



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

Fig 1

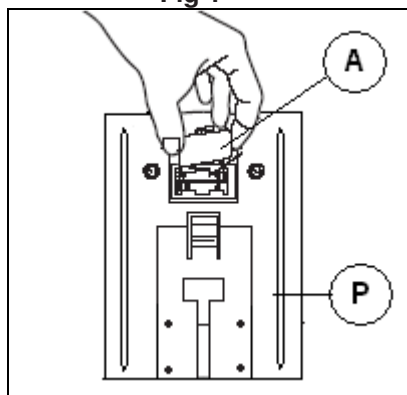


Fig 2

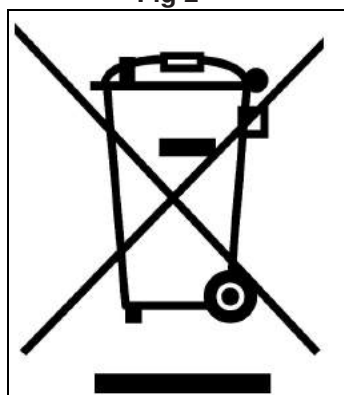
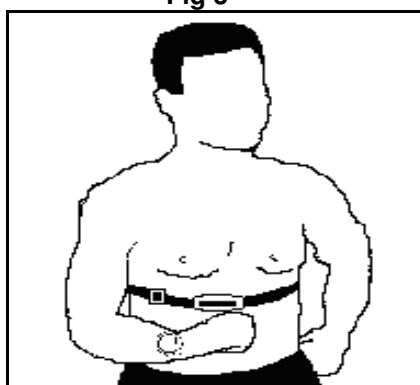


Fig 3



COLOCACIÓN PILAS.

Este monitor utiliza cuatro PILAS ALCALINAS AA de 1,5 voltios.

Para colocar las pilas, suelte primero la tapa trasera del monitor con la ayuda de un destornillador y luego suelte la tapa del compartimento de las pilas Fig. 1. Inserte pilas alcalinas AA en el compartimento de las pilas (A) orientando correctamente la polaridad (haciendo coincidir el polo «+» de las pilas con la señal «+» del compartimento de las pilas y el polo «-» con la señal «-»). Cierre la tapa, como muestra la Fig. 1.

Si después de conectar el monitor electrónico, se produjeran indicaciones erróneas o sólo aparecen los segmentos parcialmente, extraiga las pilas y espere unos 15 segundos antes de volver a instalarlas.

Las baterías débiles (descargadas) generan cifra débiles (sin contraste) e indicaciones erróneas. Cámbielas inmediatamente.

El monitor se encenderá y emitirá un pitido. La pantalla LCD mostrará todos los valores durante 2 segundos y luego mostrará las unidades de medida (millas o kilómetros) durante 1 segundo. Finalmente el monitor entrará en el perfil de usuario.

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

Importante. Deposite las pilas usadas en contenedores especiales, Fig. 2.

FUNCIONES DEL MONITOR.- DATOS DEL USUARIO.-

El monitor entrará en el modo de configuración de datos de usuario después de colocar las pilas o pulsando la tecla RESET durante unos segundos. Seleccione el usuario con las teclas UP▲/DOWN▼ entre USER 1-USER 4 y pulse la tecla MODE.

A continuación le aparecerán en el display las palabras SET GENDER para seleccionar el género. Seleccione con las teclas UP▲/DOWN▼ entre hombre (MALE) y mujer (FEMALE), pulse MODE para confirmar. En el display aparecerán las palabras SET AGE. Seleccione la edad con las teclas UP▲/DOWN▼ (01-99), pulse MODE para confirmar. En el display aparecerán las palabras SET HEIGHT, seleccione la altura con las teclas UP▲/DOWN▼ (100-200), pulse MODE para confirmar. Finalmente en el display aparecerán las palabras SET WEIGHT, seleccione el peso con las teclas UP▲/DOWN▼ (20-150), pulse MODE para confirmar y entrará en la pantalla de selección de programa.

PROGRAMA DE INICIO RÁPIDO.-

1. Pulse la tecla START para el inicio rápido. Comenzará el contador del tiempo y se mostrarán los valores de Revoluciones por minuto (RPM) / Tiempo (TIME) / Watios (WATT) / Pulso (HEART RATE) / Velocidad (SPEED) / Calorías (CALORIES) / Distancia (DISTANCE).

2. En la pantalla aparecerá solamente la figura del usuario.

3. Para parar el ejercicio pulse la tecla STOP. La palabra STOP se quedará parpadeando en la pantalla. Para continuar con el ejercicio pulse START. Para entrar en la pantalla de selección de programa pulse la tecla RESET.

SELECCIÓN DEL MODO DE EJERCICIO.-

Pulse la tecla UP▲/DOWN▼ para seleccionar el modo de ejercicio: Programa de tiempo (TARGET TIME) / Programa de distancia (TARGET DIST) / Programa de calorías (TARGET CAL) / Programa de Watos constantes (TARGET WATT) / Programa de pulso (TARGET H.R.) / Programa de Watos (WATT PROGRAM) / Programa de intervalo (INTERVAL). Pulse la tecla MODE para confirmar la selección.

PROGRAMA DE TIEMPO.-

1. Una vez dentro del programa pulse las teclas UP▲/DOWN▼ para establecer el objetivo de tiempo de ejercicio (el valor preestablecido es de 10:00). Pulse START para entrar en el programa. Comenzará el contador del tiempo y se mostrarán los valores de Revoluciones por minuto (RPM) / Tiempo (TIME) / Watos (WATT) / Pulso (HEART RATE) / Velocidad (SPEED) / Calorías (CALORIES) / Distancia (DISTANCE).

2. En la pantalla aparecerá solamente la figura del usuario.

3. Para parar el ejercicio pulse la tecla STOP. La palabra STOP se quedará parpadeando en la pantalla. Para continuar con el ejercicio pulse START. Para entrar en la pantalla de selección de programa pulse la tecla RESET.

PROGRAMA DE DISTANCIA.-

1. Una vez dentro del programa pulse las teclas UP▲/DOWN▼ para establecer el objetivo de la distancia (el valor preestablecido es de 5.0). Pulse START para entrar en el programa. Comenzará el contador de la distancia y se mostrarán los valores de Revoluciones por minuto (RPM) / Tiempo (TIME) / Watos (WATT) / Pulso (HEART RATE) / Velocidad (SPEED) / Calorías (CALORIES) / Distancia (DISTANCE).

2. En la pantalla aparecerá solamente la figura del usuario.

3. Para parar el ejercicio pulse la tecla STOP. La palabra STOP se quedará parpadeando en la pantalla. Para continuar con el ejercicio pulse START. Para entrar en la pantalla de selección de programa pulse la tecla RESET.

PROGRAMA DE CALORIAS.-

1. Una vez dentro del programa pulse las teclas UP▲/DOWN▼ para establecer el objetivo de calorías (el valor preestablecido es de 100). Pulse START para entrar en el programa. Comenzará el contador de calorías y se mostrarán los valores de Revoluciones por minuto (RPM) / Tiempo (TIME) / Watos (WATT) / Pulso (HEART RATE) / Velocidad (SPEED) / Calorías (CALORIES) / Distancia (DISTANCE).

2. En la pantalla aparecerá solamente la figura del usuario.

3. Para parar el ejercicio pulse la tecla STOP. La palabra STOP se quedará parpadeando en la pantalla. Para continuar con el ejercicio pulse START. Para entrar en la pantalla de selección de programa pulse la tecla RESET.

PROGRAMA DE WATIOS CONSTANTES.-

1.Una vez dentro del programa pulse las teclas UP▲/DOWN▼ para establecer el valor de Watios consantes (el valor preestablecido es de 20). Pulse START para entrar en el programa. Comenzará el contador de tiempo y se mostrarán los valores de Revoluciones por minuto (RPM) / Tiempo (TIME) / Watios (WATT) / Pulso (HEART RATE) / Velocidad (SPEED) / Calorías (CALORIES) / Distancia (DISTANCE).

2.En la pantalla aparecerá solamente la figura del usuario.

3.Si el valor actual de Watios es inferior al valor establecido aparecerá el símbolo ▲ para indicar al usuario que debe aumentar la velocidad del ejercicio. Si el valor actual de Watios es superior al valor establecido aparecerá el símbolo ▼ para indicar al usuario que debe disminuir la velocidad del ejercicio.

4.Para parar el ejercicio pulse la tecla STOP. La palabra STOP se quedará parpadeando en la pantalla. Para continuar con el ejercicio pulse START. Para entrar en la pantalla de selección de programa pulse la tecla RESET.

PROGRAMA DE PULSO.-

Para medir las pulsaciones durante su ejercicio, se necesita la banda de pecho (No incluida) Fig.3.

1.Una vez dentro del programa pulse las teclas UP▲/DOWN▼ para establecer el objetivo de pulso (el valor preestablecido es de 100). Pulse START para entrar en el programa. Comenzará el contador de tiempo y se mostrarán los valores de Revoluciones por minuto (RPM) / Tiempo (TIME) / Watios (WATT) / Pulso (HEART RATE) / Velocidad (SPEED) / Calorías

(CALORIES) / Distancia (DISTANCE).

2.En la pantalla aparecerá solamente la figura del usuario.

3.Si el valor actual de pulso es inferior al valor objetivo establecido aparecerá el símbolo ▲ para indicar al usuario que debe aumentar la velocidad del ejercicio. Si el valor actual de pulso es superior al valor objetivo establecido aparecerá el símbolo ▼ para indicar al usuario que debe disminuir la velocidad del ejercicio.

4.Para parar el ejercicio pulse la tecla STOP. La palabra STOP se quedará parpadeando en la pantalla. Para continuar con el ejercicio pulse START. Para entrar en la pantalla de selección de programa pulse la tecla RESET.

PROGRAMA DE WATIOS.-

1.Una vez dentro del programa pulse las teclas UP▲/DOWN▼ para seleccionar el nivel de dificultad (Principiante (BEGINNER) / Avanzado (ADANCE) / Deportista (SPORTY) y pulse la tecla MODE para confirmar la selección.

2.Pulse las teclas UP▲/DOWN▼ para establecer el tiempo de ejercicio (el valor preestablecido es de 30:00). Pulse START para entrar en el programa. Comenzará el contador del tiempo y se mostrarán los valores de Revoluciones por minuto (RPM) / Tiempo (TIME) / Watios (WATT) / Pulso (HEART RATE) / Velocidad (SPEED) / Calorías (CALORIES) / Distancia (DISTANCE).

3.Si el valor de Watios del usuario es un 10% menor al valor de los Watios del entrenador, la figura del entrenador avanzará una posición y aparecerá el símbolo ▲ para indicar al usuario que debe aumentar la velocidad del ejercicio.

