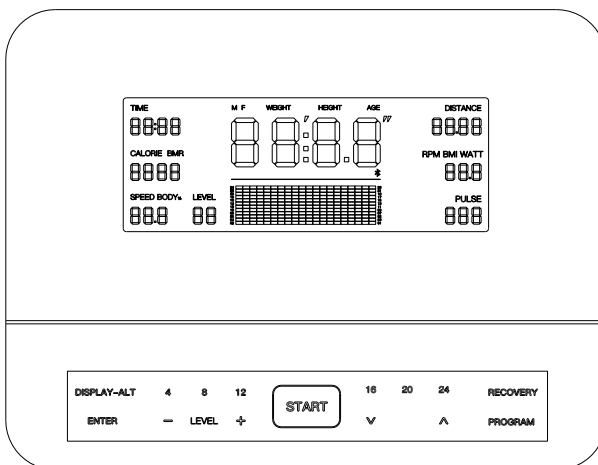
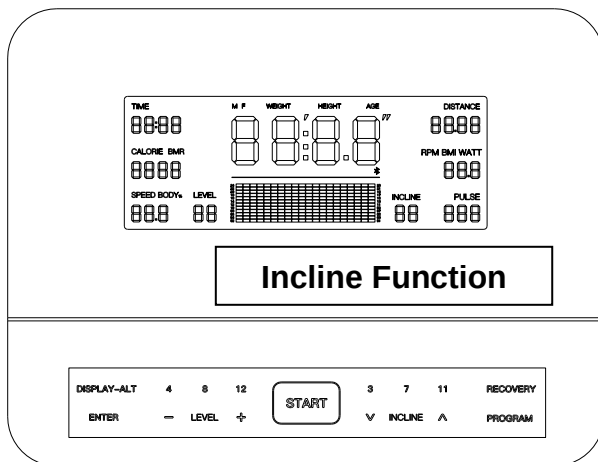




UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT
UNIDADE ELECTRÓNICA
IMPIANTO ELETTRONICO
ELEKTRONISCHER MONITOR

Fig. 1

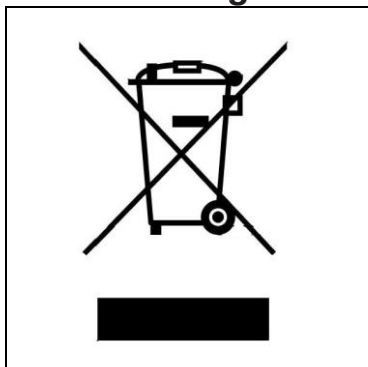


Fig. 2

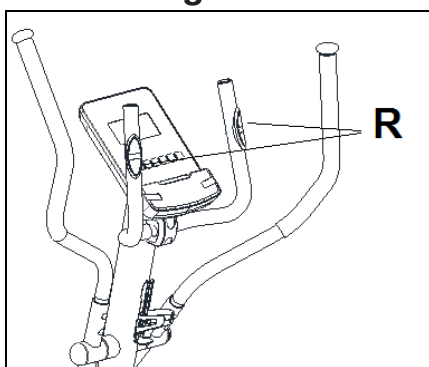


Fig. 3

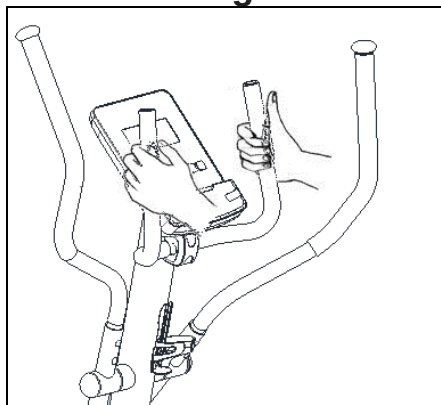


Fig. 4

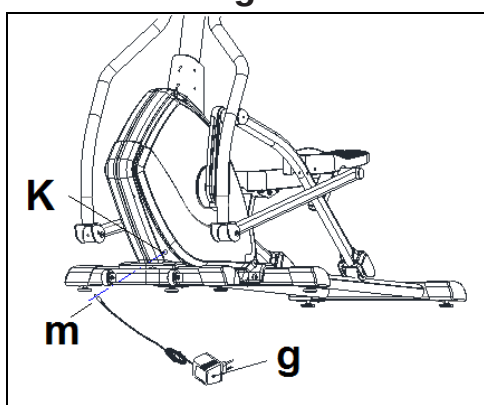


Fig. 5

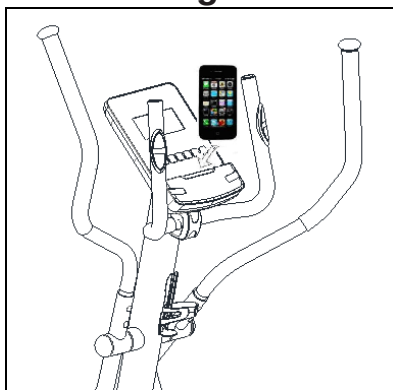
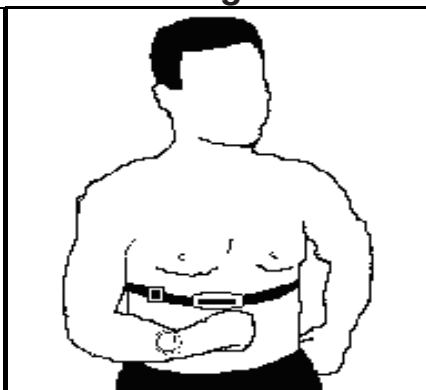


Fig.6



PUESTA EN MARCHA.-

Para poner en marcha el monitor en primer lugar tiene que enchufar el adaptador que se suministra con la máquina a un enchufe de corriente (220v.- 240v) y el terminal del adaptador a la clavija situada en la parte inferior trasera de la máquina (Fig 4).

