de contrôler l'état de votre forme. La note sur l'état de votre forme est une information

donnée à titre purement indicatif quant à votre pouvoir de récupération après avoir effectué un exercice physique. Si vous vous entraînez régulièrement, vous pourrez constater une amélioration de votre note.

Le test ne fonctionne pas si votre bande télémétrique n'est pas en fonctionnement (Non incluse). Fig.1.

GUIDE DES PROBLÈMES.-

Problème: Le display s'allume bien mais seule fonctionne la fonction durée.

Solution:

A. Vérifiez si le cordon de connexion est bien connecté.

Problème: le display ne s'allume pas ou l'affichage des segments du display est très faible.

Solution:

A. Vérifiez si les piles sont bien placées.

B: Vérifiez la charge des batteries.

C: Si la charge est faible, remplacez les piles immédiatement.

Problème: Si un segment d'une fonction ne s'allume pas ou si les informations affichées sont faussées

Solution:

A. Déconnectez les piles 15 secondes et les remettre en place correctement.

B: Vérifiez la charge des piles. Si la charge est faible, remplacez les piles.

C: Si les problèmes persistent après avoir suivi ces instructions, remplacez le moniteur électronique.

Garder le moniteur électronique à l'abri du rayonnement direct du soleil car cela risquerait d'endommager le verre liquide. Tenir le moniteur à l'écart de l'eau et éviter les coups.

Remarque importante: Les composants électroniques hors d'usage doivent être déposés dans des conteneurs spécialement prévus à cet effet. Fig.2.

Pour toutes informations complémentaires et en cas de doute sur le bon état de l'une quelconque partie de la machine, l'hésitez pas à appeler le Service d'Assistance Technique (SAT) au numéro de téléphone d'Assistance Clientèle qui figure à la dernière page de cette notice.

LE FABRICANT SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES CARACTÉRISTIQUES DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

FUNKTIONEN DES MONITORS.-

Dieser Monitor verfügt über 5 Tasten: RECOVERY, START/STOP; RESET, ENTER; SELECT. In des Displays erscheint gleichzeitig die SPM, die ZEIT; die ZEIT/500m; die DISTANZ; die WATT, KALORIEN; PULS.

Dieser Monitor verfügt auch über ein manuelles Programm: 12 vordefinierte Programme mit unterschiedlichem Widerstand; 4 Nutzerprogramm, 4 Programm zur Kontrolle der Herzfrequenz und ein Rennen Programm.

Der Monitor geht automatisch aus, wenn die Einheit mehr als 4 Minuten still steht.

ÜBERGANG VON EINEM ARBEITSMODUS ZUM NÄCHSTEN.-

Dieser Monitor bietet die Möglichkeit mit 5 verschiedenen Modi zu arbeiten: Manuell, Programm, Nutzer (USER), Puls (H.R.C.) und Race.

Um von einem Modus zum nächsten zu wechseln, drücken Sie die Taste START/STOP, um den Monitor anzuhalten, drücken Sie danach RESET und wählen Sie mit der SELECT-Taste den gewünschten Modus.

MANUELLE FUNKTION.-

Mit der SELECT-Taste wählen Sie die manuelle Funktion und drücken Sie ENTER. Wählen Sie mit der SELECT-Taste den Widerstand der Übung, wobei Ihnen 16 verschiedene Niveaus zur Verfügung stehen. Drücken Sie

ENTER.

Mit der SELECT-Taste können Sie Zeit, Distanz, Kalorien, Puls und SPM programmieren.

Drücken Sie die Taste START/STOP, um die Übung zu beginnen.

Wählen Sie während des Trainings mit der SELECT-Taste den Widerstand des Trainings.

PROGRAMME ZUR KONTROLLE DER HERZFREQUENZ.-

Wählen Sie mit der SELECT-Taste die gewünschte Option (55%, 75%, 90% oder TAG) und drücken Sie die Taste ENTER. Die ersten drei geben den Prozentsatz hinsichtlich der höchsten Herzfrequenz ($220 - \text{Alter}$) an und die vierte wird verwendet, um die Zielfrequenz manuell einzugeben. Wenn Sie TAG wählen, müssen Sie die Taste SELECT benutzen, um die gewünschte Herzfrequenz zu wählen und ENTER drücken. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Der Widerstand wird automatisch gemäss der gewünschten Pulsfrequenz eingestellt. Ist der Pulswert unter dem Zielwert, wird der Widerstand automatisch alle 30 Sekunden erhöht bis zu einem Höchstwert von 16. Ist der Pulswert über dem Zielwert, piepst der Monitor und der Widerstand verringert sich alle 30 Sekunden bis zu dem niedrigsten Wert 1.

