



UNIDAD ELECTRÓNICA
 ELECTRONIC MONITOR
 UNITÉ ÉLECTRONIQUE
 UNIDADE ELECTRÓNICA
 ELEKTRONISCHER MONITOR

Fig.1

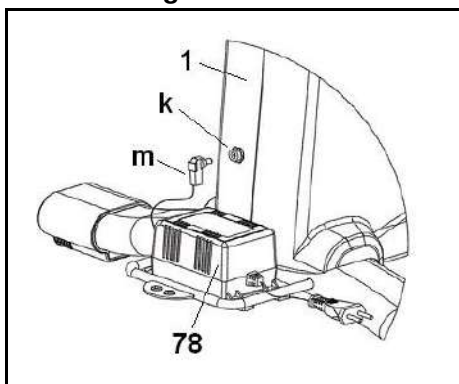


Fig.2

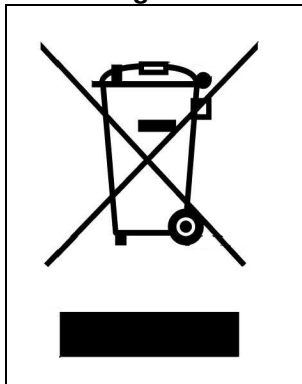


Fig.3

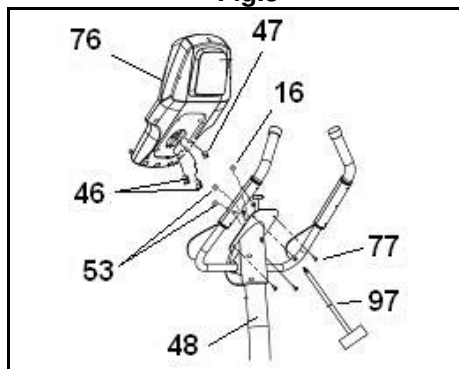
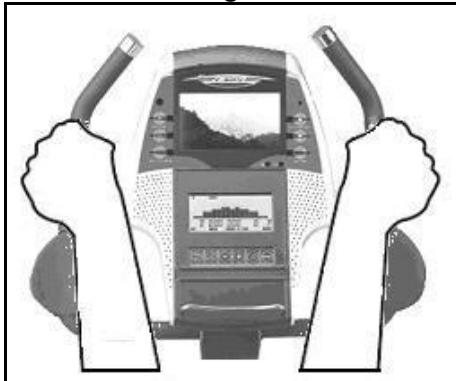


Fig.4



Fig.5



MONITOR ELECTRONICO.- CONEXION A LA RED.

Introduzca la clavija de enganche (m) del transformador en el punto de conexión (k), del cuerpo central, (parte trasera inferior) y conecte el transformador (g) de corriente a la red de 220V, Fig.1.

El monitor se apagará automáticamente cuando la unidad esté 1 minuto parada.

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

MONITOR ELECTRÓNICO.-

Para hacer más cómodo y simple el control de su ejercicio, este electrónico muestra simultáneamente en la parte inferior del display de su monitor el tiempo, la distancia y el pulso, y alternativamente las revoluciones por minuto (RPM) y la velocidad, aparecerá la gráfica del programa elegido con su número o la gráfica del funcionamiento manual seleccionando el esfuerzo que desee. La pantalla se encenderá automáticamente al comenzar el ejercicio. Seleccione el usuario.

En el monitor hay 8 teclas:

- QUICK START/STOP:

Para comenzar el entrenamiento. Pulsando esta tecla y transcurridos 3 segundos, contados de forma descendente, comenzará el programa.

- PROGRAMA (PROGRAM):

Selecciona el programa manual.

- PROGRAMA DE "TEST":

Selecciona el programa de recuperación.

- PROGRAMA DE GRASA:

Selecciona el programa de masa.

- ENTER:

Tecla de confirmación de valores.

- RESET:

1. Pone a cero todas las mediciones (tiempo, velocidad, calorías,...). Para ello mantenga pulsado el botón RESET durante 2 segundos y todas las variables se quedarán en cero.
2. Salir al menú inicial.

- UP(ARRIBA):

Para ajustar los datos hacia arriba.

- DOWN(ABAJO):

Para ajustar los datos hacia abajo.

PARAMETROS DE AJUSTE EN PROGRAMAS.-

Al pulsar las teclas de programas le pedirá unos datos o parámetros de configuración de Edad (AGE); Sexo (SEX); Nivel (LEVEL); Peso (WEIGHT); Tiempo (TIME); Distancia (DISTANCE); Calorías CALORIE) y Pulso (PULSE).

Cada programa puede tener sus propios parámetros.

Cuando introduzca parámetros en el programa, cuando llegue al último parámetro al pulsar la tecla ENTER se pondrá el programa en funcionamiento.

PROGRAMAS.-

Presionar PROGRAM para seleccionar el perfil de entrenamiento deseado.

Con el botón QUICK START se puede comenzar directamente el entrenamiento.

Existe también la posibilidad de programar las variables de tiempo, y nivel con el botón ENTER y las teclas ▲▼.

MODO USUARIO (USER).-

Este modo ofrece la posibilidad al usuario de diseñar su propio programa.

Cada vez que pulse el botón ENTER parpadeará una columna de minutos y con ▲▼ podrá programar la intensidad del ejercicio en cada minuto.. Presione ENTER durante 3 segundos para grabar el perfil. Dicho perfil queda grabado para usos posteriores

MODO PULSO (TARGET HR).-

Este modo permite introducir la Frecuencia Cardíaca con la que se quiere trabajar y la tensión se irá ajustando automáticamente dependiendo de las pulsaciones que tengamos en cada momento.

Para introducir las pulsaciones se pulsa el botón ENTER y con las teclas▲▼ y se programa el ritmo cardíaco deseado.

DETENER EL ENTRENAMIENTO.-

Entrenamiento con datos programados. En cuanto las variables programadas (tiempo, distancia,...) lleguen a cero, el monitor pitará 8 veces para avisar y se detendrá.

Interrumpir el entrenamiento: En

cualquier momento podrá detener el monitor pulsando el botón QUICK START / STOP. Si presiona el botón QUICK START comienza el entrenamiento de nuevo.

RECOVERY TEST: ESTADO DE FORMA.

Este electrónico está equipado con la función de test de recuperación.

Pulsando la tecla "RECOVERY" le pedirá unos datos o parámetros.

Al comenzar el ejercicio le aparecerá un programa que ya está predefinido en el monitor con la resistencia y el tiempo en descendente (1 minuto).

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) Fig.4, 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 STOP 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: A+, A, B+, B, C+, C siendo A+ el mejor (estado de forma: «Excelente») y C 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 el sensor no está colocado adecuadamente o si en la pantalla aparece la letra «P».

INSTRUCCIONES - 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 Fig.4. Una vez colocado ambas manos en los sensores, comenzará a parpadear el corazón de la pantalla del monitor y al cabo de unos segundos aproximadamente aparecerá el valor de su ritmo cardíaco. Si no tiene colocadas ambas manos correctamente Fig.5, el pulso no funciona. Si en pantalla aparece una “P” o no parpadea el corazón, asegurese de que tiene colocadas ambas manos en los sensores y de que los conector (52-B) estén conectados en la parte de atrás del monitor (76).

