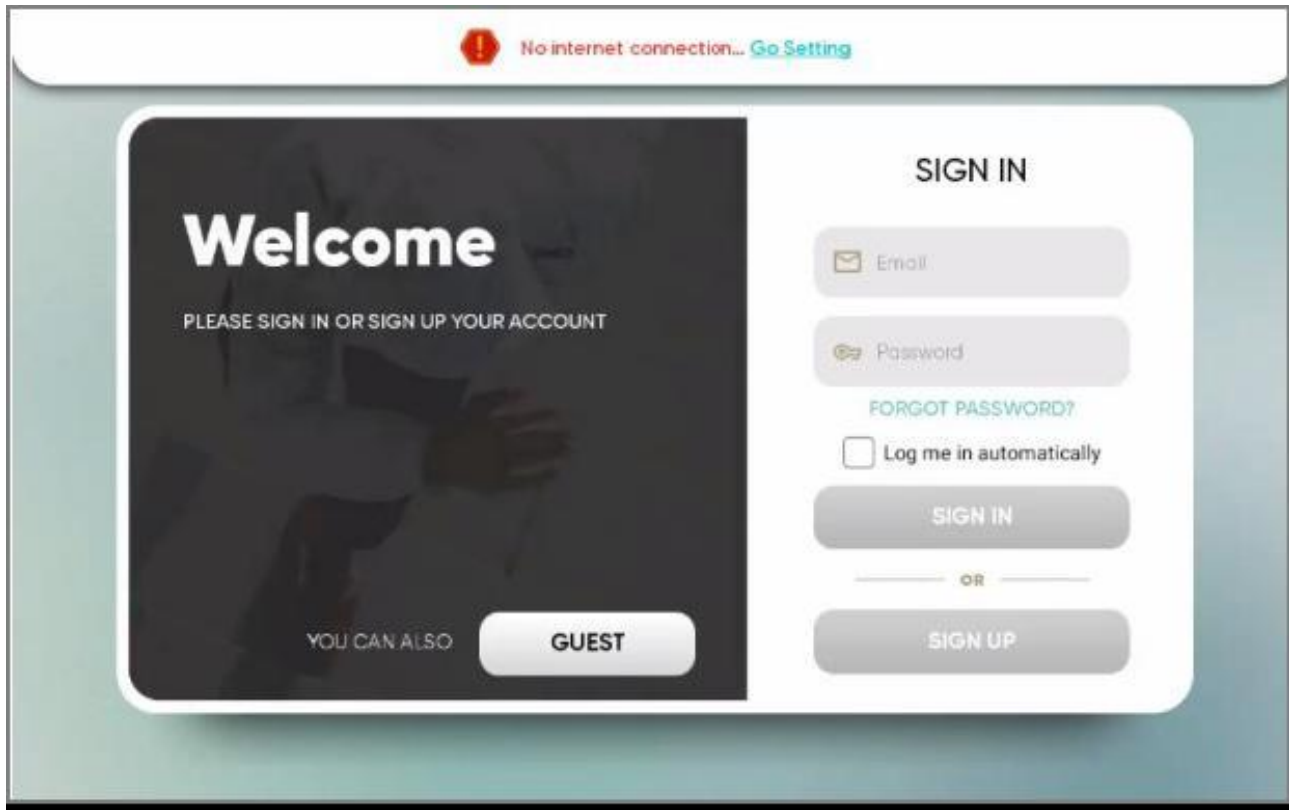




UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT
UNIDADE ELECTRÓNICA

INDICACIONES GENERALES

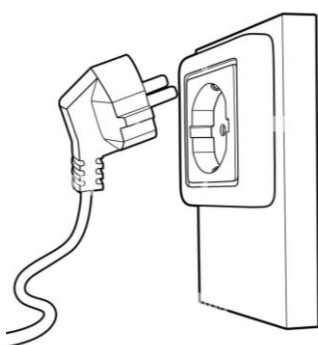
Este monitor electrónico está diseñado para ser utilizado de forma sencilla e intuitiva. Los textos que aparecen en la pantalla del televisor guiarán al usuario el ejercicio.

Sin embargo, recomendamos que el preparador físico lea atentamente esta sección con el fin de conocer a fondo el monitor electrónico y mostrar al usuario su funcionamiento de forma efectiva.

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 según le muestra la **Fig.1**.

Fig.1



ELEMENTOS DE AUDIO

Conecte los elementos de audio tal y como se muestra en la **Fig.2**.

A.- Conector de audio por auriculares.

B.- Entrada de audio.

