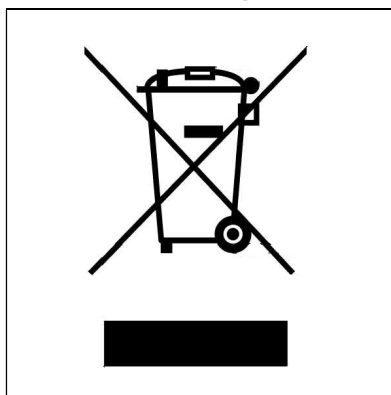


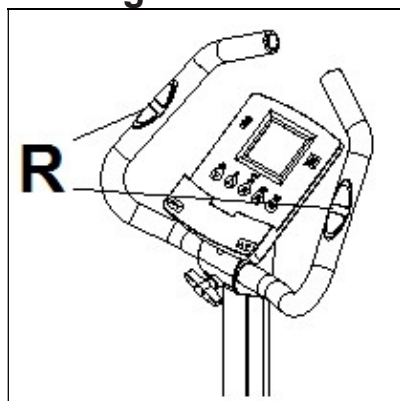


UNIDAD ELECTRÓNICA  
ELECTRONIC MONITOR  
UNITÉ ÉLECTRONIQUE  
ELEKTRONIKEINHEIT  
UNIDADE ELECTRÓNICA  
IMPIANTO ELETTRONICO  
ELEKTRONISCHER MONITOR

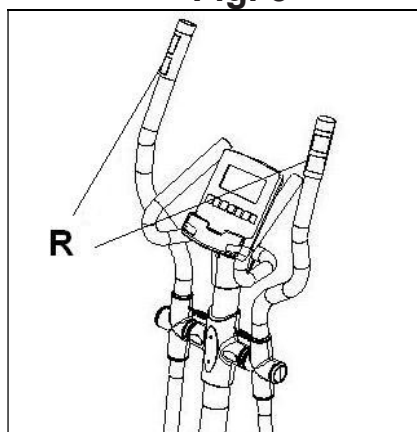
**Fig. 1**



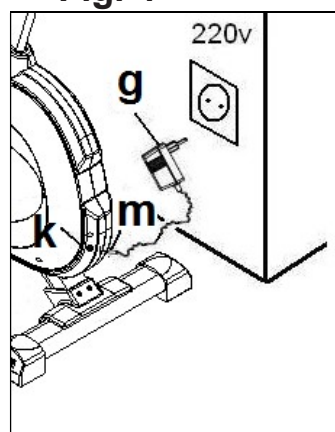
**Fig. 2**



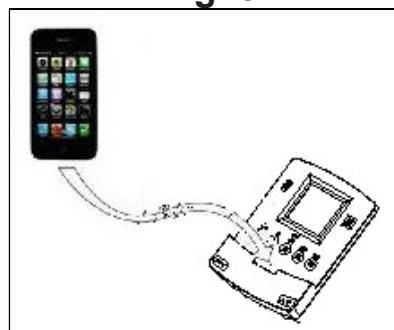
**Fig. 3**



**Fig. 4**



**Fig. 5**



## 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).

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

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

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

## FUNCIONES DEL MONITOR.-

Este monitor dispone de 5 teclas: UP, DOWN, START/ STOP; ENTER, RESET. En el centro de la pantalla se muestra simultáneamente el nivel del programa que haya elegido. En la parte inferior del display le indica la VELOCIDAD/RPM; el TIEMPO; la DISTANCIA; los WATIOS/CALORÍAS; el PULSO.

Este monitor dispone también de 1 programa manual; 9 programas predefinidos; 4 programa de usuario; 1 programa de watos; 4 programas de control de ritmo cardiaco y 1 programa random.

## PASO DE UN MODO DE TRABAJO A OTRO.-

Tras seleccionar el usuario aparecerán parpadeando distintos programas.

Este monitor tiene la posibilidad de trabajar con 6 modos diferentes: Manual, Programas, Watios (WATT), Usuario (USER), Pulso (H.R.C.) y aleatorio (Random). Para pasar de un modo a otro hay que pulsar el botón START/STOP para detener el monitor, después pulsar RESET y, usando los botones UP▲/DOWN▼ seleccionar el modo deseado.

## FUNCION MANUAL.-

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione la función manual y pulse ENTER. Pulse la tecla START/STOP para iniciar el ejercicio y con las teclas UP▲/DOWN▼ suba o baje la resistencia del ejercicio, teniendo 24 niveles de frenada. Si en el estado inicial pulsa la tecla START/STOP comenzará el ejercicio en función manual directamente.

## Programación de tiempo.-

Si tras seleccionar la función manual pulsa la tecla ENTER, le parpadeará la ventana del tiempo. Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼, puede programar el tiempo de su ejercicio entre (5-99 Minutos). Seleccione el tiempo y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. El tiempo irá disminuyendo hasta alcanzar el valor "cero", y el monitor le emitirá unos pitidos advirtiéndole que ha llegado al valor programado.

### **Programación de la distancia.-**

Si tras seleccionar la función manual pulsa la tecla ENTER dos veces, le parpadeará la ventana de la distancia. Pulsando las teclas UP/DOWN, puede programar la distancia de su ejercicio entre (1- 99 Km). Seleccione la distancia y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. La distancia ira disminuyendo hasta alcanzar el valor «cero» y el monitor le emitirá unos pitidos advirtiéndole que ha llegado al valor programado.

### **Programación de las calorías.-**

Si tras seleccionar la función manual pulsa la tecla ENTER tres veces le parpadeara la ventana de las calorías. Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼, puede programar las calorías de su ejercicio entre (10 - 990 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.-**

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione la función PROGRAM y pulse ENTER. Pulse las teclas UP▲/DOWN▼ para seleccionar el gráfico de programa (2-10) 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 10 minutos, repartidos en 10 escalas de un minuto.

Para programar tiempo, distancia y/o calorías lleve a cabo los siguientes pasos. Una vez seleccionado el programa y antes de pulsar la tecla

START/STOP, pulse la tecla ENTER para programar el tiempo utilizando las teclas UP▲/DOWN▼. En este caso la duración del programa será repartido entre las 10 escalas. Pulse ENTER para programar la distancia. Vuelva a pulsar ENTER para programar las calorías. 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 la función WATT. Una vez seleccionado el programa de WATT y antes de pulsar la tecla START/STOP, pulse la tecla ENTER para programar el tiempo utilizando las teclas UP▲/DOWN▼. Vuelva a pulsar ENTER para programar la distancia. Por último vuelva a pulsar ENTER para programar las calorías. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼, puede programar los watios de su ejercicio entre (40 - 270Watt.).

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

### **PROGRAMA DE USUARIO.-**

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

Seleccione el usuario con las teclas UP▲/DOWN▼ entre U1-U4 y pulse la tecla ENTER.

Pulse la tecla ENTER durante 4 segundos.

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 ENTER. Repita el procedimiento para programar las 10 escalas del programa de usuario.

Una vez definido el programa de usuario y antes de pulsar la tecla START/STOP, pulse la tecla ENTER durante 4 segundos hasta que parpadee la función tiempo. Pulse las teclas UP▲/DOWN▼ para seleccionar el tiempo. Pulse ENTER para programar la distancia. Vuelva a pulsar ENTER para programar las calorías. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

## **PROGRAMAS DEL CONTROL DEL RITMO CARDIACO.-**

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 (60%, 70%, 85% o Tag) 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. Si elige Tag, deberá utilizar las teclas UP▲/DOWN▼ para seleccionar el ritmo cardiaco deseado. Pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. El nivel de frenada se ajustará automáticamente de acuerdo al valor de pulso seleccionado. Si el valor de pulso está por debajo del valor objetivo, la frenada aumentará un nivel cada 30 segundos hasta

llegar al máximo de 24. Si el valor de pulso está por encima del valor objetivo el monitor emitirá unos pitidos de aviso y la frenada disminuirá un nivel cada 15 segundos hasta llegar al mínimo de 1. Si aún así el valor del pulso se mantiene por encima del valor objetivo durante más de 30 segundos, el monitor se parará por protección del usuario y emitirá unos pitidos de aviso. En estos programas tienen que estar las manos colocadas en los sensores de pulso (R).

## **FUNCIÓN RANDOM.-**

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione la función RANDOM y pulse ENTER. Aparecerá un programa aleatorio. Pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. El tiempo de duración del gráfico del programa es de 10 minutos, repartidos en 10 escalas de un minuto.

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

En este caso la duración del programa será repartido entre las 10 escalas. Pulse ENTER para programar la distancia. Vuelva a pulsar ENTER para programar las calorías. 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▼.

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

## PROGRAMA DE GRASA CORPORAL.-

Este programa está diseñado para calcular el porcentaje de grasa corporal del usuario. Con las teclas UP/DOWN seleccione la función BODYFAT. Seleccione con las teclas UP/DOWN la altura (HEIGHT 90-210cm), pulse ENTER, seleccione con las teclas UP/DOWN su peso (WEIGHT 10–150Kg), pulse ENTER, seleccione con las teclas UP▲ /DOWN▼ su edad (AGE 10–100 años). Pulsando las teclas UP/DOWN seleccione el sexo (Hombre – Mujer) pulse ENTER para confirmar.

