

UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT
UNIDADE ELECTRÓNICA
IMPIANTO ELETTRONICO
ELEKTRONISCHER MONITOR

Fig. 1

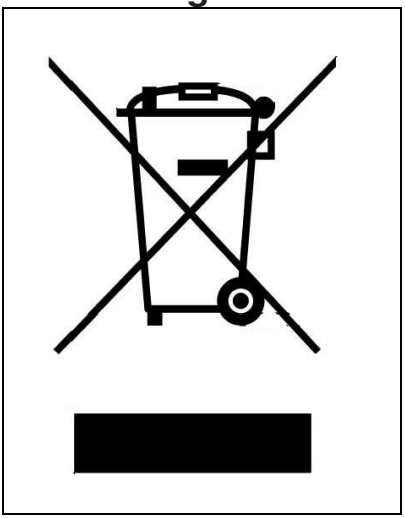


Fig. 2

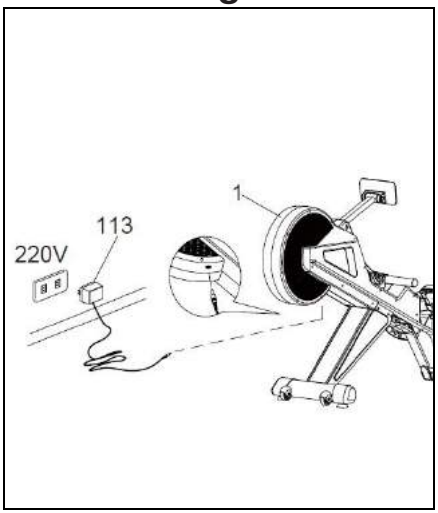
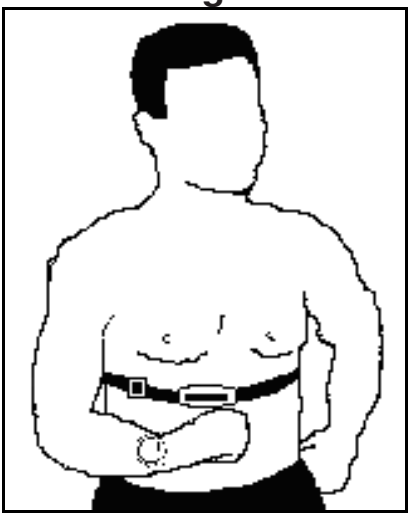


Fig.3



Español

PUESTA EN MARCHA.-

Para poner en marcha el monitor en primer lugar tiene que enchufar el adaptador que se suministra con la máquina a un enchufe de corriente (220v.- 240v) y el terminal del adaptador a la clavija situada en la parte inferior trasera de la máquina (Fig 2).

La pantalla se encenderá automáticamente al comenzar el ejercicio, en el programa "U1" Usuario.

Seleccione el usuario con las teclas UP▲/DOWN▼ entre U0-U4 y pulse la tecla ENTER.

Al pulsar ENTER le aparecerá el género (Hombre); (Mujer), seleccione con las teclas UP▲/DOWN▼, pulse ENTER para confirmar.

Le aparecerá el display la edad (age) entre 10-99 años, seleccione con las teclas UP▲/DOWN▼, pulse ENTER para confirmar, le aparecerá la altura (cm) entre 100-200 cm.; seleccione con las teclas UP▲/DOWN▼, pulse ENTER para confirmar, le aparecerá el peso (Kg) entre 20-150Kg., seleccione con las teclas UP▲/DOWN▼, pulse ENTER para confirmar.

Si durante el desarrollo del ejercicio pulsa el botón START/STOP todas las funciones del electrónico se pararán.

Si pulsa RESET aparecerá en la pantalla A+ y los valores medios del ejercicio. Si pulsa de nuevo START/STOP todas las funciones se pondrán de nuevo en funcionamiento.

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

Importante: Deposite los componentes electrónicos en contenedores especiales, Fig. 1.

FUNCIONES DEL MONITOR.-

Este monitor dispone de seis teclas: UP, DOWN, START/ STOP; ENTER, RECOVERY; RESET. En la pantalla se muestra simultaneamente el NIVEL, el TIEMPO, el TIEMPO en hacer 500m, la DISTANCIA; las SPM, las REMADAS, las REMADAS TOTALES, las CALORÍAS, los WATIOS, el PULSO.

Los valores irán alternando cada 6 segundos en la parte inferior de la pantalla.

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

PASO DE UN MODO DE TRABAJO A OTRO.-

Tras seleccionar el usuario aparecerán parpadeando distintos programas.

Este monitor tiene la posibilidad de trabajar con 6 modos diferentes: Manual, Programas, Watios (WATT), 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 dos veces y, usando los botones UP▲/DOWN▼ seleccionar el modo deseado.

FUNCIÓN MANUAL.-

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione la función manual y pulse ENTER. Pulse la tecla START/STOP para iniciar el ejercicio y con las teclas UP▲/DOWN▼ suba o baje la resistencia del ejercicio, teniendo 16 niveles de frenada. Si en el estado inicial pulsa la tecla START/STOP comenzará el ejercicio en función manual directamente.

Programación de tiempo.-

Si tras seleccionar la función manual pulsa la tecla ENTER, le parpadeará la ventana del tiempo. Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼, puede programar el tiempo de su ejercicio entre (1-99 Minutos). Seleccione el tiempo y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. El tiempo irá disminuyendo hasta alcanzar el valor "cero", y el monitor mostrará STOP advirtiéndole que ha llegado al valor programado. El monitor parpadeará durante 8 segundos mostrando una A+ y los valores medios del ejercicio.

Programación de la distancia.-

Si tras seleccionar la función manual pulsa la tecla ENTER dos veces, le parpadeará la ventana de la distancia. Pulsando las teclas UP/DOWN, puede programar la distancia de su ejercicio entre (0.5- 99.5 Km). Seleccione la distancia y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. La distancia ira disminuyendo hasta alcanzar el valor «cero» y el monitor mostrará STOP advirtiéndole que ha llegado al valor programado, el cual parpadeará durante 8seg y aparecerá una A+ y los valores medios del ejercicio.

Programación de las calorías.-

Si tras seleccionar la función manual pulsa la tecla ENTER tres veces le parpadeara la ventana de las calorías. Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼, puede programar las calorías de su ejercicio entre (10 - 990 Cal.). Seleccione las calorías y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. Las calorías disminuirán hasta alcanzar el valor "cero",y el monitor mostrará STOP advirtiéndole que ha llegado al valor programado, el cual parpadeará durante 8seg y aparecerá una A+ y los valores medios del ejercicio.

Programación del HEART RATE (ritmo cardiaco).-

Si tras seleccionar la función manual pulsa la tecla ENTER cuatro veces parpadeará la ventana de TAG. Pulsando las teclas ▲/▼ puede programar el pulso cardiaco para su ejercicio entre 30-240 ppm. Seleccione el pulso cardiaco y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. Si el ritmo cardiaco es igual o superior al valor objetivo el valor parpadeará para que el usuario pedalee más despacio o baje el nivel de frenada.

Programación de las remadas.-

Si tras seleccionar la función manual pulsa la tecla ENTER cinco veces parpadeará la ventana de STROKES. Pulsando las teclas ▲/▼ puede programar las remadas para su ejercicio entre 10-9990. Seleccione las remadas y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio.

La remadas iran disminuyendo hasta alcanzar el valor «cero» y el monitor mostrará STOP advirtiéndole que ha llegado al valor programado, el cual parpadeará durante 8seg y aparecerá una A+ y los valores medios del ejercicio.

FUNCIÓN PROGRAMAS.-

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione la función PROGRAM y pulse ENTER. Pulse las teclas UP▲/DOWN▼ 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.

Para programar nivel, tiempo, distancia, calorías, remadas y/o ritmo cardiaco lleve a cabo los siguientes pasos. Una vez seleccionado el programa pulsando ENTER, pulse la tecla ENTER para programar el nivel utilizando las teclas UP▲/DOWN▼. Pulse la tecla ENTER para programar el tiempo utilizando las teclas UP▲/DOWN▼. En este caso la duración del programa será repartido entre las 16 escalas. Pulse ENTER para programar la distancia. Vuelva a pulsar ENTER para programar las calorías. Vuelva a pulsar ENTER para programar el ritmo cardiaco. Vuelva a pulsar ENTER para programar las remadas. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

Si no se fija ningún parámetro, la duración del programa dependerá del tiempo que tarde el usuario en recorrer 1.6km.

Una vez comenzado el ejercicio usted puede variar la resistencia de frenada pulsando las teclas UP▲/DOWN▼.

PROGRAMA DE WATIOS CONSTANTES

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione la función WATT y pulse ENTER.

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼, puede programar los watios entre 10-350 y pulse ENTER para programar el tiempo de su ejercicio. Pulse ENTER para programar la distancia. Vuelva a pulsar ENTER para programar las calorías. Vuelva a pulsar ENTER para programar el ritmo cardiaco. Vuelva a pulsar ENTER para programar las remadas. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

El nivel de esfuerzo del ejercicio se autoajustará en función de la velocidad y los watios seleccionados.

PROGRAMA DE USUARIO.-

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione la función USER y pulse ENTER. A la izquierda de la zona central de la pantalla aparecerá parpadenado la primera columna de nivel del ejercicio. Seleccione el nivel deseado para esta primera escala pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ 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.

Para programar tiempo, distancia, remadas y/o calorías, lleve a cabo los siguientes pasos. Una vez definido el programa de usuario y antes de pulsar la tecla START/STOP, pulse la tecla ENTER durante 2 segundos hasta que parpadee la función tiempo. Pulse las teclas UP▲/DOWN▼ para seleccionar el tiempo. Pulse ENTER para programar la distancia. Vuelva a pulsar ENTER para programar las calorías.

Vuelva a pulsar ENTER para programar el ritmo cardiaco. Vuelva a pulsar ENTER para programar las remadas. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

En los perfiles U1-U4 se guardarán los valores introducidos por el usuario.

PROGRAMAS DEL CONTROL DEL RITMO CARDIACO.-

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione la función H.R.C. y pulse ENTER. Deberá seleccionar el ritmo cardiaco objetivo para el ejercicio. Con las teclas UP▲/DOWN▼ 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 las teclas UP▲/DOWN▼ 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 60 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 utilizando las teclas UP▲/DOWN▼. Vuelva a pulsar ENTER para programar la distancia. Vuelva a pulsar ENTER para programar las calorias. Por último vuelva a pulsar ENTER para programar las remadas. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.
En estos programas tienen que tener la banda de pecho puesta.

PROGRAMA RACE.-

Consiste en una carrera del usuario (U) contra el ordenador (P). 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.
Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione la función RACE y pulse ENTER. Pulse las teclas UP▲/DOWN▼ para seleccionar los SPM (entre 5-90). Pulse ENTER para programar la distancia. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

PULSO TELEMÉTRICO.-

El monitor esta equipado para recibir las señales del sistema telemétrico de captación de pulso. El sistema se compone de un receptor y de un transmisor (banda de pecho) Fig.3.

MEDICION DEL TEST:

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.

Durante su ejercicio y usando la banda de pecho, presione el botón de «Recovery» y comenzará la cuenta atrás de un minuto. Solamente estarán encendidas las líneas de las funciones de Tiempo y de Pulso.
El electrónico medirá su pulso durante este minuto. El pulso de recuperación irá apareciendo en la línea del pulso.
Si en cualquier momento de este minuto de recuperación quiere salirse del test, pulse el botón RECOVERY y volverá al programa previo.
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»).
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 la banda de pecho puesta.