Si el valor de Watios del usuario es un 10% superior al valor de los Watios del entrenador, la figura del entrenador se quedará una posición atrás y aparecerá el símbolo ▼ para indicar al usuario que debe disminuir la velocidad del ejercicio.

4. Si la discrepancia de Watios es +/- 10% la figura del usuario y del entrenador estarán en la misma posición.

5. Para parar el ejercicio pulse la tecla STOP. La palabra STOP se quedará parpadeando en la pantalla. Para continuar con el ejercicio pulse START. Para entrar en la pantalla de selección de programa pulse la tecla RESET.

PROGRAMA DE INTERVALO.-

Una vez dentro del programa pulse las teclas UP▲/DOWN▼ para seleccionar uno de los tres intervalos: 20/10, 10/20, CUSTOM

- (20/10): Para hacer ejercicio durante 20 segundos y descansar 10 segundos (8 repeticiones). Pulse START para empezar.

- (10/20): Para hacer ejercicio durante 10 segundos y descansar 20 segundos (8 repeticiones). Pulse START para empezar.

- CUSTOM: El usuario establece el tiempo de ejercicio y de descanso.

- Seleccione CUSTOM y pulse MODE.

- Pulse las teclas UP▲/DOWN▼ para establecer el número de repeticiones (SET ROUND). Pulse la tecla MODE.

- Pulse las teclas UP▲/DOWN▼ para establecer el tiempo de ejercicio (WORK TIME). Pulse la tecla MODE.

- Pulse las teclas UP▲/DOWN▼ para establecer el tiempo de descanso (REST TIME). Pulse la tecla MODE.

- Pulse la tecla START para empezar el ejercicio.

FUNCIÓN RECOVERY: ESTADO DE FORMA

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

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

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

La comparación entre el pulso de esfuerzo y el pulso de recuperación es una posibilidad sencilla y rápida de controlar su estado de forma. La nota de su estado de forma es un valor orientativo para su capacidad de recuperación después de esfuerzos físicos.

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

El Test no funciona si no tiene colocada la banda medidora de pecho (No incluida). Fig.3.

GUIA DE PROBLEMAS.-

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

Solución:

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

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

Solución:

a.- Compruebe que las pilas estén colocadas correctamente

b.- Compruebe la carga de las baterías

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

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

Solución:

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

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

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

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

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.

FITTING THE BATTERIES.-

This monitor uses two 1.5 volt ALKALINE BATTERIES. To fit the batteries, first remove the rear cover on the monitor using a screwdriver and then remove the cover of the battery compartment, Fig. 1, and carefully insert the two AA alkaline batteries into the battery compartment (A) making sure that the battery's polarity is correct (matching the battery's «+» terminal with the «+» sign inside the battery compartment, and the «-» terminal with the «-» sign). Close the cover, as shown in Fig. 1.

If, after having switched the monitor on, it displays errors or merely partial segments then remove the batteries and wait for about 15 seconds before reinstalling them.

Weak batteries (run down) produce a weak digital display (poor contrast) and erroneous readings. Change them immediately.

The monitor will turn on along with a beep sound. The LCD will show all segments for 2s and then display the units (miles or kilometers) for about 1 second. Finally the display will go to user setting mode.

The monitor will switch itself off automatically if the unit remains motionless for 4 minutes.

Important. Discarded batteries must be deposited in special containers, Fig. 2.

FUNCIONES DEL MONITOR.- SETTING USER DATA.-

The monitor will enter the user setting mode after fitting the batteries or after

pressing the RESET key for a few seconds. Use the UP▲/DOWN▼ keys to select the user - USER 1-USER 4 and press MODE to confirm.

The display will show SET GENDER to set the sex. Use UP▲/DOWN▼ keys to choose (MALE) or (FEMALE), press MODE to confirm. The display will show SET AGE. Use UP▲/DOWN▼ keys to enter the age (01-99), press MODE to confirm. The display will show SET HEIGHT. Use UP▲/DOWN▼ keys to enter the height (100-200), press MODE to confirm. Finally the display will show SET WEIGHT, use UP▲/DOWN▼ keys to enter enter the weight (20-150), press MODE to confirm and you will go to workout mode selection.

QUICK START PROGRAM.-

1. Press START to start working out immediately. Time begin to count down and the monitor will show (RPM) / (TIME) / (WATT) / (HEART RATE) / (SPEED) / (CALORIES) / (DISTANCE) values.

2. The character animation only show the user.

3. Press STOP to stop workout. The word STOP will be blinking. To resume Program press START. To return to workout mode selection press RESET.

WORKOUT MODE SELECTION.-

Use UP▲/DOWN▼ key to select workout mode: Target time program (TARGET TIME) / Target distance program (TARGET DIST) / Target calories program (TARGET CAL) / Steady watt rate program (TARGET

WATT) / H. R. program (TARGET H.R.) / Watt program (WATT PROGRAM) / Interval program (INTERVAL). Press MODE to confirm your selection.

TARGET TIME PROGRAM.-

1.Once you are inside this program setting mode use UP▲/DOWN▼ keys to set the target time (the preset value is 10:00). Press START to begin the workout. Time begin to count down and the monitor will show (RPM) / (TIME) / (WATT) / (HEART RATE) / (SPEED) / (CALORIES) / (DISTANCE) values.

2.The character animation only show the user.

3.Press STOP to stop workout. The word STOP will be blinking. To resume Program press START. To return to workout mode selection press RESET.

TARGET DISTANCE PROGRAM.-

1.Once you are inside this program setting mode use UP▲/DOWN▼ keys to set the target distance (the preset value is 5.0). Press START to begin the workout. Distance begin to count down and the monitor will show (RPM) / (TIME) / (WATT) / (HEART RATE) / (SPEED) / (CALORIES) / (DISTANCE) values.

2.The character animation only show the user.

3.Press STOP to stop workout. The word STOP will be blinking. To resume Program press START. To return to workout mode selection press RESET.

TARGET CALORIES PROGRAM.-

1.Once you are inside this program setting mode use UP▲/DOWN▼ keys to set the target calories (the preset value is 100). Press START to begin the workout. Calories begin to count down

and the monitor will show (RPM) / (TIME) / (WATT) / (HEART RATE) / (SPEED) / (CALORIES) / (DISTANCE) values.

2.The character animation only show the user.

3.Press STOP to stop workout. The word STOP will be blinking. To resume Program press START. To return to workout mode selection press RESET.

STEADY WATT RATE PROGRAM

1.Once you are inside this program setting mode use UP▲/DOWN▼ keys to select the target watt (the preset value is 20). Press START to begin the workout. Time begin to count down and the monitor will show (RPM) / (TIME) / (WATT) / (HEART RATE) / (SPEED) / (CALORIES) / (DISTANCE) values.

2.The character animation only show the user.

3.When the actual watt value is lower than the target watt value, the display will show the symbol ▲ to remind the user to speed up. When the actual watt value is higher than the target watt value, the display will show the symbol ▼ to remind the user to slow down.

4.Press STOP to stop workout. The word STOP will be blinking. To resume Program press START. To return to workout mode selection press RESET.

H.R. PROGRAM.-

1.To measure your pulse rate during exercise you will need to wear the chest band (Not included). Fig.3.

2.Once you are inside this program setting mode use UP▲/DOWN▼ keys to select the target pulse (the preset value is 100). Press START to begin the workout. Time begin to count down and

the monitor will show (RPM) / (TIME) / (WATT) / (HEART RATE) / (SPEED) / (CALORIES) / (DISTANCE) values.

3.The character animation only show the user.

4.When the actual pulse value is lower than the target pulse value, the display will show the symbol **↑** to remind the user to speed up. When the actual pulse value is higher than the target pulse value, the display will show the symbol **↓** to remind the user to slow down.

5.Press STOP to stop workout. The word STOP will be blinking. To resume Program press START. To return to workout mode selection press RESET.

WATT PROGRAM.-

1.Once you are inside this program setting mode use UP▲/DOWN▼ keys to select the difficulty level (BEGINNER) / (ADANCE) / (SPORTY) and press MODE to confirm the selection.

2.Use UP▲/DOWN▼ keys to set the time (the preset value is 30:00). Press START to begin the workout. Time begin to count down and the monitor will show (RPM) / (TIME) / (WATT) / (HEART RATE) / (SPEED) / (CALORIES) / (DISTANCE) values.

3.When User watt is 10% less than Coach watt, the Coach figure will advance and the display will show the symbol **↑** to remind user to speed up. When User watt is over 10% more than the Coach watt, the Coach figure will move back and the display will show the symbol **↓** to remind user to slow down.

4.If the watt discrepancy is within +/- 10% the Coach and the User are in the same position.

5.Press STOP to stop workout. The word STOP will be blinking. To resume Program press START. To return to

workout mode selection press RESET.

INTERVAL PROGRAM.-

Once you are inside this program setting mode use UP▲/DOWN▼ keys to select one of these options: 20/10, 10/20, CUSTOM

- (20/10): Work for 20 seconds and rest for 10 seconds (8 repetitions). Press START to start working.

- (10/20): Work for 10 seconds and rest for 20 seconds (8 repetitions). Press START to start working.

- CUSTOM: User can set the time for work and rest.

- Select CUSTOM and press MODE.

- Use UP▲/DOWN▼ keys to set the number of the repetitions (SET ROUND). Press MODE.

- Use UP▲/DOWN▼ keys to set the work time (WORK TIME). Press MODE.

- Use UP▲/DOWN▼ keys to set the rest time (REST TIME). Press MODE.

- Press START to begin the work out.

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 and with the chest band placed correctly 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 wear the chest band (Not included). Fig.3

TROUBLESHOOTING GUIDE.-

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

Solution:

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

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

Solution:

- a.- Check that the batteries are fitted correctly.
- b.- Check the battery charge.
- c.- If they are run down change them immediately.

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

Solution:

- a.- Remove the batteries for 15 seconds and then refit them correctly.
 - b.- Check the battery charge If they are run down change the batteries
 - c.- If the above steps do not help then replace the electronic monitor.
- Avoid leaving the electronic monitor in direct sunlight as this might damage the liquid crystal display. Similarly, do not expose it to water or knocks.

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

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

MISE EN PLACE DES PILES.-

Ce moniteur fonctionne avec deux **PILES ALCALINES** de 1,5 volts.

Pour installer les piles, détachez le couvercle arrière du moniteur avec un tournevis et détachez le couvercle du compartiment des piles Fig. 1. Insérez les piles alcalines AA dans le compartiment des piles (A) orientées correctement selon la polarité (le pôle «+» des piles avec le signe «+» du compartiment des piles et le pôle «-» avec le signe «-»). Fermez le couvercle, comme indiqué à la Fig. 1.