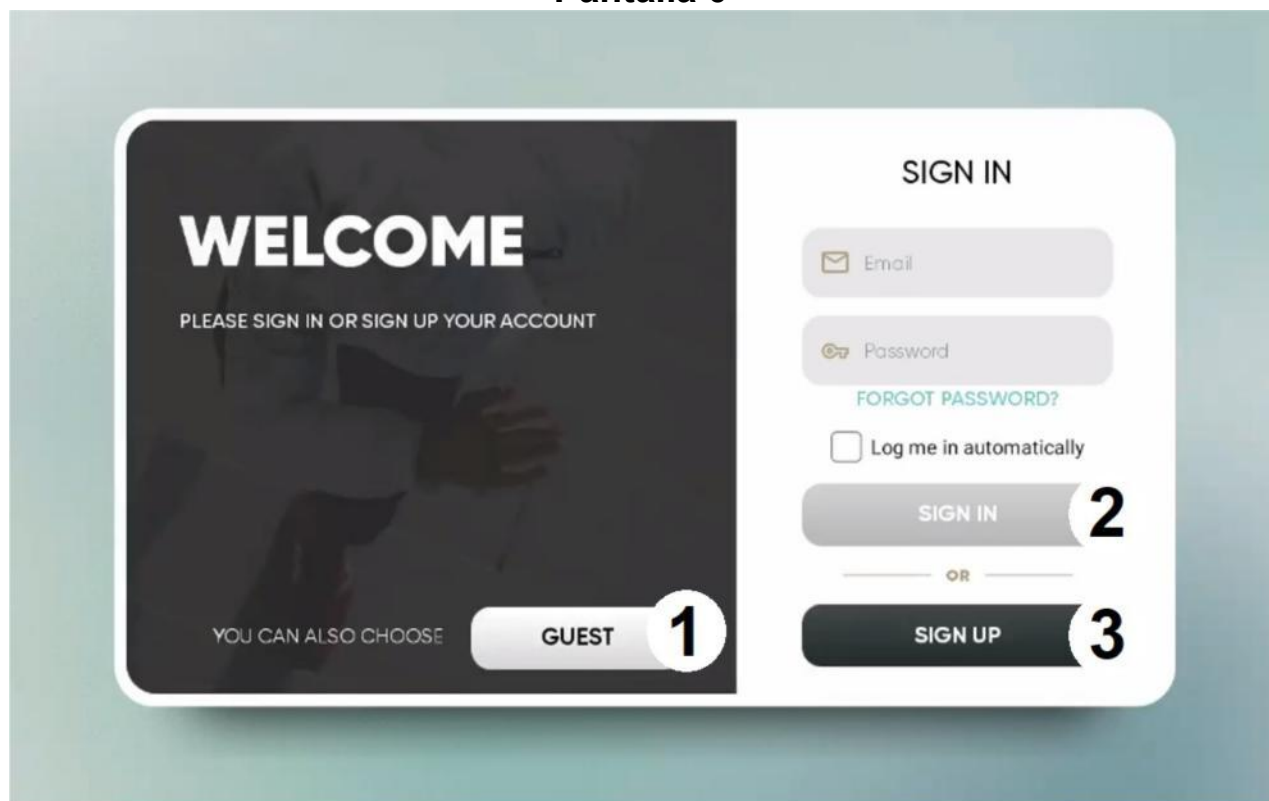
C.- Conector USB para carga de dispositivos.

Fig.2



PUESTA EN MARCHA

Pantalla 0



Una vez enchufada y encendida la máquina, aparecerá en el monitor la pantalla inicial, **Pantalla 0**. Para seleccionar una opción pulse:

1 – INVITADO. Para iniciar sesión como invitado y entrar en el menú principal, **Pantalla 1**. Los datos no se subirán a la nube si no es un usuario registrado.

Pantalla 1

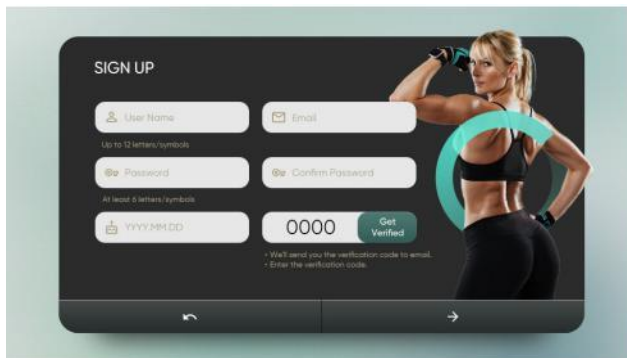


2.- SIGN IN. Para iniciar sesión como usuario registrado y entrar en el menú principal, **Pantalla 1**. El usuario deberá tener una cuenta en la plataforma BH fitness. El usuario puede identificarse mediante dirección de correo electrónico y contraseña. Active la casilla para recordar la información introducida.

3.- SIGN UP Para crear una nueva cuenta en la plataforma BH Fitness. El usuario deberá crear una cuenta con un nombre de hasta 12 caracteres, una dirección de correo electrónico, un password y la fecha de nacimiento. Recibirá un código de verificación por correo

electrónico que será necesario introducir para activar la cuenta. El usuario tendrá que introducir la altura, el género, el peso y escoger un avatar. Pantalla 3 y Pantalla 4. Puede editar los datos introducidos en la esquina superior izquierda del menú principal. Pantalla 5.

