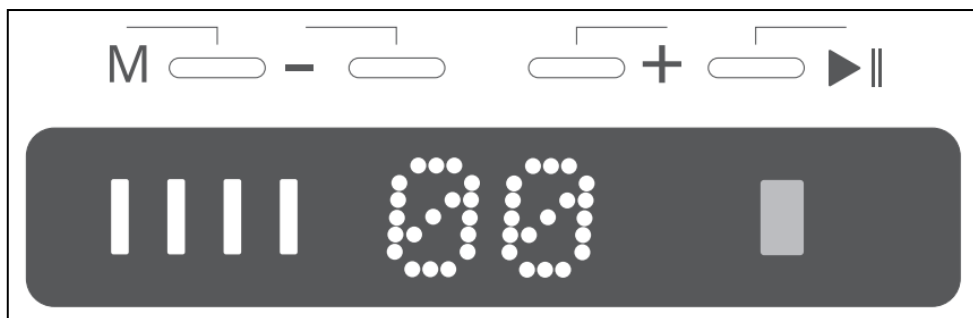




UNIDAD ELECTRÓNICA
 ELECTRONIC MONITOR
 UNITÉ ÉLECTRONIQUE
 ELEKTRONIKEINHEIT
 UNIDADE ELECTRÓNICA
 IMPIANTO ELETTRONICO
 ELEKTRONISCHER MONITOR

Fig.1

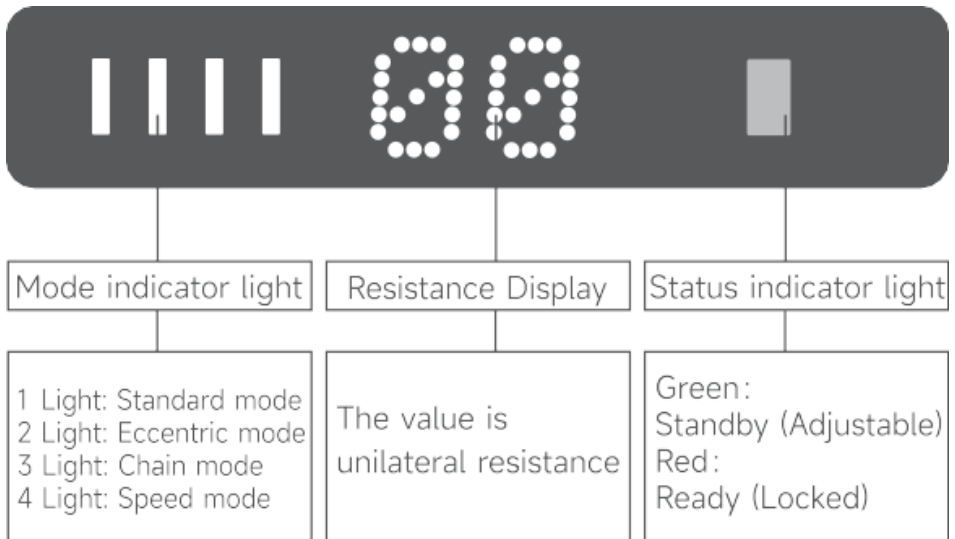


Fig.2

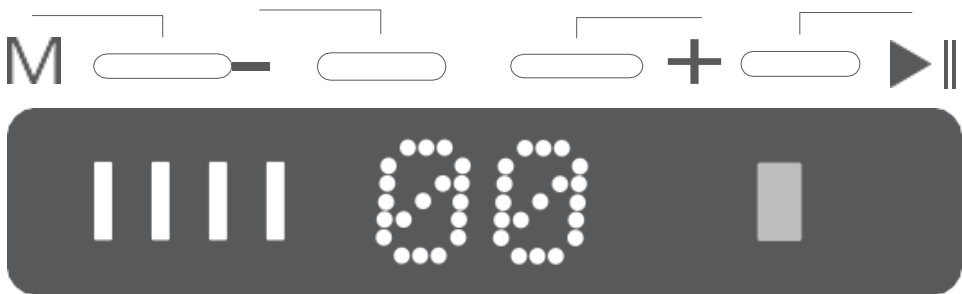


Fig.3



Fig.3

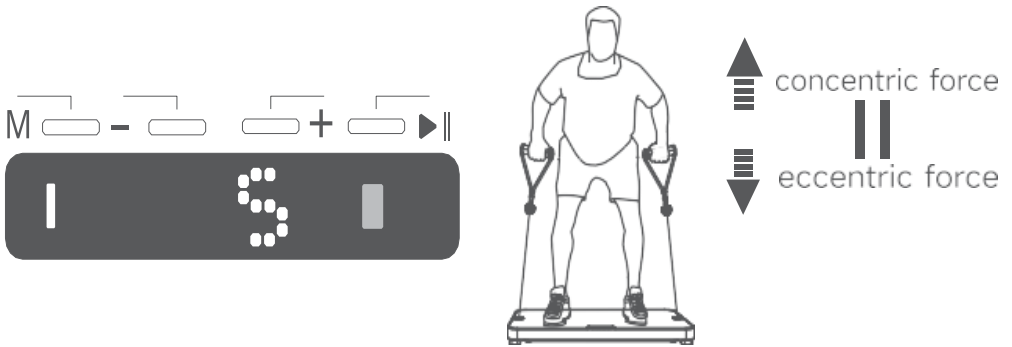


Fig.4



Fig.5

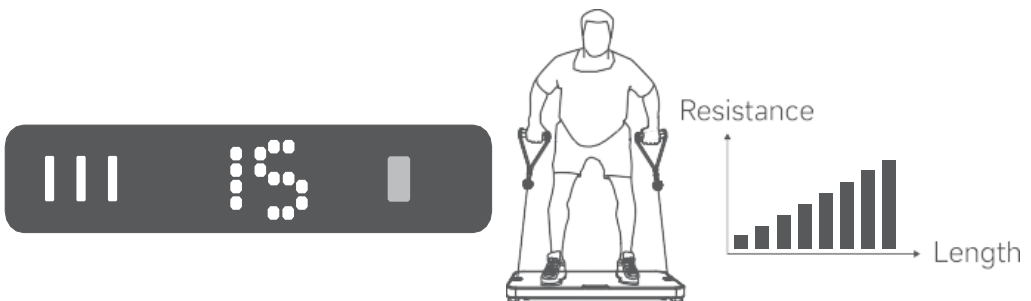


Fig.6

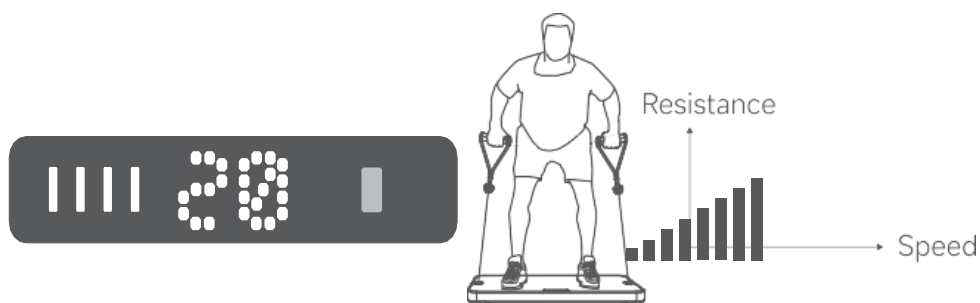


Fig.7

ELEMENTOS DEL MONITOR.- Fig.2

“M”: Mode switch button, total 4 different training modes: Standard mode, eccentric mode, chain mode and speed mode.

“+”: Resistance increase button, press this key to decrease the resistance.

“-”: Resistance decrease button, press this key to decrease the resistance.

“▶||” On/Off button, press this key to pause during operating states, press this key to start operating during standby state.

Descripción de los elementos del monitor.- Fig.1

Luces indicadoras de modo: 1 luz: Modo estándar, 2 luces: Modo excéntrico, 3 luces: modo cadena, 4 luces: modo velocidad.

Pantalla de resistencia: El valor corresponde a la resistencia unilateral.

Luz indicadora de estado: Verde: En espera (ajustable), Rojo: Listo (bloqueado)

Advertencia: Para garantizar la seguridad del entrenamiento, el modo de entrenamiento **no puede cambiarse durante el funcionamiento**, solo en estado de espera.

CONEXIONADO DE MÁQUINA

En primer lugar, enchufe el cable del transformador a la red eléctrica a un enchufe de 100V-240V con toma de tierra.

Encendido (Power On)

Cuando se enciende el equipo, el panel parpadeará **cada segundo** y mostrará la **Fig.1**. Esto indica que el equipo está en **autocomprobación**.

Espere **1 segundo** para que termine; se

encenderá una luz verde. Cuando el dispositivo esté listo, el panel mostrará la **Fig.2**.

Advertencias:

Si la pantalla parpadea, significa que la autocomprobación está en curso. **No tire de la cuerda**, o la autocomprobación fallará.

Si el parpadeo dura más de **15 segundos**, la autocomprobación puede haber fallado. **Apague**, espere unos segundos y **reinicie** el proceso hasta que deje de parpadear y aparezca **Fig.2**.

Si tras varios intentos la pantalla sigue sin mostrar **Fig2**, contacte con el **servicio posventa**.

Inicio rápido (Quick Start)

Cuando termine la autocomprobación, la **resistencia** y el **modo** se pueden ajustar con:

“+” para aumentar la resistencia

“-” para disminuir la resistencia

“M” para ajustar el modo de entrenamiento

Después, pulse el botón ▶|| para iniciar el funcionamiento. En este punto ya puede hacer ejercicio básico. El modo predeterminado del sistema es el **modo estándar**.

Selección del modo de entrenamiento (Training Mode Selection)

Este dispositivo está equipado con **cuatro modos de entrenamiento**:

- Modo estándar
- Modo excéntrico
- Modo cadena
- Modo velocidad

1. Modo estándar (Standard Mode)

Indicador: 1 luz encendida (Fig.3)

La fuerza **concéntrica** es igual a la fuerza **excéntrica**.

Este modo simula el entrenamiento tradicional con pesas de gimnasio.

Rango de resistencia: 2–30 kg (4,4–66 lb)

Ajuste de resistencia:

Pulse “+” para aumentar la resistencia

Pulse “-” para reducir la resistencia

Inicio / Parada:

Tras confirmar el modo y la resistencia, pulse el botón ►|| para iniciar o detener el ejercicio

Modo excéntrico (Eccentric Mode)

Indicador: 2 luces encendidas (Fig.4)

En este modo, la **fuerza excéntrica es el doble de la fuerza concéntrica**. La resistencia mostrada en la pantalla corresponde a la **fuerza excéntrica**.