Si après avoir branché le moniteur électronique, vous constatez que les indications sont inexactes ou que les segments s'affichent partiellement, retirez les piles et attendez 15 secondes environ avant de les replacer.

Des batteries faibles (déchargées) produisent des chiffres faibles (sans contraste) et des informations inexactes. Remplacez-les immédiatement.

Le moniteur s'allumera et émettra un sifflement. L'écran LCD affichera toutes les valeurs durant 2 secondes et après, affichera les unités de mesure, (milles ou kilomètres) durant 1 seconde. Finalement le moniteur affichera le profil d'utilisateur.

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

Remarque importante: Remarque importante: les piles usées doivent être déposées dans des conteneurs spéciaux prévus à cet effet, Fig.2.

FONCTIONS SU MONITEUR.- INFOS DE L'USAGER.-

Le moniteur entrera en mode configuration des informations de l'utilisateur après avoir installé les piles ou appuyé sur la touche RESET pendant quelques secondes. Sélectionnez l'utilisateur avec les touches UP▲/DOWN▼ entre USER 1-USER 4 et appuyez sur la touche MODE.

Par la suite, le display affichera SET GENDER afin de sélectionner le genre. Choisissez avec les touches UP▲/DOWN▼ entre homme (MALE) y femme (FEMALE), appuyez sur MODE pour confirmer. Vous verrez alors apparaître sur le display SET AGE. Sélectionnez votre âge avec les touches UP▲/DOWN▼ (01-99), appuyez sur MODE pour confirmer. Le display affichera alors SET HEIGHT, sélectionnez la grandeur avec les touches UP▲/DOWN▼ (100-200), appuyez sur MODE pour confirmer. Finalement le display affichera SET WEIGHT, sélectionnez le poids avec les touches UP▲/DOWN▼ (20-150), appuyez sur MODE pour confirmer et vous entrerez alors sur l'écran de sélection de programme.

PROGRAMME DE DÉMARRAGE RAPIDE.-

1. Appuyez sur la touche START pour le démarrage rapide. Le compteur du temps se mettra en marche et affichera les valeurs de Révolutions par minute (RPM) / Temps (TIME) / Watts (WATT) / Pouls (HEART RATE) / Vitesse (SPEED) / Calories (CALORIES) / Distance (DISTANCE).

2. À l'écran vous verrez afficher seulement la figure de l'utilisateur.

3. Pour arrêter l'exercice appuyez sur la touche STOP. Le mot STOP clignotera sur votre écran. Pour continuer l'exercice appuyez sur START. Pour entrer sur l'écran de sélection de programmes appuyez sur la touche RESET.

SELECTION DU MODE D'EXERCICE.-

Appuyez sur la touche UP▲/DOWN▼ afin de sélectionner le mode d'exercice: Programme de durée (TARGET TIME) / Programme de distance (TARGET DIST) / Programme de calories (TARGET CAL) / Programme de Watts constants (TARGET WATT) / Programme de pouls (TARGET H.R.) / Programme de Watts (WATT PROGRAM) / Programme d'intervalles (INTERVAL). Appuyez sur la touche MODE pour confirmer la sélection.

PROGRAMME DE DURÉE.-

1. Une fois à l'intérieur du programme appuyez les touches UP▲/DOWN▼ pour établir l'objectif de durée de l'exercice (la valeur préétablie est 10:00). Poussez START pour entrer dans le programme. Le compteur se mettra en marche et affichera les valeurs de révolutions par minute (RPM) / Temps (TIME) / Watts (WATT) / Pouls (HEART RATE) / Vitesse (SPEED) / Calories (CALORIES) / Distance (DISTANCE).

2. Le moniteur affichera seulement la figure de l'utilisateur.

3. Pour arrêter l'exercice appuyez sur la touche STOP. Le mot STOP clignotera à l'écran. Afin de continuer l'exercice

appuyez sur START. Pour entrer à l'écran de sélection de programmes, appuyez sur la touche RESET.

PROGRAMME DE DISTANCE-

1. Une fois dans le programme appuyez les touches UP▲/DOWN▼ pour établir un objectif de distance à parcourir (la valeur préétablie est 5.0). Appuyez START pour entrer dans le programme. Le compteur de la distance se mettra en marche et affichera les valeurs de révolutions par minute (RPM) / Temps (TIME) / Watts (WATT) / Pouls (HEART RATE) / Vitesse (SPEED) / Calories (CALORIES) / Distance (DISTANCE).

2. Le moniteur affichera seulement la figure de l'utilisateur.

3. Pour arrêter l'exercice appuyez sur la touche STOP. Le mot STOP clignotera à l'écran. Afin de continuer l'exercice appuyez sur START. Pour entrer à l'écran de sélection de programmes, appuyez sur la touche RESET.

PROGRAMME DE CALORIES.-

1. Une fois à l'intérieur du programme appuyez les touches UP▲/DOWN▼ pour établir l'objectif de calories (la valeur préétablie est 100). Appuyez sur START pour entrer dans le programme. Le compteur de calories se mettra en marche et affichera les valeurs de révolutions par minute (RPM) / Temps (TIME) / Watts (WATT) / Pouls (HEART RATE) / Vitesse (SPEED) / Calories (CALORIES) / Distance (DISTANCE).

2. Le moniteur affichera seulement la figure de l'utilisateur.

3. Pour arrêter l'exercice appuyez sur la touche STOP. Le mot STOP clignotera à l'écran. Afin de continuer l'exercice appuyez sur START.

Pour entrer à l'écran de sélection de programmes, appuyez sur la touche RESET.

PROGRAMME DE WATTS CONSTANTS.-

1. Une fois à l'intérieur du programme appuyez les touches UP▲/DOWN▼ pour établir l'objectif de Watts constants (la valeur préétablie est 20). Appuyez sur START pour entrer dans le programme. Le compteur de temps se mettra en marche et affichera les valeurs de révolutions par minute (RPM) / Temps (TIME) / Watts (WATT) / Pouls (HEART RATE) / Vitesse (SPEED) / Calories (CALORIES) / Distance (DISTANCE).

2. Le moniteur affichera seulement la figure de l'utilisateur.

3. Si la valeur de Watts est inférieure à la valeur préétablie le symbole ▲ apparaîtra afin d'indiquer à l'utilisateur qu'il doit augmenter la vitesse de l'exercice. Si la valeur de Watts est supérieure à la valeur préétablie le symbole ▼ apparaîtra afin d'indiquer à l'utilisateur qu'il doit diminuer la vitesse de l'exercice.

4. Pour arrêter l'exercice appuyez sur la touche STOP. Le mot STOP clignotera à l'écran. Afin de continuer l'exercice appuyez sur START. Pour entrer à l'écran de sélection de programmes, appuyez sur la touche RESET.

PROGRAMME DE POULS.-

Pour mesurer les pulsations durant l'exercices, vous aurez besoin d'une bande télémétrique (non incluse) Fig.3.

1. Une fois dans le programme appuyez les touches UP▲/DOWN▼ pour établir un objectif de pouls (la valeur préétablie est 100). Appuyez sur START pour entrer dans le programme.

Le compteur de temps se mettra en marche et affichera les valeurs de révolutions par minute (RPM) / Temps (TIME) / Watts (WATT) / Pouls (HEART RATE) / Vitesse (SPEED) / Calories (CALORIES) / Distance (DISTANCE).

2. Le moniteur affichera seulement la figure de l'utilisateur.

3. Si la valeur du pouls est inférieure à la valeur préétablie le symbole ▲ apparaîtra afin d'indiquer à l'utilisateur qu'il doit augmenter la vitesse de l'exercice. Si la valeur du pouls est supérieure à la valeur préétablie le symbole ▼ apparaîtra afin d'indiquer à l'utilisateur qu'il doit diminuer la vitesse de l'exercice.

4. Pour arrêter l'exercice appuyez sur la touche STOP. Le mot STOP clignotera à l'écran. Afin de continuer l'exercice appuyez sur START. Pour entrer à l'écran de sélection de programmes, appuyez sur la touche RESET.

PROGRAMME DE WATTS.-

1. Une fois à l'intérieur du programme appuyez les touches UP▲/DOWN▼ pour sélectionner le niveau de difficulté (Débutant (BEGINNER) / Avancé (ADANCE) / Sportif (SPORTY) et appuyez sur la touche MODE afin de confirmer la sélection.

2. Appuyez les touches UP▲/DOWN▼ pour établir la durée de l'exercice (la valeur préétablie est 30:00). Appuyez sur START pour entrer dans le programme. Le compteur de temps se mettra en marche et affichera les valeurs de révolutions par minute (RPM) / Temps (TIME) / Watts (WATT) / Pouls (HEART RATE) / Vitesse (SPEED) / Calories (CALORIES) / Distance (DISTANCE).

3. Si la valeur des Watts de l'utilisateur est un 10% inférieure à la valeur des Watts de l'entraîneur, la figure de l'entraîneur avancera d'une position et le symbole **▲** apparaîtra pour indiquer à l'utilisateur qu'il doit augmenter la vitesse de l'entraînement.

Si la valeur des Watts de l'utilisateur est un 10% supérieure à la valeur des Watts de l'entraîneur, la figure de l'entraîneur restera à l'arrière et le symbole **▼** apparaîtra pour indiquer à l'utilisateur qu'il doit diminuer la vitesse de l'entraînement.

4. Si la divergence de Watts est +/- 10% la figure de l'utilisateur et de l'entraîneur seront dans la même position.

5. Pour arrêter l'exercice appuyez sur la touche STOP. Le mot STOP clignotera à l'écran. Afin de continuer l'exercice appuyez sur START. Pour entrer à l'écran de sélection de programmes, appuyez sur la touche RESET.

PROGRAMME D'INTERVALLES.-

Une fois à l'intérieur du programme appuyez les touches UP▲/DOWN▼ afin de sélectionner un des trois intervalles disponibles : 20/10, 10/20, CUSTOM

- (20/10): Pour faire de l'exercice durant 20 secondes et vous reposer 10 secondes (8 répétitions). Appuyez START pour commencer

- (10/20): Pour faire de l'exercice durant 10 secondes et vous reposer 20 secondes (8 répétitions). Appuyez START pour commencer.

- CUSTOM: L'utilisateur établit la durée de l'exercice et du repos.

- Sélectionnez CUSTOM et appuyez MODE.

- Appuyez les touches UP▲/DOWN▼

pour établir le nombre de répétition (SET ROUND). Appuyez la touche MODE.

- Appuyez les touches UP▲/DOWN▼ pour établir la durée de l'exercice (WORK TIME). Appuyez la touche MODE.