El monitor se apagará automáticamente cuando la unidad esté 2 minutos parada.

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

FUNCIONES DEL MONITOR.-

Este monitor dispone de siete teclas: LEVEL UP-DOWN, INCLINE UP/DOWN (solo en caso de hacer el ejercicio con inclinación) ; START/STOP; ENTER, RECOVERY; PROGRAM. En el centro de la pantalla se muestra simultaneamente el nivel del programa que haya elegido. En la parte inferior del display le indica la VELOCIDAD/RPM; Tiempo; Distancia; los WATIOS/CALORÍAS; el Pulso.

FUNCION MANUAL P01.-

Presione START para comenzar a hacer ejercicio o presione ENTER para ingresar al modo de configuración.

En el estado de configuración, presione la tecla ENTER para seleccionar los elementos en orden, y los elementos seleccionados parpadearán: tiempo → distancia → calorías → edad.

Una vez completadas todas las selecciones, saldrá automáticamente

del estado de configuración.

La resistencia se puede aumentar /disminuir con las teclas +/-.

Si ha configurado tiempo, distancia, calorías o cualquier otro parámetro, este se convertirá en una cuenta regresiva durante el ejercicio. Cuando cualquier parámetro llegue a 0, el movimiento se detendrá automáticamente y se escuchará una señal sonora "DI DI".

Durante el ejercicio, presione el botón START para detenerse.

FUNCIÓN PROGRAMAS P02-11.-

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione el programa deseado.

Una vez seleccionado el programa tendrá que rellenar los siguientes campos.

- **Tiempo.**
- **Distancia.**
- **Calorías.**
- **Edad.**

BODYFAT P12.-

Pulsando las teclas UP/DOWN seleccione la función BODYFAT.

Tendrá que rellenar los siguientes datos: sexo – peso – altura – edad.

Tras pulsar el botón START, a los 10 segundos el monitor mostrará su BMI (índice grasa corporal, aproximado según tablas al final del manual).

Nota: el usuario deberá de usar los pulsómetros antes de empezar el programa y durante el ejercicio.

PROGRAMA DE WATIOS P13

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

Tendrá que rellenar los siguientes datos: tiempo – distancia – watt target. La resistencia se modificará automáticamente en función de los wattios.

Nota: los wattios se determinan en función de la resistencia – velocidad. Por lo que si pedalea mas rápido la resistencia disminuirá en función de los wattios marcados y viceversa de manera automática.

PROGRAMAS CONTROL DEL RITMO CARDIACO P14-P17.

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione la función H.R.C. y pulse ENTER. Deberá seleccionar el ritmo cardiaco objetivo para el ejercicio. Con las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione la opción deseada:

- 65% P14,
- 75% P15
- 90% P16
- Tag P17

y pulse la tecla ENTER. Las tres primeras indican el porcentaje respecto al pulso cardiaco máximo (220-edad) y la cuarta se utiliza para introducir el ritmo cardiaco objetivo de forma manual.

Nota: durante el ejercicio el usuario deberá de usar los pulsómetros, en caso de no usarlos la resistencia no podrá ser modificada automáticamente.

PROGRAMAS USUARIO P18-21

Use los botones UP▲/DOWN▼ para elegir el programa deseado.

Tendrá que rellenar la información deseada: tiempo– distancia – calorías – edad.

The resistance can be modified during

RECOVERY.-

Cuando el usuario quiera medir su capacidad de recuperación, pulse el botón “recovery”.

Se activará una cuenta atrás de 60 segundos en la cual el usuario deberá usar el pulsómetro para ver y calcular la capacidad de estabilizar su pulso durante un minuto.

INSTRUCCIONES - USO DEL HAND-GRIP MEDICION DE PULSO.-

PULSO Hand-grip.

El pulso de este modelo se mide colocando ambas manos en los sensores (R). Una vez colocadas ambas manos en los sensores, comenzará a parpadear el corazón en la parte derecha de la pantalla que indica PULSE de la pantalla del monitor y al cabo de unos segundos aparecerá el valor de su ritmo cardíaco.

Si no tiene colocadas ambas manos correctamente el pulso no funciona.

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

PULSO TELEMÉTRICO.-

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

El sistema se compone de un receptor (D) y de un transmisor (banda de pecho no incluida) Fig.6 .

FUNCIONAMIENTO los (iPod Touch/iPhone/iPad) - Android

Active la función Bluetooth en el iPod/iPhone/iPad y realice una búsqueda de dispositivos Bluetooth.