GUÍA 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: Si algún segmento de alguna función no se enciende o si se producen indicaciones erróneas en alguna función.
Solución:
a.- Desconecte la conexión a 220V durante 15 segundos y vuelva a conectarlo.
b.-Si el paso anterior no le ayuda, reemplace el monitor electrónico.

Transformador 6V 1Amp
Problema: No se enciende el monitor.
Solución:
a.-Compruebe la conexión a 220V.
b.-Compruebe la conexión de salida del transformador, a la máquina.
c.-Compruebe la conexión de los cables del tubo remo.
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.

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.

STARTING.-

To switch the monitor on first plug the adapter, supplied with the machine, into the mains socket (220 V – 240 V) and the jack on the adapter into the socket at the bottom of the machine. (Fig. 2)

The screen will switch on automatically on the "U1" (User1) program as soon as you start exercising, Select the user, between U0-U4, using the UP▲/DOWN▼ keys and then press ENTER.

When pressing ENTER Sex will appear appear for Male and for Female, select using the UP▲/DOWN▼ keys and press ENTER to confirm. Then Age will appear, select using the UP▲/DOWN▼ keys (between 10 to 99) and press ENTER to confirm. It will now ask for your height, select using the UP▲/DOWN▼ keys (between 100 to 200 cm) and press ENTER to confirm. Weight will appear, select using the UP▲/DOWN▼ keys (between 20 to 150 kg) and press ENTER to confirm.

If at any time during exercise you press the START/STOP button then all of the unit's functions will stop.

When pressing RESET on the screen A+ and the average values will be shown. Pressing the START/STOP button again will restart the machine.

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

Important: Deposit electronic components in special containers, Fig.1.

MONITOR FUNCTIONS.-

This electronic unit has six function keys: RECOVERY, START/STOP; RESET, ENTER; UP▲; DOWN▼. The screen will simultaneously display the selected program level, the SPM; the TIME, the TIME/500M; the DISTANCE; WATTS, CALORIES, the STROKES, the TOTAL STROKES and PULSE RATE.

In the low part of the screen you can see each value described above, every 6 secs because of the SCAN function.

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

CHANGING FROM ONE WORK MODE TO ANOTHER.-

After selecting the user various programs will start flashing. This monitor allows you to work in 6 different modes: Manual, Program, User, Watt, 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 twice and, with the help of the UP▲/DOWN▼ buttons, select the desired mode.

MANUAL FUNCTION.-

Use the UP▲/DOWN▼ keys to select the manual function and press ENTER. Press the START/STOP key to start exercising and use the UP▲/DOWN▼ keys to increase or decrease the exertion level.

There are 16 exertion levels. If you press the START/STOP key while at the start screen, exercise will begin directly in manual mode.

Programming a time limit.-
If, after selecting manual mode, you press the ENTER key the time window will start flashing. By pressing the UP▲/DOWN▼ keys you can program a time limit for the exercise (between 1-99 minutes). Select the time and press START/STOP to begin the exercise. The time will begin to count down until it reaches zero and the monitor will show STOP to advise you that you have reached the programmed value; this value will blink 8 seconds and then an A+ and the average values of the exercise will be shown.

Programming a distance limit.-
If, after selecting manual mode, you press the ENTER key twice the distance window will start flashing. By pressing the UP▲/DOWN▼ keys you can program a distance for your exercise (between 0.5–99.5 km). Select the distance and press START/STOP to begin the exercise. The distance will begin to count down until it reaches zero and the monitor will show STOP to advise you that you have reached the programmed value; this value will blink 8 seconds and then an A+ and the average values of the exercise will be shown.

Programming a calorie limit.-
If, after selecting manual mode, you press the ENTER key three times the calorie window will start flashing. By pressing the UP▲/DOWN▼ keys you can program the calories for the exercise (between 10-990 Cal.). Select the calories and press START/STOP to begin the exercise. The calories will begin to count down until they reach zero and the monitor will show STOP to advise you that you have reached the programmed value; this value will blink 8 seconds and then an A+ and the average values of the exercise will be shown.

Programming the HEART RATE.-
If, after selecting manual mode, you press the ENTER key four times the TAG window will start flashing. By using the ▲/▼ keys you can program the heart rate for the exercise (between 30-240 bpm). Select the heart rate and press START / STOP to begin the exercise. If the heart rate is equal to or higher than the target value, the monitor will show STOP to advise you that you have reached the programmed value; this value will blink 8 seconds and then an A+ and the average values of the exercise will be shown.

Programming theSTROKES.-
If, after selecting manual mode, you press the ENTER key five times the STROKES window will start flashing. By using the ▲/▼ keys you can program the strokes for the exercise (between 10-9990). Select the heart rate and press START / STOP to begin the exercise. The strokes will begin to count down until it reaches zero the monitor will show STOP to advise you that you have reached the programmed value; this value will blink 8 seconds and then an A+ and the average values of the exercise will be shown.

PROGRAM FUNCTION.-

Use the UP▲/DOWN▼ keys to select the PROGRAM function and press ENTER. Press the UP▲/DOWN▼ keys 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.

To program level, time, distance, calories, strokes and/or heart rate, go through the following procedure: Once the program has been selected, press the ENTER key to program the level using the UP▲/DOWN▼ keys. Press the ENTER key to program the time using the UP▲/DOWN▼ keys. In this case the time will be divided into 16 stages. Press the ENTER key to program the distance. Press ENTER again to program the calories. Press ENTER again to program the heart rate. Press ENTER again to program the strokes. Press START/STOP to start the exercise.

If none of the parameters are set, the duration of the exercise will depend on the time the user needs to cover 1.6km.

You can vary the exertion level during the exercise by pressing the UP▲/DOWN▼ keys.

STEADY WATT RATE PROGRAM

Press the UP▲/DOWN▼ keys to select the WATT function and press ENTER. By pressing the UP▲/DOWN▼ keys you can program the watts (between 10-350 Watt.) for the exercise. Select the watts and press ENTER to program the time. Press ENTER again to program the distance. Press ENTER again to program the heart rate. Press ENTER again to program the calories. Press the ENTER key one last time to program the strokes. Press START/STOP to start the exercise.

The exertion level for the exercise is self adjusting based on the speed and number of watts selected.

USER PROGRAM.-

Use the UP▲/DOWN▼ keys to select the USER function and press ENTER. The first column of the exercise level will start flashing to the left of the central area of the display. Select the desired level for this first stage using the UP▲/DOWN▼ keys and then press ENTER. Repeat this procedure to program all 16 stages of the user program. Press START/STOP to start the exercise.

To program time, distance and/or calories, go through the following procedure: Once the user program has been defined and before pressing the START/STOP key, press and hold the ENTER key for 4 seconds until the time function starts to flash. Press the UP▲/DOWN▼ keys to select the time. Press the ENTER key to program the distance. Press ENTER again to program the calories. Press ENTER again to program the heart rate. Press ENTER again to program the strokes. Press START/STOP to start the exercise.

Data entered by the user will be stored in the profiles U1-U4.

HEART RATE CONTROL PROGRAMS.-

Use the UP▲/DOWN▼ keys to select the H.R.C function and press ENTER. Use the UP▲/DOWN▼ keys 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 UP▲/DOWN▼ keys 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 60 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 limit using the UP▲/DOWN▼ keys. Press ENTER again to program the distance.

Press ENTER again to program the calories. Press the ENTER key one last time to program the strokes. Press START/STOP to start the exercise.

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

RACE PROGRAM

It consists in a race between the user (U) and the computer (P). 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.

Press the UP▲/DOWN▼ keys to select the RACE function and press ENTER.

By pressing the UP▲/DOWN▼ keys you can program the SPM (between 5-90.) and press ENTER and then program the distance. Press START/STOP to start the exercise.

TELEMETRIC PULSE RATE.-

The monitor is equipped to receive signals from a telemetric pulse measurement system.

The system comprises of a receiver and a transmitter (chest band) Fig.3.

TEST MEASUREMENTS:

FITNESS.-

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. During the exercise, with the chest belt correctly placed, press the «Recovery» button, this will start a one minute countdown. Only the Time and Pulse rate function read-outs will remain displayed. The electronic device will measure your pulse rate during this minute. The heart rate recovery time will be displayed on the Heart rate line.

If, at any time during this minute, you decide to abandon this test then press the «RECOVERY » and this will take you back to the main screen.

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»).

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 have the chest belt placed and the heart rate is already shown in the screen.

TROUBLESHOOTING GUIDE.-

Problem: The display comes on but only the Time function works.
Solution:
a.- Make sure that the connection cable is connected.
Problem: Display segments of a function read-out are not visible or error messages for a particular function appear.
Solution:
a.- Unplug it from the 220 V mains socket for 15 seconds and then plug it back in.
b.- If the above steps do not help then replace the electronic monitor.

Transformer 6V 1Amp
Problem: The monitor does not switch on.
Solution:
a.- Check the 220 V mains connection
b.- Check the output connection from the transformer to the machine.
c.- Check the cable connections for the main post.
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.

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)

BH RESERVES THE RIGHT TO MODIFY THE SPECIFICATIONS OF ITS PRODUCTS WITHOUT PRIOR NOTICE

Français

MISE EN MARCHE.-

Pour mettre en marche le moniteur brancher d'abord l'adaptateur fourni avec la machine, dans une prise de courant (220 v.- 240 v) et le connecteur de l'adaptateur à la fiche qui se trouve en-bas derrière la machine. (Fig 2)

L'écran s'allumera automatiquement dès le démarrage de l'exercice dans le programme "U1" Utilisateur 1.

Sélectionner l'utilisateur avec les touches UP▲/DOWN▼ entre U0-U4 et appuyer sur la touche ENTER.

En appuyant sur ENTER Le sexe (Homme), (Femme), s'afficheront au display. Sélectionner avec les touches UP▲/DOWN▼, appuyer sur ENTER pour confirmer. L'âge (age) entre 10-99 ans sera affiché ensuite, sélectionner avec les touches UP▲/DOWN▼, appuyer sur ENTER pour confirmer. La taille (cm) entre 100-200 cm s'affiche ensuite, sélectionner avec les touches UP▲/DOWN▼, appuyer sur ENTER pour confirmer. Le poids (Kg) entre 20-150 kg s'affiche, sélectionner avec les touches UP▲/DOWN▼, appuyer sur ENTER pour confirmer.

Si durant le déroulement de l'exercice, vous appuyez sur le bouton START/STOP, toutes les fonctions de l'électronique s'arrêteront. Si vous appuyez sur RESET apparaît sur l'écran A + et les valeurs moyennes pour l'exercice. Si vous appuyez à nouveau sur START/STOP, toutes les fonctions se mettront à nouveau en marche.

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

Remarque importante: Les composants électroniques hors d'usage doivent être déposés dans des conteneurs spécialement prévus à cet effet. Fig.1.

FONCTIONS DU MONITEUR.-

Ce moniteur dispose de six touches: RECOVERY, START/STOP; RESET, ENTER; UP▲; DOWN▼. Le niveau, SPM (Coups de rame par minute), la DUREE, la DUREE/500m, la DISTANCE, les WATTS, les CALORIES, les COUPS DE RAME, le TOTAL DE COUPS DE RAME, le POULS du programme sélectionné s'affiche simultanément.