- Appuyez sur les touches UP▲/DOWN▼ afin d'établir le temps de repos (REST TIME). Appuyez sur la touche MODE.

- Appuyez sur la touche START pour commencer l'exercice.

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. Après votre séance d'exercice et avec la bande télémétrique installée sur votre torse, appuyez sur la touche "recovery" et le décompte 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 «Recovery» et vous vous rendrez sur l'écran principal.

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

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

La comparaison du pouls de l'effort et du pouls de récupération est une façon simple et rapide de contrôler l'état de votre forme. La note sur l'état de votre forme est une information donnée à titre purement indicatif quant à votre pouvoir de récupération après avoir effectué un exercice physique. Si vous vous entraînez régulièrement, vous pourrez constater une amélioration de votre note.

Le test ne fonctionne pas si votre bande télémétrique n'est pas en fonctionnement (Non incluse). Fig.3.

GUIDE DES PROBLÈMES.-

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

Solution:

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

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

Solution:

A. Vérifiez si les piles sont bien placées.

B: Vérifiez la charge des batteries.

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

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

Solution:

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

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

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

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

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

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

EINSETZEN DER BATTERIEN.-

Dieser Monitor funktioniert mit 1,5 Volt ALKALIBATTERIEN.

Zum Einsetzen der Batterien lösen Sie bitte den hinteren Deckel des Monitors mithilfe eines Schraubenziehers, Fig.1 und setzen Sie die Alkalibatterien des Typs «AA» vorsichtig in das Batteriefach (A). Achten Sie dabei auf die korrekte Ausrichtung der Polarität der Batterien (der Pol «+» der Batterien muss mit dem «+» Zeichen im Batteriefach übereinstimmen, ebenso wie der «-» Pol mit dem «-» Zeichen). Verschließen Sie dann, wie in Fig. 1 gezeigt.

Wenn nach dem Einschalten des Monitors falsche oder unvollständige Anzeigen erscheinen, entnehmen Sie bitte die Batterien, warten Sie 15 Sekunden und setzen Sie sie wieder ein.

Schwache (entladene) Batterien führen zu schwachen (kontrastarmen) und falschen Anzeigen. Tauschen Sie sie umgehend aus.

Der Monitor wird mit einem Piepton angehen. Der LCD Bildschirm wird während zwei Sekunden alle Werte anzeigen und anschließend für eine Sekunde die Längeneinheiten (Meilen und Kilometer) anzeigen. Danach geht der Bildschirm in den Benutzermodus über.

Der Monitor schaltet sich automatisch aus, wenn er 4 Minuten nicht benutzt wird.

Wichtig. Entsorgen Sie gebrauchte Batterien in den entsprechenden Containern, Fig.2.

FUNKTIONEN DES MONITORS.- BENUTZERDATEN.-

Der Monitor wechselt in den Einstellmodus der Benutzerdaten nach dem Einsetzen der Batterien oder nach dem Halten der Taste RESET. Wählen Sie den Nutzer mit den Tasten UP▲/DOWN▼ und wählen Sie zwischen USER 1-USER 4 und drücken Sie die Taste MODE.

Anschließend erscheinen im Display die Worte SET GENDER, um das Geschlecht auszuwählen. Wählen Sie mit den Tasten UP▲/DOWN▼ zwischen Mann (MALE) und Frau (FEMALE), drücken Sie MODE um zu bestätigen. Daraufhin erscheinen im Display die Worte SET AGE. Wählen Sie das Alter mit den Tasten UP▲/DOWN▼ (01-99), drücken Sie MODE um zu bestätigen. Im Display erscheinen dann die Worte SET HEIGHT, wählen Sie die Größe mit den Tasten UP▲/DOWN▼ (100-200), drücken Sie MODE um zu bestätigen. Schließlich erscheinen im Display die Worte SET WEIGHT, wählen Sie das Gewicht mit den Tasten UP▲/DOWN▼ (20-150), drücken Sie MODE um zu bestätigen y begeben Sie sich in die Programmauswahl.

SCHNELLSTARTPROGRAMM.-

1.Drücken Sie die Taste START für den Schnellstart. Der Zeitmesser startet und die Umdrehungen pro Minute (RPM)/ Zeit (TIME), Watt (WATT), Puls (HEART RATE), Geschwindigkeit (SPEED), Kalorien (CALORIES), Distanz

(DISTANCE) werden angezeigt.

2. Auf dem Bildschirm erscheint nur die Figur des Nutzer

3. Um zu stoppen, drücken Sie die Taste STOP. Das Wort STOP blinkt auf dem Bildschirm. Um fortzusetzen, drücken Sie die Taste START. Um auf dem Bildschirm in die Auswahl zu gelangen, drücken Sie die Taste RESET.

TRAININGSART AUSWÄHLEN.-

Drücken Sie die Taste UP▲/DOWN▼ um die Trainingsart auszuwählen:
Zeitprogramm (TARGET TIME) /
Distanzprogramm (TARGET DIST) /
Kalorieprogramm (TARGET CAL) /
Programm des konstanten Watts
(TARGET WATT) / Pulsprogramm
(TARGET H.R.) / Wattprogramm
(WATT PROGRAM) / Intervalle-
Programm (INTERVAL). Drücken Sie
die Taste MODE um die Auswahl zu
bestätigen.

ZEITPROGRAMM.-

1. Wenn Sie im Programm sind, drücken Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ um den Zielwert der Trainingseinheit auszuwählen (der voreingestellte Wert sind 10:00). Drücken Sie START um mit dem Programm zu beginnen. Der Zeitzähler startet und die Umdrehungen pro Minute (RPM), Zeit (TIME), Watt (WATT), Puls (HEART RATE), Geschwindigkeit (SPEED), Kalorien (CALORIES), Distanz (DISTANCE) werden angezeigt.

2. Auf dem Bildschirm erscheint nur die Figur des Nutzer

3. Um zu stoppen, drücken Sie die Taste STOP. Das Wort STOP blinkt auf dem Bildschirm. Um fortzusetzen, drücken Sie die Taste START. Um auf dem Bildschirm in die Auswahl zu gelangen,

drücken Sie die Taste RESET.

DISTANZPROGRAMM.-

1. Wenn Sie im Programm sind, drücken Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ um den Zielwert der Trainingseinheit auszuwählen (der voreingestellte Wert sind 5.0). Drücken Sie START um mit dem Programm zu beginnen. Der Distanzmesser startet und die Umdrehungen pro Minute (RPM), Zeit (TIME), Watt (WATT), Puls (HEART RATE), Geschwindigkeit (SPEED), Kalorien (CALORIES), Distanz (DISTANCE) werden angezeigt.

2. Auf dem Bildschirm erscheint nur die Figur des Nutzer

3. Um zu stoppen, drücken Sie die Taste STOP. Das Wort STOP blinkt auf dem Bildschirm. Um fortzusetzen, drücken Sie die Taste START. Um auf dem Bildschirm in die Auswahl zu gelangen, drücken Sie die Taste RESET.

KALORIENPROGRAMM.-

1. Wenn Sie im Programm sind, drücken Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ um den Zielwert der Trainingseinheit auszuwählen (der voreingestellte Wert sind 100). Drücken Sie START um mit dem Programm zu beginnen. Der Kalorienmesser startet und die Umdrehungen pro Minute (RPM), Zeit (TIME), Watt (WATT), Puls (HEART RATE), Geschwindigkeit (SPEED), Kalorien (CALORIES), Distanz (DISTANCE) werden angezeigt.

2. Auf dem Bildschirm erscheint nur die Figur des Nutzer

3. Um zu stoppen, drücken Sie die Taste STOP. Das Wort STOP blinkt auf dem Bildschirm. Um fortzusetzen, drücken Sie die Taste START. Um auf dem Bildschirm in die Auswahl zu gelangen, drücken Sie die Taste RESET.

PROGRAMM DES KONSTANTEN WATTS.-

1. Wenn Sie im Programm sind, drücken Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ um den Zielwert der Trainingseinheit auszuwählen (der voreingestellte Wert sind 20). Drücken Sie START um mit dem Programm zu beginnen. Der Zeitmesser startet und die Umdrehungen pro Minute (RPM), Zeit (TIME), Watt (WATT), Puls (HEART RATE), Geschwindigkeit (SPEED), Kalorien (CALORIES), Distanz (DISTANCE) werden angezeigt.

2. Auf dem Bildschirm erscheint nur die Figur des Nutzers.

3. Wenn der aktuelle Wert niedriger als der festgelegte Wert ist, erscheint das Symbol ▲ um dem Nutzer anzuzeigen, dass die Geschwindigkeit erhöht werden soll. Wenn der Wert niedriger ist als der festgelegte, erscheint das Symbol ▼ um dem Nutzer anzuzeigen, dass die Geschwindigkeit verringert werden soll.

4. Um zu stoppen, drücken Sie die Taste STOP. Das Wort STOP blinkt auf dem Bildschirm. Um fortzusetzen, drücken Sie die Taste START. Um auf dem Bildschirm in die Auswahl zu gelangen, drücken Sie die Taste RESET.

PULSPROGRAMM.-

1. Wenn Sie im Programm sind, drücken Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ um den Zielwert der Trainingseinheit auszuwählen (der voreingestellte Wert sind 100). Drücken Sie START um mit dem Programm zu beginnen. Der Zeitmesser startet und die Umdrehungen pro Minute (RPM), Zeit (TIME), Watt (WATT), Puls (HEART RATE), Geschwindigkeit (SPEED), Kalorien (CALORIES), Distanz

(DISTANCE) werden angezeigt.

2. Auf dem Bildschirm erscheint nur die Figur des Nutzers.

3. Wenn der aktuelle Wert niedriger als der festgelegte Wert ist, erscheint das Symbol ▲ um dem Nutzer anzuzeigen, dass die Geschwindigkeit erhöht werden soll. Wenn der Wert niedriger ist als der festgelegte, erscheint das Symbol ▼ um dem Nutzer anzuzeigen, dass die Geschwindigkeit verringert werden soll.

4. Um zu stoppen, drücken Sie die Taste STOP. Das Wort STOP blinkt auf dem Bildschirm. Um fortzusetzen, drücken Sie die Taste START. Um auf dem Bildschirm in die Auswahl zu gelangen, drücken Sie die Taste RESET.

WATTPROGRAMM.-

1. Wenn Sie im Programm sind, drücken Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ um das Schwierigkeitsniveau auszuwählen (Anfänger (BEGINNER) / Fortgeschrittener (ADVANCE) / Sportler (SPORTY)) und drücken Sie anschließend die Taste MODE um die Auswahl zu bestätigen.