STARTING.-

To switch the monitor on first plug the adapter, supplied with the machine, into the mains socket (220 V – 240 V) and the jack on the adapter into the socket at the bottom of the machine. (Fig. 4)

The monitor will switch itself off automatically if the unit stands idle for more than 2 minutes.

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

MONITOR FUNCTIONS.-

This electronic unit has seven function keys: LEVEL UP-DOWN, INCLINE UP/DOWN (only if the user use the machine with inclination mode); START/ STOP; ENTER, RECOVERY; PROGRAM. The centre of the screen will simultaneously display the selected program level. There are five windows that indicate the SPEED/RPM; TIME; DISTANCE; WATTS/CALORIES and PULSE RATE.

MANUAL FUNCTION P01.-

Press START to start exercising or press ENTER to enter the setting mode. In the setting state, press the ENTER key to select the set items in order, and the selected items will flash: time → distance → calories → age.

Once all selections are completed, it will automatically exit the setting state.

Resistance can be Increased/ decreased using the + / - keys.

If you set time, distance, calories, or any other parameter, it will turn into a

countdown during exercise. When any parameter reaches 0, the movement will stop automatically, and a sound prompt will be heard.

During the exercise, press the START button to stop.

PROGRAMMES FUNCTION P02-11.

Press the UP▲/DOWN▼ keys to select the desired programme.

Once the programme has been selected, the following fields must be filled in.

- Time.
- Distance.
- Calories.
- Age.

BODYFAT P12.-

Press the UP/DOWN buttons to select the BODYFAT function.

You will need to fill in the following data: sex – weight – height – age.

Press the START button and after 10 seconds the monitor will display your BMI (body fat index, approximate according to the tables at the end of the manual).

Note: the user must use heart rate monitors before starting the program and during exercise.

WATT RATE PROGRAM P13

Press the UP▲/DOWN▼ keys to select the WATT function and press ENTER. You will need to fill in the following data: time – distance – watt target.

The resistance will automatically change based on the watts.

Note: Watts are determined based on resistance – speed. So if you pedal faster, the resistance will automatically decrease based on the watts entered.

HEART RATE CONTROL PROGRAMS P14-P17.-

Use the UP▲/DOWN▼ keys to select the H.R.C function and press ENTER. Use the UP▲/DOWN▼ keys to select the desired option

- 55% P14
- 75% P15
- 90% P16
- Tag P17

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

Note: during exercise the user must use heart rate monitors, if not used the resistance cannot be modified automatically.

USER PROGRAM P18-21.-

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

You must enter the following data: time – distance – calories – age – resistance

The resistance can be modified during the exercise.

RECOVERY.-

When the user wants to measure his recovery capacity, press the “recovery” button.

A 60-second countdown will be

activated during which the user must use the heart rate monitor to see and calculate the ability to stabilize his pulse for one minute.

HAND-GRIP PULSE MEASUREMENT INSTRUCTIONS – USE.-

PULSE Hand-grip.

On this model the pulse rate is measured by placing both hands on the sensors (R).

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

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

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

TELEMETRIC PULSE RATE.-

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

The system comprises of a receiver (D) and a transmitter (chest band not included) Fig.6.

iOS OPERATION (compatible iPhone, iPad and iPod Touch) - Android

Turn Bluetooth to “ON” in settings on the iOS device and the device will begin to search for active Bluetooth equipment in range.

MISE EN MARCHÉ.-

Pour mettre en marche le moniteur brancher d'abord l'adaptateur fourni avec la machine, dans une prise de courant (220 v.- 240 v) et le connecteur de l'adaptateur à la fiche qui se trouve en-bas derrière la machine. (Fig. 4)

Si l'unité est 2 minutes arrêtée, l'écran s'éteint automatiquement.

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

FONCTIONS DU MONITEUR.-

Ce moniteur dispose de sept touches: LEVEL UP-DOWN, INCLINE UP/DOWN (uniquement si l'utilisateur utilise la machine en mode inclinaison); START/ STOP; ENTER, RECOVERY; PROGRAM. Le niveau du programme sélectionné s'affiche simultanément au milieu de l'écran. En-bas du display cinq fenêtres s'affichent indiquant: la VITESSE/TPM, la DUREE, la DISTANCE, les WATTS/CALORIES, le POULS.

FONCTION MANUELLE P01.-

Appuyer sur START pour commencer l'exercice ou sur ENTER pour entrer dans le mode de réglage.

Dans le mode de réglage, appuyez sur la touche ENTER pour sélectionner les éléments dans l'ordre, et les éléments sélectionnés clignoteront : temps → distance → calories → âge.

Une fois toutes les sélections terminées, vous quittez

automatiquement l'état de réglage.

La résistance peut être augmentée

La résistance peut être augmentée/diminuée à l'aide des touches +/-.

Si vous avez réglé la durée, la distance, les calories ou tout autre paramètre, le compte à rebours s'effectuera pendant l'exercice. Lorsqu'un paramètre atteint 0, le mouvement s'arrête automatiquement et vous entendez un bip « DI DI ».

Pendant l'exercice, appuyez sur la touche START pour arrêter.