Pulse la tecla START/STOP y coloque las manos sobre los sensores (R) de pulso (hand-grip) como muestra la Fig.2 y Fig.3. Al cabo de unos segundos le dará el resultado en las pantallas inferiores del display los valores FAT % (% de grasa). Si le

aparece en el display el símbolo «ERROR», posicione bien las manos sobre los sensores de pulso (R).

### TABLA DE REF. PORCENTAJE GRASA CORPORAL % (BODY FAT)

| GRASA% | BAJA  | BAJA / MEDIA | MEDIA   | ALTA |
|--------|-------|--------------|---------|------|
| HOMBRE | < 13% | 13%-25,8%    | 26%-30% | >30% |
| MUJER  | <23%  | 23%-35,8%    | 36%-40% | >40% |

## FUNCIONAMIENTO iOS (iPod Touch/iPhone/iPad)

Este monitor dispone de un módulo Bluetooth 4.0 integrado.

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

A continuación descargue una aplicación compatible Pafers 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 4.0 integrado.

Active la función Bluetooth en el dispositivo Android.

A continuación descargue una aplicación compatible Pafers 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](http://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 at the bottom of the machine. (Fig. 4)

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 switch itself off automatically if the unit stands idle for more than 4 minutes.

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

## **MONITOR FUNCTIONS.-**

This electronic unit has 5 function keys: START/STOP; RESET, ENTER; UP▲; DOWN▼. 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.

This monitor also has 1 manual program, 9 pre-set exertion level programs; 4 user defined program and 4 Heart Rate Control programs; 1 watt program and 1 random program.

## **CHANGING FROM ONE WORK MODE TO ANOTHER.-**

After selecting the user various programs will start flashing. This monitor allows you to work in 6 different modes: Manual, Program,

Personal, Watt, Pulse (HRC) and Random. In order to pass from one mode to another, press the START/STOP button to stop the monitor, then press RESET and, with the help of the UP▲/DOWN▼ buttons, select the desired mode.

## **MANUAL FUNCTION.-**

Use the UP▲/DOWN▼ keys to select the manual function and press ENTER. Press the START/STOP key to start exercising and use the UP▲/DOWN▼ keys to increase or decrease the exertion level. There are 24 exertion levels. If you press the START/STOP key while at the start screen, exercise will begin directly in manual mode.

### **Programming a time limit.-**

If, after selecting manual mode, you press the ENTER key the time window will start flashing. By pressing the UP▲/DOWN▼ keys you can program a time limit for the exercise (between 5-99 minutes). Select the time and press START/STOP to begin the exercise. The time will begin to count down until it reaches zero and the monitor will beep several times to advise you that you have reached the programmed value.

### **Programming a distance limit.-**

If, after selecting manual mode, you press the ENTER key twice the distance window will start flashing. By pressing the UP▲/DOWN▼ keys you can program a distance for your exercise (between 1–99 km).

Select the distance and press START/STOP to begin the exercise. The distance will begin to count down until it reaches zero and the monitor will beep several times to advise you that you have reached the programmed value.

#### **Programming a calorie limit.-**

If, after selecting manual mode, you press the ENTER key three times the calorie window will start flashing. By pressing the UP▲/DOWN▼ keys you can program the calories for the exercise (between 10-990 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.-**

Use the UP▲/DOWN▼ keys to select the PROGRAM function and press ENTER. Press the UP▲/DOWN▼ keys to select the program graph (2-10) 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 10 minutes, divided into 10 minutes stages.

To program time, distance and/or calories, go through the following procedure: Once the program has been selected and before pressing the START/STOP key, press the ENTER key to program the time using the UP▲/DOWN▼ keys. In this case the time will be divided into 10 stages. Press the ENTER key to program the distance. Press ENTER again to program the calories. 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 the WATT function. Once the WATT program has been selected and before pressing the START/STOP key, press the ENTER key to program the time limit using the UP▲/DOWN▼ keys. Press ENTER again to program the distance. Press the ENTER key one last time to program the calories. Press START/STOP to start the exercise.

By pressing the UP▲/DOWN▼ keys you can program the watts to produce for the exercise (between 40 - 270 Watt.).

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

#### **USER PROGRAM.-**

Use the UP▲/DOWN▼ keys to select the USER function and press ENTER. Select the user, between U1-U4, using the UP▲/DOWN▼ keys and then press ENTER.

Press and hold the ENTER key for 4 seconds.

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 ENTER. Repeat this procedure to program all 10 stages of the user program.

Once the user program has been defined and before pressing the START/STOP key, press and hold the ENTER key for 4 seconds until the time function starts to flash.

Press the UP▲/DOWN▼ keys to select the time.

Press the ENTER key to program the distance. Press ENTER again to program the calories. Press START/STOP to start the exercise.

## **HEART RATE CONTROL PROGRAMS.-**

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 (60%, 70% 85% or Tag) 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. If you choose Tag then you should use the UP▲/DOWN▼ keys to select the desired heart rate. Press START/STOP to start the exercise. 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 by one level 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 by one level every 15 seconds until it reaches the minimum 1. If the pulse rate still stays above the target value for more than 30 seconds the monitor will beep and stop in order to protect the user.

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

## **RANDOM FUNCTION.-**

Use the UP▲/DOWN▼ keys to select the RANDOM function and press ENTER.

You will see a random program profile.

Press START/STOP to start the exercise. The duration of the program graph is 10 minutes, divided into 10 minutes stages.

To program time, distance and/or calories, go through the following procedure: Once the program has been selected and before pressing the START/STOP key, press the ENTER key to program the time using the UP▲/DOWN▼ keys. In this case the time will be divided into 10 stages. Press the ENTER key to program the distance. Press ENTER again to program the calories. Press START/STOP to start the exercise.

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

## **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.2 and 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 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.

## BODY FAT PROGRAM.-

This program is designed to calculate the user's body fat percentage.

Press the UP/DOWN keys to select the BODYFAT function and press ENTER. Use the UP/DOWN keys to select your HEIGHT (90-210cm), press ENTER to confirm. Use the UP/DOWN keys to select your WEIGHT (10-150cm), press ENTER to confirm. Use the UP/DOWN keys to select your AGE (10-100 years). Press ENTER and then use the UP/DOWN keys to select your sex (Male-Female). Press ENTER to confirm.

Press the START/STOP key and place your hands on the pulse sensors (R) (Hand-grips), as shown in Fig.2 and Fig.3, and after a few seconds the lower screens on the display will show your FAT%.

If the error code "ERROR" appears, position your hands correctly on the pulse sensors (R).

### REFERENCE TABLE: BODY FAT PERCENTAGE %

| SEX / FAT% | LOW   | LOW / AVERAGE | AVERAGE | HIGH |
|------------|-------|---------------|---------|------|
| MALE       | < 13% | 13%-25,8%     | 26%-30% | >30% |
| FEMALE     | <23%  | 23%-35,8%     | 36%-40% | >40% |

## iOS OPERATION (compatible iPhone, iPad and iPod Touch)

This monitor has an integrated Bluetooth 4.0 module.

Download a Pafers App from the App Store (Check compatible apps at the BH website: [www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)). Turn Bluetooth to "ON" in settings on the iOS device. Open the Pafers app to run it. When prompted by the app, select the appropriate BH Module from the list displayed on the Android device to pair.

## ANDROID OPERATION

### (compatible Android devices)

This monitor has an integrated Bluetooth 4.0 module.

Download a Pafers App from Google Play (Check compatible apps at the BH website: [www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)).

Turn Bluetooth to "ON" in settings on the Android device. Open the Pafers 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](http://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 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 durant le déroulement de l'exercice, vous appuyez sur le bouton START/STOP, toutes les fonctions de l'électronique s'arrêteront. Si vous appuyez à nouveau sur START/STOP, toutes les fonctions se mettront à nouveau en marche.

Si l'unité est 4 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 5 touches: START/STOP; RESET, ENTER; UP▲; DOWN▼. 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.

Ce moniteur dispose également d'un programme manuel, de 9 programmes prédéfinis des niveaux de freinage, d'un programme d'utilisateur, de quatre programmes pour le contrôle de la fréquence cardiaque, d'un programme watt et d'un programme aléatoire.

## POUR PASSER D'UN MODE DE TRAVAIL À L'AUTRE.-

Après choix de l'utilisateur, les LED associées aux différents programmes clignoteront. Ce moniteur peut travailler avec 6 modes différents: Manuel, Programmes, Watt, Utilisateur (PERSONAL) Pouls (H.R.C) et aléatoire (RANDOM).

Pour passer d'un mode à l'autre, appuyer sur le bouton START/STOP pour arrêter le moniteur puis sur RESET et sélectionner le mode souhaité avec les boutons UP▲/DOWN▼.

## FONCTION MANUELLE.-

Avec les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner la fonction manuel et appuyer sur ENTER. Appuyer sur la touche START/STOP pour démarrer l'exercice et avec les touches UP▲/DOWN▼ augmenter ou baisser la résistance de l'exercice. L'appareil dispose de 24 niveaux de freinage. Si dans l'état initial, vous appuyez sur la touche START/STOP l'exercice commencera directement en mode manuel.