Zum Programmieren von Zeit, Distanz Kalorien und Herzfrequenz folgen Sie diesen Schritten: Nachdem Sie das Programm der Herzfrequenz gewählt

haben und bevor Sie die Taste START/STOP drücken, drücken Sie ENTER, um die Zeit, die Distanz, die Kalorien mit der Taste SELECT zu programmieren. Drücken Sie die Taste ENTER. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

Der Benutzer muss über den Brustband zu diesen Programmen platziert, Fig.1.

NUTZERPROGRAMM.-

Mit der Taste SELECT wählen Sie die Funktion USER und drücken Sie ENTER.

Wählen Sie das gewünschte Niveau für die erste Skala, indem Sie die Taste SELECT drücken und drücken Sie dann ENTER. Wiederholen Sie den Vorgang, um die 16 Skalen des Nutzerprogramms zu programmieren. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

RACE-FUNKTION (Rennen).-

Der Benutzer fährt gegen das Gerät. Die Festlegung der Parameter von SPM und Distanz, und der Benutzer hat, sie zu schlagen. Wenn Sie schneller als die Maschine paddeln, gewinnen und verlieren nichts anderes. Mit der Taste SELECT wählen Sie die Funktion Race und drücken Sie ENTER.

Drücken Sie die Taste SELECT, um der SPM- Ruderschläge pro Minute (5-40 SPM) zu wählen. Drücken Sie ENTER, um die Distanz (0.1 – 99.9 km) zu programmieren.

Drücken Sie ENTER. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

FUNKTION PROGRAMME.-

Mit den Taste SELECT wählen Sie die Funktion PROGRAM und drücken Sie

ENTER. Drücken Sie die Taste SELECT, um die Graphik des Programms (1-12) zu wählen, das Sie für Ihre Übung wünschen und drücken Sie ENTER. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Wählen Sie mit der SELECT-Taste den Widerstand des Trainings.

Zum Programmieren von Zeit, Distanz, Kalorien, Herzfrequenz, SPM drücken Sie die Taste SELECT. Drücken Sie die Taste ENTER.

PROGRAMM RECOVERY.- ZUSTAND DER KÖRPERLICHEN FORM.-

Dieses Gerät ist mit der Funktion des Erholungspulses ausgestattet.

Dies hat den Vorteil, dass Sie den Erholungspuls direkt nach Beenden der Übung messen können. Nach Beendigung der Trainingseinheit und ohne das Brustband abzunehmen, drücken Sie den Knopf «Recovery» und es beginnt eine Minute rückwärts zu zählen. Das Gerät misst Ihren Puls während einer Minute.

Ist diese Minute vorbei, berechnet und bewertet das Gerät die Differenz und die Note Ihres körperlichen Zustands erscheint auf dem Display: «F1, F2,..., F5, F6»; wobei «F1» der beste Zustand ist: "Hervorragend") und „F6“ der schlechteste: Sehr defizient“)

Indem Sie die Taste RECOVERY drücken, gehen Sie zurück zum Hauptdisplay, wo sich die Funktionen in dem Modus befinden, von dem aus Sie den Test begonnen haben.

Der Vergleich zwischen dem Belastungspuls und dem Erholungspuls ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, Ihren körperlichen Zustand zu kontrollieren.

Die Note Ihres körperlichen Zustand ist ein orientativer Wert für Ihre Kapazität, sich nach einer körperlichen Anstrengung zu erholen. Wenn Sie regelmässig trainieren, stellen Sie fest, dass sich Ihr Note verbessert.

Der Test funktioniert ohne das Brustband. Fig.1.

FEHLERLÖSUNG.-

Problem: Das Display schaltet ein und es funktioniert nur die Dauer-Funktion.

Lösung:

a.- Prüfen Sie, ob das Anschlusskabel korrekt angeschlossen ist.

Problem: Das Display schaltet nicht ein oder die Anzeige der Segmente des Displays ist sehr schwach.

Lösung:

a.- Prüfen Sie, ob die Batterien korrekt eingesetzt sind.

b.-Prüfen Sie den Ladezustand der Batterien.

c.- Sollten die Batterien schwach sein, tauschen Sie sie bitte umgehend aus.

Problem: Eines der Segmente einer Funktion wird nicht angezeigt oder die Anzeigen einer der Funktionen sind nicht korrekt.

