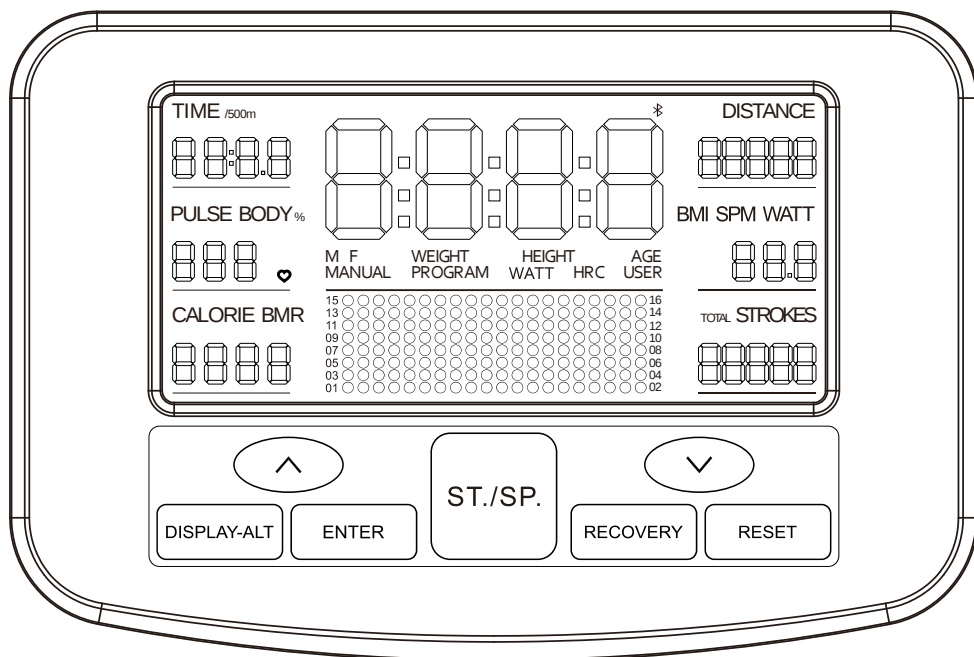




**UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT
UNIDADE ELECTRÓNICA
IMPIANTO ELETTRONICO
ELEKTRONISCHER MONITOR**

Fig. 1

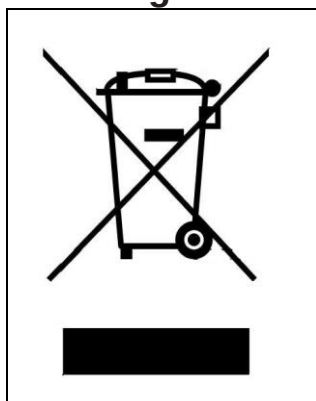
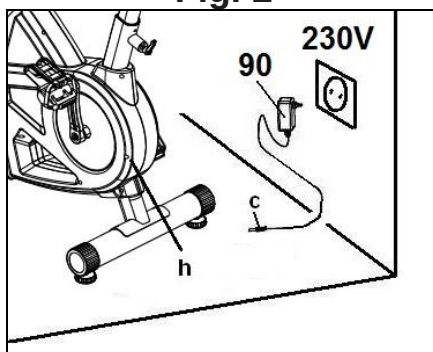


Fig. 2



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 2).

El monitor se apagará automáticamente cuando la unidad esté 6 minutos parada.

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

FUNCIONES DEL MONITOR.-

Para hacer más cómodo y simple el control de su ejercicio este electrónico muestra simultáneamente:

- Distancia 0-99999
- Tiempo de ejercicio 0-99'
- Remadas 0-9999
- Remadas totales 0-99999
- Wattios 0-899W
- Calorías consumidas 0-9999
- Velocidad 0-999rpm
- Resistencia 1-16

FUNCION MANUAL P01.-

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. Si en el estado inicial pulsa la tecla START/STOP comenzará el ejercicio en función manual directamente.

