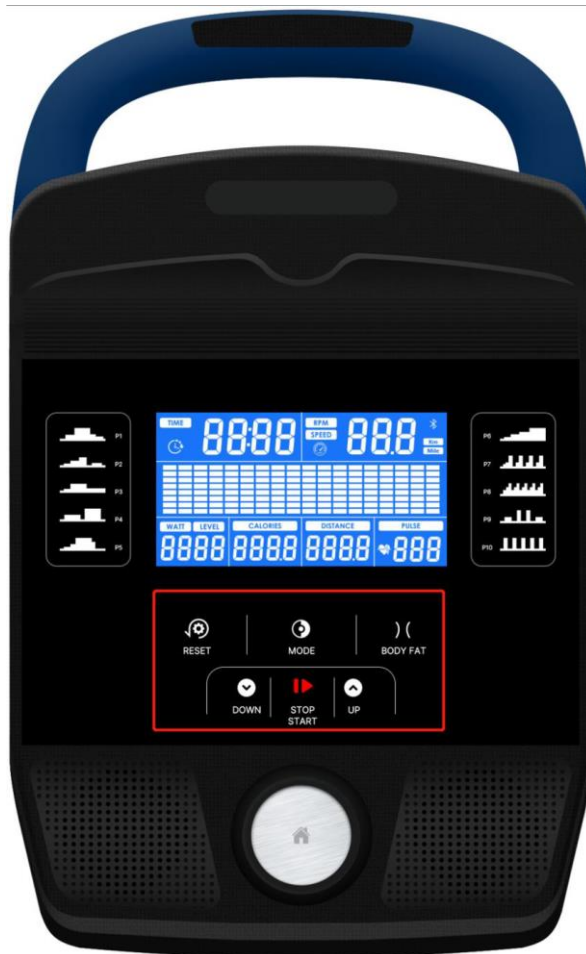




UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
ELEKTRONIKEINHEIT

Fig. 1

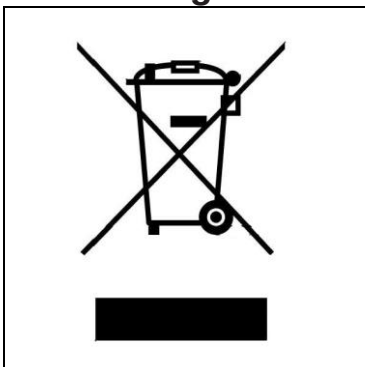


Fig. 2

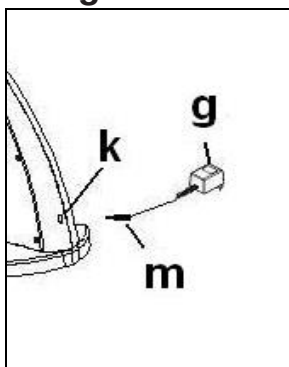


Fig. 3

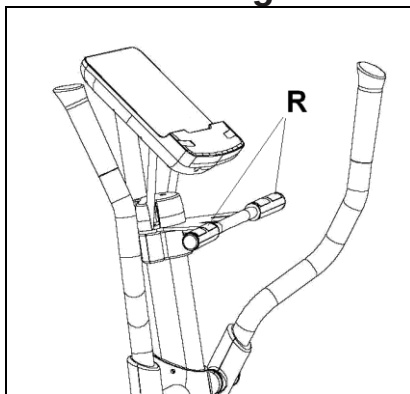


Fig. 4

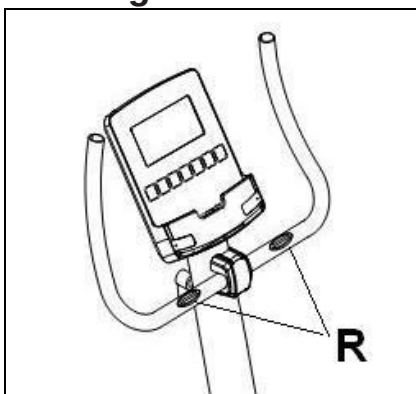
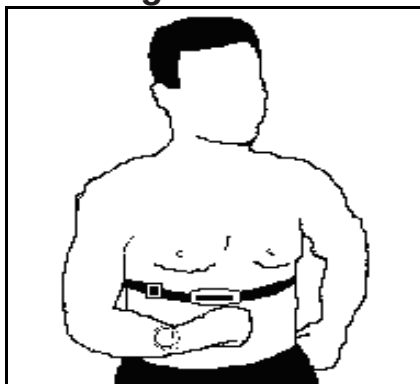


Fig. 5



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 seis 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 vatios 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 (R).

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

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.

