



**UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT
UNIDADE ELECTRÓNICA
IMPIANTO ELETTRONICO
ELEKTRONISCHE MONITOR**

Fig. 1



Fig 2

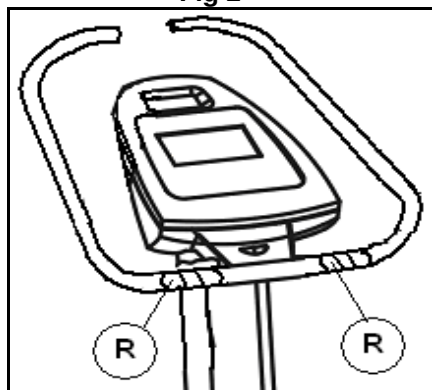
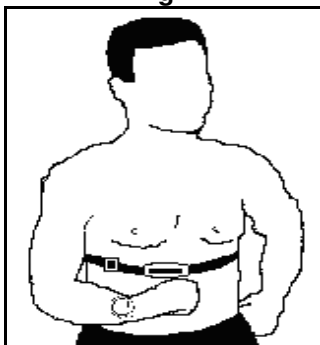


Fig 3



Fig 4



MONITOR ELECTRÓNICO

Al conectar la máquina el monitor se enciende mostrando U1 en el centro de la pantalla. Seleccione el usuario con las teclas ▲/▼ entre U1-U4 y pulse la tecla ENTER/MODE.

Para hacer más cómodo y simple el control de su ejercicio, este monitor electrónico muestra simultáneamente la velocidad/rpm, la distancia, el tiempo de ejercicio, los vatios/calorías consumidas y el pulso.

PUESTA EN MARCHA

El monitor se pondrá en marcha automáticamente cuando comience el ejercicio con unas 45 r.p.m de marcha (en esta maquina son en el monitor aproximadamente unos 6 km/h y se apagará cuando no llegue a dichas r.p.m.o termine el mismo.

Opcionalmente, si desea tener el monitor encendido constantemente puede enchufar el adaptador (9 v) que se suministra con la maquina a un enchufe de corriente (220 v.- 240 v) y el terminal del adaptador a la clavija situada en la parte inferior trasera de la máquina.

La pantalla se encenderá automáticamente al comenzar el ejercicio, en el programa "U1" Usuario 1. Seleccione el usuario con las teclas ▲/▼ entre U1-U4 y pulse la tecla ENTER/MODE. A continuación le aparecerán los programas que dispone el monitor.

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

Si pulsa de nuevo START/STOP todas las funciones se pondrán de nuevo en funcionamiento.

Si se trabaja sin adaptador, el monitor se apagará automáticamente cuando se deje de hacer el ejercicio. Si se trabaja con adaptador el monitor se apagará cuando la unidad esté 4 minutos parada.

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

FUNCIONES DEL MONITOR

Este monitor dispone de siete teclas: RECOVERY, FAN ON/OFF, START / STOP; RESET, ENTER/MODE; ▲; ▼. En la parte superior del monitor se muestra el PULSO / THR. En el centro del monitor se muestra simultáneamente el nivel del programa que haya elegido. En la parte inferior del monitor se muestran tres ventanas que le indican la VELOCIDAD / RPM; el TIEMPO; la DISTANCIA; / CALORÍAS.

Este monitor dispone también de 1 programa manual; 12 programas predefinidos de niveles de frenada; 1 programa de usuario; 4 programas de control de ritmo cardiaco y 1 programa de vatios constantes.

Estando el monitor parado ó en marcha las ventanas de (SPEED / RPM) (TIME / CALORIES) y (DISTANCE), alternan su información cada cinco segundos.

PUESTA EN MARCHA DEL VENTILADOR

Para activar o desactivar el ventilador, pulsar tecla FAN ON/OFF.

Siempre que de por terminado el ejercicio compruebe que el ventilador esta apagado.

Pulsando la tecla RESET el monitor pasa a su estado de selección de programa. Pulsando la tecla RESET durante cuatro segundos el monitor se resetea, permitiendo seleccionar de nuevo el usuario pulsando las teclas ▲/▼ y ENTER/MODE.

PASO DE UN MODO DE TRABAJO A OTRO

Este monitor tiene la posibilidad de trabajar con 5 modos diferentes: Manual, Programas, Usuario (USER), Pulso (TARGET HR) y Watios constantes. Para pasar de un modo a otro hay que pulsar la tecla START/STOP para detener el monitor, después pulsar RESET y, usando los botones ▲/▼ y la tecla ENTER/MODE seleccionar el modo deseado.