Pantalla 2



Pantalla 3



Pantalla 3



Pantalla 4



INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

Pantalla 6



Desde el menú principal, **Pantalla 6**, seleccione la opción deseada:

- 1.- **Editar perfil.** Permite modificar los datos del usuario
- 2.- **Dispositivos.** Permite conectar sensores de pulso bluetooth
- 3.- **Conexión BT / wifi.** Estado y acceso rápido a Wifi y Bluetooth.
- 4.- **Ajustes.** Acceso a la configuración de la máquina.
- 5.- **Programas predefinidos.** Programas con perfiles específicos y programables.
- 6.- **Quick start.** Comienzo rápido sin parámetros.
- 7.- **Media.** Apps integradas y duplicado de pantalla.
- 8.- **Log out.** Vuelta a la pantalla inicial.

AJUSTES

Pantalla 7



Desde el menú principal, pulse en la esquina inferior derecha (1) para desplegar las opciones de ajuste:

2.- Ajuste de conectividad: Wifi o Bluetooth.

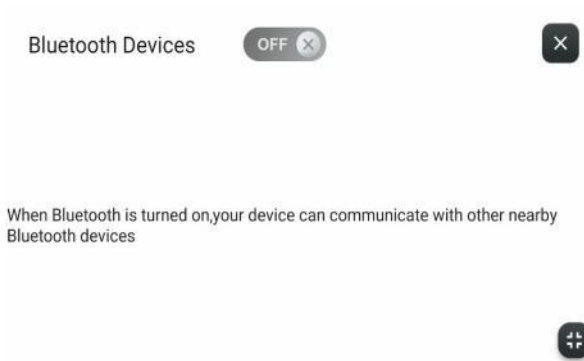
Wifi. Pulse en la parte superior derecha de la Pantalla 7 para activar el wifi. Para conectarse a una red wifi, seleccione la red e introduzca la contraseña.

Bluetooth. Pulse en la parte superior de la Pantalla 8 para activar el Bluetooth, seleccione un dispositivo compatible de audio

Pantalla 8



Pantalla 9

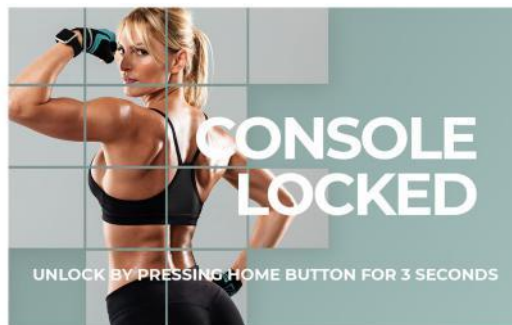


3.- Configuración de máquina. Puede configurar desde esta pantalla las siguientes opciones: Fecha, hora, brillo, volumen, idioma, unidades, modo reposo, logeo automático, bloqueo infantil y activar/desactivar pitidos. Pantalla 10. En el bloqueo infantil aparecerá la Pantalla 11 al quitar la llave de seguridad, presione la esquina superior izquierda para volver al menú principal.

Pantalla 10

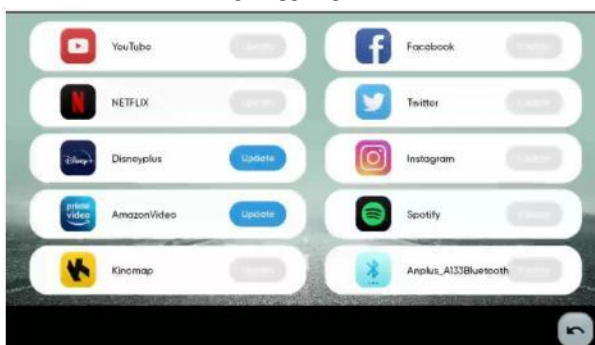


Pantalla 11



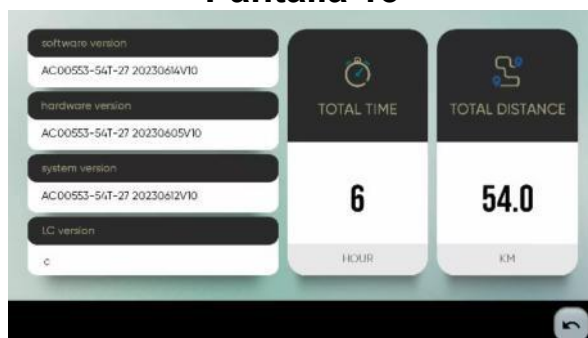
4.- Actualización de apps. Compruebe que tiene instalada la última versión de las apps. El botón actualizar se iluminará si existe una aplicación actualizada.

Pantalla 12



5.- Información. Versión de software y tiempo y distancia totales recorridos.

Pantalla 13



MEDIA.-

Pantalla 14



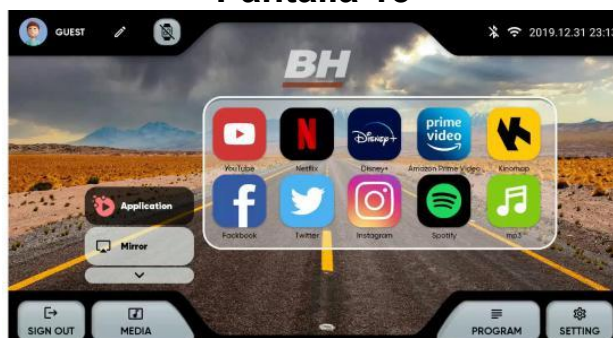
Desde el menú principal, pulse en la opción MEDIA en la parte inferior (1) para desplegar las opciones:

2.- Aplicaciones preinstaladas. Acceda a las aplicaciones preinstaladas presionando en el icono. Pantalla 15.