Au bas de l'écran, l'ordinateur révise et affiche toutes les fonctions continuellement durant la réalisation de vos exercices, toutes les 6 secondes.

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

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

Après choix de l'utilisateur, les LED associées aux différents programmes clignoteront. Ce moniteur peut travailler avec 6 modes différents: Manuel, Programmes, Watt, 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 deux fois et sélectionner le mode souhaité avec les boutons UP▲/DOWN▼.

FONCTION MANUELLE.-

Avec les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner la fonction manuel et appuyer sur ENTER. Appuyer sur la touche START/STOP pour démarrer l'exercice et avec les touches UP▲/DOWN▼ augmenter ou baisser la résistance de l'exercice. L'appareil dispose de 16 niveaux de freinage. Si dans l'état initial, vous appuyez sur la touche START/STOP l'exercice commencera directement en mode manuel.

Programmation de la durée.-
Si après avoir sélectionné la fonction manuel, vous appuyez sur la touche ENTER, la fenêtre durée clignotera.

En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, vous pourrez programmer la durée de l'exercice entre 1 et 99 minutes. Pour commencer l'exercice, sélectionner la durée et appuyer sur la touche START/STOP. La durée diminuera jusqu'à atteindre la valeur "zéro" et le moniteur affiche STOP pour indiquer que la valeur programmée a été atteinte, la valeur clignote pendant 8 secondes et obtenir un A + et les valeurs moyennes pour l'exercice.

Programmation de la distance.-
Si après avoir sélectionné la fonction manuel, vous appuyez deux fois sur la touche ENTER, la fenêtre distance clignotera. En appuyant sur les touches UP/DOWN, vous pourrez programmer la distance de l'exercice entre 0.5 et 99.5 km. Pour commencer l'exercice, sélectionner la distance et appuyer sur la touche START/STOP. La distance diminuera jusqu'à atteindre la valeur "zéro" et le moniteur affiche STOP pour indiquer que la valeur programmée a été atteinte, la valeur clignote pendant 8 secondes et obtenir un A + et les valeurs moyennes pour l'exercice.

Programmation des calories.-
Si après avoir sélectionné la fonction manuel, vous appuyez trois fois sur la touche ENTER, la fenêtre calories clignotera. En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, vous pourrez programmer les calories de l'exercice entre 10 et 990 calories. Pour commencer l'exercice, sélectionner les calories et appuyer sur la touche START/STOP. Les calories diminueront jusqu'à atteindre la valeur "zéro" et le moniteur affiche STOP pour indiquer que la valeur programmée a été atteinte, la valeur clignote pendant 8 secondes et obtenir un A + et les valeurs moyennes pour l'exercice.

Programmation du HEART RATE (Fréquence cardiaque).-
Si après avoir sélectionné la fonction manuel, vous appuyez quatre fois sur la touche ENTER, la fenêtre TAG clignotera. En appuyant sur les touches ▲/▼, vous pourrez programmer la fréquence cardiaque de l'exercice entre 30 et 240 ppm. Pour commencer l'exercice, sélectionner la fréquence cardiaque et appuyer sur la touche START/STOP.

Si la fréquence cardiaque est égale ou supérieure à la valeur cible, la valeur clignotera pour que l'utilisateur pédale plus lentement ou pour qu'il baisse le niveau de freinage.

Programmation des coups de rame-
Si après avoir sélectionné la fonction manuel, vous appuyez cinq fois sur la touche ENTER, la fenêtre strokes clignotera. En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, vous pourrez programmer les coups de rame de l'exercice entre 10 et 9990 coups de rame. Pour commencer l'exercice, sélectionner les calories et appuyer sur la touche START/STOP. Les coups de rame diminueront jusqu'à atteindre la valeur "zéro" et le moniteur affiche STOP pour indiquer que la valeur programmée a été atteinte, la valeur clignote pendant 8 secondes et obtenir un A + et les valeurs moyennes pour l'exercice.

FONCTION PROGRAMMES.-

Avec les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner la fonction PROGRAM et appuyer sur ENTER. Appuyer sur les touches UP▲/DOWN▼ pour sélectionner le graphique du programme (1-12) souhaité pour réaliser l'exercice puis appuyer sur la touche ENTER. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP.
Pour programmer le niveau, la durée, la distance, les calories, les coups de rame et/ou la fréquence cardiaque, faire comme indiqué ci-après: Après avoir sélectionné le programme appuyer sur ENTER pour programmer le niveau avec les touches UP▲/DOWN▼.
Appuyer sur ENTER pour programmer la durée avec les touches UP▲/DOWN▼. Dans durée du programme seront ainsi répartie dans les 16 étapes. Pour programmer la distance, appuyer sur ENTER.

Pour programmer les calories, appuyer à nouveau sur ENTER. Pour programmer la fréquence cardiaque, appuyer à nouveau sur ENTER. Pour programmer les coups de rame, appuyer à nouveau sur ENTER.Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP.
S'il n'est pas défini tous les paramètres, la durée du programme dépend du temps qu'il faut à l'utilisateur de voyager 1,6 km. Après avoir commencé l'exercice, vous pouvez modifier la résistance de freinage en appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼.

PROGRAMME WATTS CONSTANTS.

En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner la fonction WATT et appuyer sur ENTER.
En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, vous pourrez programmer les watts entre 40 et 250 watts.
Pour programmer la dureé de l'exercice appuyer sur ENTER. Pour programmer la distance, appuyer sur ENTER. Pour programmer les calories, appuyer à nouveau sur ENTER. Pour programmer la fréquence cardiaque, appuyer à nouveau sur ENTER. Pour programmerles coups de rame, appuyer à nouveau sur ENTER. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP.
Le niveau de l'effort de l'exercice se

réglera automatiquement d'après la vitesse et les watts sélectionnés.

PROGRAMMES DE L'UTILISATEUR.-

Avec les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner la fonction USER et appuyer sur ENTER. La première colonne du niveau de l'exercice sera affichée au milieu à gauche de l'écran. Sélectionner le niveau souhaité pour cette première étape en appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼ puis 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.

Pour programmer la durée, la distance, les coups de rame et/ou les calories, faire comme indiqué ci-après: Après avoir sélectionné le programme et avant d'appuyer sur la touche START/STOP, appuyer 2 secondes sur ENTER jusqu'au clignotement de la fonction temps. Appuyer sur les touches UP▲/DOWN▼ pour sélectionner la durée. Pour programmer la distance, appuyer sur ENTER. Pour programmer les calories, appuyer à nouveau sur ENTER. Pour programmer la fréquence cardiaque, appuyer à nouveau sur ENTER. Pour programmer les coups de rame, appuyer à nouveau sur ENTER. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP.

Les données entrées par l'utilisateur seront stockées dans le profils U1-U4.

PROGRAMMES POUR LE CONTROLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE.-

Avec les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner la fonction H.R.C. et appuyer sur ENTER.

Avec les touches UP▲/DOWN▼ 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 les touches UP▲/DOWN▼ 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 augmenter un niveau toutes les 60 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 minium 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 avec les touches UP▲/DOWN▼. Pour programmer les calories, appuyer à nouveau sur ENTER.

Pour programmer la distance, appuyer à nouveau sur ENTER. Enfin, pour programmer les coups de rame, appuyer à nouveau sur ENTER. 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.

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 pagayez plus vite que la machine, gagner et perdre autrement.
Avec les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner la fonction RACE et appuyer sur ENTER.
En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, vous pourrez programmer les SPM entre 5 et 90.
Pour programmer la distance appuyer sur ENTER. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP.

POULS TÉLÉMÉTRIQUE.-

Le moniteur est en mesure de recevoir les signaux du système télémétrique de saisie du pouls.
Le système comprend un récepteur et un émetteur (ceinture pectorale) Fig.3.

MESURE DU TEST :
ETAT DE LA FORME.-

Cet électronique est équipée de la fonction pouls de récupération. Grâce à cette fonction vous pourrez mesurer le pouls de récupération après avoir effectué l'exercice. Au cours de votre exercice et avec la ceinture pectorale, appuyer sur le bouton «Recovery» ce qui lancera un compte à rebours d'une minute. Seules les lignes des fonctions Durée et Pouls seront allumées. L'électronique mesurera votre pouls au cours de cette minute. Le pouls de récupération s'affichera sur la ligne du pouls.
Si durant cette minute de récupération, vous souhaitez quitter le test, appuyez sur le bouton «RECOVERY» et reviendra au programme.
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»).
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 sera pas réalisé si la ceinture pectorale n'est pas correctement posée.

GUIDE DES PROBLÈMES.-

Problème: Le display s'allume bien mais seule fonctionne la fonction durée.
Solution:
a- Vérifier si le cordon de connexion est bien connecté.
Problème: Si un segment d'une fonction ne s'allume pas ou si les informations affichées sont faussées
Solution:
a.- Déconnecter 15 secondes, la connexion 220V puis connectez-la à nouveau.

b- Si les problèmes persistent après avoir suivi l'instruction précédente, remplacer le moniteur électronique.

Transformateur
Problème: Le moniteur ne s'allume pas.
Solution:
a. Vérifier la connexion sur 220V.
b.- Vérifier la connexion de sortie du transformateur à la machine.
c.- Vérifier la connexion des câbles du tube rameur.
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.

Pour toute information complémentaire 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.

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

Deutsch

ANSTELLEN.-

Um den Monitor anzustellen, müssen Sie zuerst den Adapter in eine Steckdose (220 V- 240 V) einstecken, der mit der Maschine geliefert wird und das Adapterterminal an den Stecker, der sich im unteren hinteren Bereich der Maschine befindet. (Abb. 2)

Der Display geht bei Beginn der Übung automatisch im Programm „U1“, Nutzer 1 an. Wählen Sie den Nutzer mit den Tasten UP▲/DOWN▼ zwischen U0-U4 und drücken Sie die Taste ENTER.

Beim Drücken Taste ENTER, erscheinen auf dem Display das Alter (age), wählen Sie es zwischen 10-99 Jahren, wählen Sie die entsprechende Option mit den Tasten UP▲/DOWN▼, bestätigen Sie mit der ENTER-Taste.

Nun erscheint Geschlecht (sex), wählen Sie es zwischen (Mann), (Frau) mit den Tasten UP▲/DOWN▼, bestätigen Sie mit der ENTER-Taste. Es erscheint die Körpergröße (cm), wählen Sie den entsprechenden Wert zwischen 100-200 mm mit den Tasten UP▲/DOWN▼ und bestätigen Sie mit ENTER. Es erscheint das Körpergewicht (Kg), wählen Sie den entsprechenden Wert zwischen 20-150 kg mit den Tasten UP▲/DOWN▼ und bestätigen Sie mit ENTER.

Wenn Sie während der Ausübung die Taste START/STOP drücken, werden alle Funktionen des Geräts gestoppt.

Wenn Sie die Taste RESET auf dem Bildschirm erscheint A + und die Mittelwerte der Session. Wenn Sie erneut START/STOP drücken, werden alle Funktionen wieder aufgenommen.

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

Wichtig: Entsorgen Sie elektronische Komponenten in speziellen Containern Fig.1.

FUNKTIONEN DES MONITORS.-

Dieser Monitor verfügt über 6 Tasten: RECOVERY, START / STOP; RESET, ENTER; UP▲; DOWN▼. In des Displays erscheint gleichzeitig das Niveau des Programms, SPM, die ZEIT; die ZEIT/500m; die DISTANZ; die WATT, KALORIEN; PULS, RUDERSCHLÄGE, GESAMTZAHL RUDERSCHLÄGE.

