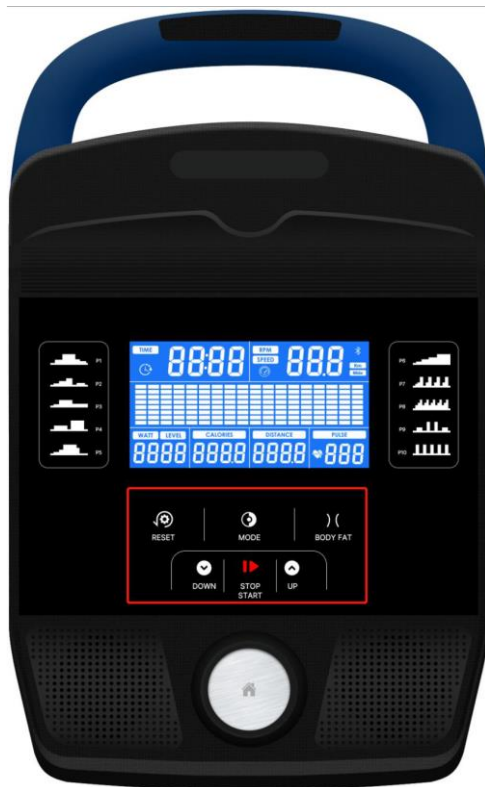




UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT
UNIDADE ELETRÓNICA
UNITÀ ELETTRONICA
ELEKTRONISCHE EENHEID

Fig. 1

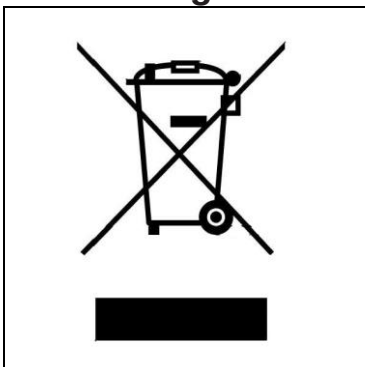


Fig. 2

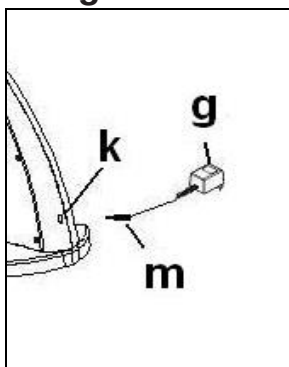


Fig. 3

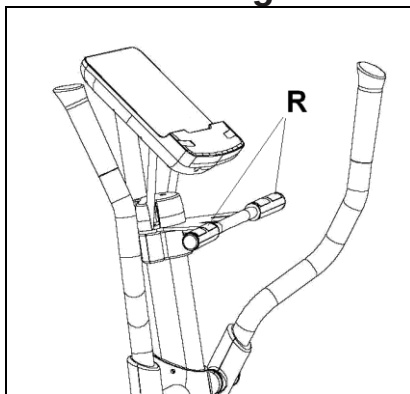


Fig. 4

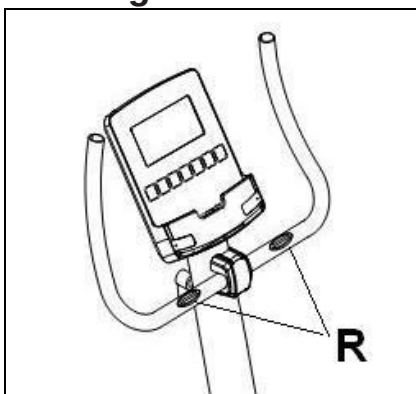
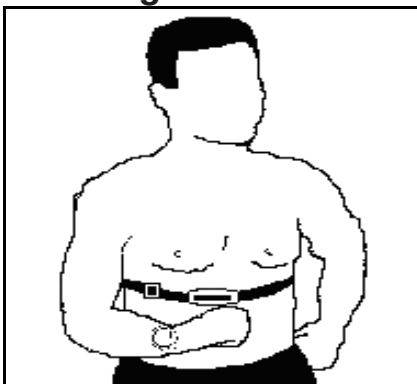


Fig. 5



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 de la máquina (Fig 2).

La pantalla se encenderá automáticamente. Si durante el desarrollo de un ejercicio pulsa el botón START/STOP todas las funciones del electrónico se pararán. Si pulsa de nuevo START/STOP todas las funciones se pondrán de nuevo en funcionamiento.

El monitor se quedará en modo inactivo tras 5 minutos de inactividad.

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

FUNCIONES DEL MONITOR.-

Este monitor dispone de 6 teclas: UP, DOWN, START/ STOP; MODE, RESET y BODY FAT. En el centro de la pantalla se muestra simultáneamente el nivel del programa que haya elegido. En la parte superior del display le indica la VELOCIDAD/RPM y el TIEMPO. En la parte inferior del display le indica los WATIOS/LEVEL, las CALORÍAS, la DISTANCIA y el PULSO.

Este monitor dispone también de 1 programa manual; 30 programas predefinidos; 2 programa de usuario; 3 programas de control de ritmo cardiaco; 1 programa de vatios y un programa de grasa corporal.

Estando el monitor en marcha las ventanas de (SPEED/ RPM) y (WATT / LEVEL), alternan su información

cada cinco segundos.

CAMBIO DE KILÓMETROS A MILLAS.-

Estando la máquina enchufada, pulse las teclas STOP/START, MODE y RESET durante 3 segundos. Pulse la tecla MODE y con las teclas UP▲ y DOWN▼ seleccione la opción FUNCTION pulsando la tecla MODE. Seleccione la opción UNITS y una vez elegida la opción KM o MILES pulse la tecla MODE para confirmar.

Presione la tecla RESET y seleccione la opción EXIT.

PASO DE UN MODO DE TRABAJO A OTRO.-

En la pantalla inicial pulse la tecla MODE, utilice las teclas UP▲/DOWN▼ para seleccionar un programa y confirme con la tecla MODE.

Este monitor tiene la posibilidad de trabajar con 7 modos diferentes: Inicio Rápido, Manual, Programas, Usuario (PERSONAL), Watios (WATT), Pulso (H.R.C.) y Body Fat. Para detener el monitor, pulse RESET.

Pulse el botón START/STOP para iniciar el ejercicio en función Inicio Rápido directamente. Con las teclas UP▲/DOWN▼ suba o baje la resistencia del ejercicio, teniendo 24 niveles de frenada.

FUNCION MANUAL.- P00

Selección de características personales.-

Si tras seleccionar la función manual pulsa la tecla MODE, le parpadeará la ventana del WATT/LEVEL. Pulsando

las teclas UP▲/DOWN▼, puede seleccionar la edad entre (10-99 años). Pulse MODE para pasar a la selección del peso entre (30-150Kg).

Programación de tiempo.-

Si tras seleccionar las características personales pulsa la tecla MODE, le parpadeará la ventana del tiempo. Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼, puede programar el tiempo de su ejercicio entre (10-99 Minutos). Seleccione el tiempo y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. El tiempo irá disminuyendo hasta alcanzar el valor “cero”, y el monitor le emitirá unos pitidos advirtiéndole que ha llegado al valor programado.

Programación de la distancia.-

Si tras seleccionar las características personales pulsa la tecla MODE dos veces, le parpadeará la ventana de la distancia. Pulsando las teclas UP/DOWN, puede programar la distancia de su ejercicio entre (1-9999 Km). Seleccione la distancia y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. La distancia irá disminuyendo hasta alcanzar el valor «cero» y el monitor le emitirá unos pitidos advirtiéndole que ha llegado al valor programado.

Programación de las calorías.-

Si tras seleccionar las características personales pulsa la tecla MODE tres veces le parpadeará la ventana de las calorías. Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼, puede programar las calorías de su ejercicio entre (10 - 9999 Cal.). Seleccione las calorías y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. Las calorías disminuirán

hasta alcanzar el valor “cero”, y el monitor le emitirá unos pitidos advirtiéndole que ha llegado al valor programado.

FUNCIÓN PROGRAMAS.- P01 – P30

Pulse las teclas UP▲/DOWN▼ para seleccionar el gráfico de programa (1-30) que desee para hacer su ejercicio y pulse la tecla ENTER. Pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. El tiempo de duración del gráfico del programa es de 18 minutos, repartidos en dieciocho escalas de un minuto.

Para programar tiempo lleve a cabo los siguientes pasos. Una vez seleccionado el programa y antes de pulsar la tecla START/STOP, pulse la tecla MODE para programar el tiempo utilizando las teclas UP▲/DOWN▼.

En este caso la duración del programa será repartido entre las dieciocho escalas. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

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

PROGRAMA DE WATIOS CONSTANTES

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione su género (0-hombre, 1-mujer). Puede programar los watios de su ejercicio entre (20 – 1000 Watt.) y pulse MODE para programar el tiempo.

Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

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

PROGRAMA DE USUARIO.- U01 – U02

Tras seleccionar el tiempo, a la izquierda de la zona central de la pantalla aparecerá parpadenado la primera columna de nivel del ejercicio. Seleccione el nivel deseado para esta primera escala pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ y luego pulse MODE. Repita el procedimiento para programar las dieciocho escalas del programa de usuario. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

PROGRAMAS DEL CONTROL DEL RITMO CARDIACO.-H01 – H03

Hay 3 HRC PROGRAMs. El objetivo de cada uno se calcula: $HRC1 = (220 - AGE) * 60\%$, $HRC2 = (220 - AGE) * 70\%$, $HRC3 = (220 - AGE) * 80\%$.

Deberá introducir el ritmo cardiaco objetivo de forma manual.

El nivel de frenada se ajustará automáticamente de acuerdo al valor de pulso seleccionado. Si el valor de pulso está por debajo del valor objetivo, la frenada aumentará cada 30 segundos hasta llegar al máximo de 24. Si el valor de pulso está por encima del valor objetivo el monitor emitirá unos pitidos de aviso y la frenada disminuirá cada 30 segundos hasta llegar al mínimo de 1.

Para programar tiempo lleve a cabo los siguientes pasos. Una vez seleccionado el programa de pulso cardiaco y antes de pulsar la tecla START/STOP, pulse la tecla MODE para programar el tiempo utilizando las teclas UP▲/DOWN▼. En estos programas tienen que estar las manos colocadas en los sensores de pulso

PROGRAMA BODY FAT.-

En la pantalla principal presione la tecla BODY FAT y luego presione la tecla MODE. Deberá seleccionar su género (0-hombre, 1-mujer), edad (5-10-99 años), peso (30-150Kg) y altura (90-210 cm).