Valor predeterminado: **10 kg / 22 lb**, lo que significa:

Fuerza excéntrica: 10 kg

Fuerza concéntrica: 5 kg

Rango de resistencia: 5–30 kg (11–66 lb)

Ajuste de resistencia:

“+” para aumentar

“-” para reducir

Inicio / Parada:

Tras confirmar modo y resistencia, pulse ►|| para comenzar o detener.

⚠ Advertencias (Modo excéntrico)

Dado que la fuerza excéntrica es el doble que la concéntrica, la velocidad de retorno será más rápida.

Se recomienda **empezar con una resistencia baja** para adaptarse al modo.

Si la resistencia es demasiado alta, **detenga el ejercicio inmediatamente** y reduzca la carga

3. Modo cadena (Chain Mode)

Indicador: 3 luces encendidas (Fig.5)

En este modo, la **resistencia cambia según la longitud del tirón:**

Cuanto **más largo** sea el recorrido, **mayor** será la resistencia.

El valor mostrado en pantalla es la **resistencia máxima**.

Cuando la fuerza alcanza el valor máximo mostrado, **no seguirá aumentando** aunque continúe tirando.

Valor predeterminado: **15 kg / 33 lb**

Rango de resistencia: 5–30 kg (11–66 lb)

Ajuste de resistencia:

“+” para aumentar

“-” para reducir

Inicio / Parada:

Tras confirmar modo y resistencia, pulse ►||.

⚠ Advertencias (Modo cadena)

Se recomienda **comenzar con poca resistencia** para adaptarse al modo.

En modo cadena, la **resistencia mínima es el punto de inicio**. Cuanto más largo sea el tirón, mayor será la resistencia.

4. Modo velocidad (Speed Mode)

Indicador: 4 luces encendidas (Fig.6)

En este modo, la **resistencia varía según la velocidad:**

Cuanto **más rápido** se tire, **mayor** será la resistencia.

El valor mostrado es la **resistencia máxima**.

Una vez alcanzada, la resistencia se mantiene constante, independientemente de la velocidad.

Este modo es ideal para:

- Entrenamiento explosivo
- Rehabilitación
- Entrenamiento atlético
- Valor predeterminado: **20 kg / 44 lb**
- **Rango de resistencia:** 0–30 kg (0–66 lb)

Ajuste de resistencia:

“+” para aumentar

“-” para reducir

Inicio / Parada:

Tras confirmar modo y resistencia, pulse .

Nota

Si tiene cualquier duda adicional, puede contactar con el servicio de atención al cliente.

Ajustes de funciones (Function Setting Operation)

Mantén pulsado el botón “M” (modo) durante **más de 8 segundos** para entrar en el **menú de ajustes de funciones**.

Según la **luz indicadora**, puedes identificar qué función se está configurando en ese momento. Pulsa el botón “M” para confirmar el ajuste actual y pasar al siguiente ajuste.

Función de aviso por voz (Voice Prompt Function)

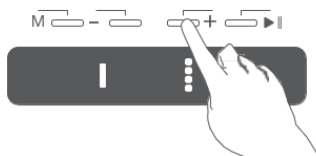
¿Qué es la función “Aviso por voz”?

Mientras se ajustan las funciones, la máquina **anuncia mediante voz** cada operación realizada.

Ajustes:



- En la pantalla por defecto, pulsa “+” o “-” para cambiar el valor.



- Pulsa  para confirmar.

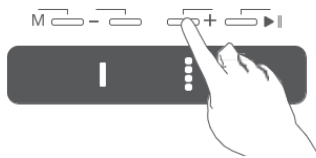
Activar / desactivar:



- Cuando la pantalla muestra “1” → la función de aviso por voz está **activada**.



- Cuando la pantalla muestra “0” → la función de aviso por voz está **desactivada**.



- Pulse el botón “” **12 veces** para activar la función de Ajuste Dinámico de Resistencia.

Ajuste dinámico de resistencia (Dynamic Resistance Adjustment)

¿Qué es esta función?

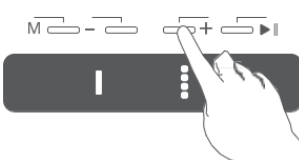
Permite **ajustar la resistencia automáticamente** una vez que la función ha sido activada.

Ajustes:

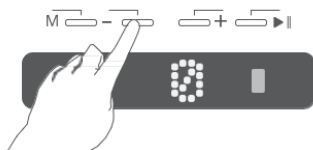


- En la pantalla por defecto, pulsa “+” o “-” para ajustar el valor.
- Pulsa ▶|| para confirmar.

Activar / desactivar:

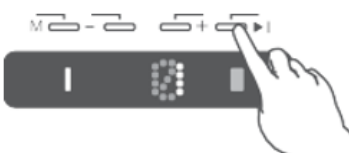


- Cuando la pantalla muestra “1” → función **activada**.



- Cuando la pantalla muestra “0” → función **desactivada**.

Activación rápida:



- Pulsa el botón ▶|| **11 veces** para activar el **ajuste dinámico de resistencia**.

Indicaciones en pantalla:

- Pantalla muestra “1” → se puede ajustar la resistencia tras la activación.
- Pantalla muestra “0” → no se puede ajustar la resistencia.

Función de protección por fatiga (Exhaustion Protection Function)

¿Qué es la protección por fatiga?

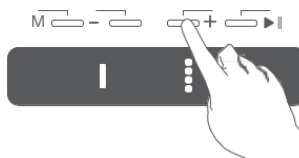
Cuando la resistencia está ajustada a **10 kg o más** y la cuerda se tira durante un tiempo prolongado, la resistencia **disminuye automáticamente 1 kg por segundo**, tras una **pausa de 5 segundos**, hasta reducirse a **10 kg**.

Ajustes:

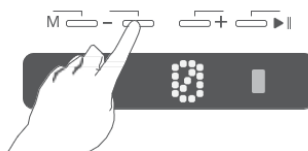


- En la pantalla por defecto, pulsa “+” o “-” para cambiar el valor.
- Pulsa ▶|| para confirmar.

Activar / desactivar:



- Pantalla muestra “1” → función **activada**.



- Pantalla muestra “0” → función **desactivada**.

Activación rápida:



- Pulsa el botón ► 9 veces para activar la **protección por fatiga**

APP (Aplicación móvil)

- Usuarios de **iPhone**: busque “**INNODIGYM**” en la **App Store**.
- Usuarios de **Android**: busque “**INNODIGYM**” en **Google Play** o escanee el **código QR** para descargarla.

•

Instale la aplicación para **controlar su entrenamiento**.

Nombre del dispositivo en la APP:
P1 Lite Plus

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

MONITOR ELEMENTS.- Fig.2

“**M**”: Mode switch button, total of 4 different training modes: Standard mode, eccentric mode, chain mode and speed mode.

“**+**”: Resistance increase button, press this key to increase the resistance.

“**-**”: Resistance decrease button, press this key to decrease the resistance.

“ **” On/Off button**: press this key to pause during operating states, press this key to start operating during standby state.

Description of the monitor elements.- Fig.1

Mode indicator lights: 1 light: Standard mode 2 lights: Eccentric mode 3 lights: Chain mode 4 lights: Speed mode.

Resistance displa: The value corresponds to unilateral resistance.

Status indicator light: Green: Standby (adjustable) Red: Ready (locked)

Warning: To ensure training safety, the training mode cannot be changed during operation, only in standby state.

MACHINE CONNECTION.-

First, plug the transformer cable into the power supply, to a 100V–240V grounded socket.

Power On

When the equipment is powered on, the panel will blink every second and display Fig.1. This indicates that the device is performing a self-check. Wait 1 second for it to finish; a green light will turn on. When the device is ready, the panel will display Fig.2

Warnings:

If the screen is blinking, it means the self-check is in progress. Do not pull the rope, otherwise the self-check will fail.

If the blinking lasts more than 15 seconds, the self-check may have failed. Turn off the device, wait a few seconds and restart the process until the blinking stops and Fig.2 appears.

If after several attempts the screen still does not display Fig.2, please contact after-sales service.

Quick Start

After the self-check is completed, resistance and mode can be adjusted with:

“**+**” to increase resistance.

“**-**” to decrease resistance.

“**M**” to adjust the training mode.

Then, press the  **button** to start operation. At this point, you can perform basic exercises. **The system default mode is standard mode.**

Training Mode Selection

This device is equipped with four training modes:

- Standard mode
- Eccentric mode
- Chain mode
- Speed mode

1. Standard Mode: 1 light on (Fig.3)

Concentric force is equal to eccentric force.

This mode simulates traditional gym weight training.

Resistance range: 2–30 kg (4,4–66 lb)

Resistance adjustment:

Press “+” to increase resistance

Press “-” to decrease resistance

Start / Stop:

After confirming the mode and resistance, press the ►|| After confirming the mode and resistance, press the.

Eccentric Mode

Indicator: 2 lights on (Fig.4)

In this mode, eccentric force is twice the concentric force. The resistance displayed on the screen corresponds to the eccentric force.

Default value: **10 kg / 22 lb**, which means:

Eccentric force: 10 kg

Concentric force: 5 kg

Resistance range: 5–30 kg (11–66 lb)

Resistance adjustment:

“+” to increase

“-” to decrease

Start / Stop:

After confirming mode and resistance, press the ►|| **button** to start or stop.

⚠ Warnings (Eccentric Mode)

Since eccentric force is twice the concentric force, the return speed will be faster.

It is recommended to start with a low resistance to adapt to the mode.

If the resistance is too high, stop exercising immediately and reduce the load.

3. Chain Mode

Indicator: 3 lights on (Fig.5)

In this mode, resistance changes according to the pulling length:

The longer the pulling distance, the greater the resistance.

The value displayed on the screen is the maximum resistance.

When the force reaches the displayed maximum value, it will not continue increasing even if you keep pulling.

Default value: **15 kg / 33 lb**

Resistance range: 5–30 kg (11–66 lb)

Resistance adjustment:

“+” to increase

“-” to decrease

Start / Stop:

After confirming mode and resistance, press the ►|| button.

⚠ Warnings

It is recommended to start with low resistance to adapt to the mode.

In chain mode, the minimum resistance is the starting point. The longer the pull, the greater the resistance.