- Programación de tiempo.
- Programación de la distancia.
- Programación de las calorías.
- Programación de edad.

Una vez que un valor llegue a 0, el programada se dará por finalizado.

FUNCIÓN PROGRAMAS P02-12.-

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

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

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

BODYFAT P13.-

Pulsando las teclas UP/DOWN seleccione la función BODYFAT.

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

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

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

PROGRAMA DE WATIOS P14

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

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

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

wattios marcados y viceversa de manera automática.

PROGRAMAS CONTROL DEL RITMO CARDIACO P15-P18.

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

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

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

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

PROGRAMA USUARIO P19-22.

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

Deberá introducir los siguientes datos: tiempo – distancia – calorías – edad – resistencia

La resistencia podrá ser modificada durante el ejercicio.

RECOVERY.-

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

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

Nota: este programa solo podrá ser usado en caso de conectar y usar un aparato telemétrico externo.

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

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

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. 2)

The monitor will switch itself off automatically if the unit stands idle for more than 6 minutes.

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

MONITOR FUNCTIONS.-

To give you greater control over the exercise, this electronic unit provides simultaneous:

- Distance 0-99999
- Exercise time 0-99'
- Strokes 0-9999
- Total strokes 0-99999
- Watts 0-899W
- Calories consumed 0-9999
- Speed 0-999rpm
- Resistance 1-16

MANUAL FUNCTION P01.-

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. If you press the START/STOP key while at the start screen, exercise will begin directly in manual mode.

- **Programming a time limit.**
- **Programming a distance limit.**
- **Programming a calorie limit.**
- **Programming age limit.**

Once a value reaches 0, the programming will end.

PROGRAM FUNCTION P02-12.-

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

Once the program has been selected, you will have to fill in the following fields.

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

BODYFAT P13.-

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

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

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

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

WATT RATE PROGRAM P14

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

The resistance will automatically change based on the watts.

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

HEART RATE CONTROL

PROGRAMS P15-P18.-

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

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

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

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

USER PROGRAM P19-22.-

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

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

The resistance can be modified during the exercise.

RECOVERY.-

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

button.

A 60-second countdown will be activated during which the user must use the heart rate monitor to see and calculate the ability to stabilize his pulse for one minute.

Note: This program can only be used if an external telemetry device is connected and used.

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

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

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. 2)

Si l'unité est 6 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.-

Pour faciliter et rendre plus pratique le suivi de votre exercice, cet écran électronique affiche simultanément :

- Distance 0-99999
- Temps d'exercice 0-99'
- Lignes 0 à 9999
- Total des lignes 0-99999
- Watts 0-899W
- Calories consommées 0-9999
- Vitesse 0-999rpm
- Résistance 1-16

FONCTION MANUELLE P01.-

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. Si dans l'état initial, vous appuyez sur la touche START/STOP l'exercice commencera directement en mode manuel.

- Programmation de la durée.
- Programmation de la distance.
- Programmation des calories.
- Programmation par âge.

Une fois qu'une valeur atteinte 0, le planning sera terminé.

FONCTION PROGRAMMES P02-12.-

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

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

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

BODYFAT P13.-

En appuyant sur les touches UP/DOWN, sélectionnez la fonction BODYFAT.

Vous devrez renseigner les informations suivantes : sexe – poids – taille – âge.

Après avoir appuyé sur le bouton START, après 10 secondes, le moniteur affichera votre IMC (indice de graisse corporelle, approximé selon les tableaux à la fin du manuel).

Remarque : l'utilisateur doit utiliser les cardiofréquencemètres avant de démarrer le programme et pendant l'exercice.

PROGRAMME WATTS P14.

En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner la fonction WATT et appuyer sur ENTER.

Vous devrez renseigner les

informations suivantes : temps – distance – watt cible.

La résistance sera automatiquement modifiée en fonction des watts.