FUNCIÓN MANUAL

Tras seleccionar el usuario aparecerán parpadeando en la zona derecha del monitor los LEDs correspondientes a los distintos programas: MANUAL, PROGRAM, USER y H.R.C. Pulsando las teclas ▲/▼ seleccione la función manual y pulse ENTER/MODE. Pulse la tecla START / STOP para iniciar el ejercicio y con las teclas ▲/▼ suba ó 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 del nivel.-

Si tras seleccionar la función manual pulsa la tecla ENTER/MODE, le parpadeará la ventana del nivel (level). Pulsando las teclas ▲/▼, puede programar el nivel de su ejercicio entre (1-16 niveles). Seleccione el nivel y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio.

Programación de tiempo.-

Si tras seleccionar la función manual pulsa la tecla ENTER/MODE, dos veces le parpadeará la ventana del tiempo. Pulsando las teclas ▲/▼, puede programar el tiempo de su ejercicio entre (0-99 Minutos). Seleccione el tiempo y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. El tiempo irá disminuyendo hasta alcanzar el valor "cero", y el monitor le emitirá unos pitidos advirtiéndole que ha llegado al valor programado.

Programación de la distancia.-

Si tras seleccionar la función manual pulsa la tecla ENTER/MODE tres veces, le parpadeará la ventana de la distancia. Pulsando las teclas UP/DOWN, puede programar la distancia de su ejercicio entre (0,0- 99,0 Km). Seleccione la distancia y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. La distancia ira disminuyendo hasta alcanzar el valor «cero» y el monitor le emitirá unos pitidos advirtiéndole que ha llegado al valor programado.

Programación de las calorías.-

Si tras seleccionar la función manual pulsa la tecla ENTER/MODE cuatro veces le parpadeara la ventana de las calorías. Pulsando las teclas ▲/▼, puede programar las calorías de su ejercicio entre (0 - 9990 Cal.). Seleccione las calorías y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. Las calorías disminuirán hasta alcanzar el valor “cero“, y el monitor le emitirá unos pitidos advirtiéndole que ha llegado al valor programado.

Programación del HEART RATE (ritmo cardiaco).-

Si tras seleccionar la función manual pulsa la tecla ENTER/MODE cinco veces le parpadeara la ventana de PULSE. 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 monitor emitirá unos pitidos de aviso para que el usuario pedalee más despacio ó baje el nivel de frenada.

FUNCIÓN PROGRAMAS

Tras seleccionar el usuario aparecerán parpadeando en la zona derecha del monitor los LEDs correspondientes a los distintos programas: MANUAL, PROGRAM, USER y H.R.C. Pulsando las teclas ▲/▼ seleccione la función PROGRAM y pulse ENTER/MODE. Pulse las teclas ▲/▼ 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. Por

defecto, el salto entre columnas se produce cada 0.1 km recorridos.

Para programar tiempo, distancia, calorías y/o pulso lleve a cabo los siguientes pasos. Una vez seleccionado el programa y antes de pulsar la tecla START/STOP, pulse la tecla ENTER/MODE para programar el tiempo utilizando las teclas ▲/▼. En este caso la duración del programa será repartido entre las dieciséis escalas. Pulse ENTER para programar la distancia. Vuelva a pulsar ENTER para programar las calorías. Por último pulse de nuevo ENTER para programar el pulso. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

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

PROGRAMA DE USUARIO

Tras seleccionar el usuario aparecerán parpadeando en la zona derecha del monitor los LEDs correspondientes a los distintos programas: MANUAL, PROGRAM, USER y H.R.C. Pulsando las teclas ▲/▼ seleccione la función USER y pulse ENTER/MODE. 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 ▲/▼ y luego pulse ENTER/MODE. Repita el procedimiento para programar las dieciséis escalas del programa de usuario. Mantenga pulsada la tecla ENTER/MODE para salir de la configuración del perfil. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

Para programar tiempo, distancia, calorías y/o pulso, lleve a cabo los siguientes pasos. Una vez definido el programa de usuario. Pulse las teclas ▲/▼ para seleccionar el tiempo. Pulse ENTER/MODE para programar la distancia. Vuelva a pulsar ENTER/MODE para programar las calorías. Por último vuelva a pulsar ENTER/MODE para programar el pulso. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

PROGRAMAS DEL CONTROL DEL RITMO CARDIACO

Tras seleccionar el usuario aparecerán parpadeando en la zona derecha del monitor los LEDs correspondientes a los distintos programas: MANUAL, PROGRAM, USER y H.RC. Pulsando las teclas ▲/▼ seleccione la función H.RC. y pulse ENTER/MODE.