PULSO TELEMÉTRICO.- Opcional.

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

FITNESS TEST.-

Pulse la tecla FITNESS TEST y pulsando las teclas ▲▼ seleccione su Edad (AGE 12 – 99 años) pulse ENTER para confirmar, seleccione con las teclas ▲▼ su Peso (WEIGHT 20 – 120Kg), pulse ENTER para confirmar.

Pulse la tecla QUICK START y coloque las manos sobre los sensores (R) de pulso (hand-grip) como muestra la Fig.6 y al cabo de unos segundos le dará el resultado en las pantallas inferiores del display los valores

Age	0-29	30-39	40-49
Very good	>=51	>=47	>=43
Good	40-50	36-46	33-42
Fair	32-39	29-35	25-32
Poor	24-31	21-28	18-24
Very poor	0-23	0-20	0-17
Age	50-59	60-99	
Very good	>=40	>=38	
Good	31-39	27-37	
Fair	23-30	20-26	
Poor	16-22	14-19	
Very poor	0-15	0-13	

Si le aparece en el display el símbolo «E-3» quiere decir que se ha tenido un error, posicione bien las manos sobre los sensores de pulso (R) de la Fig.5.

CÁLCULO DEL RITMO CARDÍACO ÓPTIMO.-

El entrenamiento del ritmo cardíaco (HR) se ha convertido en uno de los modos más populares de controlar el ejercicio. No hay nada que indique mejor como se siente el cuerpo que su propio corazón. Utilizando el ritmo cardiaco para establecer la dureza del entrenamiento, se pueden mejorar al máximo los resultados del ejercicio.

1.- Determinar el Ritmo Cardíaco

Máximo:

El cálculo normal para determinar las pulsaciones de su ritmo cardíaco máximo es:

A las pulsaciones por minuto referencial de 220, restarle su edad.

Ejemplo: Si tiene 30 años, su ritmo cardíaco máximo es:

$220 - 30 = 190$ Pulsaciones Por Minuto P.P.M.

2.- Seleccionar la zona idónea del Ritmo Cardíaco (HR) para su ejercicio:

Una vez que conozca su ritmo cardíaco máximo, lo puede emplear para determinar su zona idónea de Ritmo Cardíaco (HR), basándose en sus objetivos de forma física.

Estudios recientes han mostrado que:

A.- De un 60-70% de su Ritmo Cardíaco (HR) máximo, le permitirá perder peso.

B.- De un 70-80% de su Ritmo Cardíaco (HR) máximo mejorará su forma aeróbica.

C.- De un 80% o más de su Ritmo Cardíaco (HR) máximo mejorará su rendimiento atlético.

3.-Calcular su ritmo cardíaco

óptimo:

Utilizando los porcentajes anteriores, usted puede calcular su ritmo cardíaco óptimo para su objetivo específico.

Por ejemplo, una persona de una edad de 30 años puede:

1.- Para maximizar la quema de grasa/pérdida de peso, manteniendo unas Pulsaciones Por Minuto (BPM) de ~123 mientras hace ejercicio.

190 Pulsaciones maximas.
65%.

$190 \times 0,65 = 123.5$ BPM.

2.- Para mejorar la forma aeróbica manteniendo unas Pulsaciones Por Minuto (BPM) de ~142 mientras hace ejercicio.

190 Pulsaciones maximas.
75%.

$190 \times 0,75 = 142.5$ BPM.

No olvide **consultar a su médico o profesional de salud** para elaborar un programa de ejercicios bien planificado, que se adapte a sus necesidades de salud.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.-

Siempre que utilice un aparato eléctrico, deberá seguir estas recomendaciones:

- Antes de enchufar la unidad compruebe si el voltaje de su instalación coincide con el de la máquina. El voltaje de su instalación debe ser de 220 V y debe asegurarse de que está conectada a una salida con la misma configuración del enchufe.

No debe usar ningún adaptador.

- Para reducir el riesgo de sacudidas eléctricas, desenchufe siempre la unidad inmediatamente después de su utilización y antes de proceder a su limpieza.

- No deje nunca sola la unidad cuando esté conectada. Desenchufe una vez utilizada.

- No permita que los niños, inválidos o personas incapacitadas utilicen el aparato sin la estricta supervisión de una persona cualificada.

- No use accesorios no recomendados por el fabricante.

- No utilice la máquina con el cable eléctrico dañado o desgastado.
- Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.
- Nunca utilice la máquina al aire libre o con lluvia. 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.

GUIA DE PROBLEMAS.-

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

Solución:

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

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

Solución:

a.- Compruebe que esté enchufado el transformador.

b.- Compruebe la salida de tensión del transformador.

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

Solución:

a.- Compruebe que están bien conexiónados los cables (52) y (B). Ver manual de instrucciones de montaje, Fig.3.

b.- Compruebe si están bien conexiónados el cable (51) en su alojamiento (A) del monitor.

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

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

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.

ELECTRONIC MONITOR.- MAINS CONNECTION.

Insert the jack (m) for the transformer into the connection hole (k) on the main body (bottom, rear of the machine) and then plug the transformer (g) into a 220 V mains supply, Fig.1.

The monitor will switch itself off automatically if the unit stands idle for more than 1 minute.

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

ELECTRONIC MONITOR.-

To make control over the exercise more comfortable and less complicated, the lower section of the display on this electronic device gives simultaneous readings of time, distance and pulse rate, or alternatively, revolutions per minute (RPM), speed, calories and watts. The top of the display shows a graph for the selected program, along with its number, or a manual operation graph for gauging the desired exercise settings.

The screen will switch itself on automatically as soon as you start exercising. Select user.

There are 8 keys at the bottom of the monitor:

- QUICK START/STOP:

Used to start training.

When this key is pressed the exercise will begin after a 3 second countdown.

- PROGRAM:

This selects the program.

- RECOVERY:

This selects the recovery program.

- FITNESS PROGRAM:

This selects the body mass program.

- ENTER:

Value confirmation key.

- RESET:

This resets all of the measurements (time, speed, calories,...) back to zero. To use it, keep the RESET button pressed down for 2 seconds and this will reset the variables back to zero. Back to main menu.

- UP:

To move up through the settings.

- DOWN:

To move down through the settings.

PROGRAM SETTING ADJUSTMENTS.-

When you press these keys you will be asked for certain data or settings relating to AGE; SEX; LEVEL; WEIGHT; TIME; DISTANCE; CALORIES and PULSE.

Each program can have its own specific settings.

After specifying all of the program parameters, when you reach the last setting and press the ENTER key the exercise program will start.

PROGRAM.-

Select the desired training profile by using the PROGRAM button.

You can then start training by pressing the QUICK START button.

It is also possible to program in variables of time and level by using the ENTER button and the ▲ and ▼ keys.

USER MODE (USER).-

This mode allows the user to design his/her own personal program.

A minute column will flash each time the ENTER button is pressed and with the help of the UP and DOWN keys you can program in the intensity of the exercise for each minute.

Press ENTER for 3 seconds to save the profile. The said profile will be recorded for future use.