2. Drücken Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ um die Zeit der Übung festzulegen (der voreingestellte Wert sind 30:00). Drücken Sie START um mit dem Programm zu beginnen. Der Zeitmesser startet und die Umdrehungen pro Minute (RPM), Zeit (TIME), Watt (WATT), Puls (HEART RATE), Geschwindigkeit (SPEED), Kalorien (CALORIES), Distanz (DISTANCE) werden angezeigt.

3. Wenn der Wert des Nutzers um 10% geringer ist als der Wert des Trainers, bewegt sich die Trainerfigur vor und es erscheint das Symbol ▲ um dem Nutzer zu zeigen, dass er seine

Geschwindigkeit erhöhen sollte.

Wenn der Wert des Nutzers um 10% höher ist als der Wert der Trainerfigur, bewegt sich die Figur um einen Schritt zurück und es erscheint das Symbol **↓** um dem Nutzer zu zeigen, dass er seine Geschwindigkeit verringern sollte.

4. Wenn die Wattdifferenz bei +/- 10% liegt, befinden sich die Figur des Nutzers und des Trainers auf gleicher Höhe.

5. Um zu stoppen, drücken Sie die Taste STOP. Das Wort STOP blinkt auf dem Bildschirm. Um fortzusetzen, drücken Sie die Taste START. Um auf dem Bildschirm in die Auswahl zu gelangen, drücken Sie die Taste RESET.

INTERVALLPROGRAMM.-

Wenn Sie im Programm sind, drücken Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ um eine der drei Intervalle auszuwählen: 20/10, 10/20, CUSTOM

- (20/10): Für Übungseinheiten von 20 Sekunden mit 10 Sekunden Pause (8 Wiederholungen). Drücken Sie START um zu beginnen.

- (10/20): Für Übungseinheiten von 10 Sekunden mit 20 Sekunden Pause (8 Wiederholungen). Drücken Sie START um zu beginnen.

- CUSTOM: Der Nutzer wählt Trainings- und Erholungszeit.

- Wählen Sie CUSTOM und drücken Sie MODE.

- Drücken Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ um die Nummer der Wiederholungen auszuwählen (SET ROUND). Drücken Sie die Taste MODE.

- Drücken Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ um die Zeit der Trainingseinheit auszuwählen (WORK TIME). Drücken Sie die Taste MODE.

- Drücken Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ um die Erholungszeit auszuwählen (REST TIME). Drücken Sie die Taste MODE.

- Drücken Sie die Taste START um mit der Trainingseinheit zu beginnen.

TESTMESSUNG: ZUSTAND DER KÖRPERLICHEN FORM.-

Dieses Gerät ist mit der Funktion des Erholungspulses ausgestattet. Dies hat den Vorteil, dass Sie den Erholungspuls direkt nach Beenden der Übung messen können. Nach Beendigung der Trainingseinheit und ohne das Brustband abzunehmen, drücken Sie den Knopf «Recovery» und es beginnt eine Minute rückwärts zu zählen. Nur Zeit und Puls werden eingeblendet. Das Gerät misst 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 es erscheint das Hauptdisplay.

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

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

Der Vergleich zwischen dem Belastungspuls und dem Erholungspuls ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, Ihren

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

Der Test funktioniert ohne das Brustband. Fig.3.

FEHLERLÖSUNG.-

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

Lösung:

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

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

Lösung:

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

b.-Prüfen Sie den Ladezustand der Batterien.

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

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

Lösung:

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

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

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

Setzen Sie den elektronischen Monitor

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

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

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

COLOCAR AS PILHAS.-

Este monitor utiliza duas **PILHAS ALCALINAS** de 1,5 volts.

Para colocar as pilhas, comece por abrir a tampa traseira do monitor com a ajuda de uma chave de parafusos, abra a tampa das pilhas Fig. 1. Coloque as pilhas alcalinas AA no compartimento das pilhas (A) orientando correctamente a polaridade (fazendo coincidir o polo «+» das pilhas com o sinal «+» do compartimento das pilhas e o polo «-» com o sinal «-»). Feche a tampa conforme indicado na Fig. 1.

Se depois de ligar o monitor electrónico, aparecer uma indicação de erro ou se só aparecerem segmentos parciais dos números, deverá retirar as pilhas e esperar uns 15 segundos antes de as voltar a instalar.

As pilhas fracas (descarregadas) produzem números débeis (sem contraste) e indicação de erros. Deverá mudá-las imediatamente.

Ao arrancar o monitor emite um apito sonoro. O ecran LCD mostra todos os valores durante 2 segundos e depois mostra as unidades de medida (milhas ou quilómetros) durante 1 segundo. Finalmente, o monitor entra no perfil do utilizador.

O monitor apaga-se automaticamente sempre que o equipamento estiver parado durante 4 minutos.

Importante. Deposite sempre as pilhas gastas num contentor especial de recolha, Fig.2.

FUNÇÕES DO MONITOR.- DATOS DO UTILIZADOR.-

Após colocar as pilhas tem acesso ao modo de configuração dos dados do utilizador, carregue RESET durante uns segundos. Seleccione o utilizador com as teclas UP▲/DOWN▼ entre USER 1-USER 4 e pulse a tecla MODE.

De seguida aparece no display SET GENDER para seleccionar o género. Seleccione com as teclas UP▲/DOWN▼ entre homem (MALE) e mulher (FEMALE), pulse MODE para confirmar. No display aparece SET AGE. Seleccione a idade com as teclas UP▲/DOWN▼ (01-99), pulse MODE para confirmar. No display aparece SET HEIGHT, seleccione a altura com as teclas UP▲/DOWN▼ (100-200), pulse MODE para confirmar. Finalmente, no display aparece SET WEIGHT, seleccione o peso com as teclas UP▲/DOWN▼ (20-150), pulse MODE para confirmar e entrar no ecran de selecção do programa.

PROGRAMA DE INÍCIO RÁPIDO.-

1.Carregue na tecla START para o início rápido. Arranca o contador de tempo mostrando o valor das Rotações por minuto (RPM) / Tempo (TIME) / Watts (WATT) / Pulso (HEART RATE) / Velocidade (SPEED) / Calorias (CALORIES) / Distância (DISTANCE).

2. No ecran apenas aparecerá a figura do utilizador.

3.Para parar o exercício pulse a tecla STOP. A palavra STOP ficará a piscar no ecran. Para continuar com o

exercício pulse START. Para entrar no menu de escolha do programa pulse a tecla RESET.

SELECCÃO DO MODO DE EXERCÍCIO.-

Pulse a tecla UP▲/DOWN▼ para seleccionar o modo de exercício: Programa de tempo (TARGET TIME) / Programa de distância (TARGET DIST) / Programa de calorias (TARGET CAL) / Programa de Watts constantes (TARGET WATT) / Programa de pulso (TARGET H.R.) / Programa de Watts (WATT PROGRAM) / Programa de intervalo (INTERVAL). Pulse a tecla MODE para confirmar a escolha.

PROGRAMA DE TEMPO.-

1.Ao escolher o programa pulse as teclas UP▲/DOWN▼ para definir o objectivo de tempo de treino (o valor pré-estabelecido é de 10:00). Pulse START para entrar no programa. Começa o contador do tempo e serão mostrados os valores das Rotações por minuto (RPM) / Tempo (TIME) / Watts (WATT) / Pulso (HEART RATE) / Velocidade (SPEED) / Calorias (CALORIES) / Distância (DISTANCE).

2.No ecrã apenas aparecerá a figura do utilizador.

3. Para parar o exercício pulse a tecla STOP. A palavra STOP ficará a piscar no ecrã. Para continuar com o exercício pulse START. Para entrar no menu de escolha do programa pulse a tecla RESET.

PROGRAMA DE DISTÂNCIA.-

1.Ao escolher o programa pulse as teclas UP▲/DOWN▼ para definir o objectivo da distância (o valor pré-estabelecido é de 5.0). Pulse START para entrar no programa. O contador da distância arranca e mostra os valores de Rotações por minuto (RPM) / Tempo (TIME) / Watts (WATT) / Pulso (HEART RATE) / Velocidade (SPEED) / Calorias (CALORIES) / Distância (DISTANCE).

2.No ecrã apenas aparecerá a figura do utilizador.

3. Para parar o exercício pulse a tecla STOP. A palavra STOP ficará a piscar no ecrã. Para continuar com o exercício pulse START. Para entrar no menu de escolha do programa pulse a tecla RESET.

PROGRAMA DE CALORIAS.-

1.Ao escolher o programa pulse as teclas UP▲/DOWN▼ para estabelecer o objectivo de calorias (o valor pré-estabelecido é de 100). Pulse START para entrar no programa. O contador de calorias arranca e mostra os valores de Rotações por minuto (RPM) / Tempo (TIME) / Watts (WATT) / Pulso (HEART RATE) / Velocidade (SPEED) / Calorias (CALORIES) / Distância (DISTANCE).

2.No ecrã apenas aparecerá a figura do utilizador.

3. Para parar o exercício pulse a tecla STOP. A palavra STOP ficará a piscar no ecrã. Para continuar com o exercício pulse START. Para entrar no menu de escolha do programa pulse a tecla RESET.

PROGRAMA DE WATTS CONSTANTES.-

1. Ao escolher o programa pulse as teclas UP▲/DOWN▼ para definir o valor de Watts constantes (o valor pré-estabelecido é de 20). Pulse START para entrar no programa. O contador do tempo arranca e mostra os valores de Rotações por minuto (RPM) / Tempo (TIME) / Watts (WATT) / Pulso (HEART RATE) / Velocidade (SPEED) / Calorias (CALORIES) / Distância (DISTANCE).

2. No ecrã apenas aparecerá a figura do utilizador.

3. Se o valor actual de Watts for inferior ao valor estabelecido aparece o símbolo ▲ para indicar ao utilizador que deve aumentar a velocidade do treino. Se o valor actual de Watts for superior ao valor estabelecido aparece o símbolo ▼ para indicar ao utilizador que deve diminuir a velocidade do treino.

4. Para parar o exercício pulse a tecla STOP. A palavra STOP ficará a piscar no ecrã. Para continuar com o exercício pulse START. Para entrar no menu de escolha do programa pulse a tecla RESET.

PROGRAMA DE PULSO.-

Para medir as pulsações durante o treino necessita d uma banda de peito (Não incluída) Fig.3.

1. Ao escolher o programa pulse as teclas UP▲/DOWN▼ para definir o objectivo de pulso (o valor pré-estabelecido é de 100). Pulse START para entrar no programa. Comença o contador de tempo e serão mostrados os valores de Rotações por minuto (RPM) / Tempo (TIME) / Watts (WATT) / Pulso (HEART RATE) / Velocidade (SPEED) / Calorias (CALORIES) / Distância (DISTANCE).