4. Speed Mode

Indicator: 4 lights on (Fig.6)

In this mode, resistance varies according to speed:

The faster the pull, the greater the resistance.

The displayed value is the maximum resistance.

Once reached, resistance remains constant regardless of speed.

This mode is ideal for:

- Explosive training
- Rehabilitation
- Athletic training
- Athletic training: **20 kg / 44 lb**
- **Resistance range:** 0–30 kg (0–66 lb)

Resistance adjustment:

“+” to increase

“–” to decrease

Start / Stop:

After confirming mode and resistance, press the  button.

Note

If you have any additional questions, please contact customer service.

Function Setting Operation

Press and hold the “**M**” (mode) button for more than 8 seconds to enter the function setting menu. According to the indicator light, you can identify which function is being configured. Press the “**M**” button to confirm the current setting and move to the next one.

Voice Prompt Function

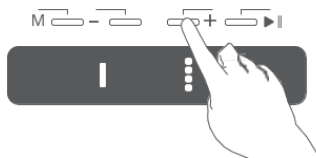
What is the “Voice Prompt” function?

While adjusting functions, the machine announces each operation by voice.

Settings:



- On the default screen, press “+” or “–” to change the value.



- Press the  button to confirm.

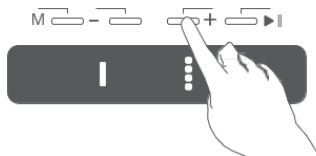
Enable / Disable:



- When the screen displays “1” → voice prompt function is enabled.



- When the screen displays “0” → voice prompt function is disabled.



- Press the “” button 12 times to activate the Dynamic Resistance Adjustment function.

Dynamic Resistance Adjustment

What is this function?

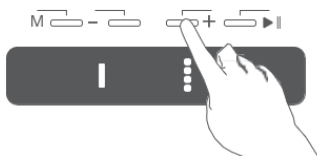
It allows resistance to be adjusted automatically once the function has been activated.

Settings:

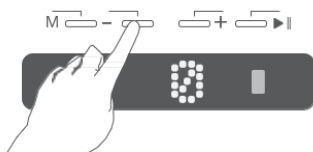


- On the default screen, press “+” or “-” to adjust the value.
- Press the ►|| **button** to confirm.

Enable / Disable:

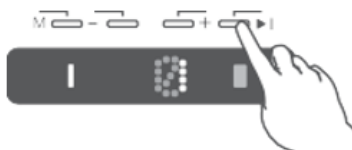


- When the screen displays “1” → function enabled.



- When the screen displays “0” → function disabled.

Quick activation:



- Press the ►|| **button 11 times to activate dynamic resistance adjustment.**

Screen indications:

- Screen displays “1” → resistance can be adjusted after activation.
- Screen displays “0” → resistance cannot be adjusted.

Exhaustion Protection Function

What is exhaustion protection?

When resistance is set to 10 kg or higher and the rope is pulled for a prolonged time, the resistance automatically decreases by 1 kg per second,

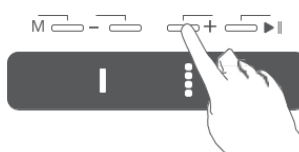
after a 5-second pause, until it is reduced to 10 kg.

Settings:

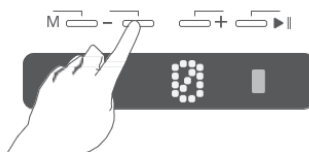


- On the default screen, press “+” or “-” to change the value.
- Press the ►|| **button** to confirm.

Enable / Disable:

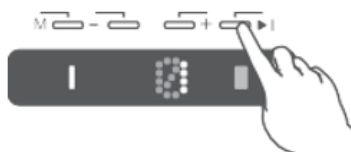


- Screen displays “1” → function enabled.



- Screen displays “0” → function disabled.

Quick activation:



- Press the ►|| **button 9 times to activate exhaustion protection.**

APP (Mobile Application)

- **iPhone users:** search for “INNODIGYM” in the App Store.

- **Android users:** search for “**INNODIGYM**” on Google Play or scan the QR code to download it.

Install the application to control your training.

Device name in the APP:
P1 Lite Plus

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

ÉLÉMENTS DE L'ÉCRAN.- Fig.2

“**M**”: Bouton de sélection du mode, avec un total de 4 modes d'entraînement : mode standard, mode excentrique, mode chaîne et mode vitesse.

“**+**”: Bouton d'augmentation de la résistance, appuyez sur cette touche pour augmenter la résistance.

“**-**”: Bouton de diminution de la résistance, appuyez sur cette touche pour diminuer la résistance.

Bouton “▶||” Marche/Arrêt: appuyez sur cette touche pour mettre en pause pendant le fonctionnement, appuyez sur cette touche pour démarrer le fonctionnement en mode veille.

Description des éléments de l'écran.- Fig.1

Voyants indicateurs de mode: 1 voyant: Mode standard 2 voyants: Mode excentrique 3 voyants: Mode chaîne 4 voyants: Mode vitesse.

Affichage de la résistance: La valeur correspond à la résistance unilatérale.

Voyant d'état: Green: Vert: Veille (réglable) Rouge: Prêt (verrouillé)

Avertissement: Afin de garantir la sécurité de l'entraînement, le mode d'entraînement ne peut pas être modifié pendant le fonctionnement, uniquement en mode veille.

RACCORDEMENT DE LA MACHINE.-

Tout d'abord, branchez le câble du transformateur sur une prise électrique de **100V–240V avec mise à la terre.**

Mise sous tension (Power On)

Lorsque l'appareil est mis sous tension, l'écran clignote chaque seconde et affiche la **Fig.1**. Cela indique que l'appareil effectue une auto-vérification.

Attendez 1 seconde pour que celle-ci se termine ; un voyant vert s'allumera. Lorsque l'appareil est prêt, l'écran affiche la Fig.2

Avertissements:

Si l'écran clignote, cela signifie que l'auto-vérification est en cours. Ne tirez pas sur la corde, sinon l'auto-vérification échouera.

Si le clignotement dure plus de 15 secondes, l'auto-vérification a peut-être échoué. Éteignez l'appareil, attendez quelques secondes et redémarrez le processus jusqu'à ce que le clignotement s'arrête et que la Fig.2 apparaisse.

Si après plusieurs tentatives l'écran n'affiche toujours pas la Fig.2, veuillez contacter le service après-vente.

Démarrage rapide

Une fois l'auto-vérification terminée, la résistance et le mode peuvent être réglés avec:

“**+**” pour augmenter la résistance.

“**-**” pour diminuer la résistance.

“**M**” pour régler le mode d'entraînement.

Ensuite, appuyez sur le bouton Marche/Arrêt ▶|| pour démarrer le fonctionnement. À ce stade, vous pouvez effectuer des exercices de base. Le mode par défaut du système est le mode standard

Sélection du mode d'entraînement

Cet appareil est équipé de quatre modes d'entraînement:

- Mode standard
- Mode excentrique
- Mode chaîne
- Mode vitesse

1. Mode standard: 1 voyant allumé (Fig.3)

La force concentrique est égale à la force excentrique.

Ce mode simule l'entraînement traditionnel avec des poids en salle de sport.

Plage de résistance: 2–30 kg (4,4–66 lb)

Réglage de la résistance:

Appuyez sur “+” pour augmenter la résistance.

Appuyez sur “–” pour diminuer la résistance.

Démarrage / Arrêt:

Après avoir confirmé le mode et la résistance, appuyez sur le **bouton** ►|| pour démarrer ou arrêter l'exercice.

Mode excentrique

Indicateur: 2 voyants allumés (Fig.4)

Dans ce mode, la force excentrique est le double de la force concentrique. La résistance affichée à l'écran correspond à la force excentrique.

Valeur par défaut: **10 kg / 22 lb**, ce qui signifie:

Force excentrique: 10 kg

Force concentrique: 5 kg

Plage de résistance: 5–30 kg (11–66 lb)

Réglage de la résistance:

“+” pour augmenter

“–” pour diminuer

Démarrage / Arrêt:

Après avoir confirmé le mode et la résistance, appuyez sur le **bouton** ►|| pour démarrer ou arrêter.

⚠ Avertissements (Mode excentrique)

Étant donné que la force excentrique est deux fois supérieure à la force concentrique, la vitesse de retour sera plus rapide.

Il est recommandé de commencer avec une résistance faible afin de s'adapter au mode.

Si la résistance est trop élevée, arrêtez immédiatement l'exercice et réduisez la charge.

3. Mode chaîne (Chain Mode)

Indicateur: 3 voyants allumés (Fig.5)

Dans ce mode, la résistance varie en fonction de la longueur de traction:

Plus la course est longue, plus la résistance est élevée.

La valeur affichée à l'écran correspond à la résistance maximale.

Lorsque la force atteint la valeur maximale affichée, elle n'augmente plus même si vous continuez à tirer.

Valeur par défaut: **15 kg / 33 lb**

Plage de résistance: 5–30 kg (11–66 lb)

Réglage de la résistance:

“+” pour augmenter

“–” pour diminuer

Démarrage / Arrêt:

Après avoir confirmé le mode et la résistance, appuyez sur le **bouton** ►||.

⚠ Avertissements

Il est recommandé de commencer avec une résistance faible afin de s'adapter au mode.

En mode chaîne, la résistance minimale constitue le point de départ. Plus la traction est longue, plus la résistance est élevée.

4. Mode vitesse

Indicateur: 4 voyants allumés (Fig.6)

Dans ce mode, la résistance varie en fonction de la vitesse:

Plus la traction est rapide, plus la résistance est élevée.

La valeur affichée correspond à la résistance maximale.

Une fois atteinte, la résistance reste constante, quelle que soit la vitesse.

Ce mode est idéal pour:

- L'entraînement explosif
- La rééducation
- L'entraînement athlétique
- Valeur par défaut: **20 kg / 44 lb**
- **Plage de résistance:** 0–30 kg (0–66 lb)

Réglage de la résistance:

“+” pour augmenter

“–” pour diminuer

Démarrage / Arrêt:

Après avoir confirmé le mode et la résistance, appuyez sur le ►|| bouton.

Remarque

Si vous avez des questions supplémentaires, veuillez contacter le

service clientèle.

Réglage des fonctions (Function Setting Operation)

Maintenez le bouton « M » (mode) enfoncé pendant plus de 8 secondes pour accéder au menu de réglage des fonctions.

Selon le voyant indicateur, vous pouvez identifier la fonction en cours de configuration.

Appuyez sur le bouton « M » pour confirmer le réglage actuel et passer au suivant.