Compruebe periódicamente que las aplicaciones están actualizadas. Pantalla 13.

Nota: No se pueden instalar aplicaciones nuevas no incluidas en la lista de aplicaciones preinstaladas.

Pantalla 15



3.- Duplicado de pantalla. Seleccione el sistema operativo de su dispositivo. Pantalla 16. Asegúrese de que la máquina tiene conexión Wifi.

iOS: active la opción mirroring en su dispositivo. Pantalla 17.

Android: descárgue la app ANPLUS Screen Mirroring y siga los pasos. Pantalla 18.

Pantalla 16



Pantalla 17



Pantalla 18



PROGRAMAS PREDEFINIDOS.-

Desde el menú principal, **Pantalla 6**, seleccione **PROGRAMAS**, el monitor mostrará la **Pantalla 19**, donde le permitirá escoger una lista de programas clasificados según el tipo:

Pantalla 19



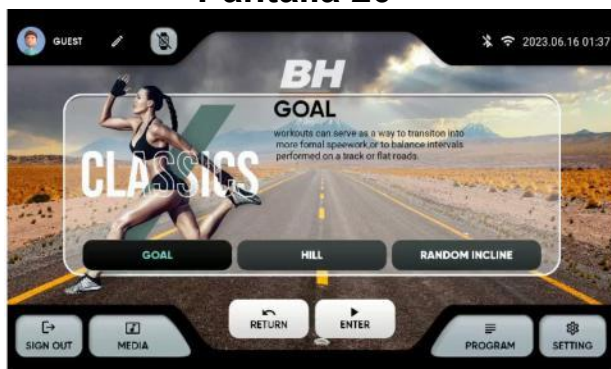
Este monitor dispone de los siguientes programas:

1.- QUICK START: Comienzo rápido sin parámetros.

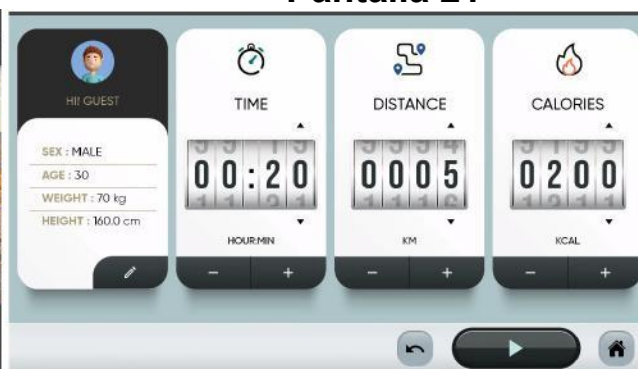
2.- CLÁSICOS: OBJETIVO, COLINA, ALEATORIO. Seleccione el programa y después los parámetros con las teclas + y -.

Pulse el triángulo en la parte inferior para empezar, Pantalla 21.

Pantalla 20



Pantalla 21



3.- INTERVALOS : VELOCIDAD, HIIT, PERSONALIZADO. Seleccione el programa y después los parámetros con las teclas + y - .
Pulse el triángulo en la parte inferior para empezar, Pantalla 23.

Pantalla 22

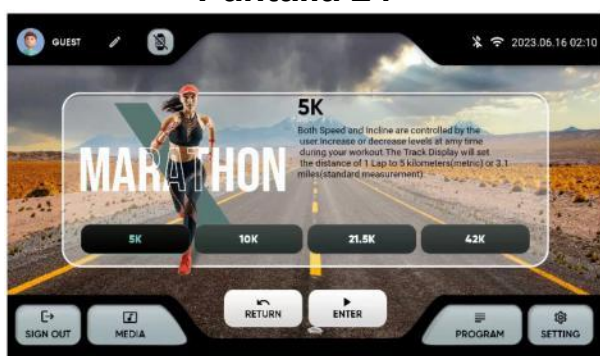


Pantalla 23



4.- MARATON : 5K, 10K, 21.5K, 42K. Seleccione el programa y después los parámetros con las teclas + y - .
Pulse el triángulo en la parte inferior para empezar, Pantalla 25.

Pantalla 24



Pantalla 25



5.- USER PROGRAM. Seleccione el programa. Puede elegir un perfil previo (1) o crear uno nuevo (2). Introduzca el perfil de inclinación y velocidad deseado y pulse (3) para comenzar.

Pantalla 26



6.- VIRTUAL : TROPICAL, PLAYAS, BOSQUES, MONTAÑAS. Seleccione el programa y después los parámetros con las teclas + y -. Pulse el triángulo en la parte inferior para empezar, Pantalla 28.