Presione la tecla START/STOP y comenzará una cuenta atrás de 10 segundos. Si en ese momento los sensores de pulso no detectan nada, le sacará del programa BODY FAT. Si tras los 10 segundos detecta pulso, se hará una lectura durante 25 segundos más.

El resultado se indicará en porcentaje de grasa corporal: resultado ideal entre 20% y 25%, debajo de 20% extrema delgadez, entre 25% y 29% sobrepeso y por encima del 30% se considera obesidad.

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), que están puestos en el manillar como se indica en la Fig.3.

Una vez colocadas ambas manos en los sensores, comenzará a parpadear el corazón en la parte derecha de la pantalla que indica PULSE de la pantalla del monitor y al cabo de unos segundos aparecerá el valor de su ritmo cardíaco. Si no tiene colocadas ambas manos correctamente como muestra la Fig.3, el pulso no funciona.

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

PULSO TELEMÉTRICO.-

El monitor está 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 .

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

Ver libro de instrucciones de pulso telemétrico.

FUNCIONAMIENTO iOS (iPod Touch/iPhone/iPad)

Este monitor dispone de un módulo Bluetooth integrado.

Active la función Bluetooth en el iPod/iPhone/iPad.

A continuación descargue una aplicación compatible con el protocolo FTMS (ZWIFT, KINOMAP,...) de Apple Store y ejecútela.

Cuando la aplicación lo requiera seleccione su módulo BH de la lista de dispositivos para vincularlo.

FUNCIONAMIENTO CON DISPOSITIVOS ANDROID

Este monitor dispone de un módulo Bluetooth integrado.

Active la función Bluetooth en el dispositivo Android.

A continuación descargue una aplicación compatible con el protocolo FTMS (ZWIFT, KINOMAP,...) de Google Play y ejecútela.

Cuando la aplicación lo requiera seleccione su módulo BH de la lista de dispositivos para vincularlo.

Consulte Apps compatibles en la web:
www.bhfitness.com

Consiga su código de activación

gratuito BH by Kinomap en:
<http://colectivos.bhonlinestore.com/bh-by-kinomap/>

GUÍA DE PROBLEMAS.-

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

Solución:

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

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

Solución:

a.- Desconecte la conexión a 220V durante 15 segundos y vuelva a conectarlo.

b.-Si el paso anterior no le ayuda, reemplace el monitor electrónico.

Transformador

Problema: No se enciende el monitor.

Solución:

a.-Compruebe la conexión a 220V.

b.-Compruebe la conexión de salida del transformador, a la máquina.

c.-Compruebe la conexión de los cables del tubo remo.

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

Para cualquier consulta, no dude en ponerse en contacto con el (S.A.T).Servicio de Asistencia Técnica, llamando al teléfono de atención al cliente (ver página final del presente manual).

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

STARTING.-

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

The screen will switch on automatically.

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

The monitor will return to idle mode automatically if the unit stands idle for more than 5 minutes.

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

MONITOR FUNCTIONS.-

This electronic unit has 6 function keys: START/STOP; RESET, MODE; UP▲; DOWN▼ and BODY FAT. The centre of the screen will simultaneously display the selected program level. There are six windows that indicate the SPEED/RPM; TIME; DISTANCE; WATTS/LEVEL; CALORIES and PULSE RATE. This monitor also has 1 manual program, 30 pre-set exertion level programs; 2 user defined program; 3 Heart Rate Control programs; 1 watt program and 1 body fat programm. With the monitor working the SPEED/RPM and WATT/LEVEL windows give alternate displays every 5 seconds.

CHANGING FROM KILOMETRES TO MILES.-

With the machine plugged, press and

hold START/STOP, MODE and RESET keys for 3 seconds. Press the MODE key, use the UP ▲ and DOWN ▼ keys to select FUNCTION option and press MODE key. Select UNITS option and chose between (Km - Miles). After choosing the option press the MODE key to confirm. Unplug and reconnect the machine to continue. Press RESET key select EXIT option.

CHANGING FROM ONE WORK MODE TO ANOTHER.-

While in main screen press MODE key and use UP▲/DOWN▼ keys to select a program. Confirm pressing MODE key.

This monitor allows you to work in 7 different modes:

Quick Start, Manual, Program, Personal, Watt, Pulse (HRC) and Body Fat. To stop the monitor, then press RESET.

To Quick Start press START/STOP, with the help of the UP▲/DOWN▼ buttons, select the desired resistance, there are 24 exertion levels.

MANUAL FUNCTION.- P00

Selecting personal characteristics.-

If, after selecting manual mode, you press the MODE key the WATT/LEVEL window will start flashing. Press the UP▲/DOWN▼ keys to select the age (10-99 years). Press MODE key to select the weight (30-150 Kg)

Programming a time limit.-

If, after selecting personal characteristics, you press the MODE key the time window will start flashing. By pressing the UP▲/DOWN▼ keys

you can program a time limit for the exercise (between 10-99 minutes). Select the time and press START/STOP to begin the exercise. The time will begin to count down until it reaches zero and the monitor will beep several times to advise you that you have reached the programmed value.

Programming a distance limit.-

If, after selecting personal characteristics, you press the MODE key twice the distance window will start flashing. By pressing the UP▲/DOWN▼ keys you can program a distance for your exercise (between 1–9999 km). Select the distance and press START/STOP to begin the exercise. The distance will begin to count down until it reaches zero and the monitor will beep several times to advise you that you have reached the programmed value.

Programming a calorie limit.-

If, after selecting personal characteristics, you press the MODE key three times the calorie window will start flashing. By pressing the UP▲/DOWN▼ keys you can program the calories for the exercise (between 10-9999 Cal.). Select the calories and press START/STOP to begin the exercise. The calories will begin to count down until they reach zero and the monitor will beep several times to advise you that you have reached the programmed value.

PROGRAM FUNCTION.- P01-P30

Press the UP▲/DOWN▼ keys to select the program graph (1-30) that you wish to use and then press the ENTER key. Press START/STOP to start the

exercise. The duration of the program graph is 18 minutes, divided into eighteen minute stages.

To program time, go through the following procedure: Once the program has been selected and before pressing the START/STOP key, press the MODE key to program the time using the UP▲/DOWN▼ keys. In this case the time will be divided into eighteen stages. Press START/STOP to start the exercise.

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

STEADY WATT RATE PROGRAM.-

Press the UP▲/DOWN▼ keys to select gender (0-male, 1-female). You can program the watts to produce for the exercise (between 20-1000 Watt.). Select the watts and press MODE to program the time. Press START/STOP to start the exercise.

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

USER PROGRAM.- U01-U02

If, after selecting the time, the first column of the exercise level will start flashing to the left of the central area of the display. Select the desired level for this first stage using the UP▲/DOWN▼ keys and then press MODE.

Repeat this procedure to program all eighteen stages of the user program. Press START/STOP to start the exercise.

HEART RATE CONTROL PROGRAMS.- H01-H03

There are 3 HRC programs. They are calculated by: $HRC1 = (220-AGE) * 60\%$, $HRC2 = (220-AGE) * 70\%$, $HRC3 = (220-AGE) * 80\%$.

Use the UP▲/DOWN▼ keys to specify the target heart rate manually. The exertion level will adjust automatically in accordance with the selected heart rate value. If the pulse rate is below the target value, then the exertion setting will increase every 30 seconds until it reaches the maximum 24. If the pulse rate is above the target value, the monitor will give out warning beeps and reduce the exertion settings every 30 seconds until it reaches the minimum 1. To program time go through the following procedure: Once the heart rate program has been selected and before pressing the START/STOP key, press the MODE key to program the time limit using the UP▲/DOWN▼ keys.

Press START/STOP to start the exercise.

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

BODY FAT FUNCTION.-

If, in main screen press BODY FAT key and then press MODE key. Select gender (0-male, 1-female), age (10-99 years), weight (30-150Kg) y height (90-210 cm).

Press START/STOP key and 10 seconds countdown will start. If, after these 10 seconds there is no pulse detection, BODY FAT program will finish. If after these 10 seconds there is pulse detection, there will be a pulse lecture for 25 more seconds.

The result will be indicated in body fat percentage: the ideal FAT percentage should be between 20% and 25%.

Below 20% indicates being too thin, between 25% and 29% is considered overweight, and exceeding 30% is considered obesity.

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), located on the handlebar, as shown in Fig.3.

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

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

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

TELEMETRIC PULSE RATE.-

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

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

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

(See telemetric pulse rate instruction book).

iOS OPERATION (compatible iPhone, iPad and iPod Touch)

This monitor has an integrated Bluetooth module.

Turn Bluetooth to "ON" in settings on the iOS device.

Download an App that supports the FTMS protocol from the App Store (ZWIFT, KINOMAP,...).

Open the App to run it. When prompted by the App, select the appropriate BH Module from the list displayed on the device to pair.

ANDROID OPERATION (compatible Android devices)

This monitor has an integrated Bluetooth module.

Turn Bluetooth to "ON" in settings on the Android device.

Download an App that supports the FTMS protocol from Google Play (ZWIFT, KINOMAP,...).

Open the App to run it. When prompted by the App, select the appropriate BH Module from the list displayed on the Android device to pair.

See compatible Apps on the web:
www.bhfitness.com

Get your free BH by Kinomap activation code at:

<http://colectivos.bhonlinestore.com/bh-by-kinomap/>

TROUBLESHOOTING GUIDE.-

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

Solution:

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

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

Solution:

a.- Unplug it from the 220 V mains socket for 15 seconds and then plug it back in.

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

Transformer

Problem: The monitor does not switch on.

Solution:

a.- Check the 220 V mains connection

b.- Check the output connection from the transformer to the machine.

c.- Check the cable connections for the main post.

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

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

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

MISE EN MARCHÉ.-

Pour démarrer le moniteur, vous devez d'abord brancher l'adaptateur fourni avec la machine sur une prise de courant (220v-240v) et la borne de l'adaptateur dans la prise de la machine (Fig. 2).

L'écran s'allumera automatiquement.

Si pendant le développement d'un exercice vous appuyez sur le bouton START/STOP, toutes les fonctions électroniques s'arrêteront. Si vous appuyez à nouveau sur START/STOP, toutes les fonctions fonctionneront à nouveau.

Le moniteur passe en mode veille après 5 minutes d'inactivité.

Important : placez les composants électroniques dans des conteneurs spéciaux, fig. 1.