Fonction d'annonce vocale (Voice Prompt Function)

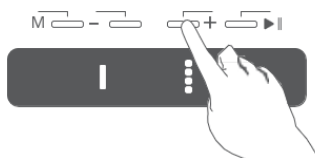
Qu'est-ce que la fonction « Annonce vocale » ?

Lors du réglage des fonctions, la machine annonce vocalement chaque opération effectuée.

Réglages:



- Sur l'écran par défaut, appuyez sur « + » ou « – » pour modifier la valeur.



- Appuyez sur le ►|| pour confirmer.

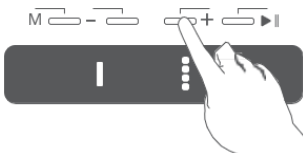
Activation / Désactivation:



- Lorsque l'écran affiche « 1 » → la fonction d'annonce vocale est activée.



- Lorsque l'écran affiche « 0 » → la fonction d'annonce vocale est désactivée.



- Appuyez sur le bouton « ►|| » 12 fois pour activer la fonction de Réglage dynamique de la résistance.

Réglage dynamique de la résistance (Dynamic Resistance Adjustment)

Qu'est-ce que cette fonction?

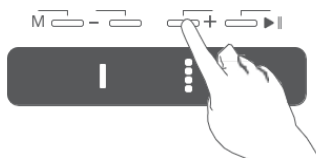
Elle permet d'ajuster automatiquement la résistance une fois la fonction activée.

Réglages:

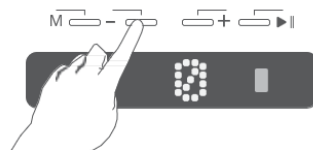


- Sur l'écran par défaut, appuyez sur « + » ou « - » pour régler la valeur.
- Appuyez sur le bouton ►|| pour confirmer.

Activation / Désactivation:

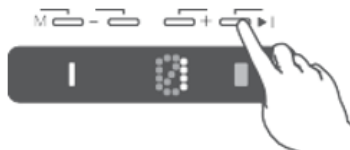


- Lorsque l'écran affiche « 1 » → la fonction d'annonce vocale est activée.



- Lorsque l'écran affiche « 0 » → la fonction d'annonce vocale est désactivée.

Quick activation:



- Appuyez sur le bouton ►|| 11 fois pour activer la fonction de Réglage dynamique de la résistance.

Indications à l'écran:

- Écran affiche « 1 » → la résistance peut être réglée après activation.
- Écran affiche « 0 » → la résistance ne peut pas être réglée.

Fonction de protection contre la fatigue Qu'est-ce que la protection contre la fatigue?

Lorsque la résistance est réglée à 10 kg ou plus et que la corde est tirée pendant une période prolongée, la résistance diminue automatiquement de 1 kg par seconde,

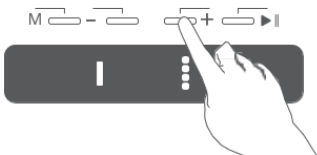
après une pause de 5 secondes, jusqu'à être réduite à 10 kg.

Réglages:

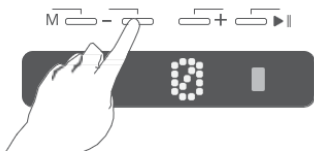


- Sur l'écran par défaut, appuyez sur « + » ou « - » pour modifier la valeur.
- Appuyez sur le **bouton** ►|| **bouton** pour confirmer.

Activation / Désactivation:



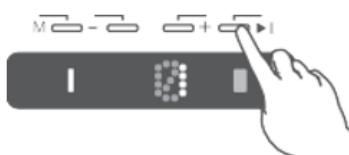
- L'écran affiche « 1 » → fonction activée.



- L'écran affiche « 0 » → fonction

désactivée.

Activation rapide:



- Appuyez sur le **bouton** ►|| **9 fois pour activer la protection contre la fatigue.**

APP (Application mobile)

- Utilisateurs iPhone : recherchez « **INNODIGYM** » dans l'App Store.
- Utilisateurs Android : recherchez « **INNODIGYM** » sur Google Play ou scannez le code QR pour la télécharger.

Installez l'application pour contrôler votre entraînement.

Nom de l'appareil dans l'APP:

P1 Lite Plus

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

MONITOR-ELEMENTE.- Abb.2

“M”: Modus-Umschalttaste, insgesamt 4 verschiedene Trainingsmodi: Standardmodus, exzentrischer Modus, Kettenmodus und Geschwindigkeitsmodus.

“+”: Taste zur Erhöhung des Widerstands, drücken Sie diese Taste, um den Widerstand zu erhöhen.

“-”: Taste zur Verringerung des Widerstands, drücken Sie diese Taste, um den Widerstand zu verringern.

Ein/Aus-Taste “▶||” Drücken Sie diese Taste, um den Betrieb zu pausieren; drücken Sie diese Taste, um den Betrieb im Standby-Modus zu starten.

Beschreibung der Monitor-Elemente – Abb.1

Modus-Anzeigeleuchten: 1 Leuchte: Standardmodus 2 Leuchten: Exzentrischer Modus 3 Leuchten: Kettenmodus 4 Leuchten: Geschwindigkeitsmodus.

Widerstandsanzeige: Der angezeigte Wert entspricht dem einseitigen Widerstand.

Status-Anzeigeleuchte: Grün: Standby (einstellbar) Rot: Bereit (gesperrt)

Warnung: Zur Gewährleistung der Trainingssicherheit kann der Trainingsmodus während des Betriebs nicht geändert werden, sondern nur im Standby-Modus.

ANSCHLUSS DER MASCHINE.-

Schließen Sie zunächst das Transformator-Netzkabel an eine geerdete Steckdose mit **100V–240V** an.

Einschalten (Power On)

Beim Einschalten blinkt das Display jede Sekunde und zeigt **Abb. 1** an. Dies zeigt an, dass das Gerät eine Selbstprüfung durchführt.

Warten Sie 1 Sekunde, bis die Selbstprüfung abgeschlossen ist; eine grüne Anzeige leuchtet auf. Sobald das Gerät bereit ist, zeigt das Display **Abb. 2** an.

Warnhinweise:

Wenn das Display blinkt, läuft die Selbstprüfung. Ziehen Sie nicht am Seil, da sonst die Selbstprüfung fehlschlägt.

Wenn das Blinken länger als 15 Sekunden dauert, ist die Selbstprüfung möglicherweise fehlgeschlagen. Schalten Sie das Gerät aus, warten Sie einige Sekunden und starten Sie den Vorgang neu, bis das Blinken stoppt und Abb. 2 angezeigt wird.

Wenn das Display nach mehreren Versuchen weiterhin nicht Abb. 2 anzeigt, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.

Schnellstart

Nach Abschluss der Selbstprüfung können Widerstand und Modus wie folgt eingestellt werden:

“+” zum Erhöhen des Widerstands.

“-” zum Verringern des Widerstands.

“M” zur Auswahl des Trainingsmodus.

Drücken Sie anschließend die **▶|| Ein/Aus-Taste**, um den Betrieb zu starten. Ab diesem Zeitpunkt können grundlegende Übungen durchgeführt werden. Der Standardmodus des Systems ist der **Standardmodus**.

Auswahl des Trainingsmodus

Dieses Gerät verfügt über vier Trainingsmodi:

- Standardmodus
- Exzentrischer Modus
- Kettenmodus
- Geschwindigkeitsmodus

1. Standardmodus: Anzeige: 1 Leuchte leuchtet (Abb. 3)

Die konzentrische Kraft ist gleich der exzentrischen Kraft. Dieser Modus simuliert das traditionelle Training mit freien Gewichten im Fitnessstudio.

Widerstandsbereich: 2–30 kg (4,4–66 lb)

Widerstandseinstellung:

“+” drücken, um den Widerstand zu erhöhen.

“–” drücken, um den Widerstand zu verringern.

Start / Stopp:

Nach Bestätigung von Modus und Widerstand drücken Sie die ► || **Ein/Aus-Taste**, um das Training zu starten oder zu stoppen.

Exzentrischer Modus

Anzeige: 2 Leuchten leuchten (Abb. 4)

In diesem Modus ist die exzentrische Kraft doppelt so hoch wie die konzentrische Kraft.

Der auf dem Display angezeigte Widerstand entspricht der exzentrischen Kraft.

Standardwert: **10 kg / 22 lb**, ce qui signifie:

Exzentrische Kraft: 10 kg

Konzentrische Kraft: 5 kg

Widerstandsbereich: 5–30 kg (11–66 lb)

Widerstandseinstellung:

“+” zum Erhöhen

“–” zum Verringern

Start / Stopp:

Nach Bestätigung von Modus und Widerstand drücken Sie die ► || **Ein/Aus-Taste, um zu starten oder zu stoppen.**

⚠ Warnhinweise (Exzentrischer Modus)

Da die exzentrische Kraft doppelt so hoch ist wie die konzentrische Kraft, ist die Rücklaufgeschwindigkeit höher.

Es wird empfohlen, mit einem niedrigen Widerstand zu beginnen, um sich an diesen Modus zu gewöhnen.

Ist der Widerstand zu hoch, beenden Sie das Training sofort und reduzieren Sie die Belastung.

3. Kettenmodus (Chain Mode)

Anzeige: 3 Leuchten leuchten (Abb.5)

In diesem Modus ändert sich der Widerstand abhängig von der Zuglänge:

Je länger der Zugweg, desto höher der Widerstand.

Der auf dem Display angezeigte Wert ist der maximale Widerstand.

Sobald der maximale angezeigte Wert erreicht ist, erhöht sich der Widerstand nicht weiter, auch wenn weiter gezogen wird.

Standardwert.: **15 kg / 33 lb**

Widerstandsbereich: 5–30 kg (11–66 lb)

Widerstandseinstellung:

“+” zum Erhöhen

“–” zum Verringern

Start / Stopp:

Nach Bestätigung von Modus und Widerstand drücken Sie die **Ein/Aus-Taste** ►||.

⚠ Warnhinweise

Es wird empfohlen, mit einem niedrigen Widerstand zu beginnen, um sich an diesen Modus zu gewöhnen.

Im Kettenmodus ist der minimale Widerstand der Ausgangspunkt. Je länger der Zug, desto höher der Widerstand.

4. Geschwindigkeitsmodus

Anzeige: 4 Leuchten leuchten (Abb.6)

In diesem Modus variiert der Widerstand in Abhängigkeit von der Geschwindigkeit:

Je schneller gezogen wird, desto höher ist der Widerstand.