Pantalla 27



Pantalla 28

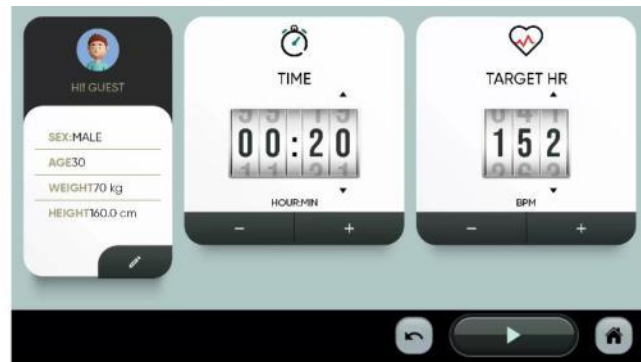


7.- H.R.C : 60%, 70%, 80%. Seleccione el pulso máximo calculado como 220 menos la edad y después los parámetros con las teclas + y -. Pulse el triángulo en la parte inferior para empezar, Pantalla 30.

Pantalla 29



Pantalla 30



8.- FITNESS TEST : Air Force, Army, Coast Guard, Peb, Marine Corps, Navy, Gerkin. Test físicos según varios protocolos. Seleccione el programa y después los parámetros con las teclas + y -. Pulse el triángulo en la parte inferior para empezar, Pantalla 28. Al finalizar obtendrá un resultado que le mostrará el estado de forma. La tabla Pantalla 33 ofrece una referencia en función del VO2 máximo.

Pantalla 31



Pantalla 32



Pantalla 33

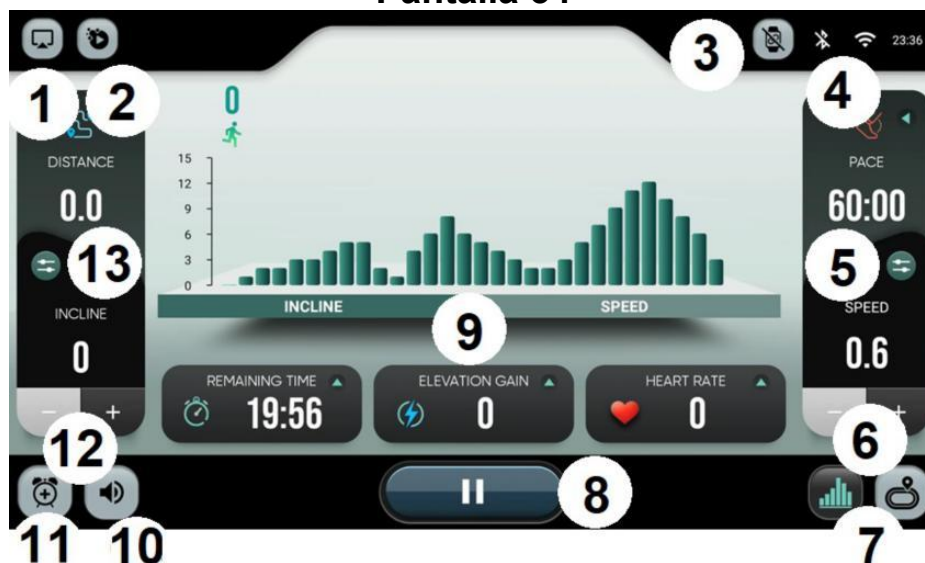
VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

-SESIONES DE ENTRENAMIENTO-

Después de seleccionar el ejercicio empezará una cuenta atrás y se mostrará la siguiente pantalla:

Pantalla 34



1.- Duplicado de pantalla.

2.- Aplicaciones integradas.

3.- Dispositivos

4.- Conectividad Bluetooth/Wifi

5.- Teclas rápidas de velocidad

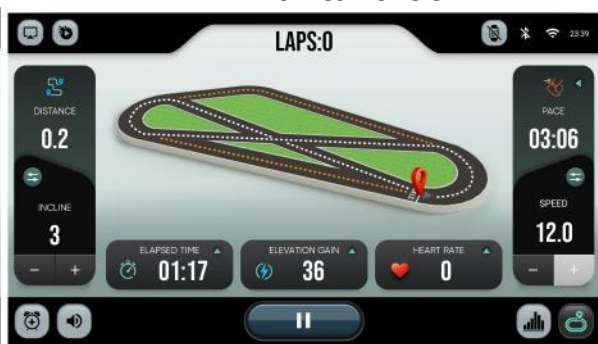
6.- Subir / Bajar velocidad. Utilice las flechas para subir o bajar la velocidad de 0.1 en 0.1.

7.- Visualización. Cambia la visualización entre la vista del perfil de resistencia y el circuito.

Pantalla 35

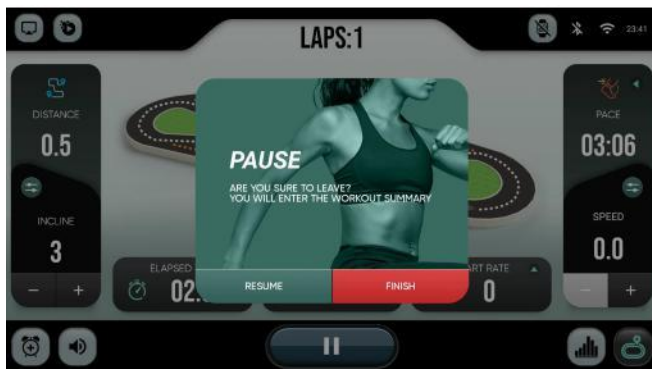


Pantalla 36



8.- Pausa. Pausa durante unos segundos. Después de terminar el ejercicio, se mostrará un resumen del mismo. Los datos se subirán a la nube si el usuario se ha logeado previamente.