## Programmation de la durée.-

Si après avoir sélectionné la fonction manuel, vous appuyez sur la touche ENTER, la fenêtre durée clignotera. En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, vous pourrez programmer la durée de l'exercice entre 5 et 99 minutes. Pour commencer l'exercice, sélectionner la durée et appuyer sur la touche START/STOP.

La durée diminuera jusqu'à atteindre

la valeur "zéro" et le moniteur émettra un signal sonore pour indiquer que la valeur programmée a été atteinte.

### **Programmation de la distance.-**

Si après avoir sélectionné la fonction manuel, vous appuyez deux fois sur la touche ENTER, la fenêtre distance clignotera. En appuyant sur les touches UP/DOWN, vous pourrez programmer la distance de l'exercice entre 1 et 99 km. Pour commencer l'exercice, sélectionner la distance et appuyer sur la touche START/STOP. La distance diminuera jusqu'à atteindre la valeur "zéro" et le moniteur émettra un signal sonore pour indiquer que la valeur programmée a été atteinte.

### **Programmation des calories.-**

Si après avoir sélectionné la fonction manuel, vous appuyez trois fois sur la touche ENTER, la fenêtre calories clignotera. En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, vous pourrez programmer les calories de l'exercice entre 10 et 990 calories. Pour commencer l'exercice, sélectionner les calories et appuyer sur la touche START/STOP. Les calories diminueront jusqu'à atteindre la valeur "zéro" et le moniteur émettra un signal sonore pour indiquer que la valeur programmée a été atteinte.

### **FONCTION PROGRAMMES.-**

Avec les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner la fonction PROGRAM et appuyer sur ENTER. Appuyer sur les touches UP▲/DOWN▼ pour sélectionner le graphique du programme (2-10) souhaité pour réaliser l'exercice puis appuyer sur la touche ENTER. Pour commencer

l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP. La durée du graphique du programme est de 10 minutes divisées en 10 étapes de 1 minute.

Pour programmer la durée, la distance et/ou les calories, faire comme indiqué ci-après: Après avoir sélectionné le programme et avant d'appuyer sur la touche START/STOP.

Appuyer sur ENTER pour programmer la durée avec les touches UP▲/DOWN▼. Dans durée du programme seront ainsi répartie dans les 10 étapes. Pour programmer la distance, appuyer sur ENTER. Pour programmer les calories, appuyer à nouveau sur ENTER. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP. Après avoir commencé l'exercice, vous pouvez modifier la résistance de freinage en appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼.

### **PROGRAMME WATTS CONSTANTS.**

En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner la fonction WATT. Après avoir sélectionné le programme du WATT et avant d'appuyer sur la touche START/STOP, appuyer sur ENTER pour programmer la durée avec les touches UP▲/DOWN▼. Pour programmer la distance, appuyer à nouveau sur ENTER. Enfin, pour programmer les calories, appuyer à nouveau sur ENTER. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP. En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, vous pourrez programmer les watts de l'exercice entre 40 et 270 watts.

Le niveau de l'effort de l'exercice se

réglera automatiquement d'après la vitesse et les watts sélectionnés.

## **PROGRAMMES DE L'UTILISATEUR.-**

Avec les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner la fonction USER et appuyer sur ENTER. Sélectionner l'utilisateur avec les touches UP▲/DOWN▼ entre U1-U4 et appuyer sur la touche ENTER. Appuyer quatre secondes sur ENTER. La première colonne du niveau de l'exercice sera affichée au milieu à gauche de l'écran. Sélectionner le niveau souhaité pour cette première étape en appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼ puis sur ENTER. Répéter cette procédure pour programmer les 10 étapes du programme de l'utilisateur.

Après avoir sélectionné le programme et avant d'appuyer sur la touche START/STOP, appuyer quatre secondes sur ENTER jusqu'au clignotement de la fonction temps. Appuyer sur les touches UP▲/DOWN▼ pour sélectionner la durée. Pour programmer la distance, appuyer sur ENTER. Pour programmer les calories, appuyer à nouveau sur ENTER. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP.

## **PROGRAMMES POUR LE CONTROLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE.-**

Avec les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner la fonction H.R.C. et appuyer sur ENTER. Avec les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner l'option voulue (60%, 70%, 85% ou Tag) 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. Si vous choisissez Tag, il faudra utiliser les touches UP▲/DOWN▼ pour sélectionner la fréquence cardiaque voulue. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP.

Le niveau de freinage sera automatiquement réglé d'après la valeur du pouls sélectionnée. Si la valeur du pouls est en dessous de la valeur cible, le freinage augmentera un niveau toutes les 30 secondes jusqu'à atteindre le maximum de 24. Si la valeur du pouls dépasse la valeur cible, le moniteur émettra un signal sonore et le freinage baissera d'un niveau toutes les 15 secondes jusqu'à atteindre le minimum de 1. Si malgré cela, la valeur du pouls dépasse encore la valeur cible pendant plus de 30 secondes, le moniteur s'arrêtera pour éviter tous risques à l'utilisateur et il émettra un signal sonore d'avertissement.

Pour pouvoir réaliser les exercices avec ces programmes, les mains doivent être bien posées sur les senseurs de pouls (R).

## **FONCTION RANDOM.-**

Avec les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner la fonction RANDOM et appuyer sur ENTER. Vous verrez un programme aléatoire. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP. La durée du graphique du programme est de 10 minutes divisées en 10 étapes de 1 minute.

Pour programmer la durée, la distance et/ou les calories, faire comme indiqué

ci-après: Après avoir sélectionné le programme et avant d'appuyer sur la touche START/STOP, appuyer sur ENTER pour programmer la durée avec les touches UP▲/DOWN▼. Dans durée du programme seront ainsi répartie dans les 10 étapes. Pour programmer la distance, appuyer sur ENTER. Pour programmer les calories, appuyer à nouveau sur ENTER. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP. Après avoir commencé l'exercice, vous pouvez modifier la résistance de freinage en appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼.

## **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 et Fig.3.

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.

Si la lettre «P» s'affiche à l'écran ou si le cœur ne clignote pas, vérifier que vos mains sont bien posées sur les senseurs.

## **PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE .-**

En appuyant sur les touches UP/DOWN sélectionner la fonction BODYFAT et appuyer sur ENTER.

Avec les touches UP/DOWN, sélectionnez la taille (HEIGHT 90-

210cm), appuyez sur ENTER. Avec les touches UP/DOWN, sélectionnez votre poids (WEIGHT 10-150kg), appuyez sur ENTER. Avec les touches UP/DOWN, sélectionnez votre âge (AGE 10-100ans). Appuyez alors sur ENTER puis sur les touches UP/DOWN pour sélectionner le sexe (Homme-Femme), et sur ENTER pour accepter.

Ensuite appuyez sur la touche UP/DOWN et posez les mains sur les senseurs (R) de pouls (hand-grip) comme indiqué dans la Fig.2 et Fig.3 et dans les secondes qui suivent, les résultats seront affichés sur les écrans inférieurs du display, à savoir: valeurs FAT % (% de graisse).

En cas le message "ERROR" affiché à l'écran, vous devrez alors poser correctement les mains sur les senseurs de pouls (R)

## **TABLEAU DE RÉFÉRENCE TAUX DE GRAISSE CORPORELLE % (BF)**

| SEXE / GRAISSE % | FAIBLE | FAIBLE / MOYEN | MOYEN   | ÉLEVÉ |
|------------------|--------|----------------|---------|-------|
| HOMME            | < 13%  | 13%-25,8%      | 26%-30% | >30%  |
| FEMME            | <23%   | 23%-35,8%      | 36%-40% | >40%  |

## **FONCTIONNEMENT IOS (IPOD TOUCH / IPHONE / IPAD)**

Ce moniteur est doté d'un module Bluetooth 4.0 intégré.

Activez alors la fonction Bluetooth de votre IPOD/IPAD/IPHONE.

Téléchargez ensuite une application compatible PAFERS via Apple Store et exécutez-la. Lorsque l'application vous le demande, sélectionnez votre module BH dans la liste des dispositifs pour les relier.

## FONCTIONNEMENT AVEC DISPOSITIFS ANDROID

Ce moniteur est doté d'un module Bluetooth 4.0 intégré.

Activez alors la fonction Bluetooth de votre dispositif ANDROID.

Téléchargez ensuite une application compatible PAFERS via Google Play et exécutez-la. Lorsque l'application vous le demande, sélectionnez votre module BH dans la liste des dispositifs pour les relier.

Voir les applications compatibles sur le Web:

**[www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)**

Obtenez votre code d'activation

BH by Kinomap gratuit sur:

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

## GUIDE DES PROBLÈMES.-

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

**Solution:**

a- Vérifier si le cordon de connexion est bien connecté.

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

**Solution:**

a.- Déconnecter 15 secondes, la connexion 220V puis connectez-la à nouveau.

b- Si les problèmes persistent après avoir suivi l'instruction précédente, remplacer le moniteur électronique.