Lösung:

a.- Nehmen Sie die Batterien 15 Sekunden lang heraus und setzen Sie sie dann wieder ein.

b.- Überprüfen Sie den Ladezustand der Batterien. Sollte dieser niedrig sein, tauschen Sie sie aus.

c.- Sollten die vorgenannten Schritte keinen Erfolg haben, tauschen Sie den Monitor aus.

Setzen Sie den elektronischen Monitor nicht der direkten Sonneneinstrahlung

aus, da dies den Flüssigglasbildschirm beschädigen könnte. Vermeiden Sie Schläge und Kontakt mit Wasser.

Wichtig: Entsorgen Sie elektronische Komponenten in speziellen Containern Fig.2.

Sollten über den Zustand einer Komponente Zweifel bestehen, setzen Sie sich bitte mit dem (TKD) Technischen Kundendienst in Verbindung, indem Sie das Servicetelefon anrufen (siehe letzte Seite des Handbuchs).

DER HERSTELLER BEHÄLT SICH DAS RECHT ZU ÄNDERUNGEN DER SPEZIFIKATIONEN SEINER PRODUKTE OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VOR.

FUNÇÕES DO MONITOR.-

Este monitor dispõe de 5 teclas: RECOVERY, START/STOP; RESET, ENTER; SELECT. Do display, mostra-se simultaneamente os SPM; o TEMPO, o TEMPO/500m; a DISTÂNCIA; os WATTS, as CALORIAS; a PULSAÇÃO.

Este monitor dispõe também de 1 programa manual; 12 programas pré-definidos de níveis de dificuldade; 4 programas de utilizador; 4 programas de controlo de ritmo cardíaco e 1 programa de Raça.

PASSAGEM DE UM MODO DE TRABALHO PARA OUTRO.-

Este monitor tem a possibilidade de trabalhar com 5 modos diferentes: Manual, Programas, Utilizador (USER), Pulsação (H.R.C.) e Race. Para passar de um modo para outro, é necessário carregar no botão START/STOP para parar o monitor, depois pressionar RESET e, usando usando o botão SELECT, seleccionar o modo desejado.

FUNÇÃO MANUAL.-

Usando o botão SELECT, seleccione a função Manual e carregue em ENTER. Com o botão SELECT suba ou baixe a resistência do exercício, tendo 16 níveis de dificuldade. Pressione ENTER para confirmar. Com o botão SELECT, você pode programar o tempo, distância, calorias, pulso e SPM.

Pressione a tecla START / STOP para iniciar o exercício diretamente.

Durante o exercício, usando o botão SELECT, aumente ou diminua a

resistência do exercício,

PROGRAMAS DO CONTROLO DO RITMO CARDÍACO.-

Com o botão SELECT, seleccione a opção desejada (55%, 75%, 90% ou TAG) e carregue na tecla ENTER.

As três primeiras indicam a percentagem relativamente à pulsação cardíaca máxima (220-idade) e a quarta utiliza-se para introduzir o ritmo cardíaco objectivo de forma manual.

Se escolher TAG, deverá utilizar o botão SELECT para seleccionar o ritmo cardíaco desejado e carregar em ENTER. Carregue em START/STOP para começar o exercício. O nível de dificuldade ajustar-se-á automaticamente de acordo com o valor de pulsação seleccionado.

Se o valor de pulsação estiver abaixo do valor objectivo, a dificuldade aumentará um nível a cada 30 segundos até chegar ao máximo de 16. Se o valor de pulsação estiver acima do valor objectivo, o monitor emitirá uns avisos sonoros e a dificuldade diminuirá um nível a cada 30 segundos até chegar a um mínimo de 1.

Para programar tempo, distância e calorias leve a cabo os passos que se indicam de seguida. Uma vez seleccionado o programa de pulsação cardíaca e antes de carregar na tecla START/STOP, carregue na tecla ENTER para programar o tempo, a distância, as calorias utilizando o botão SELECT. Pressione ENTER para confirmar. Pressione a tecla

START/STOP para iniciar o exercício. Nestes programas a banda de peito tê que estar colocada, Fig.1.

PROGRAMA DE UTILIZADOR.-

Com o botão SELECT, seleccione a função USER e carregue em ENTER. Com o botão SELECT seleccione o nível desejado para a primeira escala e depois carregue em ENTER. Repita o procedimento para programar as 16 escalas do programa de utilizador. Carregue na tecla START/STOP para começar o exercício.