Am unteren Rand des Bildschirms, zeigt der Computer alle 6 Sekunden jede der Funktionen.

Dieser Monitor verfügt auch über ein manuelles Programm: 12 vordefinierte Programme mit unterschiedlichem Widerstand; 1 Nutzerprogramm 4 Programm zur Kontrolle der Herzfrequenz, 1 Watt Programm und ein Rennen Programm.

ÜBERGANG VON EINEM ARBEITSMODUS ZUM NÄCHSTEN.-

Nach der Benutzer vorgewählt worden ist blinken die den verschiedenen Programmen entsprechenden LEDs.

Dieser Monitor bietet die Möglichkeit mit 6 verschiedenen Modi zu arbeiten: Manuell, Programm, Watt, 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 zweimal und wählen Sie mit den Tasten UP▲/DOWN▼ den gewünschten Modus. Drücken der

MANUELLE FUNKTION.-

Mit den Tasten UP▲/DOWN▼ wählen Sie die manuelle Funktion und drücken Sie ENTER. Drücken Sie die Taste START/STOP, um die Übung zu beginnen und mit den Tasten UP▲/DOWN▼ erhöhen oder verringern Sie den Widerstand der Übung, wobei Ihnen 16 verschiedene Niveaus zur Verfügung stehen. Wenn Sie zu Beginn die Taste START/STOP drücken, beginnt die Übung direkt in der manuellen Funktion.

Programmierung der Zeit.-
Wenn Sie nach dem Wählen der manuellen Funktion die Taste MODE drücken, blinkt das Fenster der Zeit. Sie können die Zeit Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ drücken (1-99 Minuten). Wählen Sie die Zeit und drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Die Zeit wird zurücklaufen, bis der Wert „Null“ erreicht wird und der Monitor zeigt STOP, um anzuzeigen, dass der programmierte Wert erreicht ist, der Wert blinkt für 8 Sekunden und wird ein A + und die durchschnittlichen Werte im Übung bekommen.

Programmierung der Entfernung.-
Wenn Sie nach dem Wählen der manuellen Funktion die Taste MODE zwei Mal drücken, blinkt das Fenster der Entfernung. Sie können die Distanz Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ drücken (0.5- 99.5 Km). Wählen Sie die Distanz und drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Die Distanz wird zurücklaufen, bis der Wert „Null“ erreicht wird und der Monitor zeigt STOP, um anzuzeigen, dass der programmierte Wert erreicht ist, der Wert blinkt für 8 Sekunden und wird ein A + und die durchschnittlichen Werte im Übung bekommen.

Programmierung der Kalorien.-
Wenn Sie nach dem Wählen der manuellen Funktion die Taste ENTER drei Mal drücken, blinkt das Fenster der Kalorien. Sie können die Kalorien Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ drücken (10 - 990 Kalorien). Wählen Sie die Kalorien und drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Die Kalorien werden zurücklaufen, bis der Wert „Null“ erreicht wird und der Monitor zeigt STOP, um anzuzeigen, dass der programmierte Wert erreicht ist, der Wert blinkt für 8 Sekunden und wird ein A + und die durchschnittlichen Werte im Übung bekommen.

Programmierung des HEART RATE (Herzfrequenz).
Wenn Sie nach dem Wählen der manuellen Funktion die Taste ENTER vier Mal drücken, blinkt das Fenster TAG. Sie können die Herzfrequenz Ihrer Übung zwischen 30 und 240 ppm programmieren, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken. Wählen Sie die Herzfrequenz und drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

Wenn die Herzfrequenz gleich dem Zielwert ist oder diesen übersteigt, blinkt der Wert, um den Benutzer darauf hinzuweisen, dass er langsamer treten soll oder einen niedrigeren Widerstand wählen soll.

Programmierung der Ruderschläge.-
Wenn Sie nach dem Wählen der manuellen Funktion die Taste MODE fünf Mal drücken, blinkt das Fenster der Ruderschläge. Sie können die Ruderschläge Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ drücken (10-9990 Minuten).
Wählen Sie die Ruderschläge und drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Die Ruderschläge wird zurücklaufen, bis der Wert „Null“ erreicht wird und der Monitor zeigt STOP, um anzuzeigen, dass der programmierte Wert erreicht ist, der Wert blinkt für 8 Sekunden und wird ein A + und die durchschnittlichen Werte im Übung bekommen.

FUNKTION PROGRAMME.-

Mit den Tasten UP▲/DOWN▼ wählen Sie die Funktion PROGRAM und drücken Sie ENTER. Drücken Sie die Tasten UP▲/DOWN▼, 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.
Zum Programmieren von Niveau, Zeit, Distanz, Kalorien, Ruderschläge und/oder Herzfrequenz folgen Sie diesen Schritten: Nachdem Sie das Programm gewählt haben und bevor Drücken Sie ENTER, um das Niveau mit den Tasten UP▲/DOWN▼ zu programmieren. Drücken Sie ENTER, um die Zeit mit den Tasten UP▲/DOWN▼ zu programmieren. In diesem Fall wird die Programmdauer zwischen den 20 Niveaus aufgeteilt. Drücken Sie ENTER, um die Distanz zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Kalorien zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Herzfrequenz zu programmieren. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.
Wenn nicht alle Parameter gesetzt ist, hängt die Dauer des Programms auf die Zeit, die es dem Benutzer, 1,6 km fahren.
Nach Beginn der Übung können Sie den Widerstand regulieren, indem Sie UP▲/DOWN▼ drücken.

PROGRAMM MIT KONSTANTER WATTZAHL

Wählen Sie die Funktion WATT mit den Tasten UP▲/DOWN▼ und drücken Sie ENTER. Sie können die Wattzahl Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ drücken (10- 350 Watt). Drücken Sie ENTER, um der Zeit zu programmieren. Drücken Sie ENTER, um die Distanz zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Kalorien zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Herzfrequenz zu programmieren.
Drücken Sie erneut ENTER, um die Ruderschläge zu programmieren. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.
Das Niveau der Anstrengung bei der Übung passt sich automatisch in Abhängigkeit von der gewählten Geschwindigkeit und Wattzahl an.

NUTZERPROGRAMM.-

Mit den Tasten UP▲/DOWN▼ wählen Sie die Funktion USER und drücken Sie ENTER.
Links der Mitte des Displays erscheint blinkend die erste Säule des Übungsniveaus. Wählen Sie das gewünschte Niveau für diese erste Skala, indem Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ 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.
Zum Programmieren von Zeit, Distanz, Ruderschläge und/oder Kalorien folgen Sie diesen Schritten: Ist das Nutzerprogramm definiert und vor dem Drücken der Taste START/STOP drücken Sie die Taste ENTER 2 Sekunden lang, bis die Funktion Zeit blinkt. Drücken Sie die Tasten UP▲/DOWN▼, um die Zeit zu wählen. Drücken Sie ENTER, um die Distanz zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Kalorien zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Herzfrequenz zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Ruderschläge zu programmieren. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

PROGRAMME ZUR KONTROLLE DER HERZFREQUENZ.-

Mit den Tasten UP▲/DOWN▼ wählen Sie die Funktion H.R.C und drücken Sie ENTER.
Wählen Sie mit den Tasten UP▲/DOWN▼ 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 – Alter) an und die vierte wird verwendet, um die Zielfrequenz manuell einzugeben. Wenn Sie TAG wählen, müssen Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ 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 60 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 mit den Tasten UP▲/DOWN▼ zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Distanz zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Kalorien zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Ruderschläge zu programmieren. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.
Der Benutzer muss über den Brustband zu diesen Programmen platziert.

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 den Tasten UP▲/DOWN▼ wählen Sie die Funktion Race und drücken Sie ENTER.
Drücken Sie die Tasten UP▲/DOWN▼, um der SPM-Ruderschläge pro Minute (5-90 SPM) zu wählen. Drücken Sie ENTER, um die Distanz zu programmieren.

TELEMETRISCHER PULS

Der Monitor ist mit einem Empfänger zum Empfang der Signale des telemtrischen Systems zur Pulsmessung ausgestattet.
Das System besteht aus einem Empfänger und einem Sender (T) (Brustband) Fig.3.

TESTMESSUNG:

ZUSTAND DER KÖRPERLICHEN FORM.

Dieses Gerät ist mit der Funktion des Erholungspulses ausgestattet. Dies hat den Vorteil, dass Sie den Erholungspuls direkt nach Beendigen der Übung messen können. Während seiner Übung und mit dem Brustband, drücken Sie die Taste „Recovery“ und eine Minute wird rückwärts gezählt. Nur die Linien der Funktionen Zeit und Puls sind angestellt. Das Gerät miss Ihren Puls während einer Minute. Der Erholungspuls erscheint in der Pulslinie.
Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während der Erholungsphase den Test verlassen möchten, drücken Sie die Taste „RECOVERY“ und zum vorherigen Programm zurück.
Ist diese Minute vorbei, berechnet und bewertet das Gerät ie 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“)
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 nicht ohne Brustband.

PROBLEMLÖSUNG.-

Problem: Sie stellen das Display an und es funktioniert nur die die Funktion Zeit.
Lösung:
a.- Überprüfen Sie ob das Verbindungskabel angeschlossen ist.

Problem: Ein Segment einer Funktion geht nicht an oder es kommt zu falschen Angaben bei einer Funktion.
Lösung:
a.- Nehmen Sie das Gerät 15 Sekunden lang von der 220V-Spannung und schliessen Sie es erneut an.
c.- Wenn der vorherige Schritt nicht hilft, ersetzen Sie den Monitor.

Transformator 6V 1Amp
Problem: Der Motor geht nicht an.
Lösung:
a.-Überprüfen Sie den 220V-Anschluss.
b. Überprüfen Sie den Anschluss des Tranformators an die Maschine.
c.- Überprüfen Sie den Anschlus der Kabel des Ruderrohrs.

Vermeiden Sie das direkte Sonnenlicht auf den Monitor, da das Flüssigkristalldisplay beschädigt werden könnte. Setzen Sie ihn weder Wasser noch Schlägen aus.
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).

BH BEHÄLT SICH DAS RECHT VOR, DIE SPEZIFIKATIONEN DES PRODUKTS OHNE VORANKÜNDIGUNG ZU ÄNDERN.

COLOCAÇÃO EM MARCHA.-

Para colocar em marcha o monitor, em primeiro lugar tem que ligar o adaptador, que se fornece com a máquina, a uma ficha de electricidade (220 v.- 240 v) e o terminal do adaptador à tomada situada na parte inferior traseira da máquina. (Fig 2)

O display acender-se-á automaticamente, ao começar o exercício, no programa "U1" Utilizador 1. Seleccione o utilizador com as teclas UP▲/DOWN▼ entre U0-U4 e carregue na tecla ENTER.

Quando carregar ENTER, aparecerá no display (Homem) e (Mulher); seleccione com as teclas UP▲/DOWN▼; carregue em ENTER para confirmar e aparecerá a idade (age) entre 10-99 anos. Seleccione com as teclas UP▲/DOWN▼, carregue em ENTER para confirmar e aparecerá a altura (cm) entre 100-200cm.; seleccione com as teclas UP▲/DOWN▼. Carregue em ENTER para confirmar e aparecerá o peso (Kg) entre 20-150Kg.; seleccione com as teclas UP▲/DOWN▼ e carregue em ENTER para confirmar.