FONCTION PROGRAMMES P02-11.-

En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, sélectionnez le programme souhaité.

Une fois le programme sélectionné, vous devrez remplir les champs suivants.

- Temps.
- Distance.
- Calories.
- Âge.

BODYFAT P12.-

En appuyant sur les touches UP/DOWN, sélectionnez la fonction BODYFAT. Vous devrez renseigner les informations suivantes : sexe – poids – taille – âge. Après avoir appuyé sur le bouton START, après 10 secondes, le moniteur affichera votre IMC (indice de graisse corporelle, approximé selon les tableaux à la fin du manuel).

PROGRAMME WATTS P13.

En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner la

fonction WATT et appuyer sur ENTER. Vous devrez renseigner les informations suivantes : temps – distance – watt cible.

La résistance sera automatiquement modifiée en fonction des watts.

Remarque : les watts sont déterminés en fonction de la résistance – vitesse. Ainsi si vous pédalez plus vite la résistance diminuera automatiquement en fonction des watts marqués et.

PROGRAMMES POUR LE CONTROLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE P14-P17.-

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

- 55% P14
- 75% P15
- 90% P16
- Tag P17

et appuyer sur ENTER. Les trois premières indiquent le pourcentage concernant le pouls cardiaque maximum (220-âge) et la quatrième est utilisée pour introduire manuellement la fréquence cardiaque cible.

Remarque : pendant l'exercice, l'utilisateur doit utiliser les moniteurs de fréquence cardiaque, sinon la résistance ne peut pas être modifiée automatiquement.

PROGRAMMES DE L'UTILISATEUR P18-21.-

En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, sélectionnez la fonction PERSONNEL et appuyez sur ENTER. Vous devez saisir les données suivantes : temps – distance

– calories – âge – résistance
La résistance peut être modifiée au cours de l'exercice.

.RÉCUPÉRATION.-

Lorsque l'utilisateur souhaite mesurer sa capacité de récupération, appuyez sur le bouton « récupération ».

Un compte à rebours de 60 secondes sera activé au cours duquel l'utilisateur devra utiliser le moniteur de fréquence cardiaque pour voir et calculer la capacité à stabiliser son pouls pendant une minute.

MODE D'EMPLOI DU HAND-GRIP MESURE DU POULS.-

POULS Hand-grip.

Sur ce modèle, le pouls se mesure en posant les deux mains sur les senseurs (R) placés sur le guidon, comme indiqué dans la Fig.2.

Dès que vos mains seront posées sur les senseurs, un cœur commencera à clignoter sur la droite de l'écran PULSE de l'écran du moniteur et votre fréquence cardiaque sera affichée dans les secondes suivantes.

Si vos deux mains ne sont pas posées correctement comme indiqué dans la Fig.3, la fonction pouls ne fonctionnera pas.

POULS TÉLÉMÉTRIQUE.-

Le moniteur est en mesure de recevoir les signaux du système téléométrique de saisie du pouls. Le système comprend un récepteur (D) et un émetteur (ceinture pectorale) Fig.6.

FONCTIONNEMENT IOS (IPOD TOUCH / IPHONE / IPAD) - ANDROID

Activez alors la fonction Bluetooth de votre IPOD/IPAD/IPHONE et réalisez une recherche de dispositifs Bluetooth.

ANSTELLEN.-

Um den Monitor anzustellen, müssen Sie zuerst den Adapter in eine Steckdose (220 V- 240 V) einstecken, der mit der Maschine geliefert wird und das Adapterterminal an den Stecker, der sich im unteren hinteren Bereich der Maschine befindet. (Abb. 4)

Der Monitor geht automatisch aus, wenn die Einheit mehr als 2 Minuten still steht.

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

FUNKTIONEN DES MONITORS.-

Dieser Monitor verfügt über 7 Tasten: LEVEL UP-DOWN, INCLINE UP/DOWN (nur wenn der Benutzer die Maschine mit Neigungsmodus verwendet); START/ STOP; ENTER, RECOVERY; PROGRAM. In der Mitte des Displays erscheint gleichzeitig das Niveau des Programms, das Sie gewählt haben. Im unteren Bereich des Monitors sieht man fünf Fenster die Ihnen Folgendes angeben: GESCHWINDIGKEIT/RPM, die ZEIT; die DISTANZ; die WATT/KALORIEN; PULS.

MANUELLE FUNKTION P01.-

Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen, oder drücken Sie ENTER, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.

Drücken Sie im Einstellungsstatus die ENTER-Taste, um die Elemente der Reihe nach auszuwählen, und die ausgewählten Elemente blinken: Zeit → Entfernung → Kalorien → Alter.

Sobald Sie alle Optionen ausgewählt haben, verlassen Sie automatisch den

Einstellungsmodus.

Der Widerstand kann erhöht werden mit den Tasten +/- erhöht/verringert werden.

Wenn Sie Zeit, Distanz, Kalorien oder einen anderen Parameter eingestellt haben, wird dieser während des Trainings heruntergezählt. Wenn ein Parameter 0 erreicht, wird die Bewegung automatisch gestoppt und Sie hören einen „DI“ -Ton.