PROGRAMA RACE (Competição).-

O utilizador competirá contra a máquina. Estabelecer os parâmetros da SPM e da distância, eo usuário tem que vencê-los. Se você remar mais rápido que a máquina, ganha e perde de outro modo.

Usando o botão SELECT, seleccione a função RACE e pressione ENTER.

Carregue na tecla SELECT para seleccionar os SPM (5-40). Carregue em ENTER para programar a distância (0.1-99.9km). Pressione ENTER. Carregue na tecla START/STOP para começar o exercício.

FUNÇÃO PROGRAMAS.-

Usando o botão SELECT, seleccione a função PROGRAM e carregue em ENTER. Use o botão SELECT para seleccionar o gráfico de programa (1-12) que desejar para fazer o seu exercício e carregue na tecla ENTER. Carregue em START/STOP para começar o exercício. Com o botão SELECT suba ou baixe a resistência do exercício. Pressione ENTER.

Para programar tempo, distância, pulsação cardíaca, calorías, SPM use o botão SELECT. Pressione ENTER.

FUNÇÃO RECOVERY: CONDIÇÃO FÍSICA.-

Este monitor electrónico tem a função de pulsação de recuperação.

A vantagem é que pode medir a pulsação de recuperação depois de terminar o treino Ao terminar o treino com a banda de peito, pressione «Recovery» e será iniciada uma contagem decrescente de um minuto.

Quando terminar este minuto, o monitor electrónico calcula e valoriza a diferença e o valor da sua condição física aparecerá no ecran: «F1, F2 F3, F4, F5, F6»; sendo «F1» a melhor (condição física: «Excelente») e «F6» a pior (condição física: «Muito Insuficiente»).

Pressionando o botão de Recovery, voltará ao menu principal, onde as funções estarão no modo como começou o treino.

A comparação entre a pulsação de esforço e a pulsação de recuperação é uma forma simples e rápida de controlar a condição física. O valor da condição física é um valor orientativo para a sua capacidade de recuperação depois de um treino. Se mantiver um treino regular, deverá voltar a fazer este teste e verificará que o valor melhora.

O teste não funciona se não tiver a banda de peito colocada (Não incluída). Fig.1.

GUIA DE PROBLEMAS.-

Problema: Se ao acender ao monitor só funcionar a função de Tempo.

Solução:

a.- Verifique se o cabo de ligação está ligado.

Problema: Não consegue acender ao ecrã ou se os números do ecrã têm uma má definição.

Solução:

a.- Verifique se as pilhas estão correctamente colocadas.

b.- Verifique se as pilhas estão carregadas.

c.- Se as pilhas estiverem fracas, mude as pilhas imediatamente.

Problema: Se não conseguir acender a nenhuma função ou se aparecer indicações de erro em alguma função.

Solução:

a.- Retire as pilhas durante 15 segundos, para fazer reset, voltando depois a colocá-las correctamente.

b.- Verifique se as pilhas estão carregadas, se estiverem fracas, mude as pilhas imediatamente.

c.- Se os passos anteriores não tiverem solucionado o seu problema, deverá contactar o SAT para pedir a substituição do monitor electrónico.

Evite a luz solar directa no monitor electrónico, porque o ecrã de cristal líquido poderá estragar-se. Evite água e pancadas no ecrã, poderá partir.

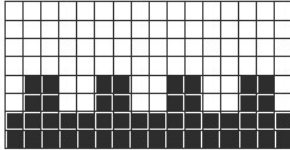
Importante: Deposite os componentes electrónicos em contentores especiais, Fig.2.

Para qualquer informação, não hesite em contactar com o S.A.T - Serviço de Assistência Técnica -, ligando para o serviço de apoio ao cliente (ver página final do presente manual).

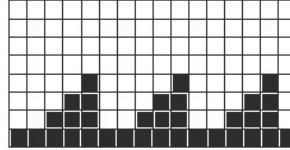
BH RESERVA O DIREITO DE PODER MODIFICAR AS ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS EQUIPAMENTOS SEM AVISO PRÉVIO.