FONCTIONS DE SURVEILLANCE.-

Ce moniteur dispose de six touches : HAUT, BAS, START/STOP ; MODE, RÉINITIALISATION et GRAISSE CORPORELLE. Le niveau du programme que vous avez choisi s'affiche simultanément au centre de l'écran. En haut de l'écran, il indique la VITESSE/RPM et le TEMPS. En bas de l'écran, il indique les WATTS/NIVEAU, les CALORIES, la DISTANCE et le POULS.

Ce moniteur dispose également d'un programme manuel ; 30 programmes prédéfinis ; 2 programmes utilisateur ; 3 programmes de contrôle de la fréquence cardiaque ; Programme 1 watt et un programme de graisse

corporelle.

Pendant que le moniteur fonctionne, les fenêtres (VITESSE/RPM) et (WATT/NIVEAU) alternent leurs informations toutes les cinq secondes.

CHANGEMENT DE KILOMÈTRES EN MILES.-

La machine étant branchée, appuyez pendant 3 secondes sur les touches STOP/START, MODE et RESET. Appuyez sur la touche MODE et avec les touches UP▲ et DOWN▼ sélectionnez l'option FONCTION en appuyant sur la touche MODE. Sélectionnez l'option UNITÉS et une fois que vous avez choisi l'option KM ou MILES, appuyez sur la touche MODE pour confirmer.

Appuyez sur la touche RESET et sélectionnez l'option QUITTER.

PASSAGE D'UN MODE DE TRAVAIL À UN AUTRE.-

Sur l'écran initial, appuyez sur la touche MODE, utilisez les touches UP▲/DOWN▼ pour sélectionner un programme et confirmez avec la touche MODE.

Ce moniteur a la possibilité de travailler avec 7 modes différents : Démarrage rapide, Manuel, Programmes, Utilisateur (PERSONNEL), Watts (WATT), Pulse (H.R.C.) et Body Fat. Pour arrêter le moniteur, appuyez sur RESET.

Appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer directement l'exercice en fonction Quick Start. Avec les touches UP▲/DOWN▼, augmentez

ou diminuez la résistance de l'exercice, en disposant de 24 niveaux de freinage.

FONCTION MANUELLE.- P00

Sélection de caractéristiques personnelles.-

Si vous appuyez sur la touche MODE après avoir sélectionné la fonction manuelle, la fenêtre WATT/LEVEL clignotera. En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, vous pouvez sélectionner l'âge entre (10 et 99 ans). Appuyez sur MODE pour accéder à la sélection de poids entre (30 et 150 kg).

Programmation horaire.-

Si vous appuyez sur la touche MODE après avoir sélectionné les caractéristiques personnelles, la fenêtre horaire clignote. En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, vous pouvez programmer la durée de votre exercice entre (10 et 99 minutes). Sélectionnez l'heure et appuyez sur START/STOP pour démarrer l'exercice. Le temps diminuera jusqu'à atteindre la valeur « zéro », et le moniteur émettra quelques bips vous avertissant qu'il a atteint la valeur programmée.

Programmation à distance.-

Si vous appuyez deux fois sur la touche MODE après avoir sélectionné les caractéristiques personnelles, la fenêtre de distance clignote. En appuyant sur les touches UP/DOWN, vous pouvez programmer la distance de votre exercice entre (1 et 9999 Km). Sélectionnez la distance et appuyez sur START/STOP pour démarrer l'exercice. La distance

diminuera jusqu'à atteindre la valeur « zéro » et le moniteur émettra quelques bips vous avertissant qu'il a atteint la valeur programmée.

Programmation calorique.-

Si après avoir sélectionné les caractéristiques personnelles, vous appuyez trois fois sur la touche MODE, la fenêtre des calories clignotera. En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, vous pouvez programmer vos calories d'exercice entre (10 et 9999 Cal.). Sélectionnez les calories et appuyez sur START/STOP pour commencer l'exercice. Les calories diminueront jusqu'à atteindre la valeur « zéro », et le moniteur émettra plusieurs bips pour vous avertir que vous avez atteint la valeur programmée.

FONCTION PROGRAMMES.- P01 – P30

Appuyez sur les touches UP▲/DOWN▼ pour sélectionner le graphique du programme (1-30) sur lequel vous souhaitez effectuer votre exercice et appuyez sur la touche ENTER. Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'exercice. La durée du graphique du programme est de 18 minutes, divisées en dix-huit échelles d'une minute.

Pour planifier l'heure, effectuez les étapes suivantes. Une fois le programme sélectionné et avant d'appuyer sur la touche START/STOP, appuyez sur la touche MODE pour programmer l'heure à l'aide des touches UP▲/DOWN▼.

Dans ce cas, la durée du programme sera répartie entre les dix-huit arrêts. Appuyez sur la touche START/STOP

pour démarrer l'exercice.

Une fois l'exercice commencé, vous pouvez faire varier la résistance de freinage en appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼.

PROGRAMME WATTS CONSTANTS

En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, sélectionnez votre sexe (0-homme, 1-femme). Vous pouvez programmer les watts de votre exercice entre (20 et 1 000 watts) et appuyer sur MODE pour programmer l'heure.

Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'exercice.

Le niveau d'effort d'exercice s'ajustera automatiquement en fonction de la vitesse et des watts sélectionnés.

PROGRAMME UTILISATEUR.- U01 – U02

Après avoir sélectionné l'heure, la première colonne de niveau d'exercice clignotera à gauche de la zone centrale de l'écran. Sélectionnez le niveau souhaité pour cette première échelle en appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼ puis appuyez sur MODE. Répétez la procédure pour programmer les dix-huit balances du programme utilisateur. Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'exercice.

PROGRAMMES DE LA CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE.- H01 – H03

Il existe 3 PROGRAMMES HRC. L'objectif de chacun est calculé : $HRC1 = (220-AGE) * 60 \%$, $HRC2 =$

$(220-AGE) * 70 \%$, $HRC3 = (220-AGE) * 80 \%$.

Vous devrez saisir manuellement la fréquence cardiaque cible.

Le niveau de freinage sera automatiquement ajusté en fonction de la valeur d'impulsion sélectionnée. Si la valeur du pouls est inférieure à la valeur cible, le freinage augmentera toutes les 30 secondes jusqu'à atteindre le maximum de 24. Si la valeur du pouls est supérieure à la valeur cible, le moniteur émettra des bips d'avertissement et le freinage diminuera toutes les 30 secondes, atteignant le minimum de 1.

Pour planifier l'heure, effectuez les étapes suivantes. Une fois le programme de fréquence cardiaque sélectionné et avant d'appuyer sur la touche START/STOP, appuyez sur la touche MODE pour programmer l'heure à l'aide des touches UP▲/DOWN▼.

Dans ces programmes, les mains doivent être placées sur les capteurs cardiaques (R).

PROGRAMME DE GRAISSE CORPORELLE.-

Sur l'écran principal, appuyez sur la touche BODY FAT, puis appuyez sur la touche MODE. Vous devez sélectionner votre sexe (0-homme, 1-femme), votre âge (5 10-99 ans), votre poids (30-150Kg) et votre taille (90-210 cm).

Appuyez sur la touche START/STOP et un compte à rebours de 10 secondes commencera. Si à ce moment-là les capteurs de pouls ne détectent rien, cela vous fera sortir du

programme BODY FAT. Si après 10 secondes, un pouls est détecté, une lecture sera effectuée pendant 25 secondes supplémentaires.

Le résultat sera indiqué en pourcentage de graisse corporelle : résultat idéal entre 20% et 25%, en dessous de 20% de maigreur extrême, entre 25% et 29% de surpoids et au-dessus de 30% est considéré comme une obésité.

INSTRUCTIONS - UTILISATION DE LA MESURE DU POULS À LA POIGNÉE.-

Poignée PULSE.

Le pouls de ce modèle est mesuré en plaçant les deux mains sur les capteurs (R), qui sont placés sur le guidon comme indiqué sur la Fig.3.

Une fois que vous placez les deux mains sur les capteurs, le cœur commencera à clignoter sur le côté droit de l'écran, indiquant PULSE sur l'écran du moniteur et après quelques secondes, votre valeur de fréquence cardiaque apparaîtra.

Si vous n'avez pas les deux mains correctement positionnées comme indiqué sur la Fig.3, le pouls ne fonctionne pas.

Si un « P » apparaît sur l'écran ou si le cœur ne clignote pas, assurez-vous d'avoir les deux mains sur les capteurs.

IMPULSION TÉLÉMÉTRIQUE.-

Le moniteur est équipé pour recevoir les signaux du système de capture d'impulsions téléométrique.

Le système se compose d'un récepteur (D) et d'un émetteur (sangle pectorale non incluse) Fig.6.

Ce système d'impulsions

téléométriques a priorité sur le système d'impulsions Hand-Grip lorsqu'il est utilisé ensemble.

Voir le manuel d'instructions du pouls téléométrique.

FONCTIONNEMENT iOS (iPod Touch/iPhone/iPad)

Ce moniteur dispose d'un module Bluetooth intégré.

Activez la fonction Bluetooth sur l'iPod/iPhone/iPad.

Téléchargez ensuite une application compatible avec le protocole FTMS (ZWIFT, KINOMAP,...) depuis l'Apple Store et exécutez-la.

Lorsque l'application le nécessite, sélectionnez votre module BH dans la liste des appareils pour le lier.

FONCTIONNEMENT AVEC DES APPAREILS ANDROID

Ce moniteur dispose d'un module Bluetooth intégré.

Activez la fonction Bluetooth sur l'appareil Android.

Téléchargez ensuite une application compatible avec le protocole FTMS (ZWIFT, KINOMAP,...) depuis Google Play et exécutez-la.

Lorsque l'application le nécessite, sélectionnez votre module BH dans la liste des appareils pour le lier.

Voir Applications compatibles sur le Web :

www.bhfitness.com

Obtenez votre code d'activation gratuit BH by Kinomap sur :

<http://colectivos.bhonlinestore.com/bh-by-kinomap/>

GUIDE DES PROBLEMES.-

Problème : L'écran s'allume et seule la fonction Heure fonctionne

Solution:

a.-Vérifiez si le câble de connexion est connecté.

Problème : Si un segment d'une fonction ne s'allume pas ou si des indications erronées se produisent dans une fonction.

Solution:

a.- Débranchez la connexion 220V pendant 15 secondes et rebranchez-la.

b.-Si l'étape précédente ne vous aide pas, remplacez le moniteur électronique.

Transformateur

Problème : Le moniteur ne s'allume pas.