O monitor apagar-se-á automaticamente quando a unidade estiver 4 minutos parada.

Importante: Deposite os componentes electrónicos em contentores especiais, Fig.1.

FUNÇÕES DO MONITOR.-

Este monitor dispõe de 6 teclas: RECOVERY, START / STOP; RESET, ENTER; UP▲; DOWN▼. Do display, mostra-se simultaneamente o nível do programa o nível, os SPM; o TEMPO, o TEMPO/500m; a DISTÂNCIA; os WATTS, as CALORIAS; a PULSAÇÃO, as REMADAS, as REMADAS TOTAIS.

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

PASSAGEM DE UM MODO DE TRABALHO PARA OUTRO.-

Após ter selecionado o usuário, aparecerão a piscar os LEDs correspondentes aos vários programas. Na parte inferior do monitor, o computador revê e visualiza continuamente durante os seus exercícios todas as funções, cada 6 segundos.

Este monitor tem a possibilidade de trabalhar com 5 modos diferentes: Manual, Programas, Utilizador (USER), Watt, 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 duas vezes e, usando os botões UP▲/DOWN▼, seleccionar o modo desejado.

FUNÇÃO MANUAL.-

Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, seleccione a função Manual e carregue em ENTER. Carregue na tecla START / STOP para iniciar o exercício e com as teclas UP▲/DOWN▼ suba ou baixe a resistência do exercício, tendo 16 níveis de dificuldade.

Se no estado inicial carregar na tecla START / STOP, começará o exercício em função Manual directamente.

Programação de tempo.-
Se após seleccionar a função Manual carregar na tecla ENTER, piscará a janela do tempo. Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, pode programar o tempo do seu exercício entre (1-99 Minutos). Seleccione o tempo e carregue em START/STOP para começar o exercício. O tempo irá diminuindo até alcançar o valor "zero", e o monitor vai mostrar STOP para o advertir de que chegou ao valor programado. O valor pisca durante 8 seg e um A + e os valores médios da sessão.

Programação da distância.-
Se após seleccionar a função Manual carregar na tecla ENTER duas vezes, piscará a janela da distância. Carregando nas teclas UP/ DOWN, pode programar a distância do seu exercício entre (0.5- 99.5 Km). Seleccione a distância e carregue em START/STOP para começar o exercício. A distância irá diminuindo até alcançar o valor «zero» e o monitor vai mostrar STOP para o advertir de que chegou ao valor programado. O valor pisca durante 8 seg e um A + e os valores médios da sessão.

Programação das calorias.-
Se após seleccionar a função Manual carregar na tecla ENTER três vezes, piscará a janela das calorias. Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, pode programar as calorias do seu exercício entre (10-990 Cal). Seleccione as calorias e carregue em START/STOP para começar o exercício. As calorias diminuirão até alcançar o valor "zero",e o monitor vai mostrar STOP para o advertir de que chegou ao valor programado. O valor pisca durante 8 seg e um A + e os valores médios da sessão.

Programação do HEART RATE (ritmo cardíaco).-
Se após seleccionar a função manual carregar na tecla ENTER, piscará quatro vezes a janela de TAG. Carregando nas teclas ▲/▼, pode programar a pulsação cardíaca para o seu exercício entre 30-240 ppm. Seleccione a pulsação cardíaca e carregue em START/STOP para começar o exercício. Se o ritmo cardíaco for igual ou superior ao valor objectivo, o valor piscará para que o utilizador pedale mais devagar ou baixe o nível de dificuldade.

Programação das remadas.-
Se após seleccionar a função Manual carregar na tecla ENTER cinco vezes, piscará a janela das remadas. Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, pode programar as remadas do seu exercício entre (10-9990 Cal). Seleccione as remadas e carregue em START/STOP para começar o exercício. As remadas diminuirão até alcançar o valor "zero",e o monitor vai mostrar STOP para o advertir de que chegou ao valor programado. O valor pisca durante 8 seg e um A + e os valores médios da sessão.

FUNÇÃO PROGRAMAS.-

Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, seleccione a função PROGRAM e carregue em ENTER.

Carregue nas teclas UP▲/DOWN▼ 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.
Para programar nível, tempo, distância, pulsação cardíaca, remadas e/ou calorias leve a cabo os passos que se indicam de seguida. Uma vez seleccionado o programa, carregue na tecla ENTER para programar o nível utilizando as teclas UP▲/DOWN▼.
carregue na tecla ENTER para programar o tempo utilizando as teclas UP▲/DOWN▼. Neste caso, a duração do programa será repartida entre as 16 escalas. Carregue em ENTER para programar a distância. Volte a carregar em ENTER para programar as calorias. Volte a carregar em ENTER para programar a pulsação cardíaca. Volte a carregar em ENTER para programar as remadas. Carregue na tecla START/STOP para começar o exercício.
Se não definir quaisquer parâmetros, a duração do programa depende do tempo que leva o usuário a viajar 1,6 quilômetros.
Uma vez começado o exercício, pode variar a resistência de dificuldade carregando as teclas UP▲/DOWN▼.

PROGRAMA DE WATTS CONSTANTES

Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, seleccione a função WATT e carregue em ENTER. Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, pode programar os watts do seu exercício entre (10-350Watt.). Carregue em ENTER para programar o tempo. Carregue em ENTER para programar a distância. Volte a carregar em ENTER para programar as calorias. Volte a carregar em ENTER para programar a pulsação cardíaca. Volte a carregar em ENTER para programar as remadas. Carregue na tecla START/STOP para começar o exercício.
O nível de esforço do exercício autoajustar-se-á em função da velocidade e dos watts seleccionados.

PROGRAMA DE UTILIZADOR.-

Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, seleccione a função USER e carregue em ENTER. À esquerda da zona central do display, aparecerá a piscar a primeira coluna de nível do exercício. Seleccione o nível desejado para esta primeira escala carregando nas teclas UP▲/DOWN▼ 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.
Para programar tempo, distância e/ou calorias, leve a cabo os passos que se seguem. Uma vez definido o programa de utilizador e antes de carregar na tecla START/STOP, carregue na tecla ENTER durante 2 segundos até que pisque a função Tempo. Carregue nas teclas UP▲/DOWN▼ para seleccionar o tempo. Carregue em ENTER para programar a distância. Volte a carregar em ENTER para programar as calorias. Volte a carregar em ENTER para programar a pulsação cardíaca. Volte a carregar em ENTER para programar as remadas.

Carregue na tecla START/STOP para começar o exercício.
Dados entrou pelo utilizador, serão armazenados em o perfil U1-U4.

PROGRAMAS DO CONTROLO DO RITMO CARDÍACO.-

Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, seleccione a função H.R.C. e carregue em ENTER. Com as teclas UP▲/DOWN▼, 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 as teclas UP▲/DOWN▼ 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 60 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 utilizando as teclas UP▲/DOWN▼. Volte a carregar ENTER para programar a distância. Volte a carregar ENTER para programar a distância. Por último, volte a carregar ENTER para programar as calorias. Volte a carregar em ENTER para programar as remadas. Carregue na tecla START/STOP para começar o exercício.
Nestes programas a banda de peito tê que estar colocada.

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.
Carregue nas teclas UP▲/DOWN▼ para seleccionar os SPM;. Carregue em ENTER para programar a distância. Carregue na tecla START/STOP para começar o exercício.

PULSAÇÃO TELEMÉTRICA

O monitor está equipado para receber os sinais do sistema telemétrico de captação de pulsação.
O sistema é composto por um receptor e por um transmissor (T) (banda de peito) Fig.3.

MEDIÇÃO DO TESTE:

ESTADO DE FORMA.-

Este monitor electrónico está equipado com a função de pulsação de recuperação.
A vantagem é que pode medir a pulsação de recuperação depois de terminado o exercício.

Durante o seu exercício e sem retirar a banda de peito, pressione o botão de «Recovery» e começará a contagem atrás de um minuto. Só estarão acesas as linhas das funções de Tempo e de Pulsação. O monitor electrónico medirá a sua pulsação durante este minuto. A pulsação de recuperação irá aparecendo na linha da pulsação.
Se em qualquer momento deste minuto de recuperação quiser sair do teste, carregue no botão de «Recovery» e voltará ao programa.
Quando terminar este minuto, o monitor electrónico calcula e valoriza a diferença e a nota do seu estado de forma aparecerá no display: «F1, F2,..., F5, F6»; sendo «F1» o melhor (estado de forma: «Excelente») e «F6» o pior (estado de forma: «Muito Insuficiente»).
A comparação entre a pulsação de esforço e a pulsação de recuperação é uma possibilidade simples e rápida de controlar o seu estado de forma. A nota do seu estado de forma é um valor orientativo para a sua capacidade de recuperação depois de esforços físicos. Se mantiver um treino regular, verificará que a sua nota melhora.
O Teste não funciona se não tiver colocada a banda de peito.

GUIA DE PROBLEMAS.-

Problema: Acende-se o display e só funciona a função de Tempo
Solução:
a.- Comprove se o cabo de conexão está ligado.

Problema: se um segmento de qualquer função não acender ou se se produzirem indicações erróneas em alguma função.
Solução:
a.- Desconecte a ligação a 220V durante 15 segundos e volte a conectá-lo.
b.- Se o passo anterior não ajudar, substitua o monitor electrónico.

Transformador 6 V 1Amp
Problema: o monitor não acende.
Solução:
a.- Verifique a ligação a 220V.
b.- Verifique a ligação de saída do transformador à máquina.
c.- Verifique a ligação dos cabos do tubo remo.

Evite expor o seu monitor electrónico à luz directa do sol, pois pode danificar o display do cristal líquido. Não o exponha também à água ou a golpes.

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

A BH RESERVA-SE DIREITO A MODIFICAR AS ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUTOS SEM AVISO PRÉVIO.

Italiano

AVVIAMENTO.-

Per avviare il monitor innanzitutto bisogna inserire l'adattatore che si fornisce con la macchina ad una presa di corrente (220 v.- 240 v) ed il terminale dell'adattatore nella spina situata nella parte inferiore posteriore della macchina. (Fig 2)

Lo schermo si accenderà automaticamente quando si comincia l'esercizio, nel programma "U1" Utente 1. Selezionare l'utente con i tasti UP▲/DOWN▼ tra U0-U4 e premere il tasto ENTER.

Poi vi appariranno sul display i simboli per l'Uomo e per la Donna . Selezionare con i tasti▼▲ , premere ENTER per confermare, e vi apparirà l'età (age) compresa tra 10-99 anni, selezionare con i tasti▼▲ , premere ENTER per confermare, e vi apparirá l'altezza (height) tra 100-200 cm; selezionare con i tasti▼▲, premere ENTER per confermare, vi apparirà il peso (weight) compreso tra 20-150 kg., selezionare con i tasti▼▲, premere ENTER per confermare.

Se, durante la realizzazione dell'esercizio, si preme il pulsante START/STOP tutte le funzioni del dispositivo elettronico si fermeranno.

Se si preme RESET appare sullo schermo A ei valori medi di questo esercizio. Premendo di nuovo START/STOP tutte le funzioni inizieranno a funzionare di nuovo.

Il monitor si spegne automaticamtne quando l'unità resta ferma per 4 minuti.

Importante: Depositare i componenti elettronici negli appositi contenitori speciali, Fig.1.