Pantalla 37



Pantalla 38



9.- Perfil de velocidad/ perfil de inclinación.

10.- Volumen.

11.- Alarma.

12.- Subir / Bajar inclinación. Utilice las flechas para subir o bajar la inclinación de uno en uno.

13.-Teclas rápidas de inclinación.

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.

ENGLISH

GENERAL INSTRUCTIONS

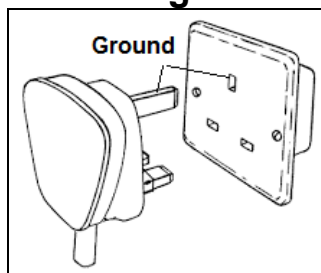
This electronic monitor is designed to be easy and intuitive to use. The messages that appear on the television screen will guide the user throughout the whole exercise.

It is recommended that a gym instructor read through this section carefully to become fully familiar with operating the electronic monitor so that he/she can show the user correctly.

CONNECTING THE MACHINE

First plug the main power cable on the transformer into a 100-240 V grounded electrical socket, as shown in Fig. 1.

Fig.1



ELEMENTOS DE AUDIO

Conecte los elementos de audio tal y como se muestra en la Fig.2.

A.- Headphone connector.

B.- Audio input.

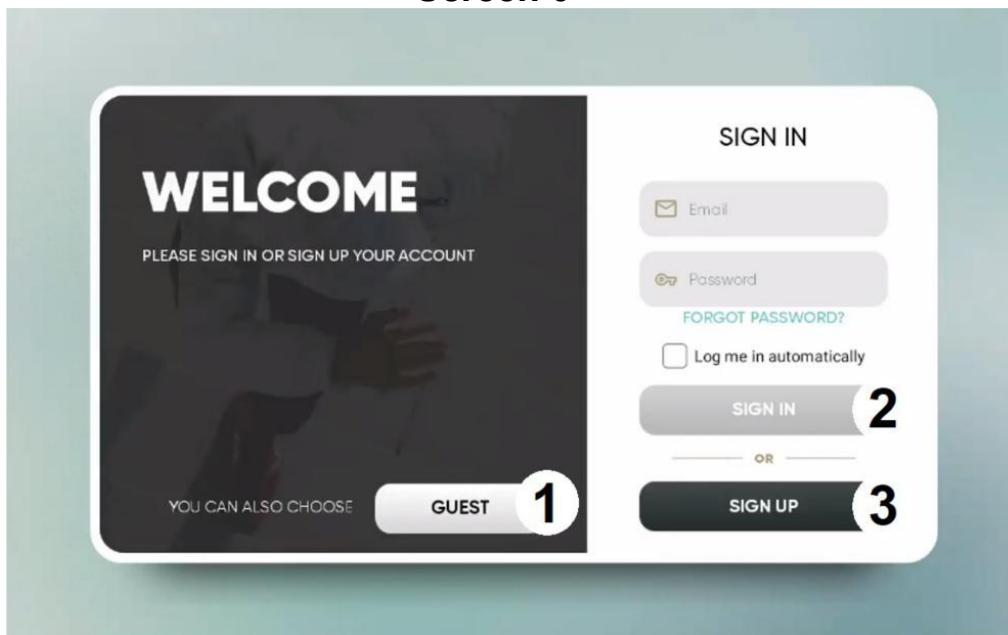
C.- USB connector.

Fig.2



SWITCHING ON.-

Screen 0



Once the machine is plugged in and turned on, you will see the initial screen, **Screen 0**. To select an option, press:

1 – GUEST. To log in as a guest and enter the main menu, **Screen 1**. Data will not be uploaded to your account if you are not logged in as a registered user.

Screen 1

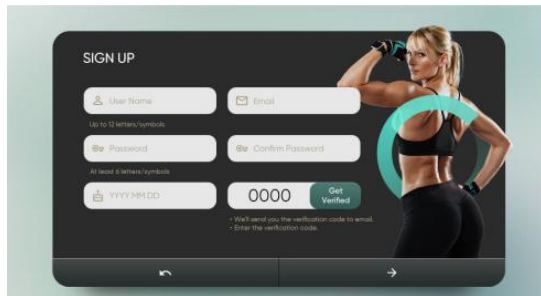


2.- LOG IN. To log in as a registered user and enter the main menu, **Screen 1**. The user must have an account on a BH fitness platform. The user can be identified by email address and password. Select the check box to remember the information entered.

3.- SIGN UP To create a new account on the BH Fitness platform. The user must create an account with a name of up to 12 characters, an email address, a password and date of birth. You will receive a verification code via email that you will need to enter to activate your account. The user will have to enter the height, gender, weight and choose an avatar. Screen 3 and Screen 4.