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

PROGRAMMES POUR LE CONTROLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE P15-P18.-

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

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

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

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

PROGRAMMES DE L'UTILISATEUR P19-22.-

En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, sélectionnez la fonction PERSONNEL et appuyez sur ENTER.

Vous devez saisir les données suivantes : temps – distance – calories – âge – résistance
La résistance peut être modifiée au cours de l'exercice.

RÉCUPÉRATION.-

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

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

Remarque : ce programme ne peut être utilisé que si un appareil de télémétrie externe est connecté et utilisé.

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

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

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. (Fig.2)

Der Monitor geht automatisch aus, wenn die Einheit mehr als 6 Minuten still steht.

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

FUNKTIONEN DES MONITORS.-

Um die Kontrolle Ihres Trainings bequemer und einfacher zu machen, zeigt dieses elektronische Gerät gleichzeitig:

- Entfernung 0-99999
- Trainingszeit 0-99'
- Zeilen 0-9999
- Gesamtzahl der Zeilen 0-99999
- Watt 0-899W
- Kalorienverbrauch 0-9999
- Geschwindigkeit 0-999 U/min
- Widerstand 1-16

MANUELLE FUNKTION P01.-

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. Wenn Sie zu Beginn die Taste START/STOP drücken, beginnt die Übung direkt in der manuellen Funktion.

- Zeitprogrammierung.
- Fernprogrammierung.
- Kalorienprogrammierung.
- Altersprogrammierung.

Sobald ein Wert 0 erreicht, wird der Zeitplan beendet.

FUNKTION PROGRAMME P02-12.-

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

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

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

BODYFAT P13.-

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

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

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

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

PROGRAMM MIT WATTZAHL P14

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

Sie müssen die folgenden Informationen eingeben: Zeit –

Distanz – Wattziel.

Der Widerstand wird automatisch basierend auf der Wattzahl angepasst.

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

PROGRAMME ZUR KONTROLLE DER HERZFREQUENZ P15-P18.-

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

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

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

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

NUTZERPROGRAMM P19-22.-

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

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

Der Widerstand kann während der Übung verändert werden.

ERHOLUNG.-

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

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

Hinweis: Dieses Programm kann nur verwendet werden, wenn ein externes Telemetriegerät angeschlossen und verwendet wird.

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

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

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.2)

O monitor apagar-se-á automaticamente quando a unidade estiver 6 minutos parada.

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

FUNÇÕES DO MONITOR.-

Para tornar o controle do seu exercício mais confortável e simples, este dispositivo eletrónico mostra simultaneamente:

- Distância 0-99999
- Tempo de exercício 0-99'
- Linhas 0-9999
- Total de linhas 0-99999
- Watts 0-899W
- Calorias consumidas 0-9999
- Velocidade 0-999 rpm
- Resistência 1-16

FUNÇÃO MANUAL P01.-

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, Se no estado inicial carregar na tecla START / STOP, começará o exercício em função Manual directamente.

Programação de tempo.

Programação da distância.

Programação das calorias.

Programação etária.

Quando o valor atingir 0, o agendamento será terminado.

FUNÇÃO PROGRAMAS P02-12.-

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

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

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

BODYFAT P13.-

Pressionando as teclas UP/DOWN seleccione a função BODYFAT.

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

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

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

PROGRAMA DE WATTS P14

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

A resistência será automaticamente

modificada com base nos watts.

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

PROGRAMAS DO CONTROLO DO RITMO CARDÍACO P15-18.

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

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

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

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

PROGRAMA UTILIZADOR P19-22.

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

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

resistência

A resistência pode ser modificada durante o exercício.

RECUPERAÇÃO.-

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

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

Nota: este programa só pode ser utilizado se um dispositivo de telemetria externo estiver ligado e utilizado.

FUNCIONAMENTO IOS (iPod Touch/iPhone/iPad)

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

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 viene fornito 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.2)

Il monitor si spegne automaticamente quando l'unità resta ferma per 6 minuti.