FUNZIONI DEL MONITOR.-

Il presente monitor dispone di 6 tasti: RECOVERY, START/STOP; RESET, ENTER; UP▲; DOWN▼. Lo schermo si indica simultaneamente il livello del programma, la VELOCITÀ, i RPM; il TEMPO; il TEMPO per fare 500 m, la DISTANZA; REMATE; REMATE totale; i WATTS, i CALORIE, il POLSO.

I valori si alterneranno ogni 6 secondi nella parte inferiore dello schermo.

Questo monitor dispone inoltre di 1 programma manuale; 12 programmi predefiniti dei livelli di frenata; 1 programma di utente; 4 programmi per il controllo del ritmo cardiaco, 1 programma Watt e 1 programma RACE.

PASSAGGIO DA UNA MODALITÀ DI ATTIVITÀ AD UN ALTRA.-

Dopo la selezione dell'utente, appariranno lampeggiando i LEDs che corrispondono ai diversi programmi. Questo monitor permette esercitarsi utilizzando 6 diverse modalità: Manuale, Programmi, Watt, Utente (USER), RACE e Polso (H.R.C.). Per passare da una modalità ad un'altra bisogna premere il pulsante START/STOP per fermare il monitor, in seguito premere RESET due volte e, utilizzando i pulsanti UP▲/DOWN▼ selezionare la modalità preferita.

FUNZIONE MANUALE.-

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione manuale e premere ENTER.

Premere il tasto START / STOP per iniziare l'esericizio e con i tasti UP▲/DOWN▼aumentare o diminuire la resistenza dell'esercizio, avendo a disposizione 16 livelli di frenata. Se durante lo stato iniziale si preme il tasto START/STOP l'esercizio inizierà direttamente in funzione manuale.

Programmazione del tempo.-
Se dopo aver selezionato la funzione manuale si preme il tasto ENTER, vi lampeggerà la finestra del tempo. Premendo i tasti ▲/▼, si può programmare il tempo del vostro esercizio tra (1-99 minuti). Selezionare il tempo e premere START/STOP per iniziare l'esercizio.
Il tempo diminuirà fino a raggiungere il valore "zero" ed il monitor visualizzare STOP. Il monitor lampeggia per 8 secondi che mostrano un + A ei valori medi per l'esercizio.

Programmazione della distanza.-
Se dopo aver selezionato la funzione manuale si preme il tasto ENTER due volte, vi lampeggerà la finestra della distanza. Premendo i tasti UP/DOWN, si può programmare la distanza del vostro esercizio tra (0.5-99.5 km). Selezionare la distanza e premere START/STOP per iniziare l'esercizio. la distanza diminuirà fino a raggiungere il valore "zero" ed il monitor visualizzare STOP avvisando che si è giunti al valore programmato. Il monitor lampeggia per 8 secondi che mostrano un + A ei valori medi per l'esercizio.

Programmazione delle calorie.-
Se dopo aver selezionato la funzione manuale si preme il tasto ENTER tre volte, vi lampeggerà la finestra delle calorie. Premendo i tasti UP▲/DOWN▼, si possono programmare le calorie del vostro esercizio tra (10-990 Cal). Selezionare le calorie e premere START/STOP per iniziare l'esercizio. le calorie diminuiranno fino a raggiungere il valore "zero" ed il monitor visualizzare STOP avvisando che si è giunti al valore programmato. Il monitor lampeggia per 8 secondi che mostrano un + A ei valori medi per l'esercizio.

Programmazione dell' HEART RATE (ritmo cardiaco).-
Se dopo aver selezionato la funzione manuale si preme il tasto ENTER quattro volte, vi lampeggerà la finestra TAG. Premendo i tasti ▲/▼, si può programmare il tempo del vostro polso cardiaco per il vostro esercizio tra 30-240ppm. Selezionare il polso cardiaco e premere START/STOP per iniziare l'esercizio. Se il ritmo cardiaco è uguale o superiore al valore oggettivo il monitor lampeggia affinché l'utente possa pedalare più lentamente o diminuire il livello di frenata.

Programmazione delle remate-.
Se dopo aver selezionato la funzione manuale si preme il tasto ENTER cinque volte, vi lampeggerà la finestra delle remate. Premendo il tasto ▲ / ▼ è possibile pianificare per i suoi remate 10-9990. Selezionare i remate e premere START / STOP per iniziare l 'allenamento. I remate diminuirà fino a quando il valore "zero" e il monitor visualizzare STOP avvisando che si è giunti al valore programmato. Il monitor lampeggia per 8 secondi che mostrano un + A ei valori medi per l'esercizio.

FUNZIONE PROGRAMMI.-

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione PROGRAM e premere ENTER. Premere i tasti UP▲/DOWN▼ per selezionare il grafico del programa (1-12) che si desidera per eseguire l' esercizio e premere il tasto ENTER. Premere START / STOP per iniziare l'esercizio. Per programmare il tempo, il livello, le remata, la distanza, il polso cardiaco e/o le calorie eseguire i seguenti passi. Una volta selezionato il programma, premere ENTER per impostare il livello usando i tasti UP▲ / DOWN ▼. Premere il tasto ENTER per programmare il tempo utilizzando i tasti UP▲/DOWN▼. In questo caso la durata del programma è suddivisa tra le 16 scale. Premere ENTER per programmare la distanza. Premere di nuovo ENTER per programmare le calorie. Premere di nuovo ENTER per programmare il polso cardiaco.

Premere ENTER per programmare le remata. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio.

Se non impostare parametri, la durata del programma dipende dal tempo necessario all'utente di percorrere 1,6 km.

Una volta iniziato l'esercizio si può decidere di cambiare la resistenza di frenata premendo i tasti UP▲/DOWN▼.

PROGRAMMA DEI WATTS COSTANTI

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼selezionare la funzione WATTS e premere ENTER. Premendo i tasti UP▲/DOWN▼, si possono programmare i watt del vostro esercizio tra (10-350 Watt). Premere ENTER per programmare il tempo. Premere ENTER per programmare la distanza. Premere di nuovo ENTER per programmare le calorie. Premere di nuovo ENTER per programmare il polso cardiaco.

Premere il tasto ENTER per impostare i remati. Premere il tasto START / STOP per iniziare l'esercizio. Il livello di sforzo dell'esercizio si auto-regolerà in funzione della velocità e dei watts selezionati.

PROGRAMMI PER IL CONTROLLO DEL RITMO CARDIACO.-

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione H.R.C e premere ENTER. Con i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare l'opzione desiderata (55%, 75%, 90% o TAG) e premere il tasto ENTER. Le prime tre indicano la percentuale rispetto alle pulsazioni caridiache massime (220-età) e la quarta si utilizza per introdurre il ritmo cardiaco oggettivo in modo manuale. Se si sceglie TAG, si dovranno utilizzare i tasti UP▲/DOWN▼ per selezionare il ritmo cardiaco desiderato e premere ENTER. Premere START / STOP per iniziare l'esercizio. Il livello di frenata si regola automaticamente secondo il valore del polso selezionato. Se il valore del polso è inferiore al valore oggettivo, la frenata aumenterà un livello ogni 60 secondi fino a raggiungere un massimo di 16.

Se il valore del polso è al di sopra del valore oggettivo il monitor emetterà un segnale acustico di avviso e la frenata diminuirà un livello ogni 30 secondi fino ad arrivare ad un minimo di 1.

Per programmare il tempo, la distanza, e le calorie eseguire i seguenti passi.

Una volta selezionato il programma del polso cardiaco e prima di premere il tasto START/STOP, premere il tasto ENTER per programmare il tempo utilizzando i tasti UP▲/DOWN▼. Premere di nuovo ENTER per programmare la distanza. Premere di nuovo ENTER per programmare le calorie. Premere di nuovo ENTER per programmare il polso cardiaco. Premere ENTER per programmare le remata. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio. È necessario avere la fascia toracica su per la realizzazione di questi programmi.

PROGRAMMA UTENTE.-

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione USER e premere ENTER. Nel lato sinistro della zona centrale dello schermo apparirà lampeggiando la prima colonna circa il livello dell'esercizio. Selezionare il livello desiderato per questa prima scala premendo i tasti UP▲/DOWN▼ e poi premere ENTER. Ripetere il procedimento per programmare le 16 scale del programma di utente. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio.

Per programmare il tempo, le remata, la distanza e/o le calorie eseguire i seguenti passi. Una volta definito il programma di utente e prima di premere il tasto START/STOP, premere il tasto ENTER per 2 secondi fino a quando lampeggi la funzione tempo.

Premere i tasti UP▲/DOWN▼ per selezionare il tempo. Premere ENTER per programmare la distanza. Premere di nuovo ENTER per programmare le calorie. Premere di nuovo ENTER per programmare il polso cardiaco. Premere ENTER per programmare le remata. Premere il tasto START / STOP per iniziare l'esercizio.

I dati inseriti dall'utente saranno conservati in profili U1-U4.

FUNZIONE RACE (gara).-

L'utente sfiderà la macchina. Stabilire i parametri di SPM e la distanza, e l'utente deve battere loro. Se si pagaia più veloce la macchina, vince e perde altrimenti.

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione RACE e premere ENTER. Premere i tasti UP▲/DOWN▼ per selezionare il remati. Premere ENTER per programmare la distanza.

Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio.

MISURAZIONE TELEMETRICA DELLE PULSAZIONI

Il monitor è equipaggiato per ricevere i segnali del sistema telemetrico di captazione delle pulsazioni.

Il sistema è formato da un recettore e di un trasmissore (fascia toracica T). Fig.3.

MISURAZIONE DEL TEST:

STATO DELLA FORMA FISICA.-

Quest'apparecchio elettronico è dotato della funzione di recupero del polso. Questo ha il vantaggio che è possibile misurare da voi stessi il polso di recupero subito dopo aver terminato l'allenamento.

Durante il vostro esercizio e utilizzando la fascia toracica, premere il pulsante di <<Recovery>> ed inizierà il conteggio all'inverso di un minuto. Resteranno accese solamente le linee delle funzioni di Tempo e di Polso.

Il dispositivo elettronico misurerà il vostro polso durante questo minuto. Il polso di recupero inizierà ad apparire sulla linea del polso.
Se in qualsiasi momento durante questo minuto di recupero si vuole uscire dal test, premere il pulsante di RECOVERY e tornare al programma precedente.
Al finalizzare questo minuto, il dispositivo elettronico calcola e da un valore sulla differenza ed un voto sulla vostra forma fisica il quale apparirà sullo schermo: «F1, F2,..., F5, F6»; essendo «F1»la migliore (forma fisica: «Eccellente») e «F6» la peggiore (forma fisica: «Molto Scarsa»).
La comparazione tra il polso sotto sforzo ed il polso di recupero è una possibilità semplice e rapida per controllare la vostra forma fisica. Il voto sulla vostra forma fisica è un valore orientativo relativo alla capacità di recupero di ciascuno successivamente ad uno sforzo fisico. Se si realizza un allenamento regolare, si potrà verificare che la nota migliora.
Il Test non funziona se non indossa la fascia toracica.

SOLUZIONE AI PROBLEMI.-

Problema: Se si accende il display e funziona solamente la funzione del Tempo
Soluzione:
a.- Verificare se il cavo di connessione è collegato.

Problema: Se qualche segmento di una delle funzioni non si accende o se si producono indicazioni erronee in alcune funzioni.
Soluzione:
a.- Scollegare la connessione a 220v per 15 secondi e collegarla di nuovo.
b.- Se i passi descritti anteriormente non vi aiutano, sostituire il monitor elettronico.