## Transformateur

**Problème:** Le moniteur ne s'allume pas.

**Solution:**

a. Vérifier la connexion sur 220V.

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

c.- Vérifier la connexion des câbles du tube rameur.

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

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

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

## **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)

Wenn Sie während der Ausübung die Taste START/STOP drücken, werden alle Funktionen des Geräts gestoppt. Wenn Sie erneut START/STOP drücken, werden alle Funktionen wieder aufgenommen.

Der Monitor geht automatisch aus, wenn die Einheit mehr als 4 Minuten still steht.

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

## **FUNKTIONEN DES MONITORS.-**

Dieser Monitor verfügt über 5 Tasten: START / STOP; RESET, ENTER; UP▲; DOWN▼. 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.

Dieser Monitor verfügt auch über ein manuelles Programm: 9 vordefinierte Programme mit unterschiedlichem Widerstand; 4 Nutzerprogramm 4 Programm zur Kontrolle der Herzfrequenz, 1 Watt Programm und ein beliebiges Programm.

## **ÜBERGANG VON EINEM ARBEITSMODUS ZUM NÄCHSTEN.-**

Nach der Benutzer vorgewählt worden ist blinken die den verschiedenen Programmen entsprechenden LEDs.

Dieser Monitor bietet die Möglichkeit mit 6 verschiedenen Modi zu arbeiten: Manuell, Programm, Watt, Nutzer (USER) Puls (H.R.C.) und beliebiges (RANDOM).

Um von einem Modus zum nächsten zu wechseln, drücken Sie die Taste START/STOP, um den Monitor anzuhalten, drücken Sie danach RESET und wählen Sie mit den Tasten UP▲/DOWN▼ den gewünschten Modus.

## **MANUELLE FUNKTION.-**

Mit den Tasten UP▲/DOWN▼ wählen Sie die manuelle Funktion und drücken Sie ENTER. Drücken Sie die Taste START/STOP, um die Übung zu beginnen und mit den Tasten UP▲/DOWN▼ erhöhen oder verringern Sie den Widerstand der Übung, wobei Ihnen 24 verschiedene Niveaus zur Verfügung stehen. Wenn Sie zu Beginn die Taste START/STOP drücken, beginnt die Übung direkt in der manuellen Funktion.

## **Programmierung der Zeit.-**

Wenn Sie nach dem Wählen der manuellen Funktion die Taste MODE drücken, blinkt das Fenster der Zeit. Sie können die Zeit Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ drücken (5-99 Minuten).

Wählen Sie die Zeit und drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Die Zeit wird zurücklaufen, bis der Wert „Null“ erreicht wird und der Monitor piept, um anzuzeigen, dass der programmierte Wert erreicht ist.

### **Programmierung der Entfernung.-**

Wenn Sie nach dem Wählen der manuellen Funktion die Taste MODE zwei Mal drücken, blinkt das Fenster der Entfernung. Sie können die Distanz Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ drücken (1- 99 Km). Wählen Sie die Distanz und drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Die Distanz wird zurücklaufen, bis der Wert „Null“ erreicht wird und der Monitor piept, um anzuzeigen, dass der programmierte Wert erreicht ist.

### **Programmierung der Kalorien.-**

Wenn Sie nach dem Wählen der manuellen Funktion die Taste ENTER drei Mal drücken, blinkt das Fenster der Kalorien. Sie können die Kalorien Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ drücken (10 - 990 Kalorien). Wählen Sie die Kalorien und drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Die Kalorien werden zurücklaufen, bis der Wert „Null“ erreicht wird und der Monitor piept, um anzuzeigen, dass der programmierte Wert erreicht ist.

### **FUNKTION PROGRAMME.-**

Mit den Tasten UP▲/DOWN▼ wählen Sie die Funktion PROGRAM und drücken Sie ENTER. Drücken Sie die Tasten UP▲/DOWN▼, um die

Graphik des Programms (2-10) zu wählen, das Sie für Ihre Übung wünschen und drücken Sie ENTER. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Die Dauer der Graphik des Programms beträgt 10 Minuten, die sich in 10 Skalen von 1 Minute aufteilen.

Zum Programmieren von Zeit, Distanz und/oder Kalorien folgen Sie diesen Schritten: Nachdem Sie das Programm gewählt haben und bevor Sie die Taste START/STOP drücken, drücken Sie ENTER, um die Zeit mit den Tasten UP▲/DOWN▼ zu programmieren. In diesem Fall wird die Programmdauer zwischen den 24 Niveaus aufgeteilt. Drücken Sie ENTER, um die Distanz zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Kalorien zu programmieren. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

Nach Beginn der Übung können Sie den Widerstand regulieren, indem Sie UP▲/DOWN▼ drücken.

## **PROGRAMM MIT KONSTANTER WATTZAHL**

Wählen Sie die Funktion WATT mit den Tasten UP▲/DOWN▼ Nachdem Sie das Programm der WATT gewählt haben und bevor Sie die Taste START/STOP drücken, drücken Sie ENTER, um die Zeit mit den Tasten UP▲/DOWN▼ zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Distanz zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Kalorien zu programmieren. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

Sie können die Wattzahl Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ drücken (40 – 270 Watt).

Das Niveau der Anstrengung bei der Übung passt sich automatisch in Abhängigkeit von der gewählten Geschwindigkeit und Wattzahl an.

## **NUTZERPROGRAMM.-**

Mit den Tasten UP▲/DOWN▼ wählen Sie die Funktion USER und drücken Sie ENTER. Wählen Sie den Nutzer mit den Tasten UP▲/DOWN▼ zwischen U1-U4 und drücken Sie die Taste ENTER. Drücken Sie die Taste ENTER 4 Sekunden lang.

Links der Mitte des Displays erscheint blinkend die erste Säule des Übungsniveaus. Wählen Sie das gewünschte Niveau für diese erste Skala, indem Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ drücken und drücken Sie dann ENTER. Wiederholen Sie den Vorgang, um die 10 Skalen des Nutzerprogramms zu programmieren.

Ist das Nutzerprogramm definiert und vor dem Drücken der Taste START/STOP drücken Sie die Taste ENTER 4 Sekunden lang, bis die Funktion Zeit blinkt. Drücken Sie die Tasten UP▲/DOWN▼, um die Zeit zu wählen. Drücken Sie ENTER, um die Distanz zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Kalorien zu programmieren. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

## **PROGRAMME ZUR KONTROLLE DER HERZFREQUENZ.-**

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 (60%, 70%, 85% oder Tag) und drücken Sie die Taste ENTER. Die ersten drei geben den Prozentsatz hinsichtlich der höchsten Herzfrequenz ( $220 - \text{Alter}$ ) an und die vierte wird verwendet, um die Zielfrequenz manuell einzugeben. Wenn Sie Tag wählen, müssen Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ benutzen, um die gewünschte Herzfrequenz zu wählen. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Der Widerstand wird automatisch gemäss der gewünschten Pulsfrequenz eingestellt. Ist der Pulswert unter dem Zielwert, wird der Widerstand automatisch alle 30 Sekunden erhöht bis zu einem Höchstwert von 24. Ist der Pulswert über dem Zielwert, piept der Monitor und der Widerstand verringert sich alle 15 Sekunden bis zu dem niedrigsten Wert 1. Wenn selbst so noch der Puls länger als 30 Sekunden über dem Zielwert liegt, stellt sich der Monitor zum Schutz des Nutzers aus und piept zur Warnung. Bei diesen Programmen müssen die Hände auf den Pulssensoren (R) liegen.

## **FUNKTION RANDOM.-**

Mit den Tasten UP▲/DOWN▼ wählen Sie die Funktion RANDOM und drücken Sie ENTER. Sie werden sehen, ein beliebiges Programm. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Die Dauer der Graphik des Programms beträgt 10 Minuten, die sich in 10 Skalen von 1 Minute aufteilen.

Zum Programmieren von Zeit, Distanz und/oder Kalorien folgen Sie diesen Schritten: Nachdem Sie das Programm

gewählt haben und bevor Sie die Taste START/STOP drücken, drücken Sie ENTER, um die Zeit mit den Tasten UP▲/DOWN▼ zu programmieren. In diesem Fall wird die Programmdauer zwischen den 24 Niveaus aufgeteilt. Drücken Sie ENTER, um die Distanz zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Kalorien zu programmieren. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

Nach Beginn der Übung können Sie den Widerstand regulieren, indem Sie UP▲/DOWN▼ drücken.

## **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 und Fig.3.

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.

Dies funktioniert nur, wenn Sie beide Arme korrekt aufgelegt haben.

Erscheint auf dem Bildschirm ein „P“ oder blinkt ein Herz, versichern Sie sich, dass beide Hände auf den Sensoren liegen.

## **KÖRPERFETT-PROGRAMM**

Wählen Sie die Funktion BODYFAT mit den Tasten UP/DOWN und drücken Sie ENTER.