You can edit the data entered in the upper left corner of the main menu. Screen 5.

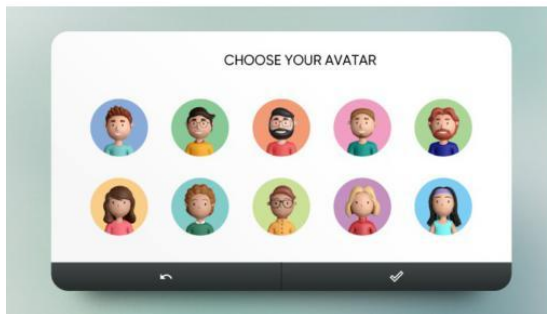
Screen 2



Screen 3



Screen 4



Screen 5



OPERATING INSTRUCTIONS.-

Screen 6



From the main menu, **Screen 6**, select the desired option:

- 1.- Edit profile.** Allow to modify the user's data.
- 2.- Devices.** Allow to connect bluetooth pulse sensors.
- 3.- BT Connection / wifi.** Bluetooth and Wifi connection.
- 4.- Setting.** Machine configuration parameters.
- 5.- Programs.** Programs with specific and programmable profiles.
- 6.- Quick start.** Start the exercise directly without setting any parameters.
- 7.- Media.** Integrated apps and mirror.
- 8.- Sign out.** Returns to the initial screen.

SETTING MENU

Screen 7



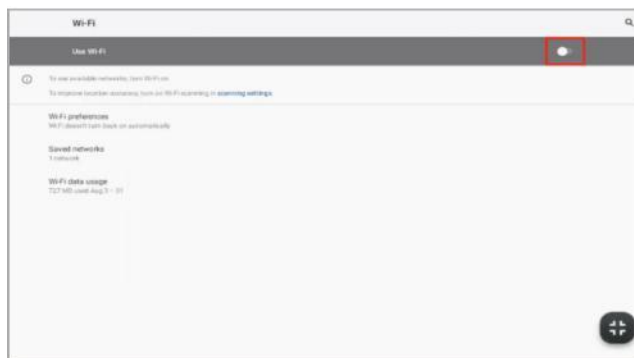
From the main screen, press the setting key on the left right corner (1) to show different choices:

2.- Connectivity setting: Wifi or Bluetooth.

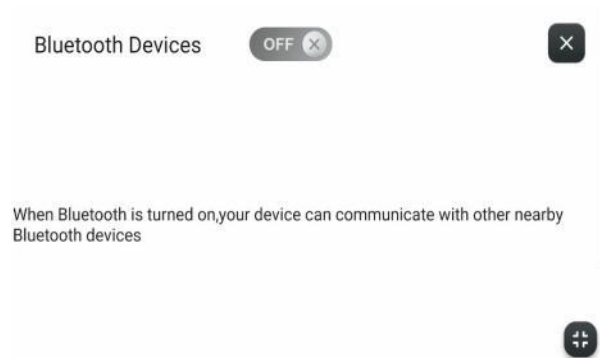
Wifi. Tap at the top right of Screen 7 to turn on Wi-Fi. To connect to a Wi-Fi network, select the network and enter the password.

Bluetooth. Tap at the top of Screen 8 to turn on Bluetooth, select a compatible audio device.

Screen 8



Screen 9

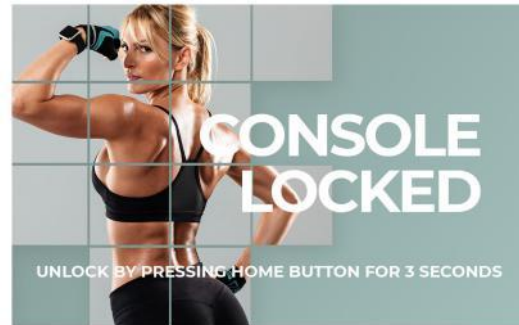


3.- Machine configuration. You can configure the following options from this screen: Date, Time, Brightness, Volume, Language, Display, Sleep Mode, Auto Login, Child Lock, and Beep On/Off. Screen 10. Screen 11 will appear in the child lock when you remove the security key, press the top left corner to return to the main menu.

Screen 10



Screen 11



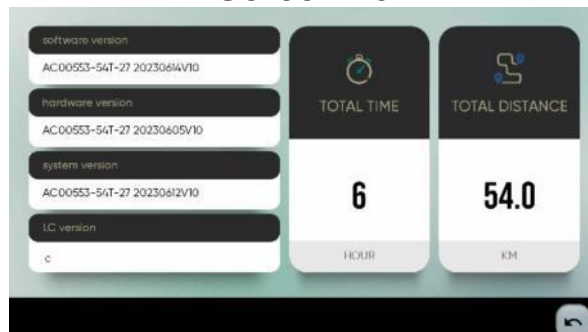
4.- App updates. Make sure you have the latest version of your apps installed. The refresh button will light up if an updated app exists.

Screen 12



5.- Information. Software version and total time and distance traveled.

Screen 13



MEDIA.-

Screen 14



From the main menu, click on the MEDIA option at the bottom (1) to display the options:

2.- Applications. Access the embedded apps by clicking on the icon. Screen 15.