A continuación le aparecerá en el display los símbolos Hombre ♂; Mujer ♀, seleccione con las teclas ▼▲, pulse ENTER/MODE para confirmar, y le aparecerá la edad (age) entre 1-99 años, seleccione con las teclas ▼▲, pulse ENTER/MODE para confirmar, le aparecerá la altura (Height) entre 100-200 cm.; seleccione con las teclas ▼▲, pulse ENTER/MODE para confirmar, le aparecerá el peso (Weight) entre 20-150Kg., seleccione con las teclas ▼▲, pulse ENTER/MODE para confirmar.

Seleccione el ritmo cardiaco objetivo para el ejercicio. Con las teclas ▲/▼ seleccione la opción deseada (55%, 75%, 90% o THR) y pulse la tecla ENTER/MODE. 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. En los tres primeros casos, en la ventana inferior del display (TARGET H.R) le saldrá el valor ya calculado de su valor máximo de ritmo cardiaco. Si elige THR, deberá utilizar las teclas ▲/▼ para seleccionar el ritmo cardiaco deseado y pulsar ENTER. Pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. El nivel de frenada se ajustará automáticamente de acuerdo al valor de pulso seleccionado. Si el valor de pulso está por debajo del valor objetivo, la frenada aumentará un nivel cada 30 segundos hasta llegar al máximo de 16. Si el valor de pulso está por encima del valor objetivo el monitor emitirá unos pitidos de aviso y la frenada disminuirá un nivel cada 15 segundos hasta llegar al mínimo de 1. Si aún así el valor del pulso se mantiene por encima del valor objetivo durante más de 30 segundos, el monitor se parará por protección del usuario y emitirá unos pitidos de aviso.

Para programar tiempo, distancia y 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 ▲/▼. Vuelva a pulsar ENTER para programar la distancia. Por último vuelva a pulsar ENTER para programar las calorías. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

En estos programas tienen que estar las manos colocadas en los sensores de pulso (R).

MEDICIÓN DE PULSO.-

USO DEL HAND-GRIP

El pulso de este modelo se mide colocando ambas manos en los sensores (R), que están puestos en el manillar como se indica en la figura nº 2. Una vez colocadas ambas manos en los sensores, comenzará a parpadear el corazón en la parte derecha de la pantalla que indica PULSE de la pantalla del monitor y al cabo de unos segundos aparecerá el valor de su ritmo cardíaco.

Si no tiene colocadas ambas manos correctamente como muestra la figura nº 3, el pulso no funciona.

Si en pantalla aparece una «P» o no parpadea el corazón, asegúrese de que tiene colocadas ambas manos en los sensores.

PULSO TELEMÉTRICO

El monitor esta equipado para recibir las señales del sistema telemétrico de captación de pulso.

El sistema se compone de un receptor (D); y de un transmisor (banda de pecho) Fig 4.

Este sistema de pulso telemétrico prevalece sobre el sistema de pulso de Hand-Grip cuando se estan usando conjuntamente.

Ver libro de instrucciones de pulso telemétrico.

MEDICIÓN 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. Después de terminar su ejercicio y sin quitar las manos de los sensores de pulso (R), 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 de «Recovery» y saldrá a la pantalla principal.

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

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

La comparación entre el pulso de esfuerzo y el pulso de recuperación es una posibilidad sencilla y rápida de controlar su estado de forma. La nota de su estado de forma es un valor orientativo para su capacidad de recuperación después de esfuerzos físicos. Si usted efectúa un entrenamiento regular, usted comprobará que su nota mejora.

El Test no funciona si no tiene colocadas ambas manos sobre los sensores (R) (hand-grip). En este caso el mensaje «F6» aparecerá en la pantalla una vez finalizado el Test.

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.- Acabe el ejercicio o 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 9V

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 esponga tampoco al agua ni a golpes.

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

ELECTRONIC MONITOR

When the machine is switched on the monitor will display U1 in the centre of the screen. Select the user, between U1-U4, using the ▲/▼ keys and then press the ENTER/MODE key.

To give you greater control over the exercise, this electronic monitor provides simultaneous read-outs of speed/rpm, distance, exercise time, calories burnt and pulse rate.

STARTING

The monitor will switch on automatically and begin at 45 rpm (on this model equivalent to approximately 6 km/h on the monitor) and switch off if this speed is not reached or if cancelled.