PULSE MODE (TARGET HR).-

This mode allows you to specify the Heart Rate at which you would like to work, the exertion level will adjust itself automatically based on your heart rate at any given time.

To set the pulse value press the ENTER button and use the UP and DOWN keys to program in the desired heart rate.

STOPPING THE EXERCISE.-

Exercising with programmed data. As soon as the programmed variables (time, distance,...) reach zero, the monitor will emit 8 warning beeps and then halt.

Interrupting the exercise. You can stop the monitor whenever you like by pressing the QUICK START / STOP button.

If the QUICK START button is pressed then exercising will start again,

RECOVERY TEST: FITNESS.

This electronic device is equipped with a recovery test function.

When you press the TEST key you will be asked for certain data.

When you start the exercise the monitor will display a preset program showing the exertion settings and a time countdown (1 minute).

This offers you the advantage of being able to measure how long it takes your heart rate to recover after having finished the exercise.

On finishing the exercise, leave your hands on the pulse sensors (R) Fig.4, and 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 «TEST» 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 A+, A, B+, B, C+, C; where A+ is the best (fitness "Excellent") and C 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.

When you first get the appliance make a note of your readings and then compare them to the readings taken after a few months to see if you are getting fitter.

The test will not work if the sensor is not positioned correctly or if the letter "P" is shown on the screen.

USE OF THE 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 4.

When both hands are placed on the sensors the heart symbol on the screen will begin to flash and after a few seconds your heart rate reading will be displayed.

If both hands are not placed correctly Fig.5 then the pulse function will not work.

If a "P" appears on the screen or the heart symbol does not flash then make sure that both hands are placed on the sensors and that connector (52-B) is connected at the back of the monitor (76).

TELEMETRIC PULSE RATE.-

Optional.

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

FITNESS PROGRAM -

Press the FITNESS program key, then press the ENTER key and by using the ▲▼ keys select your AGE (12 – 99) press the ENTER key to confirm, use the ▲▼ keys to select your WEIGHT (20 – 120Kg), press the ENTER key to confirm, Press the QUICK START key and place your hands on the handgrip sensors (R), as shown in Fig.6, and after a few seconds the screen will display the results on the bottom display screens.

Age	0-29	30-39	40-49
Very good	>=51	>=47	>=43
Good	40-50	36-46	33-42

Fair	32-39	29-35	25-32
Poor	24-31	21-28	18-24
Very poor	0-23	0-20	0-17
Age	50-59	60-99	
Very good	>=40	>=38	
Good	31-39	27-37	
Fair	23-30	20-26	
Poor	16-22	14-19	
Very poor	0-15	0-13	

The main screen will display the type of profile for your body type.

If the error code "E-3" appears then this means that an error has occurred, position your hands correctly on the pulse sensors (R), Fig.5.

OPTIMUM HEART RATE

CALCULATION.-

Heart Rate (HR) training has become one of the most popular ways of controlling exercise.

There is no better indicator for how your body feels than your own heart. Using the heart rate to determine exertion levels can produce the best results for exercising.

1.- Establishing Maximum Heart Rate:

The normal way to calculate your maximum heart rate is:

Subtract your age from a reference value of 220 beats per minute.

Example: If you are 30 years old, your maximum heart rate is:

$220 - 30 = 190$ Beats per minute BPM

2.- Selecting your ideal Heart Rate (HR) training zone:

Once you know your maximum heart rate, you can use this to establish your ideal Heart Rate (HR) training zone, based on your fitness targets.

Recent studies have shown that:

A.- You can lose weight at 60-70% of your maximum Heart Rate (HR).

A.- Aerobic fitness will improve at 70-80% of your maximum Heart Rate (HR).

C.- Athletic performance will improve at 80% or more of your maximum Heart Rate (HR).

3.- Calculate your optimum heart rate:

Using the above percentages, you can calculate your optimum heart rate for your specific objectives.

Eg: A 30 year old person can:

1.- Maximise fat/weight loss by maintaining beats per minute (BPM) at ~123 while exercising.

190 Maximum heart rate
65%.

$$190 \times 0.65 = 123.5 \text{ BPM.}$$

2.- Maximise aerobic fitness by maintaining beats per minute (BPM) at ~142 while exercising.

190 Maximum heart rate
75%.

$$190 \times 0.75 = 142.5 \text{ BPM.}$$

Remember to **consult your doctor or health care professional** to create a well planned exercise program that is adapted to your health needs.

SAFETY INSTRUCTIONS.-

Always follow this advice when using

electrical appliances.

- Make sure that the mains supply voltage is suitable for the machine before plugging it in.

The supply voltage should be 220 V and the wall socket outlet must match the plug on the machine. Do not use any type of adapter.

- To reduce the risk of electrical shock, always unplug the unit immediately after use and before attempting to clean it.

- Never leave the unit unattended when it is plugged in. Unplug it after use.

- Do not allow children or the disabled to use the appliance without the strict supervision of a qualified person.

- Never use accessories that are not recommended by the manufacturer.

- Do not use the machine if the mains cable becomes damaged or worn.

- Keep the mains cable away from hot surfaces.

- Do not use the machine outdoors or in the rain.

Avoid leaving the electronic monitor in direct sunlight as this might damage the liquid cristal display. Similarly, do not expose it to water or knocks.

TROUBLESHOOTING GUIDE.-

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

Solution:

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

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

Solution:

a.- Check that the transformer is plugged in.

b.- Check the voltage output from the transformer.

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

Solution:

a.- Check that cables (52) and (B) are connected properly. Please refer to the assembly manual, Fig.3.

b.- Check that cable (51) is plugged into the monitor socket (A) correctly.

c.- If the above steps do not help then replace the electronic monitor.

Avoid leaving the electronic monitor in direct sunlight as this might damage the liquid crystal display. Similarly, do not expose it to water or knocks.

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.

MONITEUR ÉLECTRONIQUE.- BRANCHEMENT AU COURANT.

Introduisez la fiche de branchement (m) du transformateur dans le point de connexion (k) du corps central (partie arrière inférieur) et connectez le transformateur (g) de courant au secteur de 220 V, Fig.1.

Si l'unité est 1 minute 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.2.

MONITEUR ÉLECTRONIQUE.-

Pour que vous puissiez contrôler facilement et confortablement votre exercice, cet appareil électronique affiche simultanément, en bas de l'écran du moniteur, la durée, la distance et le Pólux et alternative-ment: révolutions par minute (RPM), la vitesse, les calories et les watts. Le graphique du programme choisi ainsi que le numéro correspondant ou le graphique du fonctionnement manuel avec la sélection de l'effort voulu, seront affichés en-haut de l'écran.

Dès le démarrage de l'exercice, l'écran s'allume automatiquement. Sélectionnez l'utilisateur.

Pur le moniteur il y a 8 touches:

- QUICK START/STOP:

Pour commencer l'entraînement.

En appuyant sur cette touche, à l'issue d'un compte à rebours de 3 secondes, le programme commencera.

- PROGRAMME:

Sélection du programme.

- PROGRAMME "RECOVERY":

Sélectionner le programme de récupération.

- PROGRAMME DE FITNESS:

Sélectionner le programme de masse.

- ENTER:

Touche de confirmation des valeurs.