2. No ecrã apenas aparecerá a figura do utilizador.

3. Se o valor actual de pulso for inferior ao valor estabelecido aparece o símbolo ▲ para indicar ao utilizador que deve aumentar a velocidade do treino. Se o valor actual de pulso for superior ao valor estabelecido aparece o símbolo ▼ para indicar ao utilizador que deve diminuir a velocidade do treino.

4. Para parar o exercício pulse a tecla STOP. A palavra STOP ficará a piscar no ecrã. Para continuar com o exercício pulse START. Para entrar no menu de escolha do programa pulse a tecla RESET.

PROGRAMA DE WATTS.-

1. Ao escolher o programa pulse as teclas UP▲/DOWN▼ para definir o nível de dificuldade (Principiante (BEGINNER) / Avançado (ADANCE) / Desportista (SPORTY) e pulse a tecla MODE para confirmar a escolha.

2. Pulse as teclas UP▲/DOWN▼ para definir o tempo de treino (o valor pré-estabelecido é de 30:00). Pulse START para entrar no programa. O contador de tempo arranca e mostra os valores de Rotações por minuto (RPM) / Tempo (TIME) / Watts (WATT) / Pulso (HEART RATE) / Velocidade (SPEED) / Calorias (CALORIES) / Distância (DISTANCE).

3. Se o valor de Watts do utilizador é 10% menor que o valor dos Watts do treinador, a imagem do treinador avança uma posição e aparece o símbolo ▲ para indicar ao utilizador que deve aumentar a velocidade de treino. Se o valor de Watts do utilizador é 10% superior que o valor dos Watts do treinador, a imagem do treinador desce uma posição e aparece o símbolo ▼ para indicar ao utilizador que deve

diminuir a velocidade de treino.

4. Se a discrepância de Watts é +/- 10% a imagem do utilizador ficará na mesma posição.

5. Para parar o exercício pulse a tecla STOP. A palavra STOP ficará a piscar no ecrã. Para continuar com o exercício pulse START. Para entrar no menu de escolha do programa pulse a tecla RESET.

PROGRAMA DE INTERVALO.-

Ao escolher o programa pulse as teclas UP▲/DOWN▼ para definir apenas um intervalo: 20/10, 10/20, CUSTOM

- (20/10): Para treinar durante 20 segundos e descansar 10 segundos (8 repetições). Pulse START para começar.

- (10/20): Para treinar durante 10 segundos e descansar 20 segundos (8 repetições). Pulse START para começar.

- CUSTOM: O utilizador define o tempo de treino e de descanso.

- Escolha CUSTOM e pulse MODE.

- Pulse as teclas UP▲/DOWN▼ para definir o número de repetições (SET ROUND). Pulse a tecla MODE.

- Pulse as teclas UP▲/DOWN▼ para definir o tempo de treino (WORK TIME). Pulse a tecla MODE.

- Pulse as teclas UP▲/DOWN▼ para definir o tempo de descanso (REST TIME). Pulse a tecla MODE.

- Pulse a tecla START para começar o treino.

MEDIÇÃO TESTE:

CONDIÇÃO FÍSICA.-

Este monitor electrónico tem a função de pulsação de recuperação.

A vantagem é que pode medir a

pulsação de recuperação depois de terminado o treino. Ao terminar o seu treino com a banda de peito, pressione «Recovery» e será iniciada a conta a trás num 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 display principal.

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

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

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

O Teste não funciona se não tiver a banda de peito colocada (Não incluída). Fig.3.

GUIA DE PROBLEMAS.-

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

Solução:

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

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

Solução:

a.- Verifique se as pilhas estão correctamente colocadas.

b.- Verifique se as pilhas estão carregadas.

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

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

Solução:

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

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

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

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

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

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

COLLOCAZIONE PILE.-

Questo monitor funziona con due PILE ALCALINE da 1,5 volt.

Per collocare le pile ritirare il coperchio sul retro del monitor svitando le viti prima. Fig. 1. Inserire pile alcaline AA nell'apposito scompartimento (A) rispettando la polarità (far coincidere il polo «+» e «-» delle pile con il simbolo dello scompartimento). Riposizionare il coperchio come da Fig. 1.

Se dopo aver collegato il monitor elettronico si dovessero verificare indicazioni di errore o solo apparissero i segmenti parzialmente, tolga le pile ed aspetti 15 secondi prima di introdurle di nuovo.

Le pile deboli (scariche) producono cifre deboli (senza contrasto) ed indicazioni di errore. Le cambi immediatamente.

Il monitor si accenderà e emetterà un suono. Lo schermo LCD indicherà tutti i valori durante 2 secondi ed in seguito indicherà le unità di misura (miglia o Km) per 1 secondo. Il monitor entrerà in seguito nel profilo dell'utente.

Il monitor si spegnerà automaticamente quando l'apparecchio si trovi fermo più di 4 minuti.

Importante. Getti le pile usate in contenitori speciali, Fig.2.

FUNZIONI DEL MONITOR.- DATI DELL'UTENTE.-

Il monitor entrerà in modo configurazione dei dati dell'utente dopo

aver collocato le pile o premendo il pulsante RESET durante qualche secondo. Scegliere l'utente con i tasti UP▲/DOWN▼ tra USER 1-USER 4 e premere il pulsante MODE.

Di seguito verrà indicato sul monitor SET GENDER per selezionare il sesso. Usare i pulsanti UP▲/DOWN▼ per scegliere tra uomo (MALE) o donna (FEMALE), premere MODE per confermare. Sullo schermo verranno indicate le parole SET AGE. Indicare l'età con i tasti UP▲/DOWN▼ (01-99), e premere MODE per confermare. Sullo schermo verranno indicate le parole SET HEIGHT, scegliere la statura con i tasti UP▲/DOWN▼ (100-200), premere MODE per confermare. Finalmente, sullo schermo verranno indicate le parole SET WEIGHT, scegliere il proprio peso con i tasti UP▲/DOWN▼ (20-150), premere MODE per confermare e entrerà nella schermata di selezione dei programmi.

PROGRAMMA DI INIZIO VELOCE.-

1. Premere il pulsante START per un inizio veloce. Inizierà a funzionare il timer e verranno indicati i giri/minuto (RPM) / Tempo (TIME) / Watts (WATT) / Pulsazioni (HEART RATE) / Velocità (SPEED) / Calorie (CALORIES) / Distanza (DISTANCE).

2. Sullo schermo apparirà solo la figura dell'utente.

3. Per interrompere l'esercizio premere il tasto STOP. STOP lampeggerà. Per riprendere l'esercizio premere START. Per poter scegliere i programmi premere RESET.

SELEZIONE DEL MODO ESERCIZIO.-

Premere il tasto UP▲/DOWN▼ per scegliere il tipo di esercizio: Programma tempo (TARGET TIME) / Programma distanza (TARGET DIST) / Programma calorie (TARGET CAL) / Programma Watts costanti (TARGET WATT) / Programma pulsazioni (TARGET H.R.) / Programma Watts (WATT PROGRAM) / Programma a intervalli (INTERVAL). Premere MODE per confermare la selezione.

PROGRAMMA DE TIEMPO.-

1.Una volta entrati nel programa premere i tasti UP▲/DOWN▼ per stabilire la durata dell'esercizio (il valore prestabilito è di 10:00). Premere START per entrare nel Programma. Inizierà il conto alla rovescia e verranno indicati i valori di giri/minuti (RPM) / Tempo (TIME) / Watts (WATT) / Pulsazioni (HEART RATE) / Velocità (SPEED) / Calorie (CALORIES) / Distanza (DISTANCE).

2.Sullo schermo apparirà la figura dell'utente.

3.Per fermare l'esercizio premere STOP. STOP lampeggerà. Per continuare con l'esercizio ripremere START. Per tornare alla selezione programmi Premere RESET.

PROGRAMMA DISTANZA.-

1.Una volta entrati nel programa premere i tasti UP▲/DOWN▼ per stabilire la distanza da percorrere (il valore prestabilito è di 5.0). Premere START per entrare nel programma. Inizierà il conto alla rovescia e verranno indicati i valori di giri/minuti (RPM) / Tempo (TIME) / Watts (WATT) / Pulsazioni (HEART RATE) / Velocità

(SPEED) / Calorie (CALORIES) / Distanza (DISTANCE).

2.Sullo schermo apparirà la figura dell'utente.

3.Per fermare l'esercizio premere STOP. STOP lampeggerà. Per continuare con l'esercizio ripremere START. Per tornare alla selezione programmi Premere RESET.

PROGRAMMA CALORIE.-

1.Una volta entrati nel programa premere i tasti UP▲/DOWN▼. Per stabilire un obbiettivo di calorie (il valore prestabilito è di 100). Premere START per entrare nel Programma. Inizierà il conto alla rovescia e verranno indicati i valori di giri/minuti (RPM) / Tempo (TIME) / Watts (WATT) / Pulsazioni (HEART RATE) / Velocità (SPEED) / Calorie (CALORIES) / Distanza (DISTANCE).



2.Sullo schermo apparirà la figura dell'utente.

3.Per fermare l'esercizio premere STOP. STOP lampeggerà. Per continuare con l'esercizio ripremere START. Per tornare alla selezione programmi Premere RESET.

PROGRAMMA DE WATTS CONSTANTES.-

1.Una volta entrati nel programa premere i tasti UP▲/DOWN▼. Per stabilire un obbiettivo di watts (il valore prestabilito è di 100). Premere START per entrare nel Programma. Inizierà il conto alla rovescia e verranno indicati i valori di giri/minuti (RPM) / Tempo (TIME) / Watts (WATT) / Pulsazioni (HEART RATE) / Velocità (SPEED) / Calorie (CALORIES) / Distanza (DISTANCE).

2.Sullo schermo apparirà la figura dell'utente.

3.Se il valore attuale dei Watt è inferiore al valore stabilito all'inizio, apparirà il simbolo  per indicare all'utente che deve aumentare la velocità. Se il valore attuale dei Watt è superiore al valore stabilito all'inizio, apparirà il simbolo  per indicare che l'utente deve ridurre la velocità.



4. Per fermare l'esercizio premere STOP. STOP lampeggerà. Per continuare con l'esercizio ripremere START. Per tornare alla selezione programmi premere RESET

PROGRAMMA PULSAZIONI.-

Per poter misurare le pulsazioni durante l'esercizio, è necessaria la fascia pettorale (Non compresa) Fig.3.

1.Una volta entrati nel programma premere i tasti UP▲/DOWN▼. Per stabilire un obiettivo di pulsazioni (il valore prestabilito è di 100). Premere START per entrare nel Programma. Inizierà il conto alla rovescia e verranno indicati i valori di giri/minuti (RPM) / Tempo (TIME) / Watts (WATT) / Pulsazioni (HEART RATE) / Velocità (SPEED) / Calorie (CALORIES) / Distanza (DISTANCE).