Drücken Sie während des Trainings die START-Taste, um das Training zu beenden.

FUNKTION PROGRAMME P02-11.-

Durch Drücken der UP▲/DOWN▼-Tasten wählen Sie das gewünschte Programm aus.

Nachdem Sie das Programm ausgewählt haben, müssen Sie die folgenden Felder ausfüllen.

- Zeit.
- Distanz.
- Kalorien.
- Alter.

BODYFAT P12.-

Durch Drücken der UP/DOWN-Tasten wählen Sie die Funktion BODYFAT.

Sie müssen die folgenden Informationen eingeben: Geschlecht – Gewicht – Größe – Alter.

Nachdem Sie die START-Taste gedrückt haben, zeigt der Monitor nach 10 Sekunden Ihren BMI (Körperfettindex, ungefähr gemäß den Tabellen am Ende des Handbuchs) an.

Hinweis: Der Benutzer muss die Herzfrequenzmesser vor dem Start des Programms und während des Trainings verwenden.

PROGRAMM MIT WATTZAHL P13

Wählen Sie die Funktion WATT mit den Tasten UP▲/DOWN▼ und drücken Sie ENTER/MODE

Sie müssen die folgenden Informationen eingeben: Zeit – Distanz – Wattziel.

Der Widerstand wird automatisch basierend auf der Wattzahl angepasst.

Hinweis: Watt wird basierend auf Widerstand und Geschwindigkeit ermittelt. Wenn Sie also schneller in die Pedale treten, verringert sich der Widerstand abhängig von der angegebenen Wattzahl und umgekehrt automatisch.

PROGRAMME ZUR KONTROLLE DER HERZFREQUENZ P14-P17.-

Mit den Tasten UP▲/DOWN▼ wählen Sie die Funktion H.R.C und drücken Sie ENTER. Wählen Sie mit den Tasten UP▲/DOWN▼ die gewünschte Option

- 55% P14
- 75% P15
- 90% P16
- Tag P17

und drücken Sie die Taste ENTER. Die ersten drei geben den Prozentsatz hinsichtlich der höchsten Herzfrequenz (220 – Alter) an und die vierte wird verwendet, um die Zielfrequenz manuell einzugeben.

Hinweis: Während des Trainings muss der Benutzer die Herzfrequenzmesser verwenden. Wenn er diese nicht verwendet, kann der Widerstand nicht automatisch geändert werden.

NUTZERPROGRAMM P18-21.-

Wählen Sie durch Drücken der Tasten UP▲/DOWN▼ die Funktion PERSÖNLICH aus und drücken Sie

ENTER.

Sie müssen folgende Daten eingeben: Zeit – Distanz – Kalorien – Alter – Widerstand

Der Widerstand kann während der Übung verändert werden.

ERHOLUNG.-

Wenn der Benutzer seine Wiederherstellungskapazität messen möchte, drückt er die Schaltfläche „Erholung“.

Es wird ein 60-Sekunden-Countdown aktiviert, bei dem der Benutzer mithilfe des Herzfrequenzmessers die Fähigkeit zur Stabilisierung seines Pulses für eine Minute ermitteln und berechnen muss.

ANWEISUNGEN VERWENDUNG DES HAND-GRIP PULSMESSUNG.- PULS Handgrip

Bei diesem Modell wird der Puls gemessen, indem man beide Hände auf die Sensoren (R) legt, die sich am Lenker befinden, siehe Fig.2.

Wenn beide Hände auf den Sensoren liegen, beginnt das Herz auf der rechten Seite des Displays zu blinken, das PULSE des Monitors anzeigt und nach einigen Sekunden erscheint Ihre Herzfrequenz.

TELEMETRISCHER PULS.-

Der Monitor ist ausgerüstet, um die Signales des telemtrischen Systems zur Pulsmessung zu erhalten.

Das System besteht aus einem Empfänger (D) und einem Sender (Brustband) Fig.6.

BETRIEB mit iOS (iPod Touch / iPhone / iPad) - ANDROID

Aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion des iPod / iPhone / iPad's und suchen Sie nach Bluetooth-Geräten.

COLOCAÇÃO EM MARCHA.-

Para colocar em marcha o monitor, em primeiro lugar tem que ligar o adaptador, que se fornece com a máquina, a uma ficha de electricidade (220 v.- 240 v) e o terminal do adaptador à tomada situada na parte inferior traseira da máquina. (Fig 4)

O monitor apagar-se-á automaticamente quando a unidade estiver 2 minutos parada.

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

FUNÇÕES DO MONITOR.-

Este monitor dispõe de sete teclas: LEVEL UP-DOWN, INCLINE UP/DOWN (apenas se o utilizador utilizar a máquina com modo de inclinação); START/ STOP; ENTER, RECOVERY; PROGRAM. No centro do display, mostra-se simultaneamente o nível do programa que escolheu. Na parte inferior do display aparecem cinco janelas que lhe indicam a VELOCIDADE / RPM; o TEMPO; a DISTÂNCIA; os WATTS / CALORIAS; a PULSAÇÃO.

FUNÇÃO MANUAL P01.-

Prima START para iniciar o exercício ou prima ENTER para entrar no modo de configuração.