Trasformatore 6V 1Amp
Problema: Non si accende il monitor.
Soluzione:
a.- Verificare la connessione a 220V.
b.- Verificare la connessione di uscita del trasformatore alla macchina.
c.- Verificare la connessione dei cavi del tubo remo.
Evitare che al vostro monitor elettronico giunga la luce del sole direttamente, poichè potrebbe danneggiare lo schermo a cristalli liquidi. Non esporlo all'acqua né a colpi.

Per qualsiasi domanda, non esitate a mettervi in contatto con il Servizio di Assistenza Tecnica, chiamando al telefono di attenzione al cliente (consultare l'ultima pagina del presente manuale).

BH SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE LE SPECIFICAZIONI DEI SUOI PRODOTTI SENZA PREVIO AVVISO.

Nederlands

STARTEN.-

Als u de monitor wilt inschakelen, moet u eerst de adapter, geleverd bij het toestel, in het stopcontact (220 V – 240 V) steken en de adapteraansluiting in de fitting onderaan het toestel. (Fig 2)

Het scherm zal automatisch ingeschakeld worden op het programma "U1" (Gebruiker1) zodra u begint met oefenen. Selecteer de gebruiker, tussen U0-U4, gebruik makende van de toetsen UP▲/DOWN▼ en druk vervolgens op ENTER.

Vervolgens zullen de synbolen voor man / vrouw verschijnen. Selecteer er één van door gebruik te maken van de toetsen ▼▲ en druk op ENTER om te bevestigen. Daarna zal leeftijd verschijnen, selecteer tussen 10 en 99 met behulp van de toetsen ▼▲ en druk vervolgens op ENTER om te bevestigen. Vervolgens zal er naar uw lengte gevraagd worden, selecteer tussen 100 en 200 cm met behulp van de toetsen ▼▲ en druk op ENTER om te bevestigen. Dan zal gewicht verschijnen, selecteer tussen 20 en 150 kg met behulp van de toetsen ▼▲ en druk vervolgens op ENTER om te bevestigen.

Als u op een willekeurig tijdstip gedurende het oefenen op de knop START/STOP drukt, zullen alle functies van het toestel stoppen.

Als u op RESET verschijnt op het scherm A en de gemiddelde waarden van de oefening. Opnieuw op de knop START/STOP drukken zal het toestel weer laten starten.

De monitor zal automatisch uitgeschakeld worden als het toestel meer dan 4 minuten ongebruikt blijft.

Belangrijk: Deponeer elektronische componenten in speciale containers, Fig.1.

FUNCTIES VAN DE MONITOR.-

Dit elektronische apparaat heeft 6 functietoetsen: RECOVERY (herstel), START / STOP; RESET (opnieuw instellen), ENTER; UP▲; DOWN▼. Het scherm zal tegelijkertijd het Snelheid, SPM (slagen per minuut); TIME (tijd); Tijdt onm te 500m; DISTANCE (afstand); STROKES (slagen); TOTAL STROKES; WATTS, CALORIES (calorieën) en PULSE RATE (pulsfrequentie).

Waarden worden afgewisseld om de 6 seconden in de onderkant van het scherm.

Deze monitor heeft ook 1 manueel programma, 12 programma's met vooraf ingesteld inspanningsniveau; 1 door de gebruiker gedefinieerd programma en 4 controleprogramma's voor de hartfrequentie, 1 watt-programma en 1 RACE programma.

VAN DE ENE OPERATIEMODUS OVERGAAN OP DE ANDERE.-

Na het selecteren van de gebruiker zal, zullen de LED's voor de verschillende programma's gaan knipperen.

Deze monitor biedt u de mogelijkheid in 6 verschillende modi te opereren: Manual (Manueel), Program (Programma), Race, Watt, User (Gebruiker) en H.R.C. (DOELHARTFREQUENTIE).

Als u van de ene modus wilt overgaan op de andere, druk op de START/STOP-knop om de monitor te laten stoppen, druk vervolgens op RESET twee keer en selecteer, met behulp van de toetsen UP▲/DOWN▼, de gewenste modus.

MANUELE FUNCTIE.-

Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de functie MANUAL (manueel) te selecteren en druk op ENTER. Druk op de toets START/STOP om met oefenen te beginnen en gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om het inspanningsniveau te verhogen of verlagen. Er zijn 16 inspanningsniveaus. Als u op START/STOP drukt terwijl u zich op het beginscherm bevindt, zal het oefenen meteen in manuele modus beginnen.

Een tijdslimiet programmeren.-

Als u na het selecteren van de manuele modus op ENTER drukt, zal het tijdsvenster gaan knipperen.
Door op de toetsen UP▲/DOWN▼ te drukken, kunt u een tijdslimiet programmeren voor de oefening (tussen 1-99 minuten). Selecteer de tijd en druk op START/STOP om met de oefening te beginnen. De tijd zal beginnen af te tellen totdat nul is bereikt en de monitor STOP weer te geven. De monitor zal knipperen gedurende 8 seconden met een A + en de gemiddelde waarden voor het jaar.

Een afstandslimiet programmeren.-

Als u na het selecteren van de manuele modus tweemaal op ENTER drukt, zal het afstandsvenster gaan knipperen. Door op de toetsen UP▲/DOWN▼ te drukken, kunt u een afstand voor uw oefening programmeren (tussen 0.5 – 99.5 km). Selecteer de afstand en druk op START/STOP om met de oefening te beginnen. De afstand zal beginnen af te tellen totdat nul is bereikt en de monitor STOP weer te geven. De monitor zal knipperen gedurende 8 seconden met een A + en de gemiddelde waarden voor het jaar.

Een calorielimiet programmeren.-

Als u na het selecteren van de manuele modus driemaal op ENTER drukt, zal het calorievenster gaan knipperen. Door op de toetsen UP▲/DOWN▼ te drukken, kunt u de calorieën voor uw oefening programmeren (tussen 10 – 990 Cal.). Selecteer de calorieën en druk op START/STOP om met de oefening te beginnen. De calorieën zullen beginnen af te tellen totdat nul is bereikt en de monitor STOP weer te geven. De monitor zal knipperen gedurende 8 seconden met een A + en de gemiddelde waarden voor het jaar.

De hartfrequentie programmeren.-

Als u na het selecteren van de manuele modus vijfmaal op de toets ENTER drukt, zal het pulsvenster gaan knipperen. Door gebruik te maken van de toetsen ▲/▼ kunt u de hartfrequentie van de oefening programmeren (tussen 30-240 bpm). Selecteer de hartfrequentie en druk op START / STOP om met de oefening te beginnen. Als de hartfrequentie gelijk is aan of hoger dan de doelwaarde, zal de monitor knipperen om de gebruiker te waarschuwen langzamer te fietsen of het inspanningsniveau te verminderen.

De slagen programmeren. -
Als u de handmatige modus na het indrukken van de ENTER-toets vijf keer slagen venster knipperen. Als u op de ▲ / ▼ u kunt plannen voor de uitoefening ervan slagen 10-9990. Selecteer de slagen en druk op START / STOP oefening te beginnen. De streken zal verminderen tot de waarde "nul" en de monitor knipperen om de gebruiker te waarschuwen langzamer te fietsen of het inspanningsniveau te verminderen.

PROGRAMMAFUNCTIE.-

Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de functie PROGRAM (programma) te selecteren en druk op ENTER. Druk op de toetsen UP▲/DOWN▼ om de programmagrafiek (1-12) te selecteren die u wilt gebruiken en druk vervolgens op ENTER. Druk op START / STOP om met de oefening te beginnen. Als u tijd, niveau, slagen, afstand, hartfrequentie en/of calorieën wilt programmeren, doorloop de volgende procedure:
Zodra het programma geselecteerd is, druk op ENTER om het niveau met behulp van de UP▲ / DOWN▼ te stellen. Drukt u op ENTER om de tijd te programmeren, gebruik makende van de toetsen UP▲/DOWN▼. In dit geval zal de tijd verdeeld worden in zestien fases. Druk op ENTER om de afstand te programmeren. Druk opnieuw op ENTER om de calorieën te programmeren.
Druk opnieuw op ENTER om de hartfrequentie te programmeren. Druk op ENTER om de slagen te programmeren. Druk op START/STOP om met de oefening te beginnen.
Indien niet alle parameters in te stellen, de duur van het programma is afhankelijk van de tijd die nodig is de gebruiker om te reizen 1.6 km.
U kunt het inspanningsniveau variëren gedurende de oefening door te drukken op de toetsen UP▲/DOWN▼.

WATT-CONTINU PROGRAMMA

Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de functie WATT te selecteren en druk op ENTER. Door op de toetsen UP▲/DOWN▼ te drukken, kunt u de te produceren watts programmeren voor de oefening (tussen 10-350 Watt). Druk op ENTER om de tijd te programmeren. Druk op ENTER om de afstand te programmeren. Druk opnieuw op ENTER om de calorieën te programmeren. Druk op ENTER om de slagen te stellen. Druk op START/STOP om met de oefening te beginnen.
Het inspanningsniveau van de oefening zal vanzelf aangepast worden, gebaseerd op de snelheid en het aantal geselecteerde watts.

GEBRUIKERSPROGRAMMA

Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de functie USER (gebruiker) te selecteren en druk op ENTER. De eerste kolom van het oefeningsniveau zal gaan knipperen aan de linkerkant van het centrale gebied van het weergavescherm. Selecteer het gewenste niveau voor de eerste fase, gebruik makende van de toetsen UP▲/DOWN▼, en druk vervolgens op ENTER. Herhaal deze procedure om alle 16 fases van het gebruikersprogramma te programmeren. Druk op START/STOP om met de oefening te beginnen.

Als u tijd, slagen, afstand en/of calorieën wilt programmeren, doorloop de volgende procedure: Zodra het gebruikersprogramma gedefinieerd is en voordat u op START/STOP drukt, drukt u op ENTER en houdt de toets 2 seconden vast totdat de tijdsfunctie begint te knipperen. Druk op de toetsen UP▲/DOWN▼ om de tijd te selecteren. Druk op ENTER om de afstand te programmeren. Druk opnieuw op ENTER om de calorieën te programmeren. Druk opnieuw op ENTER om de hartfrequentie te programmeren. Druk op ENTER om de slagen te stellen.
Druk op START/STOP om met de oefening te beginnen.

Gegevens die door de gebruiker zal worden opgeslagen in de profielen U1-U4.

CONTROLEPROGRAMMA'S VOOR DE HARTFREQUENTIE.-

Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de functie H.R.C. (doelhartfrequentie) te selecteren en druk op ENTER.
Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de gewenste optie te selecteren (55%, 75%, 90% of TAG) en druk op ENTER. De eerste drie vertegenwoordigen het percentage in verhouding tot de maximum hartfrequentie (220-leeftijd) en de vierde wordt gebruikt om de hartfrequentie manueel te bepalen. Als u TAG kiest, moet u de toetsen UP▲/DOWN▼ gebruiken om de gewenste hartfrequentie te selecteren en vervolgens op ENTER drukken. Druk op START/STOP om met de oefening te beginnen. Het inspanningsniveau zal automatisch aangepast worden in overeenstemming met de geselecteerde waarde voor de hartfrequentie. Als de pulsfrequentie onder de doelwaarde ligt, zal de inspanningsinstelling elke 60 seconden verhoogd worden met één niveau totdat het maximum van 16 bereikt is. Als de pulsfrequentie boven de doelwaarde ligt, zal de monitor waarschuwende piepjes te horen geven en de inspanningsinstellingen elke 30 seconden met één niveau verlagen totdat het minimum van 1 bereikt is.
Als u tijd, afstand en/of calorieën wilt programmeren, doorloop de volgende procedure: Zodra het programma voor de hartfrequentie geselecteerd is en voordat u op START/STOP drukt, drukt u op ENTER om de tijdslimiet te programmeren, gebruik makende van de toetsen UP▲/DOWN▼. Druk opnieuw op ENTER om de afstand te programmeren. Druk nog eenmaal op ENTER om de calorieën te programmeren. Druk op ENTER om de slagen te stellen. Druk op START/STOP om met de oefening te beginnen.
U moet de borstband hebben op voor de realisatie van deze programma's.