Geben Sie mit den Tasten UP/DOWN die Körpergröße (HEIGHT 90-210 cm)

ein. Betätigen Sie ENTER und geben Sie mit den Tasten UP/DOWN ihr Gewicht (WEIGHT 10-150Kg) ein. Nach erneutem Betätigen von ENTER geben Sie dann mit den Tasten UP/DOWN ihr Alter (AGE 10-100Jahre) ein. Geben Sie dann mit Hilfe der Tasten UP/DOWN das Geschlecht (männlich-weiblich) ein. Betätigen Sie ENTER.

Drücken Sie jetzt die Taste START/STOP und legen Sie die Hände auf die Pulssensoren (R) (Hand-Grip) Fig.2 und Fig.3. Nach einigen Sekunden erscheint das Ergebnis auf den unteren Bildschirmanzeigen des Displays: die Werte für FAT % (Körperfett in %).

Erscheint auf dem Bildschirm das Zeichen "ERROR", liegt ein Fehler vor. Legen Sie Ihre Hände korrekt auf die Pulssensoren (R).

## **REFERENZTABELLE KÖRPERFETT IN PROZENT % (BF)**

| GESCHL./<br>FETT % | NIEDRIG | NIEDRIG/<br>MITTEL | MITTEL      | HOCH |
|--------------------|---------|--------------------|-------------|------|
| MÄNNER             | < 13%   | 13%-<br>25,8%      | 26%-<br>30% | >30% |
| FRAUEN             | <23%    | 23%-<br>35,8%      | 36%-<br>40% | >40% |

## **BETRIEB mit iOS (iPod Touch / iPhone / iPad)**

Dieses Gerät verfügt über eine integrierte Bluetooth-4.0-Modul.

Aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion des iPod / iPhone / iPad's.

Dann laden Sie eine mit Ihrer Maschine kompatible Pafers Anwendung aus Apple Store runter und führen Sie sie aus. Wenn die Anwendung Ihnen es erfordert wählen Sie Ihren BH Modul aus der Liste der Geräte um sie zu verknüpfen.

## **BETRIEB mit Android-Geräte**

Dieses Gerät verfügt über eine integrierte Bluetooth-4.0-Modul.

Aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion des Android-Gerätes.

Dann laden Sie eine mit Ihrer Maschine kompatible Pafers Anwendung aus Google Play runter und führen Sie sie aus.

Wenn die Anwendung Ihnen es erfordert wählen Sie Ihren BH Modul aus der Liste der Geräte um sie zu verknüpfen.

Siehe kompatible Apps im Web:

**[www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)**

Holen Sie sich Ihren kostenlosen Aktivierungscode für BH by Kinomap unter:

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

## **PROBLEMLÖSUNG.-**

**Problem:** Sie stellen das Display an und es funktioniert nur die die Funktion Zeit.

**Lösung:**

a.- Überprüfen Sie ob das Verbindungskabel angeschlossen ist.

**Problem:** Ein Segment einer Funktion geht nicht an oder es kommt zu falschen Angaben bei einer Funktion.

**Lösung:**

a.- Nehmen Sie das Gerät 15 Sekunden lang von der 220V-Spannung und schliessen Sie es erneut an.

c.- Wenn der vorherige Schritt nicht hilft, ersetzen Sie den Monitor.

## **Transformator**

**Problem:** Der Motor geht nicht an.

**Lösung:**

a.-Überprüfen Sie den 220V-Anschluss.

b. Überprüfen Sie den Anschluss des Tranformators an die Maschine.

c.- Überprüfen Sie den Anschluss der Kabel des Ruderrohrs.

Vermeiden Sie das direkte Sonnenlicht auf den Monitor, da das Flüssigkristalldisplay beschädigt werden könnte. Setzen Sie ihn weder Wasser noch Schlägen aus.

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

**BH BEHÄLT SICH DAS RECHT VOR, DIE SPEZIFIKATIONEN DES PRODUKTS OHNE VORANKÜNDIGUNG ZU ÄNDERN.**

## 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)

Se durante a realização o exercício carregar no botão START/STOP, todas as funções do monitor electrónico pararão. Se carregar de novo em START/STOP, todas as funções irão pôr-se de novo em funcionamento.

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

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

## FUNÇÕES DO MONITOR.-

Este monitor dispõe de 5 teclas: START / STOP; RESET, ENTER; UP▲; DOWN▼. 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.

Este monitor dispõe também de 1 programa manual; 9 programas pré-definidos de níveis de dificuldade; 4 programa de utilizador; 4 programas de controlo de ritmo cardíaco, 1 programa de watt e 1 programa de forma aleatória.

## PASSAGEM DE UM MODO DE TRABALHO PARA OUTRO.-

Após ter seleccionado o usuário, aparecerão a piscar os LEDs correspondentes aos vários programas. Este monitor tem a possibilidade de trabalhar com 6 modos diferentes: Manual, Programas, Utilizador (USER), Watt, Pulsação (H.R.C.) e aleatório (RANDOM).

Para passar de um modo para outro, é necessário carregar no botão START/STOP para parar o monitor, depois pressionar RESET e, usando os botões UP▲/DOWN▼, seleccionar o modo desejado.

## FUNÇÃO MANUAL.-

Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, seleccione a função Manual e carregue em ENTER. Carregue na tecla START / STOP para iniciar o exercício e com as teclas UP▲/DOWN▼ suba ou baixe a resistência do exercício, tendo 24 níveis de dificuldade. Se no estado inicial carregar na tecla START / STOP, começará o exercício em função Manual directamente.

## 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 (5-99 Minutos). Seleccione o tempo e carregue em START/STOP para começar o exercício. O tempo irá diminuindo até alcançar o valor “zero”, e o monitor vai apitar para o advertir de que chegou ao valor programado.

### **Programação da distância.-**

Se após seleccionar a função Manual carregar na tecla ENTER duas vezes, piscará a janela da distância. Carregando nas teclas UP/ DOWN, pode programar a distância do seu exercício entre (1- 99 Km). Seleccione a distância e carregue em START/STOP para começar o exercício. A distância irá diminuindo até alcançar o valor «zero» e o monitor emitirá uns avisos sonoros, advertindo-o que chegou ao valor programado.

### **Programação das calorias.-**

Se após seleccionar a função Manual carregar na tecla ENTER três vezes, piscará a janela das calorias. Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, pode programar as calorias do seu exercício entre (10-990 Cal). Seleccione as calorias e carregue em START/STOP para começar o exercício. As calorias diminuirão até alcançar o valor “zero“, e o monitor emitirá uns avisos sonoros, advertindo-o que chegou ao valor programado.

### **FUNÇÃO PROGRAMAS.-**

Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, seleccione a função PROGRAM e carregue em ENTER. Carregue nas teclas UP▲/DOWN▼ para seleccionar o gráfico de programa (2-10) que desejar para fazer o seu exercício e carregue na tecla ENTER. Carregue em START/STOP para começar o exercício. O tempo de duração do gráfico do programa é de 10 minutos, repartidos em 10 escalas de minuto. Para programar tempo, distância e/ou calorias leve a cabo os passos que se indicam de seguida.

Uma vez seleccionado o programa e antes de carregar na tecla START/STOP, carregue na tecla ENTER para programar o tempo utilizando as teclas UP▲/DOWN▼. Neste caso, a duração do programa será repartida entre as 10 escalas. Carregue em ENTER para programar a distância. Volte a carregar em ENTER para programar as calorias. Carregue na tecla START/STOP para começar o exercício.

Uma vez começado o exercício, pode variar a resistência de dificuldade carregando as teclas UP▲/DOWN▼.

### **PROGRAMA DE WATTS CONSTANTES**

Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, seleccione a função WATT. Uma vez seleccionado o programa de WATT e antes de carregar na tecla START/STOP, carregue na tecla ENTER para programar o tempo utilizando as teclas UP▲/DOWN▼. Volte a carregar ENTER para programar a distância. Por último, volte a carregar ENTER para programar as calorias. Carregue na tecla START/STOP para começar o exercício.

Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, pode programar os watts do seu exercício entre (40 – 270 Watt.).

O nível de esforço do exercício autoajustar-se-á em função da velocidade e dos watts seleccionados.

### **PROGRAMA DE UTILIZADOR.-**

Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, seleccione a função USER e carregue em ENTER. Seleccione o utilizador com as teclas UP▲/DOWN▼ entre U1-U4 e carregue na tecla ENTER.

Carregue na tecla ENTER durante 4 segundos.

À esquerda da zona central do display, aparecerá a piscar a primeira coluna de nível do exercício. Selecciono o nível desejado para esta primeira escala carregando nas teclas UP▲/DOWN▼ e depois carregue em ENTER. Repita o procedimento para programar as 10 escalas do programa de utilizador.

Uma vez definido o programa de utilizador e antes de carregar na tecla START/STOP, carregue na tecla ENTER durante 4 segundos até que pisque a função Tempo. Carregue nas teclas UP▲/DOWN▼ para seleccionar o tempo. Carregue em ENTER para programar a distância. Volte a carregar em ENTER para programar as calorias. Carregue na tecla START/STOP para começar o exercício.

## **PROGRAMAS DO CONTROLO DO RITMO CARDÍACO.-**

Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, selecione a função H.R.C. e carregue em ENTER. Com as teclas UP▲/DOWN▼, selecione a opção desejada (60%, 70%, 85% ou Tag) 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.