- RESET:

Met à zéro toutes les valeurs (durée, vitesse, calories, etc). Pour ce faire, appuyez 2 secondes sur le bouton RESET et toutes les valeurs reviendront sur zéro.

- UP (EN-HAUT):

Pour régler les données vers le haut.

- DOWN (EN-BAS):

Pour régler les données vers le bas.

PARAMÈTRES DE RÉGLAGE DES PROGRAMMES.-

En appuyant sur les touches des programmes, le système demande des données ou des paramètres de configuration d'Âge (AGE); Sexe (SEX); Niveau (LEVEL); Poids (WEIGHT); Temps (TIME); Distance (DISTANCE); Calories CALORIE) et Pouls (PULSE).

Chaque programme peut avoir ses propres paramètres.

Lors de l'entrée des paramètres dans le programme, après avoir entré le dernier et en appuyant sur la touche ENTER, le programme démarrera.

PROGRAMMES.-

Avec le bouton PROGRAM sélectionnez le profil d'entraînement voulu.

Appuyez sur le bouton QUICK START pour commencer l'exercice directement. Possibilité également de programmer les valeurs de durée et niveau avec le bouton ENTER et les touches ▲ et ▼.

MODE UTILISATEUR (USER).-

Par l'intermédiaire de ce mode, l'utilisateur peut dessiner lui-même son propre programme.

À chaque appui sur le bouton ENTER, une colonne de minutes se met à clignoter et avec les boutons ▲ et ▼, l'utilisateur pourra programmer l'intensité de l'exercice à chaque minute. Appuyez sur ENTER pendant 3 secondes pour enregistrer le profil. Ce programme est enregistré pour des utilisations ultérieures.

MODE POULS (TARGET HR).-

Ce mode permet d'introduire la Fréquence Cardiaque souhaitée pour l'exercice, la tension se règle automatiquement d'après les pulsations de l'utilisateur.

Pour introduire les pulsations, appuyez sur le bouton ENTER et programmer la fréquence cardiaque à l'aide des boutons ▲ et ▼.

ARRÊTER L'ENTRAÎNEMENT.-

Entraînement avec des données programmées.

Dès que les valeurs programmées (durée, distance, etc) arriveront à zéro, le moniteur émettra 8 fois un signal sonore puis il s'arrêtera.

Pour arrêter l'entraînement: il suffit d'appuyer sur le bouton QUICK START/STOP.

Si vous appuyez sur le bouton QUICK START, l'entraînement reprendra à nouveau.

RECOVERY TEST: ÉTAT DE LA FORME.

Cet électronique dispose de la fonction pouls de récupération.

En appuyant sur la touche "TEST", le système demandera des données ou paramètres.

Au démarrage de l'exercice, un programme déjà pré-définie dans le moniteur s'affichera ainsi que la résistance et la durée en mode descendant (1 minute).

Grâce à cette fonction vous pourrez mesurer le pouls de récupération après avoir effectué l'exercice.

Après avoir achevé votre exercice et sans retirer les mains des senseurs de pouls (R) Fig.4, un compte à rebours d'une minute commencera. 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 «TEST» et vous vous rendez sur l'écran principal.

À la fin de cette minute, l'électronique calcule et évalue la différence, la note de votre état de forme sera affichée à l'écran: A+, A, B+, B, C+, C: A+ est la meilleure note (forme: Excellente) et C la moins bonne (Très insuffisante).

La comparaison entre le pouls d'effort et le pouls de récupération est une façon simple et rapide de contrôler l'état de votre forme.

La note de cet état est donnée à titre purement indicatif en ce qui concerne votre pouvoir de récupération après avoir fourni des efforts physiques. Si vous vous entraînez régulièrement, vous pourrez constater une amélioration de votre note.

Prendre note des valeurs obtenues au cours de vos premiers exercices et à l'issue de quelques mois, vérifier si l'état de votre forme s'est amélioré.

Ce test ne fonctionnera pas si vos mains ne sont pas bien posées sur le senseur ou si la lettre "P" est affichée à l'écran.

MODE D'EMPLOI DE L'HAND-GRIP.-

Sur ce modèle, le pouls se mesure en plaçant les deux mains sur les senseurs (R) qui se trouvent sur le guidon, comme indiqué sur la Fig.4.

Une fois les deux mains posées sur les senseurs, le coeur commencera à clignoter à l'écran du moniteur et dans les quelques secondes qui suivent, la valeur de la fréquence cardiaque sera affichée à l'écran.

Si vos mains ne sont pas correctement posées Fig.5, le mode pouls ne fonctionnera pas. Si la lettre "P" est affichée à l'écran et si le coeur ne clignote pas, vérifiez si vos mains sont bien posées sur les senseurs et si le connecteur (52-B) est bien connecté en partie arrière du moniteur (76).

POULS TÉLÉMÉTRIQUE

En option.

Le moniteur est en mesure de recevoir les signaux du système télémétrique de saisie du pouls.

PROGRAMME FITNESS.-

Appuyer sur la touche Programme de FITNESS, puis sur la touche ENTER et tout en appuyant sur les touches▲▼ sélectionner votre Âge (AGE 12 – 99 ans), appuyer sur ENTER pour confirmer. Avec les touches▲▼ sélectionner votre Poids (WEIGHT 20 – 120kg), appuyer sur ENTER pour confirmer. Appuyer sur la touche QUICK START et poser les mains sur les détecteurs (R) de pouls (hand-grip) comme indiqué dans la Fig.6. Dans les secondes suivantes, le résultat sera affiché sur les écrans en bas du display.

Age	0-29	30-39	40-49
Very good	>=51	>=47	>=43
Good	40-50	36-46	33-42
Fair	32-39	29-35	25-32
Poor	24-31	21-28	18-24
Very poor	0-23	0-20	0-17
Age	50-59	60-99	
Very good	>=40	>=38	
Good	31-39	27-37	
Fair	23-30	20-26	
Poor	16-22	14-19	
Very poor	0-15	0-13	

Le profil répondant le mieux à votre type de physique sera affiché à l'écran principal.

En cas d'erreur, le message «E-3» sera affiché au display, il faudra alors poser correctement les mains sur les détecteurs de pouls (R) de la Fig.5.

CALCUL DE LA BONNE FRÉQUENCE CARDIAQUE.-

L'entraînement de la fréquence cardiaque (HR) l'une des façons les plus courantes de contrôler l'exercice. Il n'y a rien de mieux que le cœur pour indiquer comment se trouve le corps.

En utilisant la fréquence cardiaque pour fixer la dureté de l'entraînement, il est possible d'améliorer au maximum les résultats de l'exercice.

1.- Déterminer la Fréquence Cardiaque Maximale:

Le calcul normalement réalisé pour déterminer les pulsations de votre fréquence cardiaque maximale est le suivant:

Soustraire votre âge des pulsations/minute référentielles de 220.

Exemple: La fréquence cardiaque maximale d'une personne âgée de 30 ans est:

$220 - 30 = 190$ Pulsations Par minute P.P.M.

2.- Sélectionner la zone idéale de la Fréquence Cardiaque (HR) pour votre exercice:

Si vous savez quelle est votre fréquence cardiaque vous pourrez d'après cette information, déterminer votre zone idéale de Fréquence Cardiaque (HR) en vous basant sur votre objectif en matière de forme physique.