Optionally, if you wish to have the monitor on constantly you can plug the adapter (9V), supplied with the machine, into the mains socket (220 V – 240 V) and the jack on the adapter into the socket at the bottom rear of the machine.

The screen will switch on automatically when you begin exercising on program "U1" (User 1). Select the user, between U1-U4, using the ▲/▼ keys and then press the ENTER/MODE key, after which the programs available on the monitor will appear.

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

When working without an adapter, the monitor switches off automatically as soon as you stop exercising. When

working with the adapter, the monitor will switch off after the machine has been idle for 4 minutes.

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

MONITOR FUNCTIONS

This electronic unit has seven function keys: RECOVERY, FAN ON/OFF, START / STOP; RESET, ENTER/MODE; ▲; ▼. PULSE / THR is display at the top of the monitor. The centre of the screen will simultaneously display the selected program level. There are three windows at the bottom of the display that indicate the SPEED / RPM; TIME; DISTANCE; / CALORIES.

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

With the monitor either stopped or working the SPEED / RPM and TIME / CALORIES and DISTANCE windows give alternate displays every 5 seconds.

STARTING THE FAN

To switch the fan on or off, press the FAN ON/OFF key.

Whenever you finish your exercise, make sure that the fan is switched off. By pressing the RESET key the monitor will enter program selection status. Holding the RESET key down for 4 seconds will reset the monitor allowing you to select a new user by pressing the ▲/▼ and ENTER/MODE keys.

CHANGING FROM ONE WORK MODE TO ANOTHER

This monitor allows you to work in 5 different modes: Manual, Program, User, Pulse (TARGET HR) and Steady Watt rate. In order to pass from one mode to another press the START/STOP button to stop the monitor, then press RESET and, with the help of the ▲/▼ buttons and ENTER/MODE key, select the desired mode.

MANUAL FUNCTION

After selecting the user the LEDs for the various programs will start flashing on the right hand side of the monitor. MANUAL, PROGRAM, USER and H.R.C. Press the ▲/▼ keys to select the manual function and press ENTER/MODE. Press the START / STOP key to start exercising and use the ▲/▼ 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.

Exercise level programming.-

If, after selecting manual mode, you press the ENTER/MODE key the level window will start flashing. By pressing the ▲/▼ keys you can program a level for the exercise (between 1-16 levels). Select the level and press START / STOP to begin the exercise.

Programming a time limit.-

If, after selecting manual mode, you press the ENTER/MODE key twice the time window will start flashing. By pressing the ▲/▼ keys you can program a time limit for the exercise (between 0-99 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 beep several times to advise you that you have reached the programmed value.

Programming a distance limit.-

If, after selecting manual mode, you press the ENTER/MODE key three times the distance window will start flashing. By pressing the ▲/▼ keys you can program a distance for your exercise (between 0.0 – 99.9 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 beep several times to advise you that you have reached the programmed value.

Programming a calorie limit.-

If, after selecting manual mode, you press the ENTER/MODE key four times the calorie window will start flashing. By pressing the ▲/▼ keys you can program the calories for the exercise (between 0-9990 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 beep several times to advise you that you have reached the programmed value.

Programming the HEART RATE.-

If, after selecting manual mode, you press the ENTER/MODE key five times the PULSE 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 beep several times to warn the user to pedal more slowly or reduce the exertion level.

PROGRAM FUNCTION

After selecting the user the LEDs for the various programs will start flashing on the right hand side of the monitor. MANUAL, PROGRAM, USER and H.R.C . Press the ▲/▼ keys to select the PROGRAM function and press ENTER/MODE. Press the ▲/▼ 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. By default the jump to the next column occurs every 0.1 km travelled.

To program time, distance, calories and/or pulse rate, go through the following procedure: Once the program has been selected and before pressing the START / STOP key, press the ENTER/MODE key to program the time using the ▲/▼ keys. In this case the time will be divided into sixteen stages. Press the ENTER key to program the distance. Press ENTER again to program the calories. Press the ENTER key one last time to program the pulse rate. Press START / STOP to start the exercise.

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

USER PROGRAM

After selecting the user the LEDs for the various programs will start flashing on the right hand side of the monitor. MANUAL, PROGRAM, USER and H.R.C . Press the ▲/▼ keys to select

the USER function and press ENTER/MODE. 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 ▲/▼ keys and then press ENTER/MODE. Repeat this procedure to program all sixteen stages of the user program. Press and hold the ENTER/MODE key down to exit the profile set up. Press START / STOP to start the exercise.