Solution:

a.-Vérifiez la connexion 220V.

b.-Vérifier la connexion de sortie du transformateur à la machine.

c.-Vérifier la connexion des câbles du tube de palette.

Évitez la lumière directe du soleil sur votre moniteur électronique, car cela pourrait endommager l'écran à cristaux liquides. Ne l'exposez pas non plus à l'eau ou aux chocs.

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

INBETRIEBNAHME.

Um den Monitor zu starten, müssen Sie zunächst den mitgelieferten Adapter in eine Netzsteckdose (220 V - 240 V) und den Adapteranschluss in den Stecker des Geräts stecken (Abb. 2). Das Display schaltet sich automatisch ein. Wenn Sie während einer Übung die START/STOP-Taste drücken, werden alle Funktionen der Elektronik gestoppt. Durch erneutes Drücken von START/STOP werden alle Funktionen wieder gestartet.

Der Monitor schaltet nach 5 Minuten Inaktivität in den Ruhezustand.

Wichtig: Bewahren Sie die elektronischen Bauteile in speziellen Behältern auf, Fig. 1.

MONITOR-FUNKTIONEN.

Dieser Monitor hat sechs Tasten: UP, DOWN, START/ STOP; MODE, RESET und BODY FAT. In der Mitte des Displays wird gleichzeitig die Stufe des von Ihnen gewählten Programms angezeigt. Im oberen Teil des Displays werden die GESCHWINDIGKEIT/DREHZAHL und die ZEIT angezeigt. Im unteren Teil des Displays werden WATTS/LEVEL, CALORIES, DISTANCE und PULSE angezeigt. Der Monitor verfügt außerdem über 1 manuelles Programm, 30 voreingestellte Programme, 2 Benutzerprogramme, 3 Herzfrequenzkontrollprogramme, 1 Wattprogramm und ein Körperfettprogramm.

Während der Monitor läuft, wechseln die Angaben auf den Display (SPEED/ RPM) und (WATT / LEVEL) alle fünf

Sekunden.

UMSTELLUNG VON KILOMETERN AUF MEILEN.

Drücken Sie bei angeschlossenem Gerät die Tasten STOP/START, MODE und RESET drei Sekunden lang. Drücken Sie die Taste MODE und verwenden Sie die Tasten UP▲ und DOWN▼, um die Option FUNCTION auszuwählen, indem Sie die Taste MODE drücken. Wählen Sie die Option UNITS (Einheiten), und sobald die Option KM oder MILES (Meilen) ausgewählt ist, drücken Sie zur Bestätigung die MODE-Taste.

Drücken Sie die RESET-Taste und wählen Sie die Option EXIT.

VON EINEM BETRIEBSMODUS IN EINEN ANDEREN UMZUSCHALTEN.

Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste MODE, verwenden Sie die Tasten UP▲/DOWN▼, um ein Programm auszuwählen und bestätigen Sie mit der Taste MODE.

Dieser Monitor hat die Möglichkeit, mit 7 verschiedenen Modi zu arbeiten: Schnellstart, Manuell, Programme, Benutzer (PERSONAL), Watt (WATT), Puls (H.R.C.) und Körperfett. Um das Gerät zu stoppen, drücken Sie RESET. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training in der Schnellstartfunktion direkt zu starten. Mit den Tasten UP▲/DOWN▼ können Sie den Widerstand der Übung erhöhen oder verringern und dabei 24 Bremsstufen nutzen.

MANUELLE FUNKTION - P00

Auswahl der persönlichen Merkmale - p00

Wenn Sie nach Auswahl der manuellen Funktion die Taste MODE drücken, blinkt das Fenster WATT/LEVEL. Durch Drücken der Tasten UP▲/DOWN▼ können Sie das Alter zwischen (10-99 Jahren) auswählen. Drücken Sie MODE, um zur Gewichtsauswahl zwischen (30-150 kg) zu gelangen.

Zeiteinstellung.-

Wenn Sie nach der Auswahl der persönlichen Merkmale die MODE-Taste drücken, wird das Zeitfenster blinken. Durch Drücken der Tasten UP▲/DOWN▼ können Sie die Zeit Ihres Trainings zwischen (10-99 Minuten) programmieren. Wählen Sie die Zeit und drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten. Die Zeit läuft ab, bis der "Null"-Wert erreicht wird, und der Monitor gibt einen Signalton ab, um Sie darauf hinzuweisen, dass der programmierte Wert erreicht wurde.

Streckeneinstellung.

Wenn Sie nach der Auswahl der persönlichen Merkmale zweimal die MODE-Taste drücken, blinkt das Streckenfenster auf. Durch Drücken der UP/DOWN-Tasten können Sie die Strecke Ihres Trainings zwischen (1-9999 km) programmieren. Wählen Sie die gewünschte Strecke und drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten. Die Entfernung sinkt, bis der Wert "Null" erreicht wird, und der Monitor gibt einen Signalton ab, um Sie darauf hinzuweisen, dass der programmierte Wert erreicht wurde.

Kalorieneinstellung.-

Wenn Sie nach der Auswahl der persönlichen Merkmale dreimal die MODE-Taste drücken, blinkt das Kalorienfenster auf. Durch Drücken der Tasten UP▲/DOWN▼ können Sie die Kalorien für Ihr Training zwischen (10 - 9999 Kal.) programmieren. Wählen Sie die Kalorien aus und drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten. Die Kalorienzahl sinkt, bis der "Null"-Wert erreicht wird, und der Monitor gibt einen Signalton ab, um Sie darauf hinzuweisen, dass der programmierte Wert erreicht wurde.

PROGRAMMFUNKTION

P01 - P30 - Drücken Sie die Tasten UP▲/DOWN▼, um die Programmkurve (1-30) auszuwählen, die Sie für Ihr Training verwenden möchten, und drücken Sie die Taste ENTER. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu starten. Die Zeitdauer der Programmtabelle beträgt 18 Minuten, unterteilt in achtzehn Ein-Minuten-Schritte. Um die Zeit zu programmieren, führen Sie die folgenden Schritte aus. Um das Programm auszuwählen und vor dem Drücken der Taste START/STOP, drücken Sie die Taste MODE, um die Zeit mit den Tasten UP▲/DOWN▼ zu programmieren. In diesem Fall wird die Dauer des Programmes auf achtzehn Stufen aufgeteilt. Drücken Sie die Taste START/STOP, um die Übung zu starten. Nach dem Start der Übung können Sie den Bremswiderstand mit den Tasten UP▲/DOWN▼ verändern.

KONSTANT-WATT-PROGRAMM

Drücken Sie die Tasten

UP▲/DOWN▼, um Ihr Geschlecht auszuwählen (0 - männlich, 1 - weiblich). Sie können die Wattzahl Ihres Trainings zwischen (20 - 1000 Watt) auswählen und durch drücken der MODE-Taste, können Sie die Zeit zu programmieren. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu starten. Der Belastungsgrad des Trainings passt sich automatisch an die gewählte Geschwindigkeit und Wattstärke an.

BENUTZERPROGRAMM

U01 - U02 - Nach der Auswahl der Zeit, blinkt links im mittleren Bereich des Bildschirms die Spalte für die erste Trainingsstufe. Wählen Sie die gewünschte Stufe für diese erste Trainingseinheit aus. Wiederholen Sie den Vorgang, um die achtzehn Stufen des Benutzerprogramms einzustellen. Drücken Sie die Taste START/STOP, um die Übung zu starten.

HERZFREQUENZ-KONTROLLPROGRAMME -

H01 - H03 Es gibt 3 HRC-PROGRAMME. Die Zielherzfrequenz wird für jedes Programm berechnet: $HRC1 = (220 - AGE) * 60\%$, $HRC2 = (220 - AGE) * 70\%$, $HRC3 = (220 - AGE) * 80\%$. Die Zielherzfrequenz muss manuell eingegeben werden.

Die Bremsstufe wird automatisch entsprechend dem gewählten Pulswert angepasst. Liegt der Pulswert unter dem Zielwert, erhöht sich die Bremswirkung alle 30 Sekunden bis zum Maximum von 24. Liegt der Pulswert über dem Zielwert, ertönt ein Signalton und die Bremswirkung verringert sich alle 30 Sekunden bis zum Minimum von 1.

Um die Zeit zu programmieren, führen Sie folgende Schritte aus. Nach der Auswahl des Herzfrequenzprogramms und vor dem Drücken der START/STOP-Taste, drücken Sie die MODE-Taste, um die Zeit mit den Tasten UP▲/DOWN▼ einzustellen. Bei diesen Programmen müssen die Hände auf die Pulssensoren (R) gelegt werden.

BODY FAT PROGRAMM.-

Drücken Sie auf dem Hauptbildschirm die Taste BODY FAT und dann die Taste MODE. Sie müssen Ihr Geschlecht (0-männlich, 1-weiblich), Ihr Alter (5-10-99 Jahre), Ihr Gewicht (30-150kg) und Ihre Größe (90-210cm) auswählen.

Drücken Sie die START/STOP-Taste und ein 10-Sekunden-Countdown beginnt. Wenn die Pulssensoren in dieser Zeit nichts erkennen, werden Sie aus dem Programm BODY FAT herausgenommen. Wenn nach 10 Sekunden ein Puls festgestellt wird, wird für weitere 25 Sekunden eine Messung durchgeführt.

Das Ergebnis wird als Körperfettanteil angezeigt: Das ideale Ergebnis liegt zwischen 20 und 25 %, unter 20 % ist man extrem dünn, zwischen 25 und 29 % übergewichtig und über 30 % gilt man als übergewichtig.

ANLEITUNG - VERWENDUNG DER HAND-GRIP-PULSMESSUNG.

IMPULS Hand-grip.

Der Puls wird bei diesem Modell gemessen, indem Sie beide Hände auf die Sensoren (R) legen, die sich am Lenker befinden. Siehe Fig. 3
Sobald Sie beide Hände auf die

Sensoren gelegt haben, beginnt das Herz auf der rechten Seite der PULSE-Anzeige des Monitors zu blinken und nach einigen Sekunden wird Ihr Herzfrequenzwert angezeigt.

Wenn Sie nicht beide Hände wie in Fig. 3 gezeigt wird, richtig auflegen, funktioniert der Puls nicht.

Wenn ein "P" auf der Anzeige erscheint oder das Herz nicht blinkt, vergewissern Sie sich, dass Sie beide Hände auf den Sensoren haben.

PULS-TELEMETRIE.

Das Gerät ist für den Empfang von Signalen aus dem telemetrischen Pulserfassungssystem ausgestattet.