Der angezeigte Wert entspricht dem maximalen Widerstand.

Sobald dieser erreicht ist, bleibt der Widerstand unabhängig von der Geschwindigkeit konstant.

Dieser Modus ist ideal für:

- Explosives Training
- Rehabilitation
- Athletisches Training
- tandardwert: **20 kg / 44 lb**
- **Widerstandsbereich:** 0–30 kg (0–66 lb)

Widerstandseinstellung:

“+” zum Erhöhen

“–” zum Verringern

Start / Stopp:

Nach Bestätigung von Modus und Widerstand drücken Sie die **Ein/Aus-Taste** ►||.

Hinweis

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.

Funktionseinstellungen (Function Setting Operation)

Halten Sie die Taste „M“ (**Modus**) länger als 8 Sekunden gedrückt, um das Menü für Funktionseinstellungen aufzurufen. Anhand der Anzeigeleuchte können Sie erkennen, welche Funktion gerade eingestellt wird. Drücken Sie die Taste „M“, um die aktuelle Einstellung zu bestätigen und zur nächsten Einstellung zu wechseln.

Sprachansage-Funktion (Voice Prompt Function)

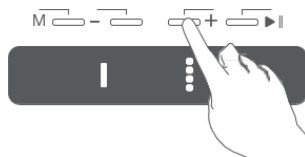
Was ist die Sprachansage-Funktion?

Während der Einstellung der Funktionen gibt das Gerät jede durchgeführte Aktion per Sprachansage aus.

Einstellungen:



- Im Standardbildschirm drücken Sie „+“ oder „–“, um den Wert zu ändern.



- Drücken Sie die ►|| in/Aus-Taste, um zu bestätigen.

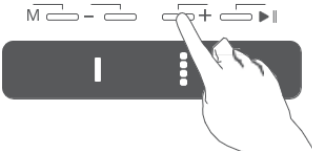
Aktivieren / Deaktivieren:



- Wenn auf dem Display „1“ angezeigt wird → Sprachansage aktiviert.



- Wenn auf dem Display „0“ angezeigt wird → Sprachansage deaktiviert.



- Drücken Sie die „▶||“ **Ein/Aus-Taste 12-mal**, um die Funktion Dynamische Widerstandsanpassung zu aktivieren.

Dynamische Widerstandsanpassung (Dynamic Resistance Adjustment) Was ist diese Funktion?

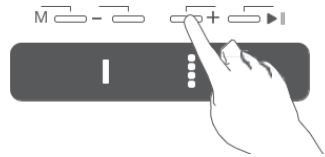
Sie ermöglicht eine automatische Anpassung des Widerstands, sobald die Funktion aktiviert wurde.

Einstellungen:

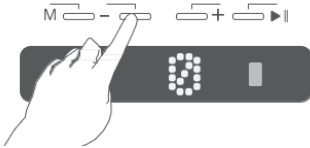


- Im Standardbildschirm drücken Sie „+“ oder „-“, um den Wert einzustellen.
- Drücken Sie die „▶||“ **Ein/Aus-Taste**, um zu bestätigen.

Aktivieren / Deaktivieren:

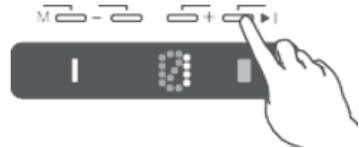


- Anzeige „1“ → Funktion aktiviert.



- Anzeige „0“ → Funktion deaktiviert.

Schnellaktivierung:



- Drücken Sie die „▶||“ **Ein/Aus-Taste 11-mal**, um die dynamische Widerstandsanpassung zu aktivieren.

Anzeigen auf dem Display:

- Anzeige „1“ → Widerstand kann nach Aktivierung eingestellt werden.
- Anzeige „0“ → Widerstand kann nicht eingestellt werden.

Ermüdungsschutz-Funktion Was ist der Ermüdungsschutz?

Wenn der Widerstand auf 10 kg oder mehr eingestellt ist und das Seil über einen längeren Zeitraum gezogen wird, verringert sich der Widerstand automatisch um 1 kg pro Sekunde,

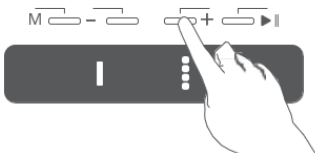
nach einer Pause von 5 Sekunden, bis er auf 10 kg reduziert ist.

Einstellungen:

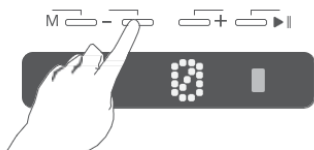


- Im Standardbildschirm drücken Sie „+“ oder „-“, um den Wert zu ändern.
- Drücken Sie die Ein/Aus-Taste, um zu bestätigen.

Aktivieren / Deaktivieren:

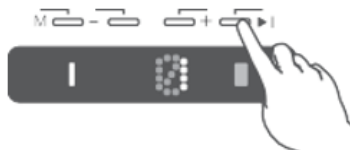


- Anzeige „1“ → Funktion aktiviert.



- Anzeige „0“ → Funktion deaktiviert.

Schnellaktivierung:



- Drücken Sie die Ein/Aus-Taste 9-mal, um den Ermüdungsschutz zu aktivieren.

APP (Mobile Anwendung)

- **iPhone-Benutzer:** Suchen Sie „INNODIGYM“ im App Store.
- **Android-Benutzer:** Suchen Sie „INNODIGYM“ bei Google Play oder scannen Sie den QR-Code zum Herunterladen.

Installieren Sie die Anwendung, um Ihr Training zu steuern.

Gerätename in der APP: P1 Lite Plus

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

ELEMENTOS DO MONITOR.- Fig. 2

“M”: Botão de seleção de modo, com um total de 4 modos de treino diferentes: modo padrão, modo excêntrico, modo corrente e modo velocidade.

“+”: Botão de aumento de resistência, pressione esta tecla para aumentar a resistência.

“-”: Botão de redução de resistência, pressione esta tecla para diminuir a resistência.

Botão “ ” Ligar/Desligar “▶||” pressione esta tecla para pausar durante o funcionamento; pressione esta tecla para iniciar o funcionamento no modo de espera.

Descrição dos elementos do monitor – Fig. 1

Luzes indicadoras de modo: 1 luz: Modo padrão 2 luzes: Modo excêntrico 3 luzes: Modo corrente 4 luzes: Modo velocidade.

Visor de resistência: O valor corresponde à resistência unilateral.

Luz indicadora de estado: Verde: Em espera (ajustável) Vermelho: Pronto (bloqueado)

Aviso: Para garantir a segurança do treino, o modo de treino não pode ser alterado durante o funcionamento, apenas no modo de espera.

CONEXÃO DA MÁQUINA.-

Primeiramente, conecte o cabo do transformador a uma tomada elétrica aterrada de **100V–240V**.

Ligação (Power On)

Se o visor estiver piscando, significa que a autoverificação está em andamento. Não puxe a corda, caso contrário a autoverificação falhará.

Se a intermitência durar mais de 15 segundos, a autoverificação pode ter falhado. Desligue o dispositivo, aguarde alguns segundos e reinicie o processo até que a intermitência pare e a Fig.2 apareça.

Se após várias tentativas o visor continuar sem mostrar a Fig.2, entre em contato com o serviço pós-venda.

Início rápido:

Após a conclusão da autoverificação, a resistência e o modo podem ser ajustados com.

“+” para aumentar a resistência.

“-” para diminuir a resistência.

“M” para ajustar o modo de treino.

Em seguida, pressione o botão Ligar/Desligar ▶|| para iniciar o funcionamento. Neste ponto, você já pode realizar exercícios básicos.

O modo padrão do sistema é o modo padrão.

Seleção do modo de treino

Este dispositivo está equipado com quatro modos de treino:

- Modo padrão
- Modo excêntrico
- Modo corrente
- Modo velocidade

1. Modo padrão: Indicador: 1 luz acesa (Fig.3)

A força concêntrica é igual à força

excêntrica.

Este modo simula o treino tradicional com pesos de academia.

Faixa de resistência: 2–30 kg (4,4–66 lb)

Ajuste de resistência:

Pressione “+” para aumentar a resistência.

Pressione “–” para diminuir a resistência.

Início / Parada:

Após confirmar o modo e a resistência, pressione o botão ►|| Ligar/Desligar para iniciar ou parar o exercício.

Modo excêntrico

Indicador: 2 luzes acesas (Fig.4)

Neste modo, a força excêntrica é o dobro da força concêntrica. A resistência exibida no visor corresponde à força excêntrica.

Valor padrão: **10 kg / 22 lb**, o que significa:

Força excêntrica: 10 kg

Força concêntrica: 5 kg

Faixa de resistência: 5–30 kg (11–66 lb)

Ajuste de resistência:

“+” para aumentar

“–” para diminuir

Início / Parada:

Após confirmar o modo e a resistência, pressione o botão ►|| Ligar/Desligar para iniciar ou parar.

⚠ Avisos (Modo excêntrico)

Como a força excêntrica é o dobro da força concêntrica, a velocidade de retorno

será maior.

Recomenda-se começar com uma resistência baixa para se adaptar ao modo.

Se a resistência for muito alta, interrompa o exercício imediatamente e reduza a carga.

3. Modo corrente (Chain Mode)

Indicador: 3 luzes acesas (Fig.5)

Neste modo, a resistência varia de acordo com o comprimento do puxão:

Quanto maior o percurso, maior a resistência.

O valor exibido no visor é a resistência máxima.

Quando a força atinge o valor máximo exibido, ela não continuará aumentando, mesmo que você continue puxando.

Valor padrão: **15 kg / 33 lb**

Faixa de resistência: 5–30 kg (11–66 lb)

Faixa de resistência:

“+” para aumentar

“–” para diminuir

Início / Parada:

Após confirmar o modo e a resistência, pressione o **botão Ligar/Desligar** ►||.

⚠ Avisos

Recomenda-se começar com pouca resistência para se adaptar ao modo.

No modo corrente, a resistência mínima é o ponto inicial. Quanto maior o puxão, maior será a resistência

4. Modo velocidade

Indicador: 4 luzes acesas (Fig.6)

Neste modo, a resistência varia conforme

a velocidade:

Quanto mais rápido o puxão, maior a resistência.

O valor exibido corresponde à resistência máxima.

Uma vez atingida, a resistência permanece constante, independentemente da velocidade.