Des études récentes ont démontré que:

A.- 60-70% de votre Fréquence Cardiaque (HR) maximale vous fera perdre du poids.

B.- 70-80% de votre Fréquence Cardiaque (HR) maximale vous

permettra d'améliorer votre forme aérobic.

C.- 80% ou plus de votre Fréquence Cardiaque (HR) maximale vous permettra d'améliorer votre rendement athlétique.

3.- Calcul de votre fréquence cardiaque idéale:

En utilisant les pourcentages précités, vous pourrez calculer vous-même votre fréquence cardiaque idéale pour votre objectif concret.

Par exemple, une personne âgée de 30 ans peut:

1.- Pour maximaliser la brûlure de graisse /la perte de poids, maintenir des Pulsations Par Minute (BPM) de ~123 pendant la réalisation de l'exercice.

190 Pulsations maximales.
65%.

$$190 \times 0,65 = 123.5 \text{ BPM.}$$

2.- Pour améliorer la forme aérobique en maintenant des Pulsations Par Minute (BPM) de ~142 pendant la réalisation de l'exercice.

190 Pulsations maximales.
75%.

$$190 \times 0,75 = 142.5 \text{ BPM.}$$

Ne pas oublier de **consulter votre médecin** pour élaborer un programme d'exercice parfaitement planifié et adapté à vos besoins en matière de santé.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ.-

Quand on utilise un appareil électrique, il faut toujours suivre ces recommandations :

- Avant de brancher l'unité, vérifier si la tension de l'installation électrique coïncide avec celle de la machine. La tension de l'installation doit être de 220 V et il faut s'assurer qu'elle est connectée à une sortie ayant la même configuration que la prise. Il ne faut pas utiliser d'adaptateur.

- Pour réduire le risque de décharges électriques, toujours débrancher l'unité immédiatement après son utilisation et avant de la nettoyer.

- Ne jamais laisser l'unité seule quand elle est branchée. La débrancher après usage.

- Interdire l'utilisation de l'appareil sans la surveillance stricte d'une personne qualifiée aux enfants, invalides ou personnes handicapées.

- Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.

- Ne pas utiliser la machine si le câble électrique est endommagé ou usé.

- Maintenir le câble électrique éloigné des surfaces chaudes.

- Ne jamais utiliser la machine en plein air ou sous la pluie.

Éviter de laisser la console électronique sous la lumière directe du soleil, car cela pourrait endommager l'écran à cristaux liquides. Éviter également l'exposition à l'eau ou aux coups.

GUIDE DES PROBLÈMES.-

Problème: Le display s'allume et seule le mode durée fonctionne.

Solution:

a.- Vérifiez si le câble de branchement est bien connecté.

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

Solution:

a.- Vérifiez si le transformateur est branché.

b.- Vérifiez la sortie de la tension du transformateur.

Problème: Un segment d'une quelconque fonction ne s'allume pas ou des informations erronées sont affichées.

Solution:

a. Vérifiez si les câbles (52) et (B) sont bien connectés. Voir notice de montage, Fig.3.

b. Vérifiez si le câble (51) est bien connecté dans son logement (A) dans le moniteur.

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

Placez le moniteur électronique à l'abri de la lumière directe du soleil car elle risque d'endommager l'écran en verre liquide. Éviter également l'eau et 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.

MONITOR ELECTRÓNICO.- LIGAÇÃO À REDE.

Introduza a cavilha de engate (m) do transformador no ponto de conexão (k), do corpo central, (parte traseira inferior) e ligue o transformador (g) da corrente à rede de 220V, Fig 1.

O monitor apagar-se-á automaticamente quando a unidade estiver parada 1 minuto.

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

MONITOR ELECTRÓNICO.-

Para tornar mais cómodo e simples o controlo do seu exercício, este electrónico mostra simultaneamente, na parte inferior do display do seu monitor o tempo, a distância e a pulsação e alternativamente as rotações por minuto (RPM) e a velocidade, as calorias e os watts. Na parte superior do display aparecerá o gráfico do programa escolhido com o seu número ou o gráfico do funcionamento manual, seleccionando o esforço que desejar.

O ecrã acender-se-á automaticamente ao começar o exercício.

Na monitor há 8 botões:

- QUICK START/STOP:

Para começar o treino.

Ao carregar nesta tecla e após 3 segundos, contados de forma descendente, começará o programa.

- PROGRAMA:

Selecciona o programa.

- PROGRAMA RECOVERY:

Selecciona o programa de recuperação.

- PROGRAMA DE FITNESS:

Selecciona o programa de massa corporal.

- PROGRAMA DE SUBIDA:

Programa de treino.

- ENTER:

Tecla de confirmação de valores.

- RESET:

Deixa em zero todas as medições (tempo, velocidade, calorias,...). Para consegui-lo, mantenha apertado o botão RESET durante 2 segundos e todas as variáveis ficarão em zero.

- UP (PARA CIMA):

Para adaptar os dados para cima.

- DOWN (PARA BAIXO):

Para adaptar os dados para baixo.

PARÂMETROS DE AJUSTE EM PROGRAMAS.-

Ao carregar nas teclas de programas, serão solicitados os dados ou parâmetros de configuração de Idade (AGE); Sexo (SEX); Nível (LEVEL); Peso (WEIGHT); Tempo (TIME); Distância (DISTANCE); Calorias (CALORIE) e Pulsação (PULSE).

Cada programa pode ter os seus próprios parâmetros.

Quando introduzir parâmetros no programa e quando chegar ao último parâmetro ao carregar na tecla ENTER, o programa entrará em funcionamento.

PROGRAMAS.-

Com o botão PROGRAM selecione o perfil de treino desejado. Com o botão QUICK START poderá começar directamente o treino.

Existe também a possibilidade de programar as variáveis do tempo, e nível com o botão ENTER e as teclas ▲ e ▼.

MODO USUÁRIO (USER).-

Este modo oferece a possibilidade ao usuário de desenhar o seu próprio programa.

Cada vez que apertar o botão ENTER começará a piscar uma coluna de minutos e com ▲ e ▼ poderá programar a intensidade do exercício em cada minuto. Pressione a tecla ENTER por 3 segundos para salvar o perfil. Tal perfil ficará gravado e poderá ser usado posteriormente.

MODO PULSAÇÃO (TARGET HR).-

Este modo permite introduzir a Frequência Cardíaca á qual quer trabalhar e a tensão irá adaptando-se automaticamente, dependendo das pulsações que tiver em cada momento. Para introduzir as pulsações deverá apertar o botão ENTER e com ▲ e ▼ poderá programar o ritmo cardíaco desejado

PARAR O TREINO.-

Treino com dados programados. Quando as variáveis programadas (tempo, distância,...) chegarem a zero, o monitor apitará 8 vezes, como aviso e depois parará.

Interromper o treino. Em qualquer momento poderá parar o monitor apertando o botão QUICK START / STOP.

Se apertar no botão QUICK START começará novamente o treino.

RECOVERY TEST: ESTADO DE FORMA.

Este aparelho electrónico está equipado com a função de teste de recuperação.