Se escolher Tag, deverá utilizar as teclas UP▲/DOWN▼ para seleccionar o ritmo cardíaco desejado. Carregue em START/STOP para começar o exercício. O nível de dificuldade ajustar-se-á automaticamente de acordo com o valor de pulsação seleccionado.

Se o valor de pulsação estiver abaixo do valor objectivo, a dificuldade aumentará um nível a cada 30 segundos até chegar ao máximo de 24. Se o valor de pulsação estiver acima do valor objectivo, o monitor emitirá uns avisos sonoros e a dificuldade diminuirá um nível a cada 15 segundos até chegar a um mínimo de 1. Se ainda assim o valor da pulsação se mantiver acima do valor objectivo durante mais de 30 segundos, o monitor parará para protecção do utilizador e emitirá uns avisos sonoros.

Nestes programas as mãos têm que estar colocadas nos sensores de pulsação (R).

## **FUNÇÃO RANDOM.-**

Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, selecione a função RANDOM e carregue em ENTER. Você vai ver um programa aleatório. Carregue em START/STOP para começar o exercício. O tempo de duração do gráfico do programa é de 10 minutos, repartidos em 10 escalas de minuto.

Para programar tempo, distância e/ou calorias leve a cabo os passos que se indicam de seguida.

Uma vez seleccionado o programa e antes de carregar na tecla START/STOP, carregue na tecla ENTER para programar o tempo utilizando as teclas UP▲/DOWN▼. Neste caso, a duração do programa será repartida entre as dezasseis escalas. Carregue em ENTER para programar a distância. Volte a carregar em ENTER para programar as calorias. Carregue na tecla START/STOP para começar o

exercício.

Uma vez começado o exercício, pode variar a resistência de dificuldade carregando as teclas UP ▲/DOWN ▼.

## **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 e Fig.3.

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.

Se não tiver colocadas ambas as mãos correctamente, a pulsação não funciona.

Se no display aparece um «P» ou não piscar o coração, assegure-se de que tem colocadas ambas as mãos nos sensores.

## **PROGRAMA DE GORDURA CORPORAL.-**

O programa está desenhado para calcular a percentagem de gordura corporal do usuário. Carregando nas teclas UP/DOWN, seleccione a função BODYFAT e carregue em ENTER.

Selecione com as teclas UP/DOWN a altura (HEIGHT 90-210cm), aperte ENTER. Selecione com as teclas UP/DOWN o seu peso (WEIGHT 10–150Kg), aperte ENTER. Selecione com as teclas UP/DOWN a sua idade (AGE 10–100anos). Apertando as teclas UP/DOWN seleccione o sexo (Homem–Mulher); aperte ENTER para confirmar.

Aperte a tecla START/STOP e coloque as mãos sobre os sensores (R) de pulsação (hand-grip) como mostra a Fig.2 e Fig.3 e de pois de uns segundos aparecer-lhe-á o resultado nos ecrãs inferiores do display, os valores FAT % (% de gordura).

Se lhe aparecer no display o símbolo “ERROR” deverá colocar bem as mãos sobre os sensores de pulsação (R).

### **TABELA DE REF. PERCENTAGEM GORDURA CORPORAL % (BF)**

| SEXO / GORDURA% | BAIXO | BAIXO / MÉDIO | MÉDIO   | ALTO |
|-----------------|-------|---------------|---------|------|
| HOMEM           | < 13% | 13%-25,8%     | 26%-30% | >30% |
| MULHER          | <23%  | 23%-35,8%     | 36%-40% | >40% |

## **FUNCIONAMENTO IOS (iPod Touch/iPhone/iPad)**

Este monitor possui um módulo integrado Bluetooth 4.0.

Active a função de Bluetooth no iPod/iPhone/iPad.

De seguida descarregue uma aplicação compatível Pafers de Apple Store e execute-a.

Quando a aplicação pedir seleccione o seu módulo BH da lista de dispositivos para poder vincular.

## **Funcionamento com dispositivo Android**

Este monitor possui um módulo integrado Bluetooth 4.0.

Active a função de Bluetooth com o dispositivo Android. De seguida descarregue uma aplicação compatível Pafers do Google Play e execute-a.

Quando a aplicação pedir seleccione o seu módulo BH da lista de dispositivos para poder vincular.

Veja aplicativos compatíveis na Web:  
**www.bhfitness.com**

Obtenha seu código de ativação BH by Kinomap gratuito em:  
**<http://colectivos.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**

**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.-

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)

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.

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

## FUNZIONI DEL MONITOR.-

Il presente monitor dispone di 5 tasti: START/STOP; RESET, ENTER; UP▲; DOWN▼. 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.

Questo monitor dispone inoltre di 1 programma manuale; 9 programmi predefiniti dei livelli di frenata; 4 programma di utente; 4 programmi per il controllo del ritmo cardiaco, 1 programma Watt e 1 programma casuale.

## 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 6 diverse modalità: Manuale, Programmi, Watt, Utente (PERSONAL) Polso (H.R.C.) e casuale (RANDOM). Per passare da una modalità ad un'altra bisogna premere il pulsante START/STOP per fermare il monitor, in seguito premere RESET e, utilizzando i pulsanti UP▲/DOWN▼ selezionare la modalità preferita.

Premendo il tasto QUICKSTART direttamente inizierà in modalità manuale.

## 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 24 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 due volte, vi lampeggerà la finestra della distanza. Premendo i tasti UP/DOWN, si può programmare la distanza del vostro esercizio tra (1-99 km). Selezionare la distanza e premere START/STOP per iniziare l'esercizio. la distanza diminuirà fino a raggiungere il valore "zero" ed il monitor emetterà dei segnali acustici avvisando che si è giunti al valore programmato.

### **Programmazione delle calorie.-**

Se dopo aver selezionato la funzione manuale si preme il tasto ENTER tre 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 emetterà dei segnali acustici avvisando che si è giunti al valore programmato.

### **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 (2-10) che si desidera per eseguire l'esercizio e premere il tasto ENTER. Premere START / STOP per iniziare l'esercizio. Il tempo di durata del grafico del programma è di 10 minuti, suddivisi in 10 scale di un minuto.

Per programmare il tempo, la distanza e/o le calorie eseguire i seguenti passi. Una volta selezionato il programma e prima di premere il tasto START/STOP, premere il tasto ENTER per programmare il tempo utilizzando i tasti UP▲/DOWN▼. In questo caso la durata del programma è suddivisa tra le 10 scale. Premere ENTER per programmare la distanza. Premere di nuovo ENTER per programmare le calorie. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio. Una volta iniziato l'esercizio si può decidere di cambiare la resistenza di frenata premendo i tasti UP▲/DOWN▼.

## **PROGRAMMA DEI WATTS COSTANTI**

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione WATTS. Una volta selezionato il programma del WATT 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.

Infine premere di nuovo ENTER per programmare le calorie. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio.

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼, si possono programmare i watt del vostro esercizio tra (40 - 270 Watt). Premere il tasto START / STOP per iniziare l'esercizio. Il livello di sforzo dell'esercizio si auto-regolerà in funzione della velocità e dei watts selezionati.

### **PROGRAMMA UTENTE.-**

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione USER e premere ENTER. Selezionare l'utente con i tasti UP▲/DOWN▼ tra U1-U4 e premere il tasto ENTER. Premere il tasto ENTER per 4 secondi.

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 sedici scale del programma di utente.

Una volta definito il programma di utente e prima di premere il tasto START/STOP, premere il tasto ENTER per 4 secondi fino a quando lampeggi la funzione tempo. Premere i tasti UP▲/DOWN▼ per selezionare il tempo. Premere ENTER per programmare la distanza. Premere di nuovo ENTER per programmare le calorie. Premere il tasto START / STOP per iniziare l'esercizio.

## **PROGRAMMI PER IL CONTROLLO DEL RITMO CARDIACO.-**

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione H.R.C e premere ENTER. Con i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare l'opzione desiderata (60%, 70%, 85% 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 oggettivo in modo manuale. Se si sceglie Tag, si dovranno utilizzare i tasti UP▲/DOWN▼ per selezionare il ritmo cardiaco desiderato. 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 oggettivo, la frenata aumenterà un livello ogni 30 secondi fino a raggiungere un massimo di 24. Se il valore del polso è al di sopra del valore oggettivo il monitor emetterà un segnale acustico di avviso e la frenata diminuirà un livello ogni 15 secondi fino ad arrivare ad un minimo di 1. Nonostante ciò se il valore del polso si mantiene al di sopra del valore oggettivo per più di 30 secondi, il monitor si fermerà come protezione per

l'utente ed emetterà una serie di segnali acustici di avviso. In questi programmi le mani devono essere appoggiate sui sensori del polso (R).

## **FUNZIONE RANDOM.-**

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione RANDOM e premere ENTER. Vedrete un programma casuale. Premere START/STOP per iniziare l'esercizio. Il tempo di durata del grafico del programma è di 10 minuti, suddivisi in 10 scale di un minuto.

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

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

## **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 e Fig.3. 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 il polso non funziona.

Se sullo schermo appare una «P» oppure non lampeggia il cuore, assicurarsi che entrambe le mani sono collocate sui sensori.