Este modo é ideal para:

- Treino explosivo
- Reabilitação
- Treino atlético
- Valor padrão: **20 kg / 44 lb**
- **Faixa de resistência:** 0–30 kg (0–66 lb)

Ajuste de resistência:

“+” para aumentar

“–” para diminuir

Início / Parada:

Após confirmar o modo e a resistência, pressione o **botão Ligar/Desligar** ►||.

Nota

Se tiver qualquer dúvida adicional, entre em contato com o serviço de atendimento ao cliente.

Ajustes de funções (Function Setting Operation)

Mantenha pressionado o botão “**M**” (**modo**) por mais de 8 segundos para entrar no menu de ajustes de funções. De acordo com a luz indicadora, é possível identificar qual função está sendo configurada no momento. Pressione o botão “**M**” para confirmar o ajuste atual e passar para o próximo.

Função de aviso por voz (Voice Prompt Function)

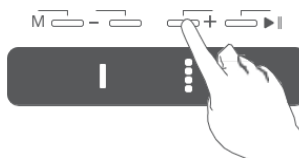
O que é a função “Aviso por voz”?

Durante o ajuste das funções, a máquina anuncia por voz cada operação realizada.

Ajustes:



- Na tela padrão, pressione “+” ou “–” para alterar o valor.



- Pressione o botão ►|| Ligar/Desligar para confirmar.

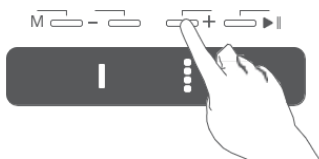
Ativar / Desativar:



- Quando a tela exibe “1” → função de aviso por voz ativada.



- Quando a tela exibe “0” → função de aviso por voz desativada.



- Pressione o botão “▶||” Ligar/Desligar 12 vezes para ativar a função de Ajuste Dinâmico de Resistência.

Ajuste dinâmico de resistência (Dynamic Resistance Adjustment)

O que é esta função?

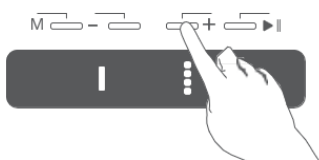
Permite ajustar a resistência automaticamente após a ativação da função.

Ajustes:

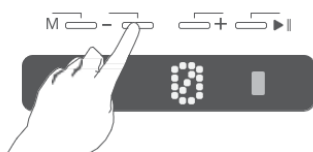


- Na tela padrão, pressione “+” ou “-” para ajustar o valor.
- Pressione o botão ▶|| Ligar/Desligar para confirmar.

Ativar / Desativar:

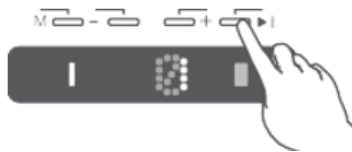


- Tela exibe “1” → função ativada.



- Tela exibe “0” → função desativada.

Ativação rápida:



- Pressione o botão ▶|| Ligar/Desligar 11 vezes para ativar o ajuste dinâmico de resistência.

Indicações na tela:

- Tela exibe “1” → a resistência pode ser ajustada após a ativação.
- Tela exibe “0” → a resistência não pode ser ajustada.

Função de proteção contra fadiga

O que é a proteção contra fadiga?

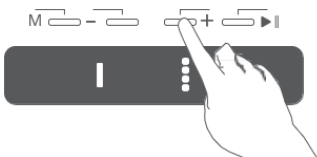
Quando a resistência está ajustada para 10 kg ou mais e a corda é puxada por um período prolongado, a resistência diminui automaticamente 1 kg por segundo, após uma pausa de 5 segundos, até ser reduzida a 10 kg.

Ajustes:

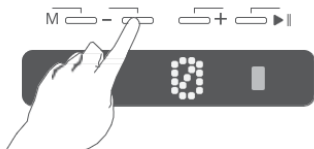


- Na tela padrão, pressione “+” ou “-” para alterar o valor.
- Pressione o botão ▶|| Ligar/Desligar para confirmar.

Ativar / Desativar:

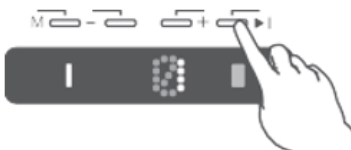


- Tela exibe “1” → função ativada.



- Tela exibe “0” → função desativada.

Ativação rápida:



- Pressione o botão  Ligar/Desligar 9 vezes para ativar a proteção contra fadiga.

APP (Aplicativo móvel)

- Usuários de iPhone: procure “**INNODIGYM**” na App Store.
- Usuários de Android: procure “**INNODIGYM**” no Google Play ou escaneie o código QR para fazer o download.

Instale o aplicativo para controlar seu treino.

Nome do dispositivo no APP:

P1 Lite Plus

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

ELEMENTI DEL MONITOR – Fig. 2.

“M”: Pulsante di selezione della modalità, con un totale di 4 modalità di allenamento: modalità standard, modalità eccentrica, modalità catena e modalità velocità.

“+”: Pulsante di aumento della resistenza, premere questo tasto per aumentare la resistenza.

“-”: Pulsante di riduzione della resistenza, premere questo tasto per diminuire la resistenza.

Pulsante “ ” Accensione/Spegnimento
“▶||” premere questo tasto per mettere in pausa durante il funzionamento; premere questo tasto per avviare il funzionamento in modalità standby.

Descrizione degli elementi del monitor – Fig. 1

Spie luminose di modalità: 1 spia: Modalità standard 2 spie: Modalità eccentrica 3 spie: Modalità catena 4 spie: Modalità velocità.

Display della resistenza: Il valore corrisponde alla resistenza unilaterale.

Spia di stato: Verde: Verde: Standby (regolabile) Rosso: Pronto (bloccato)

Avvertenza: Per garantire la sicurezza dell'allenamento, la modalità di allenamento non può essere modificata durante il funzionamento, ma solo in modalità standby.

COLLEGAMENTO DELLA MACCHINA.-

Per prima cosa, collegare il cavo del trasformatore a una presa elettrica con messa a terra da **100V–240V**.

Accensione (Power On)

Quando l'apparecchio viene acceso, il display lampeggia ogni secondo e mostra la **Fig.1**. Ciò indica che l'apparecchio sta eseguendo un'autodiagnosi.

Attendere 1 secondo per il completamento; una spia verde si accenderà. Quando il dispositivo è pronto, il display mostrerà la **Fig.2**.

Avvertenze:

Se il display lampeggia, significa che l'autodiagnosi è in corso. Non tirare la corda, altrimenti l'autodiagnosi fallirà.

Se il lampeggio dura più di 15 secondi, l'autodiagnosi potrebbe essere fallita. Spegner il dispositivo, attendere alcuni secondi e riavviare il processo finché il lampeggio non si arresta e compare la Fig.2.

Se dopo diversi tentativi il display continua a non mostrare la Fig.2, contattare il servizio post-vendita.

Avvio rapido (Quick Start)

Quando l'autoverifica è terminata, la resistenza e la modalità possono essere regolate con:

- **“+”** per aumentare la resistenza
- **“-”** per diminuire la resistenza
- **“M”** per regolare la modalità di allenamento

Successivamente, premere il pulsante **▶||** per avviare il funzionamento. A questo punto è possibile eseguire esercizi di base.

La modalità predefinita del sistema è la modalità standard

Selezione della modalità di allenamento

Questo dispositivo è dotato di quattro modalità di allenamento:

- Modalità standard
- Modalità eccentrica

- Modalità catena
- Modalità velocità

1. Modalità standard: Indicatore: 1 luce accesa (Fig.3)

La forza concentrica è uguale alla forza eccentrica.

Questa modalità simula l'allenamento tradizionale con i pesi da palestra.

Gamma di resistenza: 2–30 kg (4,4–66 lb)

Regolazione della resistenza:

Premere “+” per aumentare la resistenza.

Premere “+” per aumentare la resistenza.

Avvio / Arresto:

Dopo aver confermato la modalità e la resistenza, premere il pulsante ►|| per avviare o arrestare l'esercizio.

Modalità eccentrica

Indicatore: 2 luci accese (Fig.4)

In questa modalità, la forza eccentrica è il doppio della forza concentrica. La resistenza mostrata sul display corrisponde alla forza eccentrica.

Valore predefinito: **10 kg / 22 lb**, che significa:

Forza eccentrica: 10 kg

Forza concentrica: 5 kg

Gamma di resistenza: 5–30 kg (11–66 lb)

Regolazione della resistenza:

“+” per aumentare

“–” per ridurre

Avvio / Arresto:

Dopo aver confermato modalità e resistenza, premere ►|| per avviare o

arrestare.

⚠ Avvertenze (Modalità eccentrica)

Poiché la forza eccentrica è il doppio di quella concentrica, la velocità di ritorno sarà più rapida.

Si raccomanda di iniziare con una resistenza bassa per adattarsi alla modalità.

Se la resistenza è troppo elevata, interrompere immediatamente l'esercizio e ridurre il carico.

Se a resistência for muito alta, interrompa o exercício imediatamente e reduza a carga.

3. Modalità catena (Chain Mode)

Indicatore: 3 luci accese (Fig.5)

In questa modalità, la resistenza varia in base alla lunghezza della trazione:

Più lungo è il percorso, maggiore è la resistenza.

Il valore mostrato sul display è la resistenza massima.

Quando la forza raggiunge il valore massimo mostrato, non continuerà ad aumentare anche se si continua a tirare.

Valore predefinito: **15 kg / 33 lb**

Gamma di resistenza: 5–30 kg (11–66 lb)

Regolazione della resistenza:

“+” per aumentare

“–” per ridurre

Avvio / Arresto:

Dopo aver confermato modalità e resistenza, premere ►||.

⚠ Avvertenze

Si raccomanda di iniziare con una bassa resistenza per adattarsi alla modalità.

In modalità catena, la resistenza minima è il punto di partenza. Più lunga è la trazione, maggiore sarà la resistenza.

4. Modalità velocità

Indicatore: 4 luci accese (Fig.6)

In questa modalità, la resistenza varia in base alla velocità:

Più veloce è la trazione, maggiore è la resistenza.

Il valore mostrato è la resistenza massima.

Una volta raggiunta, la resistenza rimane costante, indipendentemente dalla velocità.

Questa modalità è ideale per:

- Allenamento esplosivo
- Riabilitazione
- Allenamento atletico
- Valore predefinito: **20 kg / 44 lb**
- **Gamma di resistenza:** 0–30 kg (0–66 lb)

Regolazione della resistenza:

“+” per aumentare

“–” per ridurre

Avvio / Arresto:

Dopo aver confermato modalità e resistenza, premere ►||.