Carregando na tecla "TEST", serão pedidos dados ou parâmetros.

Ao começar o exercício, aparecerá um programa que já está predefinido no monitor com a resistência e o tempo em valor descendente (1 minuto).

Isto tem a vantagem de poder medir a pulsação de recuperação depois de terminado o exercício.

Depois de terminar o seu exercício e sem retirar as mãos dos sensores de pulsação (R) Fig.4, começará a contagem decrescente de um minuto. Apenas estarão acesas as linhas das funções de Tempo e de Pulsação. O aparelho electrónico medirá a sua pulsação durante este minuto. A pulsação de recuperação irá aparecendo na linha de pulsação.

Se a qualquer momento deste minuto de recuperação quiser sair do teste, carregue no botão de «TEST» e aparecerá o ecrã principal.

Quando terminar este minuto, o electrónico calculará e avaliará a diferença, aparecendo a nota do seu estado de forma no ecrã: A+, A, B+, B, C+, C; sendo A+ o melhor (estado de forma: "Excelente") e C o pior (estado de forma: "Muito Deficiente").

A comparação entre a pulsação de esforço e a pulsação de recuperação é uma forma simples e rápida de poder controlar o seu estado de forma. A nota do seu estado de forma é um valor que dá uma orientação da sua capacidade de recuperação depois de um esforço físico.

Se efectuar um treino regular, poderá comprovar como melhora a sua nota.

Anote na sua agenda os valores ao adquirir o aparelho de exercício e, após uns meses, verifique se o seu estado de forma melhorou.

O teste não funcionará se o sensor não estiver colocado de forma adequada ou se no ecrã aparecer a letra “P”.

INSTRUÇÕES – USO DO HAND-GRIP.-

A pulsação neste modelo mede-se colocando ambas as mãos nos sensores (R), que estão colocados no guiador, como se indica na Fig.4.

Depois de ter colocado ambas as mãos nos sensores, aparecerá um coração intermitente, no ecrã do monitor e depois de uns segundos aproximadamente, aparecerá o valor do seu ritmo cardíaco.

Se ambas as mãos não estiverem colocadas correctamente Fig.5 a pulsação não aparecerá.

Se aparecer no ecrã um “P” ou se o coração não aparecer intermitente, verifique se tem ambas as mãos colocadas nos sensores e se o conector (52-B) está ligado à parte de atrás do monitor (76).

PULSAÇÃO TELEMÉTRICA

Opcional.-

O monitor está equipado para receber os sinais do sistema telemétrico de captação de pulsação.

PROGRAMA DE FITNESS.-

Carregue na tecla Programa de FITNESS, carregue depois na tecla ENTER e, ao carregar nas teclas ▲ ▼, seleccione a sua Idade (AGE 12 – 99 anos), carregue em ENTER para confirmar, seleccione com as teclas ▲ ▼

o seu Peso (WEIGHT 20 – 120Kg), carregue em ENTER para confirmar, e carregue em ENTER para confirmar. Carregue na tecla QUICK START e coloque as mãos sobre os sensores (R) de pulsação (hand-grip), como mostra a Fig.6, e ao fim de uns segundos aparecerá o resultado nos ecrãs inferiores do display dos valores.

Age	0-29	30-39	40-49
Very good	>=51	>=47	>=43
Good	40-50	36-46	33-42
Fair	32-39	29-35	25-32
Poor	24-31	21-28	18-24
Very poor	0-23	0-20	0-17
Age	50-59	60-99	
Very good	>=40	>=38	
Good	31-39	27-37	
Fair	23-30	20-26	
Poor	16-22	14-19	
Very poor	0-15	0-13	

No ecrã principal aparecerá o tipo de perfil para o seu tipo de corpo.

Se aparecer no display o símbolo «E-3», isso quer dizer que ocorreu um erro; posicione bem as mãos sobre os sensores de pulsação (R) da Fig.5.

CÁLCULO DO RITMO CARDÍACO IDEAL.-

O treino do ritmo cardíaco (HR) converteu-se num dos modos mais populares de controlar o exercício. Não há nada que indique melhor como se sente o corpo que o seu próprio coração.

Utilizando o ritmo cardíaco para estabelecer a intensidade do treino, é possível melhorar ao máximo os resultados do exercício.

1.- Determinar o Ritmo Cardíaco

Máximo:

O cálculo normal para determinar as pulsações do seu ritmo cardíaco máximo é:

- às pulsações por minuto referencial de 220, subtraia a sua idade.

Exemplo: Se tiver 30 anos, o seu ritmo cardíaco máximo é:

$220 - 30 = 190$ Pulsações Por Minuto P.P.M.

2.- Seleccionar a zona ideal do Ritmo Cardíaco (HR) para o seu exercício:

Depois de conhecer o seu ritmo cardíaco máximo, pode usá-lo para determinar a sua zona ideal de Ritmo Cardíaco (HR), baseando-se nos seus objectivos de forma física.

Estudos recentes mostram que:

A.- A 60-70% do seu Ritmo Cardíaco (HR) máximo, poderá perder peso.

A.- De 70-80% do seu Ritmo Cardíaco (HR) máximo, poderá melhorar a sua forma aeróbica.

A.- De 80% ou mais do seu Ritmo Cardíaco (HR) máximo, poderá melhorar o seu rendimento atlético.

3.-Calcular o seu ritmo cardíaco ideal:

Utilizando as percentagens anteriores, pode calcular o seu ritmo cardíaco ideal para o seu objectivo específico.

Por exemplo, uma pessoa com 30 anos pode:

1.- Para maximizar a queima de gordura/perda de peso, mantendo

umas Pulsações Por Minuto (BPM) de ~123 enquanto faz exercício.

190 Pulsações máximas.

65%.

$190 \times 0,65 = 123.5$ BPM.

2.- Para maximizar a forma aeróbica, mantendo umas Pulsações Por Minuto (BPM) de ~142 enquanto faz exercício.

190 Pulsações máximas.

75%.

$190 \times 0,75 = 142.5$ BPM.

Não se esqueça de **consultar o seu médico ou profissional de saúde** para elaborar um programa de exercícios bem planificado, que se adapte às suas necessidades de saúde.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA.-

Sempre que for a utilizar um aparelho eléctrico, deverá seguir estas recomendações:

- Antes de ligar a unidade á rede verifique se a voltagem da sua instalação corresponde com a indicada na máquina. A voltagem da sua instalação deverá ser de 220V e deverá comprovar que está ligada a uma saída com a mesma configuração da tomada. Não deverá usar nenhum adaptador.

- Para reduzir o risco de descargas eléctricas, desligue sempre a unidade imediatamente depois da sua utilização e antes de limpá-la.

- Nunca deixe a unidade sozinha quando estiver ligada. Desligue-a depois de utilizá-la.

- Não permita que as crianças, inválidos ou pessoas incapacitadas utilizem o aparelho sem um estrito controle por parte de uma Pessoa qualificada.

- Não use acessórios não recomendados pelo fabricante.
- Não utilize a máquina se o cabo eléctrico estiver estragado ou desgastado.
- Mantenha o cabo eléctrico afastado das superfícies quentes.
- Nunca utilize a máquina ao ar livre nem á chuva.