Siehe Anleitung zur Pulstelemetrie.

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.

Transformator

Problem: Der Monitor lässt sich nicht einschalten.

Lösung:

a.-Überprüfen Sie den 220-V-Anschluss.

b.-Überprüfen Sie den Anschluss des Transformatorausgangs an das Gerät.

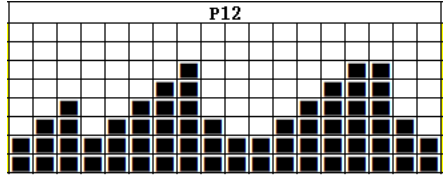
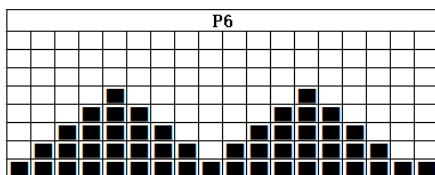
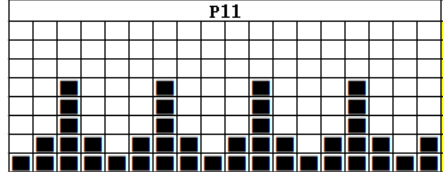
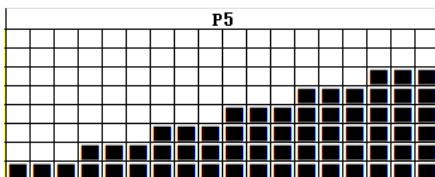
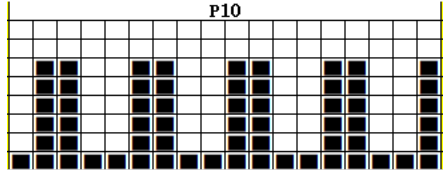
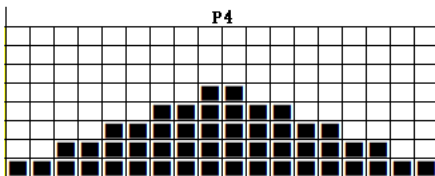
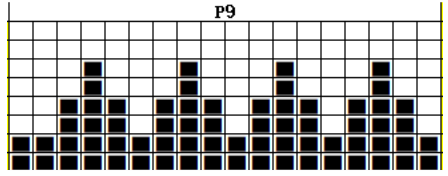
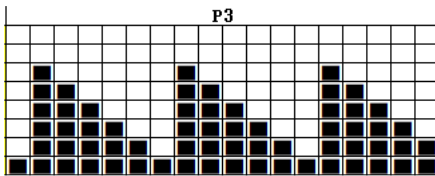
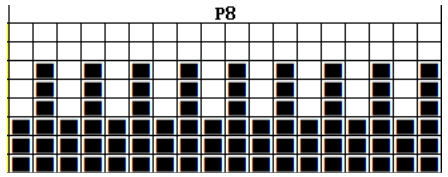
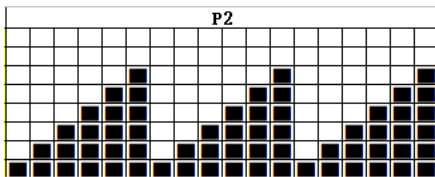
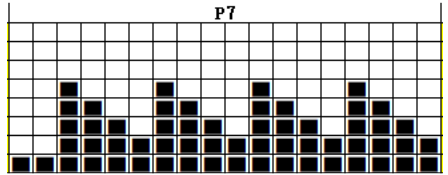
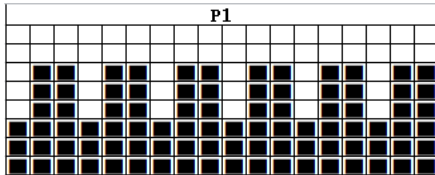
c.-Überprüfen Sie den Anschluss der Kabel der Fernbedienungsröhre.