2.Sullo schermo apparirà la figura dell'utente.


3.Se il valore attuale delle pulsazioni è inferiore al valore stabilito all'inizio, apparirà il simbolo  per indicare all'utente che deve aumentare la velocità. Se il valore attuale delle pulsazioni è superiore al valore stabilito all'inizio, apparirà il simbolo  per indicare che l'utente deve ridurre la velocità.


4.Per fermare l'esercizio premere STOP. STOP lampeggerà. Per continuare con l'esercizio ripremere START. Per tornare alla selezione programmi premere RESET.

PROGRAMMA DE WATTS.-

1.Una volta entrati nel programma premere i tasti UP▲/DOWN▼ per selezionare il livello di difficoltà (Principiante (BEGINNER) / (ADVANCE) / Sportivo (SPORTY) e premere MODE per confermare la scelta.

2.Premere il tasto UP▲/DOWN▼ per scegliere la durata dell'esercizio (il valore predefinito è). Premere START per entrare nel programma. Inizierà il conto alla rovescia e verranno indicati i valori di giri/minuti (RPM) / Tempo (TIME) / Watts (WATT) / Pulsazioni (HEART RATE) / Velocità (SPEED) / Calorie (CALORIES) / Distanza (DISTANCE).

3.Se il valore dei Watts dell'utente è inferiore per più di un 10% del valore dei watts dell'allenatore, la figura dell'allenatore si posta in avanti e apparirà il simbolo  per indicare all'utente che deve aumentare la velocità dell'esercizio.

Se il valore è invece superiore, la figura dell'allenatore avanzerà e verrà indicato il simbolo  per indicare all'utente che deve ridurre la velocità dell'esercizio.

4.Mentre la differenza dei watts tra allenatore ed utente è meno del 10%, le due figure rimarranno allo stesso livello.

5.Per fermare l'esercizio premere STOP. STOP lampeggerà. Per continuare con l'esercizio ripremere START. Per tornare alla selezione programmi Premere RESET

PROGRAMMA AD INTERVALLI .-

Una volta dentro il programma premere i tasti UP▲/DOWN▼ per selezionare uno dei tre intervalli 20/10, 10/20, CUSTOM

- (20/10): 20 secondi di esercizio e 10 di riposo (8 sequenze). Premere START per iniziare .

- (10/20): 10 secondi di esercizio e 20 di riposo (8 sequenze). Premere START per iniziare

- CUSTOM: L'utente stabilisce la durata dell'esercizio e del riposo.

- Scegliere CUSTOM e premere MODE.

- Premere i tasti UP▲/DOWN▼ per stabilire il numero di ripetizioni. (SET ROUND). Premere il tasto MODE.

- Premere i tasti UP▲/DOWN▼ per stabilire la durata dell'esercizio (WORK TIME). Premere il tasto MODE.

- Premere i tasti UP▲/DOWN▼ per stabilire la durata del riposo (REST TIME). Premere il tasto MODE

- Premere il tasto START per iniziare l'esercizio.

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. Dopo aver terminato l'esercizio con la fascia pettorale indosso, premere il tasto «Recovery» e inizierà il conto alla rovescia. 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 si accederà alla schermata principale.

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 la fascia non è indossata. Fig.3.

SOLUZIONE DI PROBLEMI.-

Problema: Si accende il display e solo funziona la funzione di Tempo.

Soluzione:

a.- Verifichi se il cavo di collegamento è stato collegato.

Problema: Il display non si accende o la visualizzazione dei segmenti del display è molto debole.

Soluzione:

a.- Verifichi che le pile siano state collocate correttamente.

b.- Verifichi al carica delle pile

c.- Se sono scariche, cambi le pile immediatamente.

Problema: Si il segmento de qualsiasi funzione non si accende o se si verificano indicazioni di errore in qualche funzione.

Soluzione:

a.- Tolga le pile durante 15 secondi e le collochi di nuovo correttamente.

b.- Verifichi la carica delle pile. Se sono scariche, cambi le pile.

c.- Se i passi anteriori non sono d' aiuto rimpiazzì il monitor elettronico.

Eviti che il suo monitor elettronico riceva la luce diretta del sole, perchè si potrebbe danneggiare lo schermo di

cristallo liquido. Non esporlo neanche all' acqua ed 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).

IL FABBRICANTE SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE LE CARATTERISTICHE DEI SUOI PRODOTTI SENZA PREAVVISO.

PLAATSING BATTERIJEN.-

Deze monitor functioneert op twee ALKALINE BATTERIJEN van 1,5 Volt. Om de batterijen te plaatsen, maakt u het paneel aan de achterkant van de monitor los met behulp van een schroevendraaier en vervolgens maakt u het klepje van het batterijvak los. Fig. 1. Plaats de AA-alkalinebatterijen in het batterijvak (A), waarbij u de batterij zo dient te plaatsen dat de polen correct zijn (plaats de "+" pool van de batterijen in de richting van het "+" signaal in het batterijcompartiment en de "-" pool dient aan te sluiten met het "-" teken). Sluit daarna het klepje van het batterijcompartiment, zoals getoond in Fig. 1.

Wanneer, na aansluiting van de monitor, blijkt dat er foutieve of gedeeltelijke meldingen op het beeldscherm verschijnen, haalt u de batterijen uit en wacht ongeveer 15 seconden voordat u ze weer opnieuw plaatst.

Batterijen die bijna op zijn veroorzaken moeilijk leesbare cijfers (zonder contrast) en foutieve indicaties. Vervang ze onmiddellijk.

De monitor gaat aan en piept. Op het LCD-scherm worden alle waarden gedurende 2 seconden weergegeven en vervolgens worden de meeteenheden (mijlen of kilometers) gedurende 1 seconde weergegeven. Uiteindelijk zal de monitor het gebruikersprofiel weergeven.

De monitor gaat vanzelf uit wanneer het apparaat langer dan 4 minuten niet in gebruik is.

Belangrijk. Deponeer de gebruikte batterijen in speciale containers Fig 2.

FUNTIES VAN DE MONITOR.- INVOEREN GEGEVENS UNIEKE GEBRUIKER.-

Na het plaatsen van de batterijen of na een paar seconden op de RESET- toets te hebben gedrukt, gaat de monitor naar de configuratiemodus voor gebruikersgegevens. Selecteer de gebruiker met de toetsen UP▲/DOWN▼, u kunt kiezen tussen USER1-USER4 en druk op de toets MODE.

Vervolgens verschijnen de woorden SET GENDER op het scherm om u geslacht te kiezen. Selecteer met de UP▲/DOWN▼ toetsen tussen man (MALE) en vrouw (FEMALE), druk op MODE om te bevestigen. Op het scherm verschijnen de woorden SET AGE. Selecteer u leeftijd met de toetsen UP▲/DOWN▼ (01-99), druk op MODE om uw keuze te bevestigen. In het scherm verschijnen de woorden SET HEIGHT, kies hier u lengte met de toetsen UP▲/DOWN▼ (100-200), druk op MODE om uw keuze te bevestigen. Ten slotte verschijnen de woorden SET WEIGHT op het scherm, selecteer hier u gewicht met behulp van de toetsen UP▲/DOWN▼ (20-150), druk ook hier op MODE om uw keuze te bevestigen. U komt nu in het scherm voor programmaselectie.

SNELSTARTPROGRAMMA.-

1. Druk op de START - toets om meteen te beginnen. De timer start en de waarden van Toerental per minuut (RPM) / Tijd (TIME) / Watt (WATT) / Hartslag (HEART RATE) / Snelheid (SPEED) / Calorieën (CALORIES) / Afstand (DISTANCE) worden weergegeven.

2. Alleen het cifer van de gebruiker verschijnt op het scherm.

3. Druk op de STOP - toets om de training te stoppen. Het woord STOP zal blijven knipperen op het scherm. Druk op START om verder te gaan met de training. Om het programmakeuzescherf te openenen, drukt u op de RESET – toets.

SELECTIE VAN DE TRAINING.-

Druk op de toets UP▲/DOWN▼ om de trainingsmodus te selecteren: Tijd programma (TARGET TIME) / Afstand programma (TARGET DIST) / Calorieën programma (TARGET CAL) / Constante Watt programma (TARGET WATT) / Hartslag programma (TARGET H.R.) / Watt programma (WATT PROGRAM) / Interval programma (INTERVAL). Druk op de MODE – toets om uw keuze te bevestigen.

BINNEN HET TIJD PROGRAMMA.-

1. Eenmaal binnen het programma drukt u op de toetsen UP▲/DOWN▼ om het doel voor de oefentijd (duur van de oefening) in te stellen. (de vooraf ingestelde waarde is 10:00). Druk op START om het programma te starten. De timer start en de waarden van Toerental per minuut (RPM) / Tijd (TIME) / Watt (WATT) / Hartslag

(HEART RATE) / Snelheid (SPEED) / Calorieën (CALORIES) / Afstand (DISTANCE) worden weergegeven.

2. Alleen het nummer van de gebruiker verschijnt op het scherm.

3. Druk op de STOP - toets om de training te stoppen. Het woord STOP zal blijven knipperen op het scherm. Druk op START om verder te gaan met de training. Om het programmakeuzescherf te openenen, drukt u op de RESET – toets.

BINNEN HET AFSTAND PROGRAMMA.-

1. Eenmaal binnen het programma drukt u op de toetsen UP▲/DOWN▼ om het doel voor de afstand in te stellen. (de vooraf ingestelde waarde is 5.0). Druk op START om het programma te starten. De timer start en de waarden van Toerental per minuut (RPM) / Tijd (TIME) / Watt (WATT) / Hartslag (HEART RATE) / Snelheid (SPEED) / Calorieën (CALORIES) / Afstand (DISTANCE) worden weergegeven.

2. Alleen het nummer van de gebruiker verschijnt op het scherm.

3. Druk op de STOP - toets om de training te stoppen. Het woord STOP zal blijven knipperen op het scherm. Druk op START om verder te gaan met de training. Om het programmakeuzescherf te openenen, drukt u op de RESET – toets.

BINNEN HET CALORIEËN PROGRAMMA.-

1. Eenmaal binnen het programma drukt u op de toetsen UP▲/DOWN▼ om het doel voor de calorieën in te stellen. (de vooraf ingestelde waarde is 100).

Druk op START om het programma te starten. De timer start en de waarden van Toerental per minuut (RPM) / Tijd (TIME) / Watt (WATT) / Hartslag (HEART RATE) / Snelheid (SPEED) / Calorieën (CALORIES) / Afstand (DISTANCE) worden weergegeven.