Das System besteht aus einem Empfänger (D) und einem Sender (Brustgurt nicht enthalten) Fig.6 .

Das telemetrische Pulssystem hat bei gemeinsamer Verwendung Vorrang vor dem Hand-Grip-Pulssystem.

iOS-BETRIEB (iPod Touch/iPhone/iPad)

Dieser Monitor verfügt über ein eingebautes Bluetooth-Modul.

Aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion auf dem iPod/iPhone/iPad. Laden Sie dann eine mit dem FTMS-Protokoll kompatible Anwendung (ZWIFT, KINOMAP,...) aus dem Apple Store herunter und starten Sie die Anwendung. Wenn die Anwendung dies verlangt, wählen Sie Ihr BH-Modul aus der Liste der Geräte aus, um es zu verbinden.

BETRIEB MIT ANDROID-GERÄTEN

Dieser Monitor verfügt über ein eingebautes Bluetooth-Modul.

Aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Android-Gerät.

Laden Sie dann eine mit dem FTMS-Protokoll kompatible Anwendung (ZWIFT, KINOMAP,...) von Google Play herunter und starten die Anwendung.

Wenn die Anwendung dies verlangt, wählen Sie Ihr BH-Modul aus der Liste der Geräte aus, um es zu verbinden.

Siehe Kompatible Apps im Internet: www.bhfitness.com

Erhalten Sie Ihren kostenlosen BH by Kinomap-Aktivierungscode unter:

<http://colectivos.bhonlinestore.com/bh-by-kinomap/>

PROBLEM-LEITFADEN.

Problem: Das Display leuchtet und nur die Zeitfunktion funktioniert.

Lösung:

a.-Prüfen Sie, ob das Verbindungskabel angeschlossen ist.

Problem: Ein Segment einer Funktion leuchtet nicht auf oder es gibt falsche Anzeigen in einer Funktion.

Lösung:

a.- Trennen Sie den 220V-Anschluss für 15 Sekunden und schließen Sie ihn wieder an.

b.- Wenn der vorherige Schritt nicht hilft, tauschen Sie den elektronischen Monitor aus.

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an den technischen Kundendienst unter der Hotline (siehe letzte Seite dieser Anleitung).

BH BEHÄLT SICH DAS RECHT VOR, DIE TECHNISCHEN DATEN SEINER PRODUKTE OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG ZU ÄNDERN.

COLOCAÇÃO EM MARCHA.- LIGAÇÃO À REDE (opcional).-

Introduza a cavilha de engate do transformador no ponto de conexão, do corpo central e ligue o transformador da corrente à rede de 220 V, Fig.2.

Nota: o transformador só é necessário para recarregar a bateria após longos períodos de inatividade e não é fornecido com a máquina. Desconecte o transformador antes de usar a máquina.

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

Este monitor possui dois botões no guidão com uma CR2032 bateria de 3 volts. Para inserir a bateria, solte o parafuso B e retire a tampa A, Fig. 4 e insira cuidadosamente a bateria no compartimento como a figura indica. Feche a tampa e carregue o parafuso.

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

FUNÇÕES DO MONITOR.-

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

Este monitor dispõe também de 1 programa manual; 12 programas pré-definidos de níveis de dificuldade; 1

programa de utilizador; 4 programas de controlo de ritmo cardíaco e 1 programa de Raça.

MUDAR DE QUILOMETROS PARA MILHAS.-

Com a máquina ligada, pressione as teclas STOP/START, MODE e RESET durante 3 segundos. Pressione a tecla MODE e com as teclas UP▲ e DOWN▼ selecione a opção FUNCTION pressionando a tecla MODE. Selecione a opção UNIDADES e depois de escolher a opção KM ou MILHAS, pressione a tecla MODE para confirmar.

Pressione a tecla RESET e selecione a opção SAIR.

PASSANDO DE UM MODO DE TRABALHO PARA OUTRO.-

No ecrã inicial pressione a tecla MODE, utilize as teclas UP▲/DOWN▼ para seleccionar um programa e confirme com a tecla MODE.

Este monitor tem a possibilidade de trabalhar com 7 modos diferentes: Início Rápido, Manual, Programas, Utilizador (PESSOAL), Watts (WATT), Pulso (H.R.C.) e Gordura Corporal. Para parar o monitor, prima RESET.

Prima o botão START/STOP para iniciar o exercício directamente na função Quick Start. Com as teclas UP▲/DOWN▼ aumente ou diminua a resistência do exercício, possuindo 24 níveis de travagem..

FUNÇÃO MANUAL.- P00

Seleção de características pessoais.- Se premir a tecla MODE após seleccionar a função manual, a janela WATT/LEVEL piscará. Ao premir as teclas UP▲/DOWN▼, pode seleccionar a idade entre (10-99 anos). Prima MODE para passar para a seleção de peso entre (30-150Kg).

Programação de tempo.-

Se após seleccionar a função Manual carregar na tecla ENTER, piscará a janela do tempo. Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, pode programar o tempo do seu exercício entre (1-99 Minutos). Selecione o tempo e carregue em START/STOP para começar o exercício. O tempo irá diminuindo até alcançar o valor “zero”, e o monitor vai mostrar STOP para o advertir de que chegou ao valor programado.

Programação à distância.-

Se após seleccionar as características pessoais pressionar duas vezes a tecla MODE, a janela de distância piscará. Ao premir as teclas UP/DOWN, pode programar a distância do seu exercício entre (1- 9999 Km). Selecione a distância e pressione START/STOP para iniciar o exercício. A distância irá diminuir até atingir o valor “zero” e o monitor emitirá alguns sinais sonoros avisando que atingiu o valor programado.

Programação de calorias.-

Se depois de seleccionar as características pessoais premir três vezes a tecla MODE, a janela das calorias piscará. Ao premir as teclas UP▲/DOWN▼, pode programar as calorias do seu exercício entre (10 -

9999 Cal.). Selecione calorias e prima START/STOP para iniciar o exercício. As calorias diminuirão até atingir o valor “zero”, e o monitor emitirá alguns sinais sonoros para avisar que atingiu o valor programado.

FUNÇÃO PROGRAMAS P01 – P30.-

Prima as teclas UP▲/DOWN▼ para seleccionar o gráfico do programa (1-30) que pretende fazer o seu exercício e prima a tecla ENTER. Prima START/STOP para iniciar o exercício. A duração do gráfico do programa é de 18 minutos, divididos em dezoito escalas de um minuto.

Para agendar o horário, execute os seguintes passos. Uma vez seleccionado o programa e antes de premir a tecla START/STOP, premir a tecla MODE para programar a hora utilizando as teclas UP▲/DOWN▼.

Neste caso a duração do programa será distribuída pelas dezoito paragens. Prima a tecla START/STOP para iniciar o exercício.

Uma vez iniciado o exercício, pode variar a resistência de travagem premindo as teclas UP▲/DOWN▼.

PROGRAMA WATTS CONSTANTES.-

Ao premir as teclas UP▲/DOWN▼ selecione o seu género (0-masculino, 1-feminino). Pode programar os watts do seu exercício entre (20 – 1000 Watts) e premir MODE para programar o tempo. Prima a tecla START/STOP para iniciar o exercício.

O nível de esforço do exercício será ajustado automaticamente com base na velocidade e nos watts seleccionados.

PROGRAMA DO UTILIZADOR

U01 – U02.-

Após seleccionar o tempo, a primeira coluna do nível do exercício piscará à esquerda da área central do ecrã. Selecione o nível pretendido para esta primeira escala premindo as teclas UP▲/DOWN▼ e, em seguida, prima MODE. Repita o procedimento para programar as dezoito escalas do programa do utilizador. Prima a tecla START/STOP para iniciar o exercício.

PROGRAMAS DE CONTROLO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA.-H01 – H03

Existem 3 PROGRAMAS HRC. Calcula-se o objetivo de cada um: $HRC1 = (220 - AGE) * 60\%$, $HRC2 = (220 - AGE) * 70\%$, $HRC3 = (220 - AGE) * 80\%$.

Terá de inserir a frequência cardíaca alvo manualmente.

O nível de travagem será ajustado automaticamente de acordo com o valor de impulso seleccionado. Se o valor do impulso estiver abaixo do valor alvo, a travagem aumentará a cada 30 segundos até atingir um máximo de 24. Se o valor do impulso estiver acima do valor alvo, o monitor emitirá sinais sonoros de alerta e a travagem diminuirá a cada 30 segundos até.

Para agendar o horário, execute os seguintes passos. Uma vez seleccionado o programa de ritmo cardíaco e antes de premir a tecla START/STOP, prima a tecla MODE para programar a hora utilizando as teclas UP▲/DOWN▼. Nestes programas, as suas mãos devem ser colocadas nos sensores de pulso

PROGRAMA DE GORDURA CORPORAL.-

No ecrã principal pressione a tecla BODY FAT e de seguida pressione a tecla MODE. Deve seleccionar o seu sexo (0-masculino, 1-feminino), idade (5 10-99 anos), peso (30-150Kg) e altura (90-210 cm).

Prima a tecla START/STOP e será iniciada uma contagem decrescente de 10 segundos. Se nesse momento os sensores de pulso não detetarem nada, será retirado do programa BODY FAT. Se após 10 segundos for detectado um impulso, será efectuada uma leitura durante mais 25 segundos.

O resultado será indicado em percentagem de gordura corporal: um resultado ideal entre 20% e 25%, abaixo de 20% magreza extrema, entre 25% e 29% excesso de peso e acima de 30% é considerado obesidade.

INSTRUÇÕES - UTILIZAÇÃO DA MEDIÇÃO DE PULSO HAND-GRIP.-

A pulsação deste modelo é medida colocando ambas as mãos nos sensores (R), que estão colocados no guiador como indicado na Fig. 3.

Assim que colocar as duas mãos nos sensores, o coração começará a piscar no lado direito do ecrã indicando PULSO no ecrã do monitor e passados alguns segundos irá aparecer o valor do seu ritmo cardíaco. Se não tiver ambas as mãos posicionadas corretamente como mostra a Fig. 3, o pulso não funciona.

Se aparecer um “P” no ecrã ou o coração não piscar, certifique-se de que

tem as duas mãos nos sensores.

PULSAÇÃO TELEMÉTRICA

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

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

OPERAÇÃO iOS (iPod Touch/iPhone/iPad)

ESTADO DE FORMA.-

Este monitor possui um módulo Bluetooth integrado.

Active a função Bluetooth no iPod/iPhone/iPad.