No estado de definição, prima a tecla ENTER para seleccionar os itens por ordem, e os itens seleccionados ficarão intermitentes: tempo → distância → calorias → idade.

Quando todas as selecções estiverem concluídas, sairá automaticamente do estado de definição.

A resistência pode ser aumentada

A resistência pode ser aumentada/diminuída com as teclas +/-.

Se tiver definido o tempo, a distância, as calorias ou qualquer outro parâmetro, este será contado em contagem decrescente durante o exercício. Quando um parâmetro chega a 0, o movimento pára automaticamente e ouve-se um sinal sonoro "DI DI".

Durante o exercício, prima o botão START para parar.

FUNÇÃO PROGRAMAS P02-11.-

Pressionando as teclas UP▲/DOWN▼ selecione o programa pretendido.

Uma vez seleccionado o programa, deverá preencher os seguintes campos.

- Tempo.
- Distância.
- Calorias.
- Idade.

BODYFAT P12.-

Pressionando as teclas UP/DOWN seleccione a função BODYFAT.

Deverá preencher os seguintes dados: sexo – peso – altura – idade.

Após pressionar o botão START, após 10 segundos o monitor irá mostrar o seu IMC (índice de gordura corporal, aproximado de acordo com as tabelas no final do manual).

Nota: o utilizador deve utilizar os monitores de ritmo cardíaco antes de iniciar o programa e durante o exercício.

PROGRAMA DE WATTS P13

Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, seleccione a função WATT e carregue em ENTER. Terá de preencher as seguintes informações: tempo – distância – watt alvo.

A resistência será automaticamente modificada com base nos watts.

Nota: os watts são determinados com base na resistência – velocidade. Portanto, se pedalar mais rápido a resistência diminuirá consoante os watts marcados e vice-versa automaticamente.

PROGRAMAS DO CONTROLO DO RITMO CARDÍACO P14-17.

Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, seleccione a função H.R.C. e carregue em ENTER. Com as teclas UP▲/DOWN▼, seleccione a opção desejada

- 55% P14
- 75% P15
- 90% P16
- Tag P17

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

Nota: durante o exercício o utilizador deve utilizar os monitores de ritmo cardíaco, caso contrário a resistência não poderá ser modificada automaticamente.

PROGRAMA UTILIZADOR P18-21.

Pressionando as teclas UP▲/DOWN▼ seleccione a função PESSOAL e pressione ENTER.

Deve introduzir os seguintes dados: tempo – distância – calorias – idade –

resistência

A resistência pode ser modificada durante o exercício.

RECUPERAÇÃO.-

Quando o utilizador quiser medir a sua capacidade de recuperação, pressione o botão “recuperação”.

Será ativada uma contagem decrescente de 60 segundos na qual o utilizador deverá utilizar o monitor de ritmo cardíaco para ver e calcular a capacidade de estabilizar o pulso durante um minuto.

INSTRUÇÕES - USO DO HAND-GRIP MEDIÇÃO DE PULSAÇÃO.-

PULSAÇÃO Hand-grip.-

A pulsação deste modelo mede-se colocando ambas as mãos nos sensores (R), que estão localizados nos punhos, como se indica na Fig.2. Uma vez colocadas ambas as mãos nos sensores, começará a piscar o coração na parte direita do display que indica PULSE e ao cabo de uns segundos aparecerá o valor do seu ritmo cardíaco.

PULSAÇÃO TELEMÉTRICA.-

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

O sistema é composto por um receptor (D) e por um transmissor (banda de peito) Fig.6.

FUNCIONAMENTO IOS (iPod Touch/iPhone/iPad)

Active a função de Bluetooth no iPod/iPhone/iPad e realize uma procura de dispositivos Bluetooth.

AVVIAMENTO.-

Per avviare il monitor innanzitutto bisogna inserire l'adattatore che si fornisce con la macchina ad una presa di corrente (220 v.- 240 v) ed il terminale dell'adattatore nella spina situata nella parte inferiore posteriore della macchina. (Fig. 4)

Il monitor si spegne automaticamente quando l'unità resta ferma per 2 minuti.

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

FUNZIONI DEL MONITOR.-

Il presente monitor dispone di sette tasti: LEVEL UP-DOWN, INCLINE UP/DOWN (solo se l'utente utilizza la macchina con modalità inclinazione); START/ STOP; ENTER, RECOVERY; PROGRAM. Al centro dello schermo si indica simultaneamente il livello del programma prescelto. Nella parte inferiore si indica la VELOCITÀ/RPM; il TEMPO; la DISTANZA; i WATTS/CALORIE, il POLSO.

FUNZIONE MANUALE P01.-

Premere START per iniziare l'esercizio o premere ENTER per accedere alla modalità di impostazione.

Nello stato di impostazione, premere il tasto ENTER per selezionare le voci in ordine; le voci selezionate lampeggiano: tempo → distanza → calorie → età.

Una volta completate tutte le selezioni, si esce automaticamente dallo stato di impostazione.

La resistenza può essere aumentata /con i tasti +/-.

Se si è impostato il tempo, la distanza, le calorie o qualsiasi altro parametro, questo verrà conteggiato alla rovescia durante l'esercizio. Quando un parametro raggiunge lo 0, il movimento si arresta automaticamente e si sente un segnale acustico "DI DI".