Nota

Per qualsiasi ulteriore dubbio, è possibile contattare il servizio di assistenza clienti.

Impostazioni delle funzioni (Function Setting Operation)

Tenere premuto il pulsante “M”

(modalità) per più di 8 secondi per entrare nel menu delle impostazioni delle funzioni. In base alla luce indicatrice, è possibile identificare quale funzione è in fase di configurazione.

Premere il pulsante “M” per confermare l'impostazione corrente e passare alla successiva.

Funzione di avviso vocale (Voice Prompt Function)

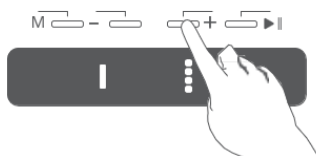
Che cos'è la funzione “Avviso vocale”?

Durante la regolazione delle funzioni, la macchina annuncia vocalmente ogni operazione effettuata.

Impostazioni:



- Nella schermata predefinita, premere “+” o “–” per modificare il valore.



- Premere ►|| Ligar/Desligar per confermare.

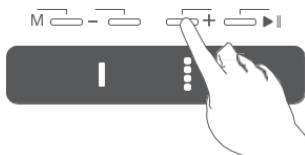
Attivare / disattivare:



- Quando il display mostra “1” → la funzione di avviso vocale è attivata.



- Quando il display mostra “0” → la funzione di avviso vocale è disattivata.



- Premere il pulsante “▶||” 12 volte per attivare la funzione di Regolazione dinamica della resistenza.

Regolazione dinamica della resistenza (Dynamic Resistance Adjustment)

Che cos'è questa funzione?

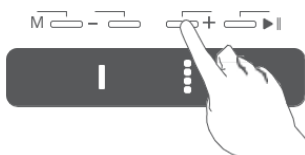
Consente di regolare automaticamente la resistenza una volta che la funzione è stata attivata.

Impostazioni:

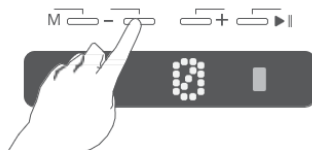


- Nella schermata predefinita, premere “+” o “-” per regolare il valore.
- Premere ▶|| per confermare.

Attivare / disattivare:

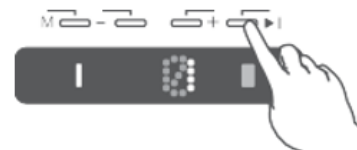


- Quando il display mostra “1” → funzione attivata.



- Quando il display mostra “0” → funzione disattivata.

Attivazione rapida:



- Premere il pulsante ▶|| 11 volte per attivare la regolazione dinamica della resistenza.

Indicazioni sul display:

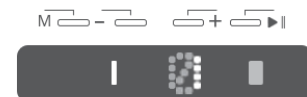
- Display mostra “1” → la resistenza può essere regolata dopo l'attivazione.
- Display mostra “0” → la resistenza non può essere regolata.

Funzione di protezione da affaticamento

Che cos'è la protezione da affaticamento?

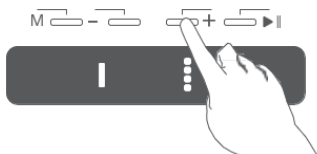
Quando la resistenza è impostata a 10 kg o più e la corda viene tirata per un periodo prolungato, la resistenza diminuisce automaticamente di 1 kg al secondo, dopo una pausa di 5 secondi, fino a ridursi a 10 kg.

Impostazioni:

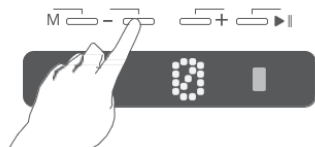


- Nella schermata predefinita, premere “+” o “-” per modificare il valore.
- Premere ►|| per confermare.

Attivare / disattivare:

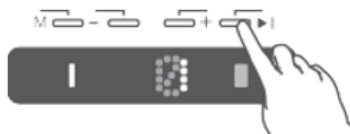


- Il display mostra “1” → funzione attivata.



- Il display mostra “0” → funzione disattivata.

Attivazione rapida:



- Premere il pulsante ►|| **9 volte** per attivare la protezione da affaticamento.

APP (Applicazione mobile)

- **Utenti iPhone:** cercare “INNODIGYM” nell’App Store.
- **Utenti Android:** cercare “INNODIGYM” su Google Play o scansionare il codice QR per scaricarla.

Installare l’applicazione per controllare l’allenament.

Nome del dispositivo nell’APP:

P1 Lite Plus

BH SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE LE SPECIFICHE DEI PROPRI PRODOTTI SENZA PREAVVISO.

MONITORELEMENTEN – Fig. 2.

“M”: Moduswisselknop, in totaal 4 verschillende trainingsmodi: standaardmodus, excentrische modus, kettingmodus en snelheidsmodus.

“+”: Knop voor verhoging van de weerstand, druk op deze toets om de weerstand te verhogen.

“–”: Knop voor verlaging van de weerstand, druk op deze toets om de weerstand te verlagen.

Aan/Uit-knop “▶ || ” druk op deze toets om te pauzeren tijdens de werking, druk op deze toets om te starten tijdens de stand-by status.

Beschrijving van de monitorelementen– Fig. 1

Modus-indicatielampjes: 1 lampje: Standaardmodus 2 lampjes: Excentrische modus 3 lampjes: Kettingmodus 4 lampjes: Snelheidsmodus.

Weerstandsddisplay: De waarde komt overeen met de eenzijdige weerstand.

Statusindicatielampje: Groen: Stand-by (instelbaar) Rood: Gereed (vergrendeld)

Waarschuwing: Om de veiligheid van de training te garanderen, kan de trainingsmodus niet worden gewijzigd tijdens de werking, alleen in de stand-by status.

AANSLUITING VAN DE MACHINE.-

Sluit eerst de transformatorstekker aan op het elektriciteitsnet, op een geaard stopcontact van 100V–240V.

Inschakelen (Power On)

Wanneer het apparaat wordt ingeschakeld, knippert het paneel elke seconde en toont Fig. 1. Dit geeft aan dat het apparaat een zelfcontrole uitvoert. Wacht 1 seconde totdat deze is voltooid; er gaat een groen lampje branden. Wanneer het apparaat gereed is, toont het paneel Fig.2.

Waarschuwingen:

Als het display knippert, betekent dit dat de zelfcontrole bezig is. Trek niet aan het koord, anders zal de zelfcontrole mislukken.

Als het knipperen langer dan 15 seconden duurt, kan de zelfcontrole zijn mislukt. Schakel het apparaat uit, wacht enkele seconden en start het proces opnieuw totdat het knipperen stopt en Fig.2 verschijnt.

Als het display na meerdere pogingen nog steeds Fig.2 niet toont, neem dan contact op met de after-sales service.

Snelle start (Quick Start)

Wanneer de zelfcontrole is voltooid, kunnen de weerstand en de modus worden ingesteld met:

- “+” om de weerstand te verhogen.
- “–” om de weerstand te verlagen.
- “M” om de trainingsmodus in te stellen

Druk daarna op de “▶ || ” knop om de werking te starten. Op dit moment kunt u basis oefeningen uitvoeren. De standaardmodus van het systeem is de standaardmodus.

Selectie van de trainingsmodus

Dit apparaat is uitgerust met vier

trainingsmodi:

- Standaardmodus
- Excentrische modus
- Kettingmodus
- Snelheidsmodus

1. Standaardmodus: Indicator: 1 lampje brandt (Fig.3)

De concentrische kracht is gelijk aan de excentrische kracht. Deze modus simuleert traditionele training met fitnessgewichten.

Weerstandsbereik: 2–30 kg (4,4–66 lb)

Instellen van de weerstand:

Druk op “+” om de weerstand te verhogen.

Druk op “–” om de weerstand te verlagen.

Start / Stop:

Na het bevestigen van de modus en de weerstand, druk op de ►|| -knop om de oefening te starten of te stoppen.

Excentrische modus

Indicator: 2 lampjes branden (Fig.4)

In deze modus is de excentrische kracht tweemaal de concentrische kracht. De op het display weergegeven weerstand komt overeen met de excentrische kracht.

Standaardwaarde: **10 kg / 22 lb**, wat betekent:

Excentrische kracht: 10 kg

Concentrische kracht: 5 kg

Weerstandsbereik: 5–30 kg (11–66 lb)

Instellen van de weerstand:

Druk op “+” om de weerstand te verhogen

Druk op “–” om de weerstand te verlagen

Start / Stop:

Na het bevestigen van de modus en de weerstand, druk op de ►|| knop om de oefening te starten of te stoppen.

Excentrische modus (Eccentric Mode)

Indicator: 2 lampjes branden (Fig.4)

In deze modus is de excentrische kracht tweemaal de concentrische kracht.

De op het display weergegeven weerstand komt overeen met de excentrische kracht.

Standaardwaarde: 10 kg / 22 lb, wat betekent:

Excentrische kracht: 10 kg
Concentrische kracht: 5 kg

Weerstandsbereik: 5–30 kg (11–66 lb)

Instellen van de weerstand:

- “+” om te verhogen
- “–” om te verlagen

Start/Stop:

Na het bevestigen van modus en weerstand, druk op **On/Off** om te starten of te stoppen.

⚠ Waarschuwingen (Excentrische modus)

Aangezien de excentrische kracht tweemaal zo groot is als de concentrische kracht, zal de terugkeersnelheid hoger zijn.

Het wordt aanbevolen om met een lage weerstand te beginnen om aan de modus te wennen.

Als de weerstand te hoog is, stop de oefening onmiddellijk en verlaag de belasting.

3. Kettingmodus (Chain Mode)

Indicator: 3 lampjes branden (Fig.5)

In deze modus verandert de weerstand

afhankelijk van de trekkrachtlengte:

Hoe langer de beweging, hoe groter de weerstand.

De op het display weergegeven waarde is de maximale weerstand.

Wanneer de kracht de weergegeven maximale waarde bereikt, zal deze niet verder toenemen, zelfs als u blijft trekken.

Standaardwaarde: **15 kg / 33 lb**

Weerstandsbereik: 5–30 kg (11–66 lb)

Instellen van de weerstand:

“+” om te verhogen.

“–” om te verlagen.

Start / Stop:

Na het bevestigen van modus en weerstand, druk op ►||.