A seguir, descarregue uma aplicação compatível com o protocolo FTMS (ZWIFT, KINOMAP,...) da Apple Store e execute-a.

Quando a aplicação o exigir, selecione o seu módulo BH na lista de dispositivos para o ligar.

FUNCIONAMENTO COM DISPOSITIVOS ANDROID

Este monitor possui um módulo Bluetooth integrado.

Ative a função Bluetooth no dispositivo Android.

De seguida, descarregue uma aplicação compatível com o protocolo FTMS (ZWIFT, KINOMAP,...) do Google Play e execute-a.

Quando a aplicação o exigir, selecione o seu módulo BH na lista de dispositivos para o ligar.

Consulte Aplicações compatíveis na Web:

www.bhfitness.com

Obtenha o seu código de ativação gratuito do BH by Kinomap em:

<http://coletivos.bhonlinestore.com/bh->

[by-kinomap/](#)

GUIA DE PROBLEMAS.-

Problema: Acende-se o display e só funciona a função de Tempo

Solução:

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

Problema: se um segmento de qualquer função não acender ou se se produzirem indicações erróneas em alguma função.

Solução:

a.- Desconecte a ligação a 220V durante 15 segundos e volte a conectá-lo.

b.- Se o passo anterior não ajudar, substitua o monitor electrónico.

Transformador 9 V 0.5Amp

Problema: o monitor não acende.

Solução:

a.- Verifique a ligação a 220V.

b.- Verifique a ligação de saída do transformador à máquina.

c.- Verifique a ligação dos cabos do tubo remo.

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

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

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

AVVIAMENTO.-

COLLEGAMENTO ALLA RETE ELETTRICA (opzionale).-

Introduca la spina d' aggancio del trasformatore nel punto di collegamento del corpo centrale e colleghi il trasformatore di corrente alla rete elettrica da 220 V. Fig.2.

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

Premendo di nuovo START/STOP tutte le funzioni inizieranno a funzionare di nuovo. Il monitor si spegne automaticamente quando l'unità resta ferma per 4 minuti. Questo monitor è dotato di due pulsanti sul manubrio con una batteria CR2032 da 3 volt. Per inserire la batteria, svitare la vite B e rimuovere il coperchio A, Fig. 4 e inserire con cautela la batteria nel vano come la figura indica. Chiudere il coperchio e sostituire la vite.

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

FUNZIONI DEL MONITOR.-

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

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

Questo monitor dispone inoltre di 1 programma manuale; 12 programmi predefiniti dei livelli di frenata; 1

programma di utente; 4 programmi per il controllo del ritmo cardiaco e 1 programma RACE.

PASSAGGIO DA UNA MODALITÀ DI ATTIVITÀ AD UN ALTRA.-

Dopo la selezione dell'utente, appariranno lampeggiando i LEDs che corrispondono ai diversi programmi. Questo monitor permette esercitarsi utilizzando 5 diverse modalità: Manuale, Programmi, Utente (USER), RACE e Polso (H.R.C.). Per passare da una modalità ad un'altra bisogna premere il pulsante START/STOP per fermare il monitor, in seguito premere RESET due volte e, utilizzando i pulsanti UP▲/DOWN▼ selezionare la modalità preferita.

FUNZIONE MANUALE.-

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

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

Programmazione del tempo.-

Se dopo aver selezionato la funzione manuale si preme il tasto ENTER, vi lampeggerà la finestra del tempo. Premendo i tasti ▲/▼, si può programmare il tempo del vostro esercizio tra (1-99 minuti). Selezionare il tempo e premere START/STOP per iniziare l'esercizio.

Il tempo diminuirà fino a raggiungere il valore "zero" ed il monitor visualizzare STOP. Il monitor lampeggia per 8 secondi che mostrano i valori medi per l'esercizio.

Programmazione delle calorie.-

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

Programmazione dell' HEART RATE (ritmo cardiaco).-

Se dopo aver selezionato la funzione manuale si preme il tasto ENTER tre volte, vi lampeggerà la finestra TAG. Premendo i tasti ▲/▼, si può programmare il tempo del vostro polso cardiaco per il vostro esercizio tra 30-230ppm. Selezionare il polso cardiaco e premere START/STOP per iniziare l'esercizio. Se il ritmo cardiaco è uguale o superiore al valore obiettivo il monitor lampeggia affinché l'utente possa pedalare più lentamente o diminuire il livello di frenata.

FUNZIONE PROGRAMMI.-

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione PROGRAM e premere ENTER. Premere i tasti UP▲/DOWN▼ per selezionare il grafico del programma (1-12) che si desidera per eseguire l'esercizio e premere il tasto ENTER. Premere

START / STOP per iniziare l'esercizio. Per programmare il tempo, il livello, le remate, la distanza, il polso cardiaco e/o le calorie eseguire i seguenti passi. Una volta selezionato il programma, premere ENTER per impostare il livello usando i tasti UP▲ / DOWN ▼. Premere il tasto ENTER per programmare il tempo utilizzando i tasti UP▲/DOWN▼. In questo caso la durata del programma è suddivisa tra le 16 scale. Premere ENTER per programmare la distanza. Premere di nuovo ENTER per programmare le calorie. Premere di nuovo ENTER per programmare il polso cardiaco. Premere ENTER per programmare le remate. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio.

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

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

PROGRAMMI PER IL CONTROLLO DEL RITMO CARDIACO.-

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione H.R.C e premere ENTER.

Vi apparirà l'età (age) compresa tra 1-99 anni, selezionare con i tasti ▼▲ , premere ENTER per confermare. Con i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare l'opzione desiderata (55%, 75%, 90% o TAG) e premere il tasto ENTER.

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

sceglie TAG, si dovranno utilizzare i tasti UP▲/DOWN▼ per selezionare il ritmo cardiaco desiderato e premere ENTER. Premere START / STOP per iniziare l'esercizio. Il livello di frenata si regola automaticamente secondo il valore del polso selezionato. Se il valore del polso è inferiore al valore obiettivo, la frenata aumenterà un livello ogni 60 secondi fino a raggiungere un massimo di 16.

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

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

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

PROGRAMMA UTENTE.-

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione USER e premere ENTER. Nel lato sinistro della zona centrale dello schermo apparirà lampeggiando la prima colonna circa il livello dell'esercizio. Selezionare il livello desiderato per questa prima scala premendo i tasti

UP▲/DOWN▼ e poi premere ENTER. Ripetere il procedimento per programmare le 16 scale del programma di utente. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio.

FUNZIONE RACE (gara).-

L'utente sfiderà la macchina. Stabilire i parametri di SPM e la distanza, e l'utente deve battere loro. Se si pagaia più veloce la macchina, vince e perde altrimenti. Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione RACE e premere ENTER. Premere i tasti UP▲/DOWN▼ per selezionare il remati. Premere ENTER per programmare la distanza. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio.

FUNZIONE INTERVAL.-

Questo programma fornisce zone di allenamento alternate di alta intensità (HIGH) con le zone di recupero (LOW). Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione INTERVAL e premere ENTER. Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione INTER. 1, INTER. 2, INTER. 3, INTER. 4, INTER. 5. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio.

Se il valore SPM è superiore o inferiore al valore target, il display indicherà il valore target insieme a una freccia che indica che è necessario abbassare o aumentare la velocità per raggiungere il target.

Lineamenti dei programmi dal INTER. 1 al INTER.5. Vedere le pagine finali.

MISURAZIONE TELEMETRICA DELLE PULSAZIONI

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

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

MISURAZIONE DEL TEST:

STATO DELLA FORMA FISICA.-

Quest'apparecchio elettronico è dotato della funzione di recupero del polso. Questo ha il vantaggio che è possibile misurare da voi stessi il polso di recupero subito dopo aver terminato l'allenamento. Durante il vostro esercizio e utilizzando la fascia toracica, premere il pulsante di <<Recovery>> ed inizierà il conteggio all'inverso di un minuto. Resteranno accese solamente le linee delle funzioni di Tempo e di Polso.

Il dispositivo elettronico misurerà il vostro polso durante questo minuto. Il polso di recupero inizierà ad apparire sulla linea del polso.

Se in qualsiasi momento durante questo minuto di recupero si vuole uscire dal test, premere il pulsante di RECOVERY e tornare al programma precedente.

Al finalizzare questo minuto, il dispositivo elettronico calcola e dà un valore sulla differenza ed un voto sulla vostra forma fisica il quale apparirà sullo schermo: «F1, F2,..., F5, F6»; essendo «F1» la migliore (forma fisica: «Eccellente») e «F6» la peggiore (forma fisica: «Molto Scarsa»).

La comparazione tra il polso sotto sforzo ed il polso di recupero è una possibilità semplice e rapida per controllare la vostra forma fisica. Il voto sulla vostra forma fisica è un valore orientativo relativo alla capacità di recupero di ciascuno successivamente ad uno sforzo fisico. Se si realizza un allenamento regolare, si potrà verificare che la nota migliora.

Il Test non funziona se non indossa la fascia toracica.

SOLUZIONE AI PROBLEMI.-

Problema: Se si accende il display e funziona solamente la funzione del Tempo

Soluzione:

a.- Verificare se il cavo di connessione è collegato.

Problema: Se qualche segmento di una delle funzioni non si accende o se si producono indicazioni erronee in alcune funzioni.

Soluzione:

a.- Scollegare la connessione a 220v per 15 secondi e collegarla di nuovo.

b.- Se i passi descritti anteriormente non vi aiutano, sostituire il monitor elettronico.

Trasformatore 9V 0.5Amp

Problema: Non si accende il monitor.

Soluzione:

a.- Verificare la connessione a 220V.

b.- Verificare la connessione di uscita del trasformatore alla macchina.

c.- Verificare la connessione dei cavi del tubo remo.

Evitare che al vostro monitor elettronico giunga la luce del sole direttamente, poichè potrebbe danneggiare lo schermo a cristalli liquidi. Non esporlo all'acqua né a colpi.

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

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

AANZETTEN.-

Om de monitor aan te zetten moet u eerst de adapter die bij het apparaat geleverd wordt in een stopcontact (220V - 240V) en de steker van de adapter in het contact van het apparaat steken (Fig.2). Het scherm gaat automatisch aan. bAls u tijdens een oefening op de START/STOP knop drukt, worden alle elektronische functies gestopt. Wanneer u nogmaals op START/STOP drukt, worden deze functies weer geactiveerd.

Het scherm gaat na 5 minuten zonder activiteit vanzelf uit.