## PROGRAMMA DI GRASSO CORPORALE.-

Il programma è stato creato per calcolare la percentuale di grasso corporeale dell'utente e disegnare così profili specifici. Premendo i tasti UP/DOWN selezionare la funzione BODYFAT e premere ENTER.

Scelga con i tasti UP/DOWN l'altezza (HEIGHT 90-210 cm), preme ENTER, scelga con i tasti UP/DOWN il suo peso (WEIGHT 10-150 Kg), preme ENTER, scelga con i tasti UP/DOWN la sua età (AGE 10-100 anni). Premendo i tasti UP/DOWN scelga il sesso (Uomo-Donna) preme ENTER per confermare.

Preme il tasto START/STOP e collochi le mani sui sensori (R) del polso (hand-grip) e passati alcuni secondi le daranno il risultato negli schermi inferiori del display i valori FAT % (% di grasso) Se appare nel display il simbolo "ERROR" significa che c'è stato un errore, collochi bene le mani sui sensori del polso (R).

## TABELLA DI RIF. PERCENTUALE DI GRASSO CORPORALE % (BF)

| SESSO / GRASSO % | BASSO | BASSO / MEDIO | MEDIO   | ALTO |
|------------------|-------|---------------|---------|------|
| UOMO             | < 13% | 13%-25,8%     | 26%-30% | >30% |
| DONNA            | <23%  | 23%-35,8%     | 36%-40% | >40% |

## FUNZIONAMENTO iOS (iPod Touch/iPhone/iPad)

Questo monitor dispone di un modulo Bluetooth 4.0 integrato.

Scaricare una App Pafers dall'App Store (controllare le compatibilità dal sito BH: [www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com) ).

Attivate la funzione Bluetooth dell'iPod/iPhone/iPad in modo da attivare la ricerca dei dispositivi Bluetooth automaticamente. Aprire l'App Pafers per iniziare.

Quando verrà riconosciuto dall'applicazione, selezionare il corretto modulo BH dall'elenco sul display del vostro dispositivo Android per collegare i due sistemi.

## FUNZIONAMENTO DISPOSITIVI ANDROID.

Questo monitor dispone di un modulo Bluetooth 4.0 integrato.

Scaricare una App Pafers da Google Play (controllare le compatibilità dal sito BH: [www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com) ). Attivate la funzione Bluetooth del dispositivo Android e aprire l'App Pafers.

Quando verrà riconosciuto dall'applicazione, selezionare il corretto modulo BH dall'elenco sul display del vostro dispositivo Android per collegare i due sistemi.

Vedi le app compatibili sul Web:

**www.bhfitness.com**

Ottieni il tuo codice di attivazione BH gratuito Kinomap all'indirizzo:

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

## **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**

**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.**

## 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)

Als u op een willekeurig tijdstip gedurende het oefenen op de knop START/STOP drukt, zullen alle functies van het toestel stoppen. Opnieuw op de knop START/STOP drukken zal het toestel weer laten starten.

De monitor zal automatisch uitgeschakeld worden als het toestel meer dan 4 minuten ongebruikt blijft.

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

## FUNCTIES VAN DE MONITOR.-

Dit elektronische apparaat heeft 5 functietoetsen: START / STOP; RESET (opnieuw instellen), ENTER; UP▲; DOWN▼. 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).

Deze monitor heeft ook 1 manueel programma, 9 programma's met vooraf ingesteld inspanningsniveau; 4 door de gebruiker gedefinieerd programma en 4 controleprogramma's voor de hartfrequentie, 1 watt-programma en 1 willekeurig programma.

## VAN DE ENE OPERATIEMODUS OVERGAAN OP DE ANDERE.-

Na het selecteren van de gebruiker zal, zullen de LED's voor de verschillende programma's gaan knipperen.

Deze monitor biedt u de mogelijkheid in 7 verschillende modi te opereren: Manual (Manueel), Program (Programma), Fitness, Watt, Personal (Gebruiker) H.R.C. (DOELHARTFREQUENTIE) en willekeurig (RANDOM).

Als u van de ene modus wilt overgaan op de andere, druk op de START/STOP-knop om de monitor te laten stoppen, druk vervolgens op RESET en selecteer, met behulp van de toetsen UP▲/DOWN▼, de gewenste modus.

## MANUELE FUNCTIE.-

Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de functie MANUAL (manueel) te selecteren en druk op ENTER. Druk op de toets START/STOP om met oefenen te beginnen en gebruik de toetsen UP▲ / DOWN▼ om het inspanningsniveau te verhogen of verlagen. Er zijn 24 inspanningsniveaus. Als u op START/STOP drukt terwijl u zich op het beginscherm bevindt, zal het oefenen meteen in manuele modus beginnen.

## Een tijdslimiet programmeren.-

Als u na het selecteren van de manuele modus op ENTER drukt, zal het tijdsvenster gaan knipperen. Door op de toetsen UP▲/DOWN▼ te drukken, kunt u een tijdslimiet programmeren voor de oefening (tussen 5-99 minuten).

Selecteer de tijd en druk op START/STOP om met de oefening te beginnen. De tijd zal beginnen af te tellen totdat nul is bereikt en de monitor zal verschillende malen piepen om u te waarschuwen dat u de geprogrammeerde waarde hebt bereikt.

#### **Een afstandslimiet programmeren.-**

Als u na het selecteren van de manuele modus tweemaal op ENTER drukt, zal het afstandsvenster gaan knipperen. Door op de toetsen UP▲/DOWN▼ te drukken, kunt u een afstand voor uw oefening programmeren (tussen 1 – 99 km). Selecteer de afstand en druk op START/STOP om met de oefening te beginnen. De afstand zal beginnen af te tellen totdat nul is bereikt en de monitor zal verschillende malen piepen om u te waarschuwen dat u de geprogrammeerde waarde hebt bereikt.

#### **Een calorielimiet programmeren.-**

Als u na het selecteren van de manuele modus driemaal op ENTER drukt, zal het calorievenster gaan knipperen. Door op de toetsen UP▲/DOWN▼ te drukken, kunt u de calorieën voor uw oefening programmeren (tussen 10 – 990 Cal.). Selecteer de calorieën en druk op START/STOP om met de oefening te beginnen. De calorieën zullen beginnen af te tellen totdat nul is bereikt en de monitor zal verschillende malen piepen om u te waarschuwen dat u de geprogrammeerde waarde hebt bereikt.

#### **PROGRAMMAFUNCTIE.-**

Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de functie PROGRAM (programma) te selecteren en druk op ENTER. Druk op de toetsen UP▲/DOWN▼ om de programmagrafiek (2-10) te selecteren

die u wilt gebruiken en druk vervolgens op ENTER. Druk op START / STOP om met de oefening te beginnen. De duur van de programmagrafiek is 10 minuten, verdeeld in 10 fases van anderhalve minuut. Als u tijd, afstand en/of calorieën wilt programmeren, doorloop de volgende procedure:

Zodra het programma geselecteerd is en voordat u op START/STOP drukt, drukt u op ENTER om de tijd te programmeren, gebruik makende van de toetsen UP▲/DOWN▼.

In dit geval zal de tijd verdeeld worden in 10 fases. Druk op ENTER om de afstand te programmeren. Druk opnieuw op ENTER om de calorieën te programmeren. Druk op START/STOP om met de oefening te beginnen.

U kunt het inspanningsniveau variëren gedurende de oefening door te drukken op de toetsen UP▲/DOWN▼.

#### **WATT-CONTINU PROGRAMMA**

Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de functie WATT. Zodra het programma voor de WATT geselecteerd is en voordat u op START/STOP drukt, drukt u op ENTER om de tijdslimiet te programmeren, gebruik makende van de toetsen UP▲/DOWN▼. Druk opnieuw op ENTER om de afstand te programmeren.

Druk nog eenmaal op ENTER om de calorieën te programmeren. Druk op START/STOP om met de oefening te beginnen.

Door op de toetsen UP▲/DOWN▼ te drukken, kunt u de te produceren watts programmeren voor de oefening (tussen 40 - 270 Watt).

Het inspanningsniveau van de oefening zal vanzelf aangepast worden, gebaseerd op de snelheid en het aantal geselecteerde watts.

## **GEBRUIKERSPROGRAMMA**

Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de functie USER (gebruiker) te selecteren en druk op ENTER. Selecteer de gebruiker, tussen U1-U4, gebruik makende van de toetsen UP▲/DOWN▼ en druk vervolgens op ENTER. Drukt u op ENTER en houdt de toets 4 seconden.

De eerste kolom van het oefeningsniveau zal gaan knipperen aan de linkerkant van het centrale gebied van het weergavescherm. Selecteer het gewenste niveau voor de eerste fase, gebruik makende van de toetsen UP▲/DOWN▼, en druk vervolgens op ENTER. Herhaal deze procedure om alle fases van het gebruikersprogramma te programmeren.