Evite que a luz solar bata directamente no seu monitor electrónico, porque o ecrã de cristal líquido poderá estragar-se. Também deverá protegê-lo da água e de golpes.

GUIA DE PROBLEMAS.-

Problema: Se ao acender o display só funcionar a função de Tempo

Solução:

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

Problema: Não se consegue acender o display ou os segmentos do display só se podem ver de uma forma muito débil.

Solução:

a.- Verifique se o transformador está ligado.

b.-Verifique a saída de tensão do transformador.

Problema: Se não conseguir acender algum segmento de uma função ou se aparecerem indicações erróneas nalguma função.

Solução:

a. Verifique que estão bem ligados os cabos (52) e (B). Ver manual de instruções de montagem, Fig.3

b. Verifique se está bem ligado o cabo (51) no seu alojamento (A) do monitor.

c. Se os passos anteriores não servirem de ajuda, substitua o monitor electrónico.

Evite que a luz solar bata directamente no seu monitor electrónico, porque o ecrã de cristal líquido poderá estragar-se. Também deverá protegê-lo da água e de golpes.

Para qualquer 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).

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

ELEKTRONISCHE MONITOR.- AANSLUITING OP HET ELEKTRICITEITSNET.

Steek de verbindingsstekker (m) van de transformator in het aansluitpunt (k), van het centrale frame, (achterkant onder) en sluit de transformator (g) op een elektriciteitsnet van 220 Volt aan, Fig.1. De monitor gaat vanzelf uit wanneer het apparaat langer dan 1 minute niet in gebruik is.

Belangrijk: Deponeer elektronische componenten in speciale containers, Fig.2.

ELEKTRONISCHE MONITOR.-

Om de oefening op comfortabelere en minder ingewikkelde wijze te kunnen controleren, geeft het onderste gedeelte van het display op dit elektronische apparaat gelijktijdige lezingen van de tijd, de afstand en het pulssritme, of van de omwentelingen per minuut (RPM), de snelheid, het aantal calorieën en de hoeveelheid watt. De bovenkant van het display toont een grafiek van het gekozen programma, samen met het nummer ervan, of een handmatige bedieningsgrafiek voor het meten van de gewenste oefeninstellingen.

Het scherm zal zichzelf automatisch inschakelen zodra u begint met oefenen of door op een toets op de monitor te drukken.

Er bevinden zich 8 toetsen onderaan op de monitor:

- QUICK START (SNELSTART):

Gebruikt voor het starten van de training.

Wanneer er op deze toets wordt gedrukt, begint de oefening na een aftelling van 3 seconden.

PROGRAMMA:

Dit selecteert het programma.

- TESTPROGRAMMA:

Dit selecteert het herstelprogramma.

- VETPROGRAMMA:

Dit selecteert het lichaamsmassaprogramma.

- SPRINTPROGRAMMA:

Dit selecteert het programma met verschillende inspanningsinstellingen.

- MODUS:

Waardebepfestigingstoets.

- RESET:

Dit stelt alle metingen (tijd, snelheid, calorieën,...) opnieuw in op nul. Houd de RESET-knop hiervoor 2 seconden ingedrukt, waarna de variabelen opnieuw op nul worden ingesteld.

- OMHOOG:

Hiermee gaat u omhoog door de instellingen.

- OMLAAG:

Hiermee gaat u omlaag door de instellingen.

AANPASSINGEN PROGRAMMA- INSTELLINGEN.-

Als u op deze toetsen drukt, worden er bepaalde gegevens of instellingen van u gevraagd met betrekking tot

LEEFTIJD; GESLACHT; NIVEAU; GEWICHT; TIJD; AFSTAND; CALORIEËN en PULS.

Elk programma kan zijn eigen specifieke instellingen hebben.

Nadat alle programmaparameters gespecificeerd zijn - na het bereiken van de laatste instelling en het drukken op de toets MODUS - begint het oefenprogramma.

PROGRAMMA.-

Selecteert u het gewenste trainingsprofiel met behulp van de toetsen PROGRAM.

U kunt vervolgens beginnen met de training door te drukken op de snelstarttoets (QUICK START), waarna de oefening zal beginnen.

Het is ook mogelijk de variabelen tijd en niveau in te programmeren met de behulp van de MODUS-toets en de toetsen ▲ en ▼.

GEBRUIKERSMODUS (GEBRUIKER).-

Via deze modus kan de gebruiker zijn/haar eigen persoonlijke programma ontwerpen.

Telkens als op de MODUS-toets wordt gedrukt, zal een minuutkolom gaan knippen en met behulp van de toetsen OMHOOG▲ en OMLAAG▼ kunt u de intensiteit van de oefening voor elke minuut inprogrammeren. Druk op ENTER 3 seconden ingedrukt om het profiel op te slaan. Het desbetreffende profiel zal worden vastgelegd voor toekomstig gebruik.

PULSMODUS (DOELWAARDE VOOR HARTFREQUENTIE).-

In deze modus kunt u de hartfrequentie opgeven waarmee u

wilt werken; het inspanningsniveau zal zich automatisch aanpassen op basis van uw hartfrequentie op een bepaald moment.

Om de pulswaarde in te stellen, drukt u op de MODUS-toets en gebruikt u de toetsen OMHOOG▲ om de gewenste hartfrequentie in te programmeren.

DE OEFENING STOPPEN.-

Oefenen met geprogrammeerde gegevens.

Zodra de geprogrammeerde variabelen (tijd, afstand,...) nul bereiken, zal de monitor 8 waarschuwingspiepjes laten horen en vervolgens stoppen.

De oefening onderbreken.

U kunt de monitor stoppen wanneer u maar wilt door te drukken op de toets QUICK START / STOP.

Als op de snelstarttoets (QUICK START) wordt gedrukt, zal het oefenen opnieuw een aanvang nemen.

HERSTELTEST: CONDITIE.

Dit elektronische apparaat is uitgerust met een hersteltestfunctie.

Als u op de toets TEST drukt, worden er bepaalde gegevens van u gevraagd.

Als u met de oefening begint, geeft de monitor een vooraf ingesteld programma weer, waarbij de oefeningsinstellingen en een tijdsaftelling (1 minute) getoond worden.

Dit biedt u het voordeel te kunnen meten hoelang het duurt voordat uw hartfrequentie zich herstelt nadat u met oefenen gestopt bent.

Wanneer u met de oefening stopt, laat

uw handen op de pulssensoren (R) rusten, Fig.4, waarna een aftelling van één minuut zal beginnen. Alleen de lezingen voor de functies Tijd en Pulsfrequentie blijven weergegeven worden. Het elektronische apparaat zal gedurende deze minuut uw puls-frequentie meten. De hersteltijd van de hartfrequentie wordt weergegeven op de hartfrequentieregel.

Als u op een willekeurig tijdstip gedurende deze minuut besluit om deze test niet af te maken, drukt u op de knop «TEST», waarna u terug zult keren naar het hoofdscherm.

Als de minuut voorbij is, zal het elektronische apparaat het verschil berekenen en uw conditiebeoordeling zal weergegeven worden op het scherm: A+, A, B+, B, C+, C; waarbij A+ het beste is (conditie “Excellent – Uitstekend”) en C het slechtste (conditie “Very Poor – Erg slecht”).