Belangrijk: Voer elektronische elementen af in speciale containers.

FUNCTIES VAN DE MONITOR.-

Deze monitor beschikt over zes toetsen: UP, DOWN, START/ STOP; MODE, RESET en BODY FAT. In het midden van het scherm wordt het niveau van het door u gekozen programma getoond. Bovenin het display wordt de SNELHEID/RPM en de TIJD getoond. Onderin het display wordt het aantal WATT/NIVEAU, de CALORIEËN, de AFSTAND en het HARTRITME getoond.

Deze monitor beschikt over 1 met de hand in te stellen programma; 30 standaard programma's; 2 gebruikersprogramma's; 3 programma's ter controle van het hartritme; 1 programma voor Watts en een programma voor lichaamsvet.

Wanneer de monitor aan staat, wordt de informatie (SPEED/ RPM) en (WATT / LEVEL) afwisselend elke vijf seconden getoond.

WIJZIGEN VAN KILOMETERS NAAR MIJLEN.-

Houd terwijl het apparaat aan staat de toetsen STOP/START, MODE en RESET gedurende 3 seconden ingedrukt. Druk op de toets MODE en de toetsen UP▲ en DOWN▼ en selecteer de optie FUNCTION door op de toets MODE te drukken. Selecteer de optie UNITS, kies de optie KM of MILES en druk op de toets MODE om te bevestigen.

Druk op de toets RESET en selecteer de optie EXIT.

WIJZIGEN VAN DE WERKSTAND.-

Druk op het startscherm op de toets MODE, selecteer een programma met de toetsen UP▲/DOWN▼ en bevestig met de toets MODE.

Deze monitor beschikt over 7 verschillende werkstanden: Snel Starten, Handmatig, Programma's, Gebruiker (PERSOONLIJK), Watts (WATT), Hartritme (H.R.C.) en Body Fat. U kunt de monitor uitzetten door op RESET te drukken.

Druk op de toets START/STOP om de oefening direct te starten in de Snelle Start stand. Met de toetsen UP▲/DOWN▼ kunt u de weerstand van de oefening verhogen of verlagen, er zijn 24 weerstandswaarden.

HANDBEDIENING.- Selectie van persoonlijke kenmerken.-

Als u na selectie van de handbediening op de MODE toets drukt, gaat het scherm WATT/LEVEL knipperen. Met de toetsen UP▲/DOWN▼ kunt u de leeftijd instellen tussen (10-99 jaar). Druk op

MODE om uw gewicht in te stellen tussen (30-150kg).

De tijd programmeren.-

Als u na selectie van de persoonlijke kenmerken op de MODE toets drukt, knippert het scherm van de tijdsinstelling. Met de toetsen UP▲/DOWN▼ kunt u de tijdsduur van uw oefening instellen tussen (10-99 minuten). Selecteer de tijdsduur en druk op START/STOP om de oefening te starten. De tijd telt af totdat de waarde "nul" bereikt is, waarna de monitor enkele pieptonen maakt om aan te geven dat de geprogrammeerde tijd verstreken is.

Programmering van de afstand.-

Als u na selectie van de persoonlijke kenmerken tweemaal op de MODE toets drukt, knippert het scherm van de afstand. Met de toetsen UP/DOWN kunt u de afstand van uw oefening instellen tussen (1- 9999 km). Selecteer de afstand en druk op START/STOP om de oefening te starten. De afstand telt af totdat de waarde "nul" bereikt is, waarna de monitor enkele pieptonen maakt om aan te geven dat de geprogrammeerde waarde bereikt is.

Programmering van calorieën.-

Als u na selectie van de persoonlijke kenmerken driemaal op de MODE toets drukt, knippert het scherm van de calorieën. Met de toetsen UP▲/DOWN▼ kunt u de calorieën van uw oefening instellen tussen (10 - 9999 Cal.). Selecteer de calorieën en druk op START/STOP om de oefening te starten. De calorieën tellen af totdat de waarde "nul" bereikt is, waarna de monitor enkele pieptonen maakt om aan te geven dat de geprogrammeerde waarde bereikt is.

FUNCTIE PROGRAMMA'S.-

Met de toetsen UP▲/DOWN▼ kunt u de weergave van het gewenste programma (1-30) voor uw oefening selecteren, waarna u op de toets ENTER drukt. Druk op START/STOP om de oefening te starten. Het tijdsinterval van de grafiek van het programma is 18 minuten, verdeeld in achttien etappes van een minuut. Programmeer de tijdsduur met de volgende procedure. Als het gewenste programma eenmaal is geselecteerd, druk niet meteen op de toets START/STOP, maar druk eerst op de toets MODE om de tijdsduur in te stellen met de toetsen UP▲/DOWN▼. In dit geval wordt de tijdsduur van het programma verdeeld over de achttien etappes. Druk op de toets START/STOP om de oefening te starten. Als de oefening eenmaal in gang is, kunt u de weerstand variëren met de toetsen UP▲/DOWN▼.

PROGRAMMA CONSTATE WATTS

Met de toetsen UP▲/DOWN▼ kunt u uw geslacht instellen (0-man, 1-vrouw). U kunt de Watts van uw oefening instellen tussen (20 – 1000 Watt) en druk op MODE om de tijd in te stellen.

Druk op de toets START/STOP om de oefening te starten. De vereiste inspanning van oefening zal zichzelf bijregelen als functie van de geselecteerde snelheid en Watts.

GEBRUIKERSPROGRAMMA.-

Wanneer de tijdsduur eenmaal geselecteerd is, wordt links van het midden van het scherm de eerste kolom van het niveau van de oefening knipperend weergegeven. Selecteer

het gewenste niveau van deze eerste etappe met de toetsen UP▲/DOWN▼ en druk vervolgens op MODE. Herhaal deze procedure om de achttien etappes van het gebruikersprogramma in te stellen. Druk op de toets START/STOP om de oefening te starten.

PROGRAMMA'S MET CONTROLE VAN HET HARTRITME.-H01 – H03

Er zijn 3 HRC PROGRAMS. Het doel van elk programma wordt als volgt berekend: $HRC1 = (220 - AGE) * 60\%$, $HRC2 = (220 - AGE) * 70\%$, $HRC3 = (220 - AGE) * 80\%$. U moet het gewenste hartritme met de hand invoeren. De weerstand wordt automatisch bijgesteld in overeenstemming met het geselecteerde hartritme. Wanneer het hartritme onder de gewenste waarde ligt, zal de weerstand elke 30 seconden toenemen tot de maximum waarde van 24. Wanneer het hartritme boven de gewenste waarde ligt, maakt de monitor pieptonen ter waarschuwing waarna de weerstand elke 30 seconden zal afnemen to de minimum waarde van 1. Programmeer de tijdsduur met de volgende procedure. Als het gewenste hartritme eenmaal geselecteerd is, druk niet meteen op de toets START/STOP, maar druk eerst op de toets MODE om de tijdsduur in te stellen met de toetsen UP▲/DOWN▼.

Voor deze programma's moeten de handen op de hartritme sensoren (R) geplaatst zijn.

PROGRAMMA BODY FAT.-

Druk op het hoofdscherm op de toets BODY FAT en vervolgens op de toets

MODE. U moet uw geslacht (0-man, 1-vrouw), leeftijd (5 10-99 jaar), gewicht(30-150kg) en lengte (90-210 cm) invoeren.

Druk op de toets START/STOP en er worden 10 seconden afgeteld. Wanneer de hartritme sensoren op dat moment geen signaal ontvangen, wordt het programma BODY FAT afgebroken. Wanneer na deze 10 seconden het hartritme wordt gedetecteerd, wordt dit gedurende nog eens 25 seconden uitgelezen.

Het resultaat wordt weergegeven als een percentage lichaamsvet: ideale waarde tussen 20% en 25%, onder de 20% te mager, tussen 25% en 29% overgewicht en meer dan 30% wordt vetzucht beschouwd.

INSTRUCTIES - GEBRUIK VAN DE HAND-GRIP VOOR BEPALING HARTRITME.- HARTRITME Hand-grip.

Dit apparaat bepaalt het hartritme wanneer beide handen op de sensoren (R) geplaatst zijn. Deze bevinden zich op de handgrepen zoals aangegeven in Fig.3.

Wanneer beide handen op de sensoren geplaatst zijn, begint het hartsymbool rechts op het deel van het scherm van de monitor dat PULSE heet te knipperen. Na enige seconden wordt het hartritme weergegeven.

Wanneer de handen niet juist geplaatst zijn, op de manier zoals aangegeven in Fig.3, kan het hartritme niet gemeten worden.

Wanneer er een «P» op het scherm verschijnt of het hartsymbool niet knippert, controleer dat beide handen op de sensoren geplaatst zijn.

HARTRITME VIA TELEMETRIE.-

De monitor kan het signaal van een

telemetrische hartritme sensor verwerken. Het systeem bestaat uit een receptor (D) en een zender (borstband niet inbegrepen) Fig.6 .

De telemetrische hartritme sensor heeft prioriteit over de hartritme meting via de Hand-Grip wanneer beide systemen geactiveerd zijn.

Zie de handleiding van de telemetrische hartritme sensor.

WERKING MET iOS (iPod Touch/iPhone/iPad)

Deze monitor beschikt over Bluetooth. Activeer Bluetooth in uw iPod/iPhone/iPad. Download een app die compatibel is met het FTMS protocol (ZWIFT, KINOMAP,...) van de Apple Store en open de app.

Wanneer de app erom vraagt, selecteer uw BH module uit de lijst beschikbare apparaten om een verbinding te maken.

WERKING MET ANDROID APPARATEN

Deze monitor beschikt over Bluetooth. Activeer Bluetooth in uw Android apparaat. Download vervolgens een app die compatibel is met het FTMS protocol (ZWIFT, KINOMAP,...) van Google Play en open de app.

Wanneer de app erom vraagt, selecteer uw BH module uit de lijst beschikbare apparaten om een verbinding te maken.

Raadpleeg de lijst compatibele apps op de website:

www.bhfitness.com

Haal uw gratis activeringscode van BH by Kinomap op via:

<http://colectivos.bhonlinestore.com/bh-by-kinomap/>

OPLOSSEN VAN PROBLEMEN.-

Probleem: Het display gaat aan maar alleen de Tijd functie functioneert

Oplossing:

a.-Controleer dat de verbindingkabel aangesloten is.

Probleem: Een onderdeel van een bepaalde functie werkt niet of de weergave bij een bepaalde functie is incorrect.