Durante l'esercizio, premere il tasto START per fermarsi.

FUNZIONE PROGRAMMI P02-11.-

Premendo i tasti SU▲/GIÙ▼ selezionare il programma desiderato. Una volta selezionato il programma dovrai compilare i seguenti campi.

- Tempo.
- Distanza.
- Calorie.
- Età.

BODYFAT P12.-

Premendo i tasti UP/DOWN selezionare la funzione BODYFAT.

Dovrai inserire le seguenti informazioni: sesso – peso – altezza – età.

Dopo aver premuto il pulsante START, dopo 10 secondi il monitor mostrerà il tuo BMI (indice di grasso corporeo, approssimato secondo le tabelle alla fine del manuale).

Nota: l'utente deve utilizzare i cardiofrequenzimetri prima di iniziare il programma e durante l'esercizio.

PROGRAMMA DEI WATTS P13

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione WATTS e premere ENTER. Dovrai inserire le seguenti informazioni:

tempo – distanza – watt target.

La resistenza verrà modificata automaticamente in base ai watt.

Nota: i watt sono determinati in base alla resistenza – velocità. Quindi se pedali più velocemente la resistenza diminuirà a seconda dei watt segnati e viceversa automaticamente.

PROGRAMMI PER IL CONTROLLO DEL RITMO CARDIACO P14-P17.-

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione H.R.C e premere ENTER. Con i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare l'opzione desiderata

- 55% P14
- 75% P15
- 90% P16
- Tag P17

e premere il tasto ENTER. Le prime tre indicano la percentuale rispetto alle pulsazioni cardiache massime (220-età) e la quarta si utilizza per introdurre il ritmo cardiaco oggettivo in modo manuale.

Nota: durante l'attività fisica l'utente deve utilizzare i cardiofrequenzimetri, altrimenti la resistenza non potrà essere modificata automaticamente.

PROGRAMMA UTENTE P18-21.

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

È necessario inserire i seguenti dati: tempo – distanza – calorie – età – resistenza

La resistenza può essere modificata durante l'esercizio.

RECUPERO.-

Quando l'utente desidera misurare la propria capacità di recupero, premere il pulsante "recupero".

Verrà attivato un conto alla rovescia di 60 secondi in cui l'utente dovrà utilizzare il cardiofrequenzimetro per vedere e calcolare la capacità di stabilizzare il proprio polso per un minuto.

ISTRUZIONI – USO DELL'HAND-GRIP MISURAZIONE DEL POLSO.- POLSO Hand-grip.

In questo modello, il polso si misura collocando entrambe le mani sui sensori (R), i quali sono collocati sul manubrio come indica la Fig.2.

Una volta collocate entrambe le mani sui sensori, inizierà a lampeggiare il cuore sulla parte destra dello schermo che indica PULSE sullo schermo del monitor, trascorsi alcuni secondi approssimativamente apparirà il valore del vostro ritmo cardiaco.

Se non avete entrambe le mani collocate correttamente come indica la Fig.3, il polso non funziona.

MISURAZIONE TELEMETRICA DELLE PULSAZIONI.

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

Il sistema è formato da un recettore (D) e di un trasmissore (fascia toracica) Fig.6.

FUNZIONAMENTO iOS (iPod Touch/iPhone/iPad)

Attivate la funzione Bluetooth dell'iPod/iPhone/iPad in modo da attivare la ricerca dei dispositivi Bluetooth automaticamente.

STARTEN.-

Als u de monitor wilt inschakelen, moet u eerst de adapter, geleverd bij het toestel, in het stopcontact (220 V – 240 V) steken en de adapteraansluiting in de fitting onderaan het toestel. (Fig 4)

De monitor zal automatisch uitgeschakeld worden als het toestel meer dan 2 minuten ongebruikt blijft.

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

FUNCTIONIES VAN DE MONITOR.-

Dit elektronische apparaat heeft zeven functietoetsen: LEVEL UP-DOWN, INCLINE UP/DOWN (alleen als de gebruiker de machine met hellingsmodus gebruikt); START/STOP; ENTER, RECOVERY; PROGRAM. Het centrum van het scherm zal tegelijkertijd het geselecteerde programmaniveau weergeven. Er zijn vijf vensters onderaan het weergavescherm die het volgende aangeven: SPEED/RPM (snelheid / toerental per minuut); TIME (tijd); DISTANCE (afstand); WATTS / CALORIES (watts/calorieën) en PULSE RATE (pulsfrequentie).

MANUELE FUNCTIE P01.-

Druk op START om te beginnen met trainen of druk op ENTER om naar de instellingsmodus te gaan.

In de instellingenstatus drukt u op ENTER om de items in volgorde te selecteren, waarna de geselecteerde items gaan knipperen: tijd → afstand → calorieën → leeftijd.

Als alle selecties zijn gemaakt, verlaat u automatisch de instellingenmodus.

De weerstand kan worden verhoogd

/verlagen met de +/- toetsen.