Zodra het gebruikersprogramma gedefinieerd is en voordat u op START/STOP drukt, drukt u op ENTER en houdt de toets 4 seconden vast totdat de tijdsfunctie begint te knipperen. Druk op de toetsen UP▲/DOWN▼ om de tijd te selecteren. Druk op ENTER om de afstand te programmeren. Druk opnieuw op ENTER om de calorieën te programmeren. Druk op START/STOP om met de oefening te beginnen.

## **CONTROLEPROGRAMMA'S VOOR DE HARTFREQUENTIE.-**

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 (60%, 70%, 85% of Tag) 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. Als u Tag kiest, moet u de toetsen UP▲/DOWN▼ gebruiken om de gewenste hartfrequentie. Druk op START/STOP om met de oefening te beginnen. Het inspanningsniveau zal automatisch aangepast worden in overeenstemming met de geselecteerde waarde voor de hartfrequentie. Als de pulsrequentie onder de doelwaarde ligt, zal de inspanningsinstelling elke 30 seconden verhoogd worden met één niveau totdat het maximum van 24 bereikt is. Als de pulsrequentie boven de doelwaarde ligt, zal de monitor waarschuwende piepjes te horen geven en de inspanningsinstellingen elke 15 seconden met één niveau verlagen totdat het minimum van 1 bereikt is. Als na meer dan 30 seconden de pulsrequentie nog steeds boven de doelwaarde blijft, zal de monitor piepen en stoppen om de gebruiker te beschermen.

Uw handen moeten op de pulssensoren (R) geplaatst zijn bij het gebruik van deze programma's.

## **RANDOMFUNCTIE.-**

Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de functie RANDOM (programma) te selecteren en druk op ENTER.

U ziet een willekeurig programma. Druk op START / STOP om met de oefening te beginnen. De duur van de programmagrafiek is 10 minuten, verdeeld in 10 fases van anderhalve minuut.

Als u tijd, afstand en/of calorieën wilt programmeren, doorloop de volgende procedure: Zodra het programma geselecteerd is en voordat u op START/STOP drukt, drukt u op ENTER

om de tijd te programmeren, gebruik makende van de toetsen UP▲/DOWN▼. In dit geval zal de tijd verdeeld worden in zestien fases. Druk op ENTER om de afstand te programmeren. Druk opnieuw op ENTER om de calorieën te programmeren. Druk op START/STOP om met de oefening te beginnen. U kunt het inspanningsniveau variëren gedurende de oefening door te drukken op de toetsen UP▲/DOWN▼.

## 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 en Fig.3.

Als beide handen op de sensoren zijn geplaatst, zal het hartsymbool aan de rechterzijde van het scherm, gemarkeerd met PULSE, beginnen te knipperen 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.2 en Fig.3, zal de pulsfunctie niet functioneren.

Als er een «P» op het scherm verschijnt of als het hartsymbool niet knippert, controleer of beide handen op de juiste wijze op de sensoren zijn geplaatst.

## PROGRAMMA LICHAAMSVET

Programma is een programma voor de calculatie van percentage lichaamsvet van de gebruiker.

Druk op de toetsen UP/DOWN en kies u uw lichaamslengte (HEIGHT 90-210cm). Druk op ENTER om de keuze

vast te leggen. Druk op de toetsen UP/DOWN en kies u uw lichaamsgewicht (HEIGHT 10-150kg). Druk op ENTER om de keuze vast te leggen. Druk op de toetsen UP/DOWN en kies u uw leeftijd (AGE 10-100 jaar). Door op de toetsen UP/DOWN te drukken kiest u het geslacht (Man-Vrouw). Druk op ENTER om de keuze vast te leggen. Druk op de toets START/STOP en leg uw handen over de hartslagsensoren (R) (hand-grip) zoals wordt getoond in Fig.2 en Fig.3 en na enkele seconden worden de waarden FAT % (% lichaamsvet) Wanneer op het beeldscherm de boodschap "ERROR" verschijnt, betekent dit dat u uw handen niet correct op de sensoren (R) (handgrip) geplaatst zijn Fig.2 en Fig.3.

## REFERENTIETABEL PERCENTAGE LICHAAMSVET % (BF)

| GESLACHT/<br>VET% | LAAG     | LAAG /<br>GEMIDDELD | GEMIDDELD | HOOG |
|-------------------|----------|---------------------|-----------|------|
| MAN               | <<br>13% | 13%-<br>25,8%       | 26%-30%   | >30% |
| VROUW             | <23%     | 23%-<br>35,8%       | 36%-40%   | >40% |

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

Deze monitor heeft een ingebouwde Bluetooth 4.0 module.

Download een Pafers App uit de App Store (Een overzicht van beschikbare apps vindt u op de BH website: [www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)). Zet Bluetooth aan in de instellingen van uw iOS toestel. Open de Pafers app en begin met trainen. Selecteer de BH module uit de lijst om deze te verbinden.

## **ANDROID handleiding (geschikt voor Android toestellen)**

Deze monitor heeft een ingebouwde Bluetooth 4.0 module.

Download een Pafers App via Google Play (Een overzicht van beschikbare apps vindt u op de BH website: [www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com))

Zet Bluetooth aan in de instellingen van uw Android toestel en het toestel zal automatisch naar actieve Bluetooth apparatuur in de buurt zoeken. Open de Pafers app en begin met trainen. Selecteer de BH module uit de lijst om deze te verbinden.

Bekijk compatibele apps op internet:  
**[www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)**

Ontvang uw gratis BH by Kinomap-activeringscode op:

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

## **HANDLEIDING VOOR FOUTOPSPORING.-**

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

**Oplossing:**

a.- Controleer of de verbindingkabel aangesloten is.

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

**Oplossing:**

a.- Haal de stekker 15 seconden uit het 220 V-stopcontact en steek hem er daarna weer in.

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

monitor.

## **Transformator**

**Probleem:** De monitor kan niet ingeschakeld worden.

**Oplossing:**

- a.- Controleer de 220 V-aansluiting
- b.- Controleer de aansluiting van de transformatoruitgang naar het toestel.
- c.- Controleer de kabelaansluitingen van de hoofdsteun.

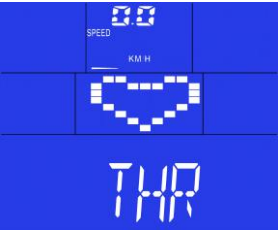
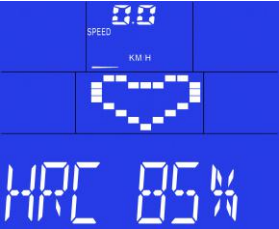
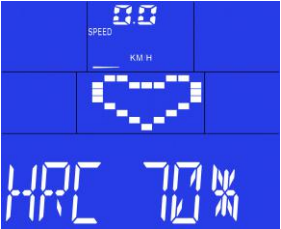
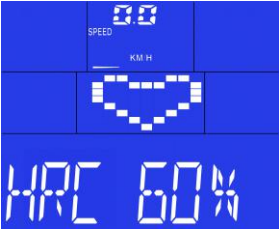
Voorkom dat de elektronische monitor aan direct zonlicht wordt blootgesteld, aangezien dit het weergavescherm van vloeibaar kristal kan beschadigen. Stel het ook niet bloot aan water of klappen.

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

**BH BEHOUDT ZICHZELF HET  
RECHT VOOR DE SPECIFICATIES  
VAN HAAR PRODUKTEN TE  
WIJZIGEN ZONDER  
VOORAFGAANDE BEKENDMAKING**

- (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: [sat@bhfitness.com](mailto:sat@bhfitness.com)  
[www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)

**POST-VENTA**

Tel: +34 945 292 012 /  
902 170 258  
Fax: +34 945 56 05 27  
e-mail: [sat@bhfitness.com](mailto:sat@bhfitness.com)

**BH FITNESS NORTH AMERICA**

620 N. 2nd Street, St. Charles  
MO 63301  
Tel: + 1 636 487 0050  
Toll Free: +1 866 325 2339  
e-mail:  
[fitness@bhnorthamerica.com](mailto:fitness@bhnorthamerica.com)  
[www.bhfitnessusa.com](http://www.bhfitnessusa.com)  
[www.bhfitnesscanada.ca](http://www.bhfitnesscanada.ca)

**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](mailto:info@bhasia.com.tw)

**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](mailto:info@bhfitness.pt)

**BH SERVICE PORTUGAL**

Tel.: +351 234 729 510  
e-mail: [info@bhfitness.pt](mailto: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](http://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](mailto:info@i-bh.cn)

**BH GERMANY GmbH**

Grasstrasse 13  
45356 ESSEN  
GERMANY  
Tel: +49 2015 997018  
e-mail:  
[technik@bhgermany.com](mailto:technik@bhgermany.com)

**BH FITNESS UK**

Tel: 02037347554  
e-mail:  
[sales.uk@bhfitness.com](mailto:sales.uk@bhfitness.com)

**AFTER SALES – UK**

Tel.: 02074425525  
e-mail:  
[service.uk@bhfitness.com](mailto:service.uk@bhfitness.com)

**BH FITNESS FRANCE**

SAV FRANCE  
Tel : +33 0810 000 301  
Fax : +33 0810 000 290  
[savfrance@bhfitness.com](mailto:savfrance@bhfitness.com)

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

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

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

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

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

BH 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.