⚠ Waarschuwingen (Kettingmodus)

Het wordt aanbevolen om met een lage weerstand te beginnen om aan de modus te wennen.

In de kettingmodus is de minimale weerstand het startpunt. Hoe langer de trekkracht, hoe groter de weerstand.

4. Snelheidsmodus (Speed Mode)

Indicator: 4 lampjes branden (Fig.6)

In deze modus varieert de weerstand afhankelijk van de snelheid:

Hoe sneller wordt getrokken, hoe groter de weerstand.

De weergegeven waarde is de maximale weerstand.

Zodra deze is bereikt, blijft de weerstand constant, ongeacht de snelheid.

Deze modus is ideaal voor:

- Explosieve training
- Revalidatie
- Atletische training
- Standaardwaarde: **20 kg / 44 lb**
- **Weerstandsbereik:** 0–30 kg (0–66 lb)

Instellen van de weerstand:

“+” om te verhogen.

“–” om te verlagen.

Start / Stop:

Na het bevestigen van modus en weerstand, druk op ►||.

Opmerking

Als u nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met de klantenservice.

Functie-instellingen (Function Setting Operation)

Houd de “M” (modus)-knop langer dan 8 seconden ingedrukt om het menu voor functie-instellingen te openen.

Aan de hand van het indicatielampje kunt u herkennen welke functie wordt ingesteld. Druk op de “M”-knop om de huidige instelling te bevestigen en naar de volgende instelling te gaan.

Spraakmeldingsfunctie (Voice Prompt Function)

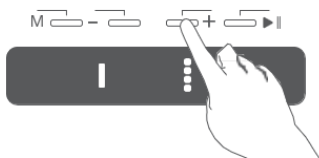
Wat is de “Sprakemelding”-functie?

Tijdens het instellen van de functies kondigt het apparaat elke uitgevoerde handeling via spraak aan.

Instellingen:



- Druk op het standaardscherm op “+” of “-” om de waarde te wijzigen.



- Druk op ►|| om te bevestigen.

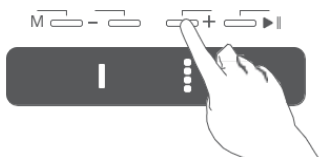
Inschakelen / Uitschakelen:



- Wanneer het display “1” toont → spraakmeldingsfunctie ingeschakeld.



- Wanneer het display “0” toont → spraakmeldingsfunctie uitgeschakeld.



- Druk 12 keer op de “►||” -knop om de functie Dynamische Weerstandsaanpassing te activeren.

Dynamische weerstandsaanpassing (Dynamic Resistance Adjustment)

Wat is deze functie?

Maakt het mogelijk de weerstand automatisch aan te passen zodra de functie is geactiveerd.

Instellingen:



- Druk op het standaardscherm op “+” of “-” om de waarde aan te passen.
- Druk op ►|| om te bevestigen.

Inschakelen / Uitschakelen:



- Wanneer het display “1” toont → functie ingeschakeld.



- Wanneer het display “0” toont → functie uitgeschakeld.

Snelle activering:



- Druk 11 keer op de ►|| -knop om de dynamische weerstandsaanpassing te activeren.

Weergave-indicaties:

- Display toont “1” → weerstand

kan na activering worden aangepast.

- Display toont “0” → weerstand kan niet worden aangepast.

Vermoeidheidsbeschermingsfunctie.

Wat is vermoeidheidsbescherming?

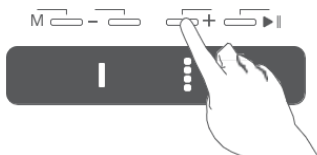
Wanneer de weerstand is ingesteld op 10 kg of meer en het koord gedurende een langere tijd wordt getrokken, neemt de weerstand automatisch af met 1 kg per seconde, na een pauze van 5 seconden, totdat deze is verminderd tot 10 kg.

Instellingen:

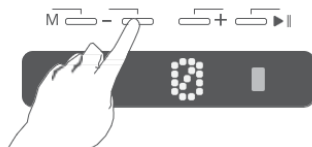


- Druk op het standaardscherm op “+” of “-” om de waarde te wijzigen.
- Druk op ►|| om te bevestigen.

Inschakelen / Uitschakelen:

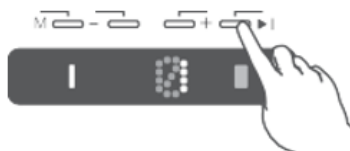


- Display toont “1” → functie ingeschakeld.



- Display toont “0” → functie uitgeschakeld.

Snelle activering:



- Druk 9 keer op de ►|| -knop om de vermoeidheidsbescherming te activeren.

APP (Mobiele applicatie)

- iPhone-gebruikers: zoek “INNODIGYM” in de App Store.
- Android-gebruikers: zoek “INNODIGYM” op Google Play of scan de QR-code om te downloaden.

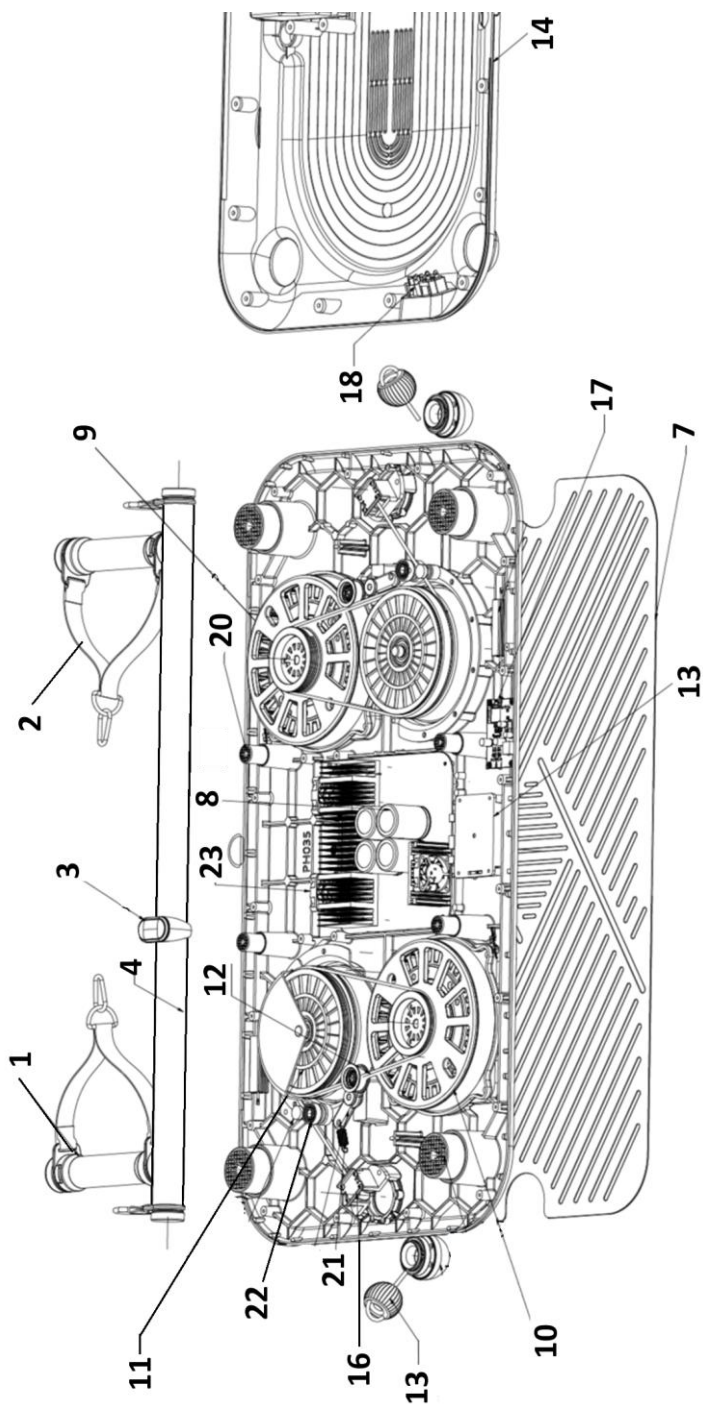
Installeer de applicatie om uw training te bedienen.

Naam van het apparaat in de APP:

P1 Lite Plus

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

G130



Para pedido de repuesto: Indicar el código de la pieza y la cantidad

To order replacement parts: State the part code and Quantity

Pour toute commande pièces détachées: Indiquer le code de la pièce et la quantité

Bestellung von Ersatzteilen: Bitte angeben Teil-code und Menge

Para encomenda de peça de recambio: Indicar o código da peça ea quantidade

Per ordinare pezzi di ricambio: Indicare il codice del pezzo e la quantità

Bestellen van vervangingsonderdelen: Geef het deel code en de hoeveelheid

Ejemplo / E.g. / Exemple / Beispiel / Exemplo /Esempio / Bijvoorbeeld: G112B001 1

NO.	English Description	Descripción en español	Code
1	Motor assembly	Conjunto motor	G130001
2	Belt assembly	Conjunto correa	G130002
4	Base supports	Apoyos base	G130004
6	Knob set	Set pomo	G130006
7	Anti sleep mat	Base antideslizante	G130007
8	Handlebar	Manillar	G130008
9	Set tensor	Conjunto tensor	G130009
10	Bushing	Casquillo fijador	G130010
12	Power	Interruptor	G130012
13	Rope D3.5	Cuerda D3.5	G130013
14	Controller	Tarjeta	G130014
15	Speaker	Altavoz	G130015
16	Keyboard	Teclado	G130016
17	Button	Boton	G130017
18	Acrilic face mask	Marcador	G130018
1	Motor assembly	Conjunto motor	G130001
2	Belt assembly	Conjunto correa	G130002
4	Base supports	Apoyos base	G130004
6	Knob set	Set pomo	G130006
7	Anti sleep mat	Base antideslizante	G130007
8	Handlebar	Manillar	G130008
9	Set tensor	Conjunto tensor	G130009
10	Bushing	Casquillo fijador	G130010
12	Power	Interruptor	G130012
13	Rope D3.5	Cuerda D3.5	G130013
14	Controller	Tarjeta	G130014
15	Speaker	Altavoz	G130015
16	Keyboard	Teclado	G130016

17	Button	Boton	G130017
18	Acrilic face mask	Marcador	G130018

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

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 PRODUKTVERNIUWING EN VERBETERING HOUDEN WIJ ONS HET RECHT VAN WIJZIGING VOOR ZONDER VOORAFGAAND BERICHT.