2. Alleen het nummer van de gebruiker verschijnt op het scherm.

3. Druk op de STOP - toets om de training te stoppen. Het woord STOP zal blijven knipperen op het scherm. Druk op START om verder te gaan met de training. Om het programmakeuzeschermb te openen, drukt u op de RESET – toets.

BINNEN HET CONSTATE WATT PROGRAMMA.-

1. Eenmaal binnen het programma drukt u op de toetsen UP▲/DOWN▼ om de waarde van de constante Watts in te stellen (de vooraf ingestelde waarde is 20). Druk op START om het programma te starten. De timer start en de waarden van Toerental per minuut (RPM) / Tijd (TIME) / Watt (WATT) / Hartslag (HEART RATE) / Snelheid (SPEED) / Calorieën (CALORIES) / Afstand (DISTANCE) worden weergegeven.

2. Alleen het nummer van de gebruiker verschijnt op het scherm

3. Als de waarde van het aantal gegenereerde Watts lager is dan de ingestelde waarde zal het symbool ▲ verschijnen, dit geeft aan de gebruiker de indicatie dat de snelheid van de training opgevoerd moet worden. Als daarentegen de waarde van het aantal gegenereerde Watts hoger is dan de ingestelde waarde verschijnt het symbool ▼, dit geeft de gebruiker een indicatie dat snelheid van de training

verlaagd kan worden.

4. Druk op de STOP - toets om de training te stoppen. Het woord STOP zal blijven knipperen op het scherm. Druk op START om verder te gaan met de training.

Om het programmakeuzeschermb te openen, drukt u op de RESET – toets.

BINNEN HET HARTSLAG PROGRAMMA.-

Om de hartslag tijdens de training te monitoren heeft u een borstband (niet inbegrepen) nodig. Fig.3.

1. Eenmaal binnen het programma drukt u op de toetsen UP▲/DOWN▼ om de waarde van de doel hartslag in te stellen (de vooraf ingestelde waarde is 100). Druk op START om het programma te starten. De timer start en de waarden van Toerental per minuut (RPM) / Tijd (TIME) / Watt (WATT) / Hartslag (HEART RATE) / Snelheid (SPEED) / Calorieën (CALORIES) / Afstand (DISTANCE) worden weergegeven.

2. Alleen het nummer van de gebruiker verschijnt op het scherm

3. Als de hartslag lager is dan de ingestelde waarde zal het symbool ▲ verschijnen, dit geeft aan de gebruiker de indicatie dat de snelheid van de training opgevoerd moet worden. Als daarentegen de hartslag hoger is dan de ingestelde waarde verschijnt het symbool ▼, dit geeft de gebruiker een indicatie dat snelheid van de training verlaagd kan worden.

4. Druk op de STOP - toets om de training te stoppen. Het woord STOP zal blijven knipperen op het scherm. Druk op START om verder te gaan met de training. Om het programmakeuzeschermb te openen, drukt u op de RESET – toets.

BINNEN HET WATT PROGRAMMA.-

1. Eenmaal binnen het programma drukt u op de toetsen UP▲/DOWN▼ om de moeilijkheidsgraad (Beginner (BEGINNER) / Gevorderd (ADVANCE) / Sportief (SPORTY)) te selecteren, druk op MODE om uw keuze te bevestigen.

2. Door op de toetsen UP▲/DOWN▼ te drukken kunt u het doel voor de oefentijd (duur van de oefening) instellen. (de vooraf ingestelde waarde is 30:00). Druk op START om het programma te starten. De timer start en de waarden van Toerental per minuut (RPM) / Tijd (TIME) / Watt (WATT) / Hartslag (HEART RATE) / Snelheid (SPEED) / Calorieën (CALORIES) / Afstand (DISTANCE) worden weergegeven.

3. Als de waarde van het aantal gegenereerde Watts 10% lager ligt dan de waarde voorgeschreven door de Watt-coach (van het gekozen niveau), zal de coach op het scherm gaan voorlopen en zal het symbool ▲ verschijnen, dit geeft aan de gebruiker de indicatie dat de snelheid van de training opgevoerd moet worden.

Als de waarde van het aantal gegenereerde Watts 10% hoger ligt dan de waarde voorgeschreven door de Watt-coach (van het gekozen niveau), zal de coach op het scherm gaan achterlopen en zal het symbool ▼ verschijnen, dit geeft de gebruiker de indicatie dat de snelheid van de training afgebouwd kan worden.

4. Als de gegenereerde Watts binnen de 10% bandbreedte blijft zal de coach en de gebruiker op het scherm bijelkaar blijven.

5. Druk op de STOP - toets om de training te stoppen. Het woord STOP zal

blijven knipperen op het scherm. Druk op START om verder te gaan met de training. Om het programmakeuzescherf te openen, drukt u op de RESET – toets.

BINNEN HET INTERVAL PROGRAMMA.-

Eenmaal binnen het programma drukt u op de toetsen UP▲/DOWN▼ om een van de drie intervallen te selecteren: 20/10, 10/20 en CUSTOM (aangepast).

- (20/10): Om 20 seconden te trainen en 10 seconden te rusten (8 keer herhaald). Druk op START om te beginnen.

- (10/20): Om 10 seconden te trainen en 20 seconden te rusten (8 keer herhaald). Druk op START om te beginnen.

- CUSTOM: De gebruiker kan de duur van de oefening en de rustpauze bepalen.

- Kies CUSTOM en druk op MODE.

- Druk op de toetsen UP▲/DOWN▼ om het aantal herhalingen te selecteren (SET ROUND). Druk op MODE om uw keuze te bevestigen.

- Druk op de toetsen UP▲/DOWN▼ om de duur van de oefening te selecteren (WORK TIME). Druk op MODE om uw keuze te bevestigen.

- Druk op de toetsen UP▲/DOWN▼ om de duur van de rustpauze te selecteren (REST TIME). Druk op MODE om uw keuze te bevestigen.

- Druk op START om de oefening te beginnen.

TESTMETINGEN: CONDITIE.-

Dit elektronische apparaat is uitgerust met een hersteltestfunctie. Dit biedt u de mogelijkheid te meten hoelang het duurt voordat uw hartfrequentie zich herstelt Nadat u klaar bent met uw oefening en zonder de borstband af gedaan te hebben, drukt u op de knop "Recovery" en het aftellen van de herstelperiode van één minuut begint.

Alleen de lezingen voor de functies Tijd en Pulsfrequentie zullen blijven weergegeven worden. Het elektronische apparaat zal uw puls-frequentie 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», wat u terug zal brengen naar het hoofdscherm.

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»).

Door op de toets RECOVERY te drukken keert u terug naar het hoofdscherm, waar de functies zich in dezelfde modus zullen bevinden als toen de test begon.

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 indien u de hartslag borstband (niet inclusief) niet om u borst heeft. Fig.3.

PROBLEEMOPLOSSER.-

Probleem: De display licht op en alleen de functie Tijd functioneert.

Oplossing:

a.- Controleer of de verbindingkabel juist is aangesloten.

Probleem: De display licht niet op of de segmenten in de display worden slecht weergegeven.

Oplossing:

a.-Controleer of de batterijen correct geplaatst zijn.

b.-Controleer of de batterijen geladen zijn

c.-Wanneer ze onvoldoende geladen zijn, vervang ze dan onmiddellijk.

Probleem: Wanneer een segment van een functie niet oplicht of er verschijnen foutieve meldingen in een functie.

Oplossing:

a.- Haal de batterijen gedurende 15 seconden uit en plaats ze correct

b.- Controleer of de batterijen geladen zijn Wanneer ze onvoldoende geladen zijn, vervang ze dan onmiddellijk.

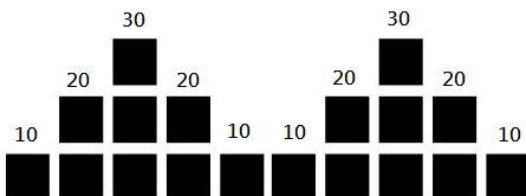
c.- Wanneer de voortgaande stappen geen oplossing bieden, vervang dan de elektronische monitor.

U dient direct zonlicht op de monitor te vermijden, omdat dit het vloeibaar kristal in het beeldscherm kan beschadigen. Zorg dat de monitor niet in aanraking komt met water en vermijd stoten.

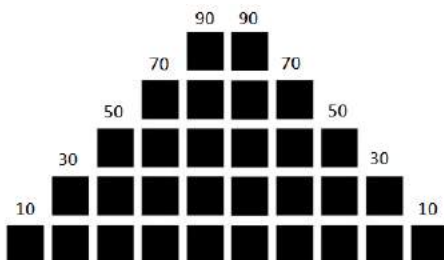
Als u twijfels hebt over enig onderdeel van dit toestel, aarzel dan niet contact op te nemen met de technische bijstandsdienst door dienstverlening te bellen (zie laatste pagina van de handleiding).

**DE FABRIKANT BEHOUDT ZICH
HET RECHT VOOR DE
SPECIFICATIES VAN HAAR
PRODUCTEN ZONDER
VOORAFGAANDE
WAARSCHUWING TE WIJZIGEN.**

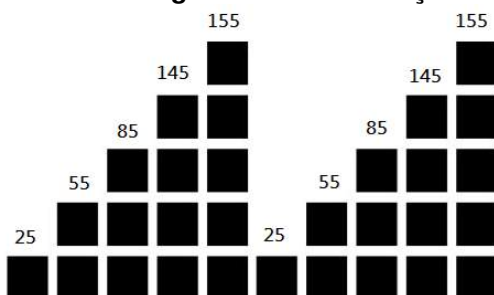
- (E) PERFILES DE LOS PROGRAMAS
- (GB) PROGRAM PROFILES
- (F) PROFILS DES PROGRAMMES
- (D) PROGRAMMPROFILE
- (P) PERFIS DOS PROGRAMAS
- (I) PROFILI DEI PROGRAMMI
- (NL) PROGRAMMAPROFIELEN



Principiante/Beginner/Débutant/Anfänger/Iniciante/Principiante/Beginner



Avanzado/Advance/Avancé/Fortgeschrittener/Avançado/Avanzato/Gevorderd



Deportista/Sporty/Sportif/Sportler/Atleta/Sportivo/Sportief

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

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 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
e-mail: info@bhfitness.pt

BH SERVICE PORTUGAL

Tel.: +351 234 729 510
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 Potosi
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 GERMANY GmbH

Grasstrasse 13
45356 ESSEN
GERMANY
Tel: +49 2015 997018
e-mail:
technik@bhgermany.com

BH FITNESS UK

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

AFTER SALES – UK

Tel.: 02074425525
e-mail:
service.uk@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 OHRE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.

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

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

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