- (E) PERFILES DE LOS PROGRAMAS
- (GB) PROGRAM PROFILES
- (F) PROFILS DES PROGRAMMES
- (D) PROGRAMMPROFILE
- (P) PERFIS DOS PROGRAMAS

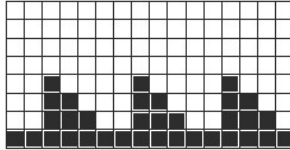
P1



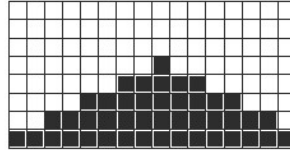
P2



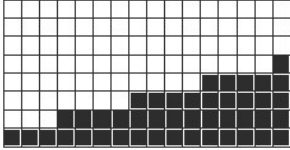
P3



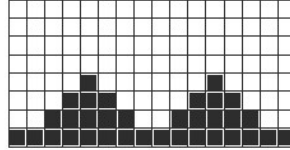
P4



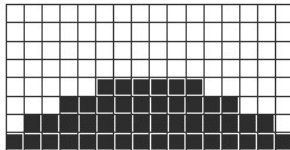
P5



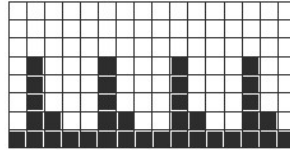
P6



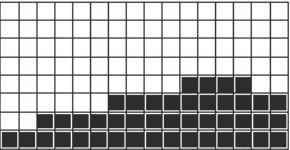
P7



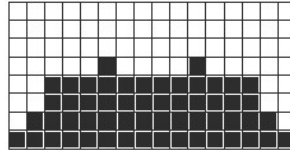
P8



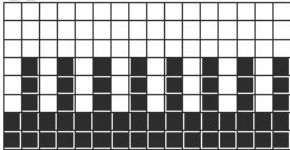
P9



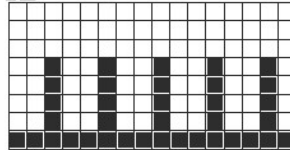
P10



P11



P12



BH FITNESS SPAIN

EXERCYCLE, S.L. (Manufacturer)
P.O.BOX 195
01080 VITORIA (SPAIN)
Tel.: +34 945 29 02 58
Fax: +34 945 29 00 49
e-mail: bhpro@bhfitness.com
www.bhfitness.com

POST-VENTA

Tel.: +34 945 292 012
e-mail: asistencia@bhfitness.com

BH FITNESS PORTUGAL

Rua do Caminho Branco Lote 8, ZI
Oia 3770-068 Oia
Oliveira do Bairro (PORTUGAL)
Tel.: +351 234 729 510
e-mail: info@bhfitness.pt

BH SERVICE PORTUGAL

Tel.: +351 234 729 510
e-mail: info@bhfitness.pt

BH FITNESS FRANCE

SAV FRANCE
Tel : +33 559 423 419
savfrance@bhfitness.com

BH FITNESS UK

Tel: 02037347554
e-mail:
sales.uk@bhfitness.com

AFTER SALES – UK

Tel.: 02074425525
e-mail:
service.uk@bhfitness.com

BH Germany GmbH

Grasstrasse 13
45356 ESSEN
GERMANY

Tel: +49 2015 997018
e-mail:
kundendienst@bhgermany
.com

BH FITNESS MEXICO

BH Exercycle de México
S.A. de CV
Eje 132 / 136
Zona Industrial, 2A Secc.
78395 San Luis Potosí
S:L:P: MÉXICO
Tel.: +52 (444) 824 00 29
Fax: +52 (444) 824 00 31
www.bh.com.mx

BH FITNESS ASIA

BH Asia Ltd.
No.80, Jhongshan Rd.,
Daya Dist.,
Taichung City 42841,
Taiwan. R.O.C.
Tel.: +886 4 25609200
Fax: +886 4 25609280
E-mail:
info@bhasia.com.tw

ESESSTNI

BH SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.

SPECIFICATIONS MAY BE CHANGED WITHOUT PRIOR NOTICE DUE TO OUR PROGRAMME OF CONTINUOUS PRODUCT DEVELOPMENT.

BH SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES SPECIFICATIONS DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

BH BEHALT SICH DAS RECHT VOR, ÄNDERUNGEN DER MODELL-ANGABEN OHRE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.

DATI TECNICI E COMMERCIALI RELATIVI AGLI ARTICOLI DEL PRESENTE CATALOGO POSSONO ESSERE SOGGETTI A VARIAZIONI SENZA ALCUN PREAVVISO.

BH SE RESERVA O DIREITO A MODIFICAÇÃO ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUCTOS SEM PRÉVIO AVISO.

DOOR KONSTANTE PRODUKTVERNIEUWING EN VERBETERING HOUDEN WIJ ONS HET RECHT VAN WIJZIGING VOOR ZONDER VOORAFGAAND BERICHT.