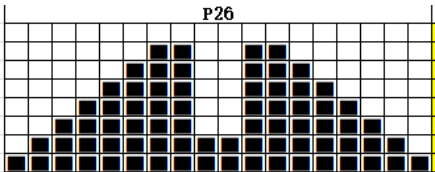
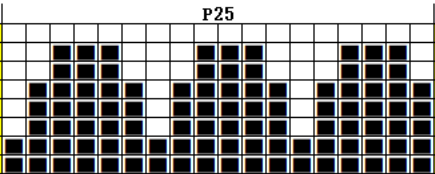
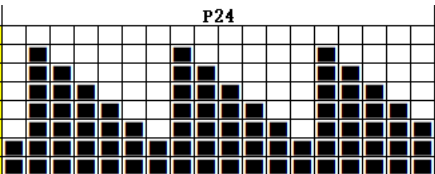
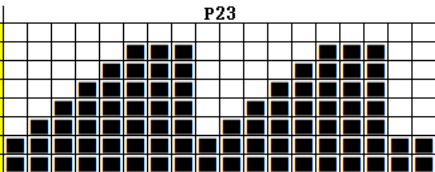
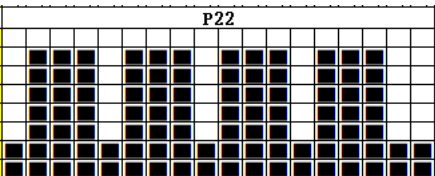
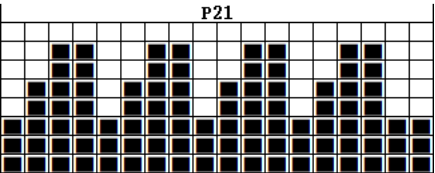
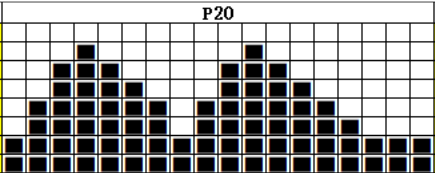
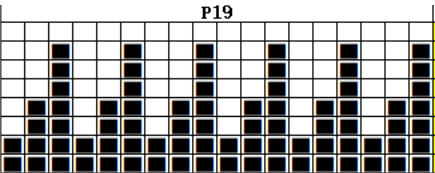
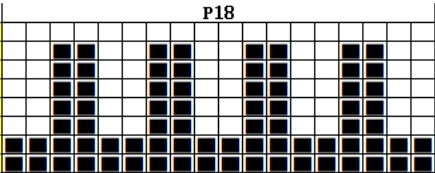
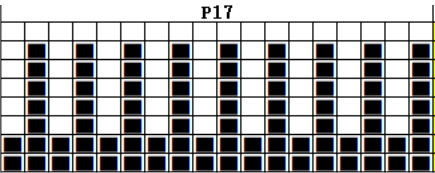
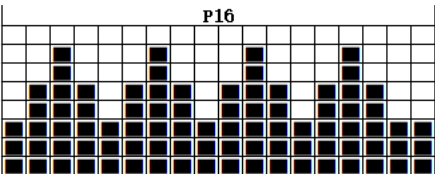
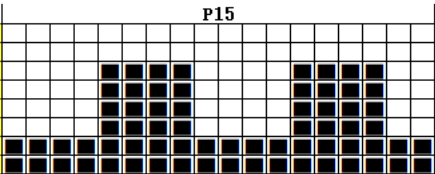
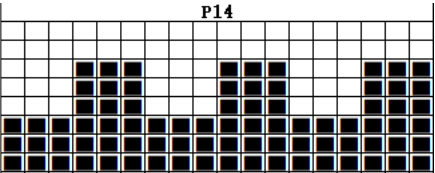
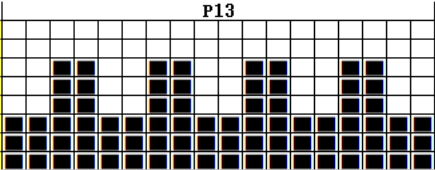
Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung auf Ihren elektronischen Monitor, da dies den Flüssigkristallbildschirm beschädigen kann. Vermeiden Sie die Einwirkung von Wasser oder Stößen.

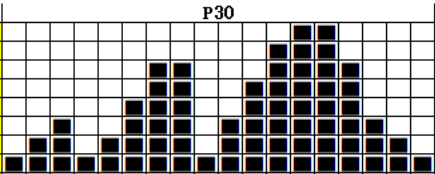
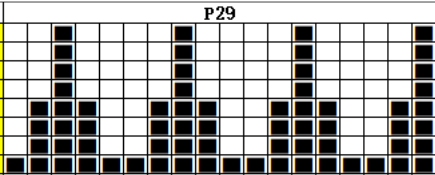
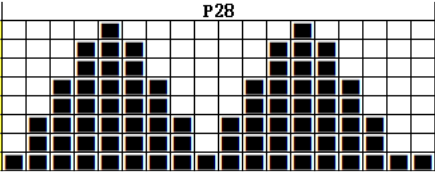
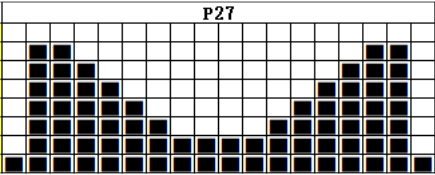
Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an den technischen Kundendienst unter der Hotline (siehe letzte Seite dieser Anleitung).

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

- (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