De vergelijking tussen de berekende hartfrequentie en de herstelhartfrequentie biedt 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.

Noteer uw lezingen vlak na het ontvangen van het apparaat en vergelijk deze met de lezingen die u na een paar maanden doet, om te zien of u fitter aan het worden bent.

De test zal niet functioneren als de sensor niet juist geplaatst is of als de letter “P” op het scherm verschijnt.

GEBRUIK VAN DE HANDGREEP.-

Op dit model wordt de puls-frequentie gemeten door beide handen op de sensoren (R) op het stuur te plaatsen, zoals weergegeven in Fig.4.

Zodra beiden handen op de sensoren zijn geplaatst, begint het hartsymbool op het scherm te knippen en na een paar seconden zal uw hartfrequentielezing worden weergegeven.

Als beide handen niet juist worden geplaatst, Fig.5, zal de puls-functie niet werken.

Als er een “P” op het scherm verschijnt of als het hartsymbool niet knippert, zorg er dan voor dat beide handen op de sensoren worden geplaatst en dat het verbindingstuk (52-B) aangesloten is op de achterzijde van de monitor (76).

TELEMETRISCHE PULSFREQUENTIE.-

Optioneel.

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

LICHAAMSVETPROGRAMMA.-

Druk op de FITNESS-programmatoets en druk vervolgens op de toets ENTER. Selecteer uw LEEFTIJD (12 – 99) met de toetsen ▲▼, en druk ter bevestiging op de ENTER-toets. Selecteer uw GEWICHT (20 – 120 kg.) met de toetsen ▲▼, en druk ter bevestiging op de ENTER-toets. Druk op de snelstarttoets (QUICK START) en plaats uw handen op de handgreepsensoren (R), zoals weergegeven in Fig.6. Na een paar

seconden zal het scherm de resultaten weergeven op de onderste weergaveschermen.

Age	0-29	30-39	40-49
Very good	>=51	>=47	>=43
Good	40-50	36-46	33-42
Fair	32-39	29-35	25-32
Poor	24-31	21-28	18-24
Very poor	0-23	0-20	0-17

Age	50-59	60-99
Very good	>=40	>=38
Good	31-39	27-37
Fair	23-30	20-26
Poor	16-22	14-19
Very poor	0-15	0-13

Het hoofdscherm geeft het type profiel van uw lichaamstype weer.

Als de foutcode “E-3” verschijnt, betekent dit dat er een fout is opgetreden; plaats uw handen op de juiste wijze op de pulssensoren (R), Fig.5.

BEREKENING OPTIMALE HARTFREQUENTIE.-

Hartritmetraining (HR) is één van de populairste manieren geworden op het gebied van controle-oefeningen. Er is geen betere indicator voor hoe uw lichaam zich voelt dan uw eigen hart.

Het gebruiken van de hartfrequentie om inspanningsniveaus te bepalen kan de beste resultaten voor oefenen opleveren.

1.- De maximale hartfrequentie vaststellen:

De normale manier om uw maximale hartfrequentie te berekenen is:

Trek uw leeftijd af van een referentiewaarde van 220 slagen per minuut.

Voorbeeld: Als u 30 jaar oud bent, is uw maximale hartfrequentie:

$220 - 30 = 190$ slagen per minuut (Beats Per Minute, BPM).

2.- Selectie van de ideale trainingszone voor uw hartritme (HR):

Zodra u uw maximale hartfrequentie weet, kunt u dit gebruiken om de ideale trainingszone voor uw hartritme (HR) te bepalen, gebaseerd op uw conditiedoelen.

Recente studies hebben het volgende aangetoond:

A.- U kunt gewicht verliezen op 60-70% van uw maximale hartritme (HR).

B.- Uw aerobische conditie verbetert op 70-80% van uw maximale hartritme (HR).

C.- Uw atletische prestaties verbeteren op 80% of meer van uw maximale hartritme (HR).

3.- Uw optimale hartfrequentie berekenen:

Met bovenstaande percentages kunt u uw optimale hartfrequentie voor uw specifieke doeleinden berekenen.

Bijv.: iemand van 30 jaar oud kan:

1.- Vet-/gewichtsverlies maximaliseren door het aantal slagen per minuut (BPM) op ~123 te houden tijdens het oefenen. 190 maximale hartfrequentie. 65%.

$$190 \times 0,65 = 123,5 \text{ BPM.}$$

2.- Zijn/haar aerobische conditie maximaliseren door het aantal slagen per minuut (BPM) op ~142 te houden tijdens het oefenen. 190 maximale hartfrequentie. 75%.

$$190 \times 0,75 = 142,5 \text{ BPM.}$$

Denk eraan **uw dokter of huisarts te raadplegen** om een goed gepland oefenprogramma te creëren dat aangepast wordt aan uw gezondheidsbehoeften.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES.-

Volg altijd dit advies bij het gebruik van elektrische apparaten.

- Zorg ervoor dat de netspanning geschikt is voor de machine voordat u deze aansluit.

De voedingsspanning moet 220 V zijn en het stopcontact moet passen bij de stekker van de machine. Gebruik geen enkel type adapter.

- Om het risico op elektrische schokken te verminderen, moet u altijd de stekker uit het stopcontact halen onmiddellijk na gebruik en voordat u de machine schoon gaat maken.

- Laat de machine nooit onbeheerd achter als deze is aangesloten. Haal na gebruik de stekker uit het stopcontact.

- Laat kinderen of mensen met een

handicap het apparaat niet gebruiken zonder de strikte supervisie van een bevoegd persoon.

- Gebruik nooit accessoires die niet zijn aanbevolen door de fabrikant.

- Gebruik de machine niet als het netsnoer beschadigd of versleten is.

- Houd het netsnoer uit de buurt van hete oppervlakken.

- Gebruik de machine niet buiten of in de regen. 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.

HANDLEIDING VOOR PROBLEEMOPLOSSING.-

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

Oplossing:

- a.- Controleer of de verbindingkabel aangesloten is.

Probleem: Het weergavescherm gaat niet aan of de weergegeven segmenten zijn erg zwak.

Oplossing:

- a.- Controleer of de transformator is aangesloten.

- b.- Controleer de spanning van de transformator.

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

Oplossing:

- a.- Controleer of de kabels (52) en (B) goed zijn aangesloten.

Zie de montagehandleiding, Fig.3.

b.- Controleer of de kabel (51) goed is aangesloten op de monitoraansluiting (A).

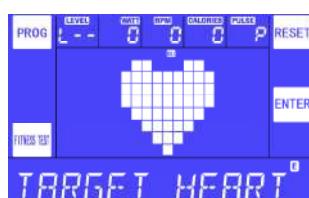
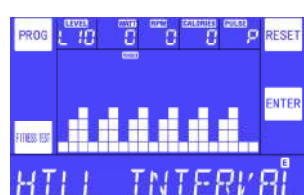
c.- Als bovenstaande stappen niet helpen, vervang dan de elektronische monitor.

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
KENNISGEVING.**

PROGRAMS



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 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 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 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 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 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 OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.

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

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

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