To program time, distance, calories and/or pulse rate, go through the following procedure: Once you have defined the user program: Press the ▲/▼ keys to select the time. Press the ENTER/MODE key to program the distance. Press ENTER/MODE again to program the calories. Press the ENTER/MODE key one last time to program the pulse rate. Press START / STOP to start the exercise.

HEART RATE CONTROL PROGRAMS

After selecting the user the LEDs for the various programs will start flashing on the right hand side of the monitor. MANUAL, PROGRAM, USER and H.R.C . Press the ▲/▼ keys to select the H.R.C function and press ENTER/MODE.

Next the Male ♂ / Female ♀ symbols will appear, Select using the ▼▲ keys and press ENTER/MODE to confirm. Then Age will appear, select using the ▼▲ keys (between 1 to 99) and press ENTER/MODE to confirm. It will now ask for your height, select using the ▼▲ keys (between 100 to 200 cm) and press ENTER/MODE to confirm. Weight will appear, select using the ▼▲ keys (between 20 to 150 kg) and press ENTER/MODE to confirm.

Select the target heart rate for the exercise. Use the ▲/▼ keys to select the desired option (55%, 75% 90% or THR) and press the ENTER/MODE key. The first three represent the percentage with respect to maximum heart rate (220-age) and the fourth is used to specify the target heart rate manually. In the first three cases, the lower window on the display (TARGET H.R) will show you the calculated value for your maximum heart rate level. If you choose THR then you should use the ▲/▼ 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 30 seconds until it reaches the maximum 16. If the pulse rate is above the target value the monitor will give out warning beeps and reduce the exertion settings by one level every 15 seconds until it reaches the minimum 1. If the pulse rate still stays above the target value for more than 30 seconds the monitor will beep and stop in order to protect the user.

To program time, distance, calories and/or pulse rate, 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 ▲/▼ keys. Press ENTER again to program the distance. Press the ENTER key one last time to program the calories. Press START / STOP to start the exercise.

Your hands must be placed on the pulse sensors (R) when using these programs.

PULSE MEASUREMENT INSTRUCTIONS -

PULSE Hand-grip

On this model the pulse rate is measured by placing both hands on the sensors (R), located on the handlebar, as shown in Figure n° 2.

When both hands are placed on the sensors the heart symbol on the right-hand side of the screen, marked PULSE, will begin to flash and after a few seconds a heart rate reading will be displayed.

If both hands are not placed correctly as shown in figure n° 3 then the pulse function will not work.

If a «P» appears on the screen or the heart symbol does not flash, make sure that both hands are placed correctly on the sensors.

TELEMETRIC PULSE RATE

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

The system comprises of a receiver (D) and a transmitter (chest band) Fig 4.

This telemetric pulse rate system takes precedence over the Hand-grip pulse rate system when both are used together.

See telemetric pulse rate instruction book.

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. Upon finishing the exercise leave your hands on the pulse sensors (R) and 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» button 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»).

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

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

The test does not work unless you have both hands placed on the sensors (R) (Hand-grips). In this case the message «F6» will appear on the screen at the end of the test.

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.- Finish the exercise or 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.

9V Transformer

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.

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

characteristics and operation of heart so that transmitter detects several beats instead of one beat.

e) Some people have a reversed ECG signal compared to normal a ECG signal possibly causing a transmitter to send two pulses for each heart beat. Please turn transmitter upside-down.

f) Interferences. Electrical equipment such as monitors, motors, LED displays, transformers switches, cellular phones and etc. generate electromagnetic noise which may cause missing or extra pulses resulting in incorrect heart rate reading

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 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 ASIA

No.139, Jhongshan Rd.
Daya Township
Taichung 428, Taiwan. R.O.C.
Tel.: +886 4 25609200
Fax: +886 4 25609280
e-mail: info@bhasia.com.tw

BH FITNESS PORTUGAL

MAQUINASPORT, APARELHOS
DE DESPORTO, S.A.
Rua do Metalúrgico 465
Zona Industrial Giesteira
3750-325 Águeda (PORTUGAL)
Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH SERVICE PORTUGAL

Tel.: +351 707 22 55 24
Fax: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH FITNESS UK

Unit 12 Arlington Court
Newcastle Staffs
ST5 6SS
UK 0844 3353988
International
00441782634703

AFTER SALES - UK

e-mail: service@bh-uk.co.uk

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 Germany GmbH

Altendorfer Str. 526
45355 Essen
Tel: +49 201 450910-0
e-mail:
info@bhgermany.com
Kostenfreie Telefonnummer:
0800 0996655
Ersatzteile:
www.bhfitness.com

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.