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

FUNZIONI DEL MONITOR.-

Per rendere più facile e comodo il monitoraggio dell'attività fisica, questo dispositivo elettronico visualizza simultaneamente:

- Distanza 0-99999
- Tempo di esercizio 0-99'
- Righe 0-9999
- Righe totali 0-99999
- Watt 0-899 W
- Calorie consumate 0-9999
- Velocità 0-999 giri/min
- Resistenza 1-16

FUNZIONE MANUALE P01.-

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,. Se durante lo stato iniziale si preme il tasto START/STOP l'esercizio inizierà direttamente in funzione manuale.

- **Programmazione oraria.**
- **Programmazione a distanza.**
- **Programmazione delle calorie.**

- Programmazione dell'età.

Una volta che il valore raggiunge 0, la pianificazione verrà terminata.

FUNZIONE PROGRAMMI P02-12.-

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

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

BODYFAT P13.-

Premendo i tasti UP/DOWN selezionare la funzione BODYFAT.

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

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

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

PROGRAMMA DEI WATTS P14

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

La resistenza verrà modificata automaticamente in base ai watt.

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

watt segnati e viceversa automaticamente.

PROGRAMMI PER IL CONTROLLO DEL RITMO CARDIACO P15-P18.-

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

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

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

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

PROGRAMMA UTENTE P19-22.

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

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

La resistenza può essere modificata durante l'esercizio.

RECUPERO.-

Quando l'utente desidera misurare la

propria capacità di recupero, premere il pulsante "recupero".

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

Nota: questo programma può essere utilizzato solo se è collegato e utilizzato un dispositivo di telemetria esterno.

FUNZIONAMENTO iOS (iPod Touch/iPhone/iPad)

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

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 2)

De monitor zal automatisch uitgeschakeld worden als het toestel meer dan 6 minuten ongebruikt blijft.

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

FUNCTIES VAN DE MONITOR.-

Om de controle over uw training comfortabeler en eenvoudiger te maken, toont:

- Afstand 0-99999
- Oefeningstijd 0-99'
- Rijen 0-9999
- Totaal aantal rijen 0-99999
- Watt 0-899W
- Verbruikte calorieën 0-9999
- Snelheid 0-999 tpm
- Weerstand 1-16

MANUELE FUNCTIE P01.-

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. Als u op START/STOP drukt terwijl u zich op het beginscherm bevindt, zal het oefenen meteen in manuele modus beginnen.

- **Tijdprogrammering.**
- **Afstandsprogrammering.**
- **Calorieprogrammering.**
- **Leeftijdprogrammering.**

Zodra een waarde 0 bereikt, wordt het schema beëindigd.

PROGRAMMAFUNCTIE P02-11.-

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

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

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

BODYFAT P12.-

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

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

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

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

WATT PROGRAMMA P13

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

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

Let op: watt wordt bepaald op basis van weerstand – snelheid. Dus als

je sneller trapt, neemt de weerstand af afhankelijk van het gemarkeerde watt en vice versa automatisch.

CONTROLEPROGRAMMA'S VOOR DE HARTFREQUENTIE P14-P17.

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

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

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

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

GEBRUIKERSPROGRAMMA P18-21

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

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

De weerstand kan tijdens de oefening worden gewijzigd.

HERSTEL.-

Wanneer de gebruiker zijn herstell vermogen wil meten, drukt hij op de knop "herstel".

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

Let op: dit programma kan alleen worden gebruikt als er een extern telemetrieapparaat is aangesloten en gebruikt.

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

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

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

BODY FAT INTERVALS

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

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

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

BODY TYPE

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

RECOVERY INTERVALS

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

BH FITNESS SPAIN

EXERCYCLE,S.L.
(Manufacturer)
P.O.BOX 195
01080 VITORIA (SPAIN)
Tel.: +34 945 29 02 58
Fax: +34 945 29 00 49
e-mail: 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

ESEASNSI

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.