RACEFUNCTIE (Competitie).-

De gebruiker strijdt zo tegen de machine. Tot vaststelling van de parameters van SPM en afstand, en de gebruiker moet verslaan. Als u peddelen sneller dan de machine, wint en verliest anders.
Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de functie RACE te selecteren en druk op ENTER.
Druk op ENTER om de slagen te stellen. Druk op ENTER om de afstand te programmeren.

Druk op START/STOP om met de oefening te beginnen.

TELEMETRISCHE PULSFREQUENTIE

De monitor is uitgerust om signalen te ontvangen van een telemetrisch pulsmetingssysteem.

Het systeem bestaat uit een ontvanger en een zender (borstband T). Fig.3.

TESTMETINGEN: CONDITIE.-

Dit elektronische apparaat is uitgerust met een hersteltestfunctie. Dit biedt u de mogelijkheid te meten hoelang het duurt voordat uw hartfrequentie zich hersteld heeft nadat u met oefenen gestopt bent. Tijdens zijn ambtstermijn, en het gebruik van de borstband en druk op de knop «Recovery», dit zal een aftelling van één minuut in gang zetten. Alleen de lezingen voor de functies Tijd en Pulsfrequentie zullen blijven weergegeven worden. Het elektronische apparaat zal uw pulsfrequentie gedurende deze minuut meten. De hersteltijd van de hartfrequentie zal weergegeven worden op de regel voor Hartfrequentie.

Als u op een willekeurig tijdstip gedurende deze minuut besluit om deze test niet af te maken, drukt u op de knop RECOVERY, en terug te keren naar het vorige programma.

Als de minuut voorbij is, zal het elektronische apparaat het verschil berekenen en uw conditiebeoordeling zal weergegeven worden op het scherm: «F1, F2,..., F5, F6»; waarbij «F1» het beste is (conditie «Excellent - Uitstekend») en F6 het slechtste (conditie «Very Poor – Erg slecht»).

De vergelijking tussen de berekende hartfrequentie en de herstelhartfrequentie verschaft een snelle, eenvoudige methode om te peilen hoe fit u bent. Uw conditiebeoordeling is een richtlijn die u toont hoe snel uw hart zich herstelt na fysieke inspanning. Als u regelmatig oefent, zult u zien hoe uw conditiebeoordeling verbetert.

De test werkt niet als het niet dragen van de borstband.

HANDLEIDING VOOR FOUTOPSPORING.-

Probleem: Het weergavescherm gaat aan, maar alleen de Tijdfunctie functioneert

Oplossing:

a.- Controleer of de verbindingskabel aangesloten is.

Probleem: Weergavesegmenten van een functielezing zijn niet zichtbaar of er verschijnen foutboodschappen voor een bepaalde functie.

Oplossing:

a.- Haal de stekker 15 seconden uit het 220 V-stopcontact en steek hem er daarna weer in.

b.- Als bovenstaande stappen niet helpen, vervang dan de elektronische monitor.

Transformator 6V 1 Amp

Probleem: De monitor kan niet ingeschakeld worden.

Oplossing:

a.- Controleer de 220 V-aansluiting

b.- Controleer de aansluiting van de transformatoruitgang naar het toestel.

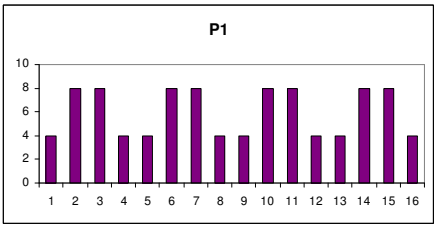
c.- Controleer de kabelaansluitingen van de hoofdsteun.

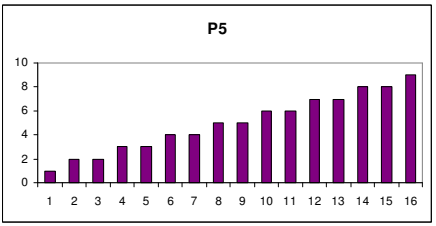
Voorkom dat de elektronische monitor aan direct zonlicht wordt blootgesteld, aangezien dit het weergavescherm van vloeibaar kristal kan beschadigen. Stel het ook niet bloot aan water of klappen.

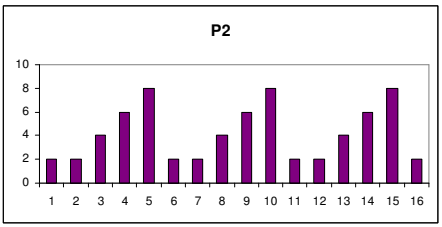
Als u twijfels hebt over enig onderdeel van dit toestel, aarzel dan niet contact op te nemen met de technische bijstandsdienst door dienstverlening te bellen (zie laatste pagina van de handleiding).

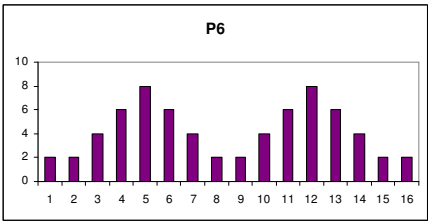
BH BEHOUDT ZICHZELF HET RECHT VOOR DE SPECIFICATIES VAN HAAR PRODUKTEN TE WIJZIGEN ZONDER VOORAFGAANDE BEKENDMAKING

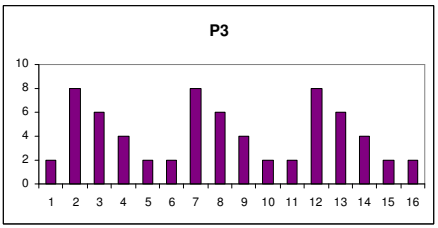
(E) PERFILES DE LOS PROGRAMAS
(GB) PROGRAM PROFILES
(F) PROFILS DES PROGRAMMES
(D) PROGRAMMPROFILE
(P) PERFIS DOS PROGRAMAS
(I) PROFILI DEI PROGRAMMI
(NL) PROGRAMMAPROFIELEN

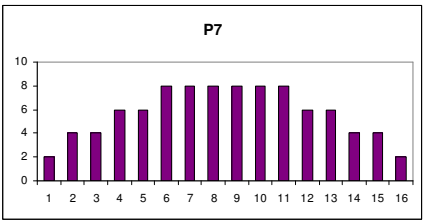


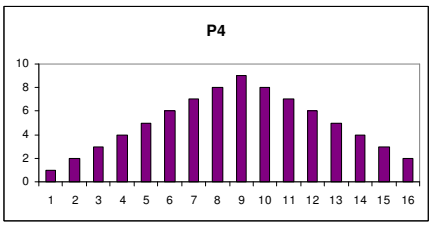


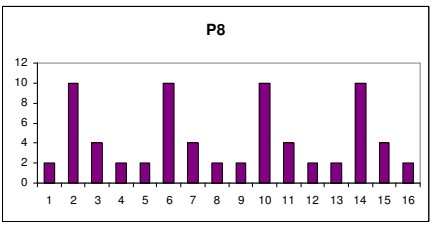


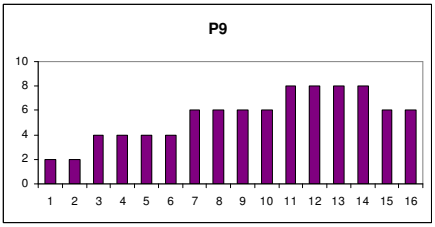


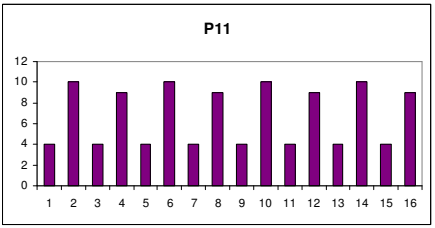


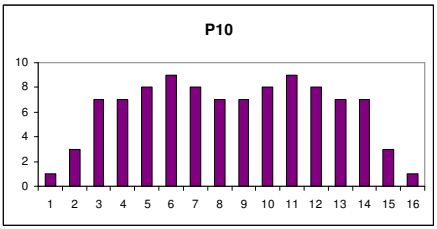


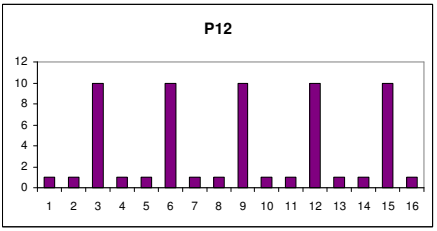





P9
0
2
4
6
8
10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16


P11
0
2
4
6
8
10
12
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16


P10
0
2
4
6
8
10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16


P12
0
2
4
6
8
10
12
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

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: sat@bhfitness.com
www.bhfitness.com

POST-VENTA
Tel: +34 945 292 012 /
902 170 258
Fax: +34 945 56 05 27
e-mail: sat@bhfitness.com

BH FITNESS PORTUGAL
MAQUINASPORT, APARELHOS
DE DESPORTO, S.A.
Rua do Caminho Branco Lote 8,
ZI Oiã 3770-068 Oiã
Oliveira do Bairro (PORTUGAL)
Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH SERVICE PORTUGAL
Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH GERMANY GmbH
Grasstrasse 13
45356 ESSEN
GERMANY

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

BH FITNESS NORTH AMERICA
20155 Ellipse
Foothill Ranch
CA 92610
Tel: + 1 949 206 0330
Toll free: +1 866 325 2339
Fax: +1 949 206 0013
e-mail:
fitness@bhnorthamerica.com
www.bhnorthamerica.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.bhlatam.com.mx

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

AFTER SALES – UK
Tel.: 02074425525
e-mail:
service.uk@bhfitness.com

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

BH FITNESS CHINA
BH China Co., Ltd.
Block A, NO.68, Branch Lane
455, Lane 822,
Zhen Nan RD., Li Zi Yuan,
Putuo, Shanghai 200331, P.R.C.
Tel: +86-021-5284 6694
Fax:+86-021-5284 6814
e-mail: info@i-bh.cn

BH FITNESS FRANCE

SAV FRANCE
Tel : +33 0810 000 301
Fax : +33 0810 000 290
savfrance@bhfitness.com

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 SOGGETIL A VARIAZIONI SENZA ALGUN PREAVVISO.
BH SE RESERVA O DIREITO A MODIFICAÇÀO ESPECIFICAÇOES DOS SEUS PRODUCTOS SEM PRÉVIO AVISO.
DOOR KONSTANTE PRODUKTVERNIEUWING EN VERBETERING HOUDEN WIJ ONS HET RECHT VAN WIJZIGING VOOR ZONDER VOORAFGAAND BERICHT.