Oplossing:

a.- Trek de stekker uit het 220V stopcontact gedurende 15 seconden en steek de stekker weer in het stopcontact.

b.-Wanneer het probleem daarmee niet opgelost is, vervang de elektronische monitor.

Transformator

Probleem: De monitor gaat niet aan.

Oplossing:

a.-Controleer de aansluiting op het 220V stopcontact.

b.-Controleer de aansluiting van de transformator op het apparaat.

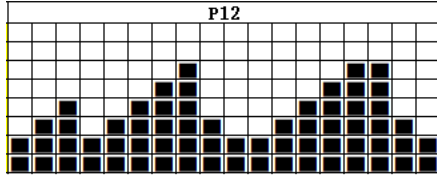
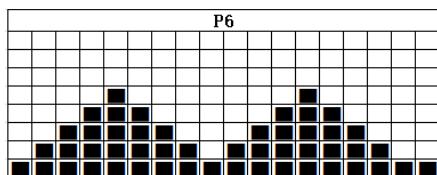
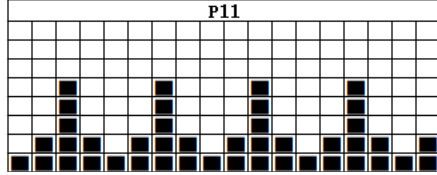
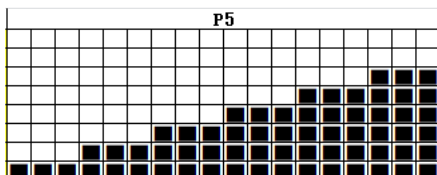
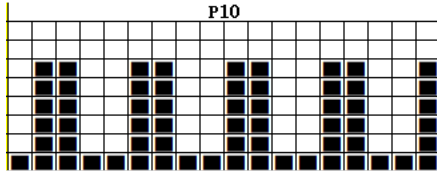
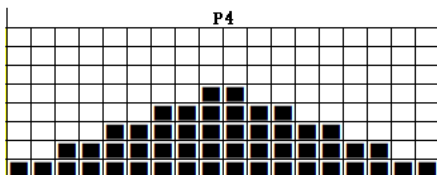
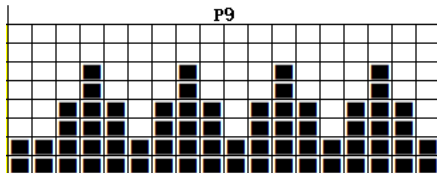
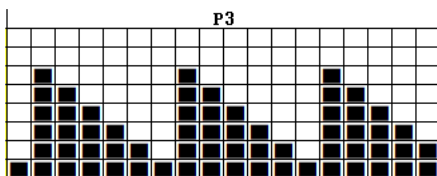
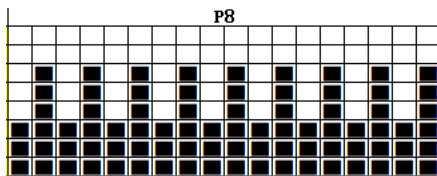
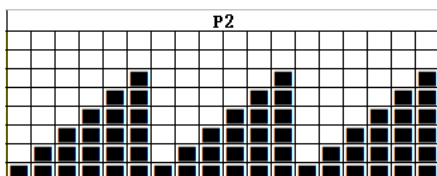
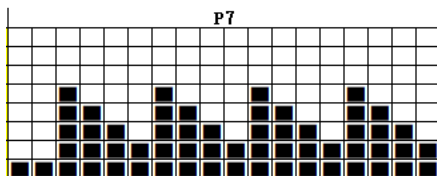
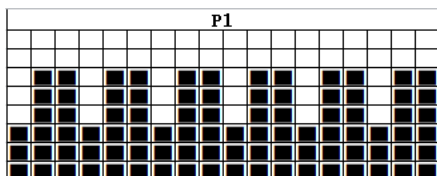
c.-Controleer de aansluiting van de kabels op de roeistang.

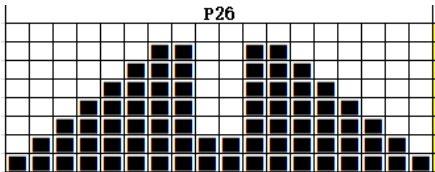
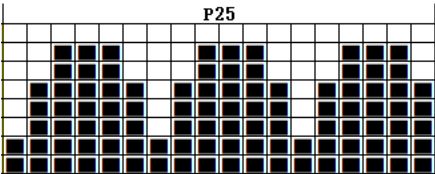
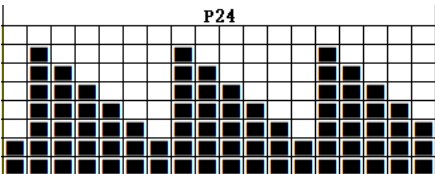
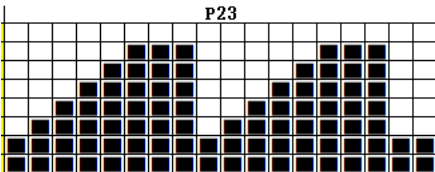
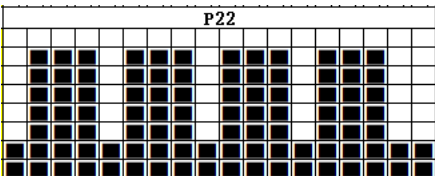
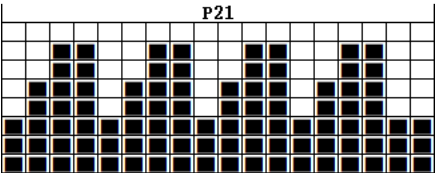
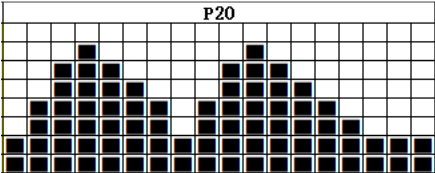
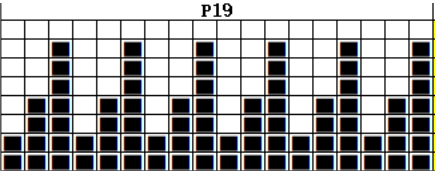
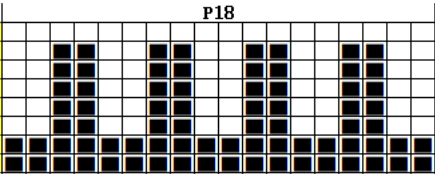
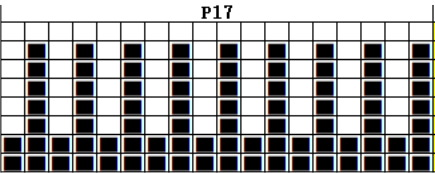
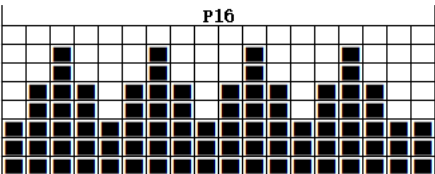
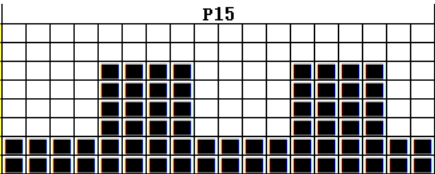
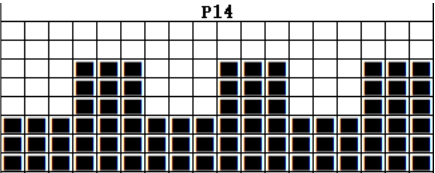
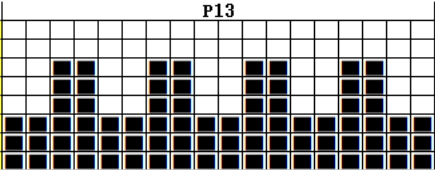
Bescherm de elektronische monitor tegen direct zonlicht, aangezien het scherm van vloeibare kristallen daardoor beschadigd kan worden. Bescherm deze tevens tegen water en klappen.

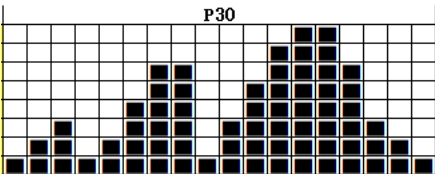
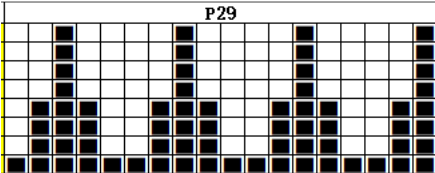
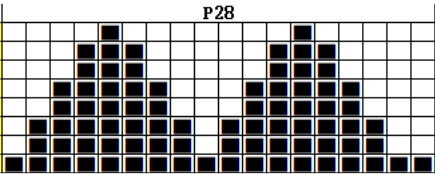
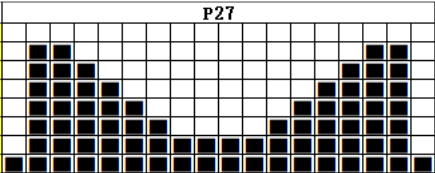
Twijfel niet contact op te nemen met de Technische Dienst door de klantenservice te bellen (raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding).

BH BEHOUD ZICH HET RECHT VOOR OM DE SPECIFICATIES VAN ZIJN PRODUCTEN TE WIJZIGEN ZONDER VOORAFGAANDE KENNISGEVING.

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







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: sac@bhfitness.com
www.bhfitness.com

POST-VENTA

Tel: +34 945 292 012
e-mail:
asistencia@bhfitness.com

BH FITNESS PORTUGAL

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 GERMANY GmbH

Grasstrasse 13
45356 ESSEN
GERMANY

Tel: +49 2015 997018
e-mail: kundendienst@
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 : +33 559 423 419
savfrance@bhfitness.com

BH FITNESS ASIA

BH Asia Ltd.
No.80, Jhongshan Rd.,
Daya Dist.,
Taichung City 42841,
Taiwan. R.O.C.
Tel.: +886 4 25609200
Fax: +886 4 25609280
E-mail:
info@bhasia.com.tw

BH FITNESS 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

ESEMSMEU

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

SPECIFICATIONS MAY BE CHANGED WITHOUT PRIOR NOTICE DUE TO OUR PROGRAMME OF CONTINUOUS PRODUCT DEVELOPMENT.

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

BH BEHALT SICH DAS RECHT VOR, ÄNDERUNGEN DER MODELL-ANGABEN OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.

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

BH 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.

V3