Als je tijd, afstand, calorieën of een andere parameter hebt ingesteld, telt deze af tijdens de oefening. Wanneer een parameter 0 bereikt, stopt de beweging automatisch en hoor je een “DI DI” pieptoon.

Druk tijdens de oefening op de START-toets om te stoppen.

PROGRAMMAFUNCTIE P02-11.-

Door op de UP▲/DOWN▼-toetsen te drukken, selecteert u het gewenste programma.

Nadat het programma is geselecteerd, moet u de volgende velden invullen.

- Tijd.
- Afstand.
- Calorieën.
- Leeftijd.

BODYFAT P12.-

Door op de UP/DOWN-toetsen te drukken, selecteert u de BODYFAT-functie.

U dient de volgende gegevens in te vullen: geslacht – gewicht – lengte – leeftijd.

Nadat u op de START-knop heeft gedrukt, toont de monitor na 10 seconden uw BMI (lichaamsvetindex, bij benadering volgens de tabellen aan het einde van de handleiding).

Let op: de gebruiker moet de hartslagmeters gebruiken voordat hij het programma start en tijdens het sporten.

WATT PROGRAMMA P13

Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de functie WATT te selecteren en druk op ENTER. U dient de volgende gegevens in te vullen: tijd – afstand –

wattdoel.

De weerstand wordt automatisch aangepast op basis van het aantal Watt.

Let op: watt wordt bepaald op basis van weerstand – snelheid. Dus als je sneller trapt, neemt de weerstand af afhankelijk van het gemarkeerde watt en vice versa automatisch.

CONTROLEPROGRAMMA'S VOOR DE HARTFREQUENTIE P14-P17.

Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de functie H.R.C. (doelhartfrequentie) te selecteren en druk op ENTER. Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de gewenste optie te selecteren

- 55% P14
- 75% P15
- 90% P16
- Tag P17

en druk op ENTER. De eerste drie vertegenwoordigen het percentage in verhouding tot de maximum hartfrequentie (220-leeftijd) en de vierde wordt gebruikt om de hartfrequentie manueel te bepalen.

Let op: tijdens het sporten moet de gebruiker gebruik maken van de hartslagmeters. Als u deze niet gebruikt, kan de weerstand niet automatisch worden aangepast.

GEBRUIKERSPROGRAMMA P18-21

Door op de UP▲/DOWN▼-toetsen te drukken, selecteert u de PERSOONLIJKE functie en drukt u op ENTER.

U moet de volgende gegevens invoeren: tijd – afstand – calorieën – leeftijd – weerstand

De weerstand kan tijdens de oefening worden gewijzigd.

HERSTEL.-

Wanneer de gebruiker zijn herstellervermogen wil meten, drukt hij op de knop “herstel”.

Er wordt een aftelling van 60 seconden geactiveerd, waarbij de gebruiker de hartslagmeter moet gebruiken om het vermogen om zijn hartslag gedurende één minuut te stabiliseren te zien en te berekenen.

INSTRUCTIES EN GEBRUIK VAN HANDGREEPPULSMETING.-

Pulshandgreep

Op dit model wordt de puls frequentie gemeten door beide handen op de sensoren (R) op het stuur te plaatsen, zoals weergegeven in Fig.2.

Als beide handen op de sensoren zijn geplaatst, zal het hartsymbool aan de rechterzijde van het scherm, gemarkeerd met PULSE, beginnen te knippen en na een paar seconden zal er een hartfrequentielezing weergegeven worden.

Als de handen niet op de juiste wijze worden geplaatst zoals weergegeven in Fig.3, zal de pulsfunctie niet functioneren.

TELEMETRISCHE PULSFREQUENTIE.

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

Het systeem bestaat uit een ontvanger (D) en een zender (borstband) Fig.6.

iOS handleiding (geschikt voor iPhone, iPad en iPod Touch)

Zet Bluetooth aan in de instellingen van uw iOS toestel en het toestel zal automatisch naar actieve Bluetooth apparatuur in de buurt zoeken.

BODY FAT INTERVALS

Sex/age	Thin	Normal	Slightly fat	Fat	Too fat
Male/ ≤ 30	< 14	14~20	20.1~25	25.1~35	> 35
Male / > 30	< 17	17~23	23.1~28	28.1~38	> 38
Female / ≤ 30	< 17	17~24	24.1~30	30.1~40	> 40
Female / > 30	< 20	20~27	27.1~33	33.1~43	> 43

Gender	Low	Medium	Medium/heigh	high
Male	$<13\%$	13%-25.9%	26%-30%	$>30\%$
Female	$<23\%$	23%-35.9%	36%-40%	$>40\%$

B.M.R (basal metabolic rate)) is the average daily calorie consumption to maintain a basic living condition Reference value: 1300 ± 100 (22-40 years old)

BODY TYPE

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Too thin	Thin	Slightly thin	Under normal	Normal	Above normal	Overweight	Fat	Too fat

RECOVERY INTERVALS

$F1=1.0$	excellent
$1.0 < F2 < 2.0$	Better
$2.0 < F3 < 2.9$	Good
$3.0 < F4 < 3.9$	Normal
$4.0 < F5 < 5.9$	Slightly poor
$F6=6.0$	Poor

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 OHRE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.

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