Regularly check that your applications are up to date. Screen 13.

Note: You can't install new apps that aren't included in the list of pre-installed apps.

Screen 15



3.- Mirror. Select your device's operating system. Screen 16. Make sure the machine has Wi-Fi connection.

iOS: Turn on mirroring on your device. Screen 17.

Android: Download the ANPLUS Screen Mirroring app and follow the steps. Screen 18.

Screen 16



Screen 17



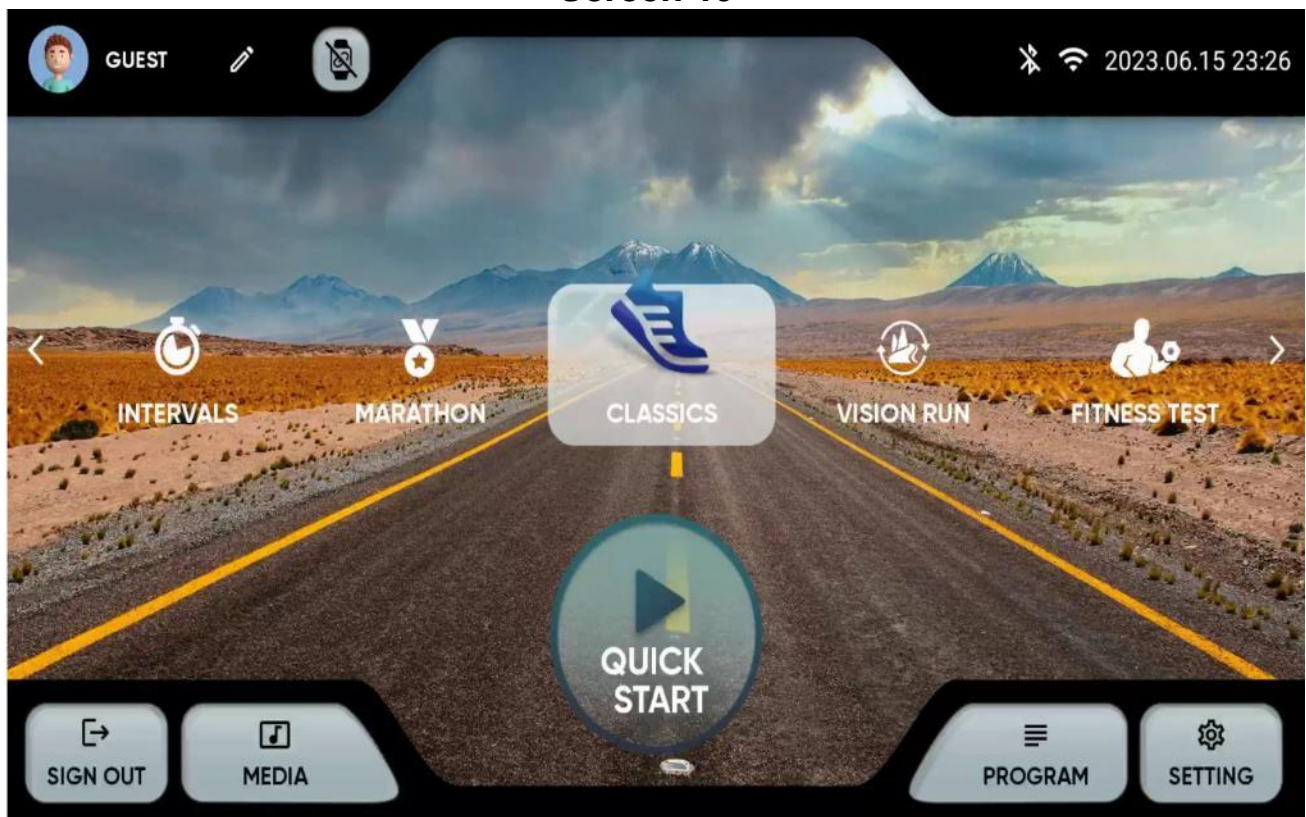
Screen 18



PROGRAMS.-

From the main menu, **Screen 6**, select **PROGRAM** and the monitor will show **Screen 19**. You can choose a list of programs of different type.

Screen 19



This monitor has the following programs:

1.- QUICK START: Start the exercise directly without specifying parameters.

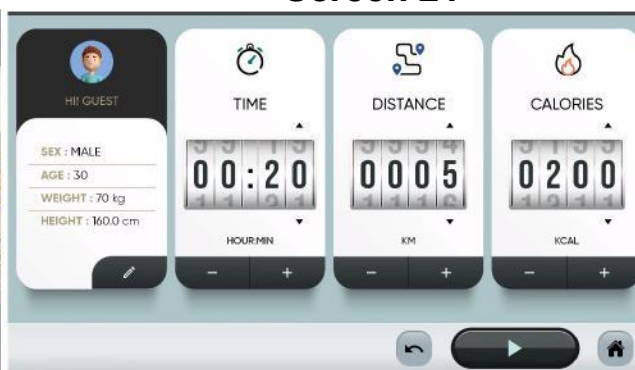
2.- CLASSICS: GOAL, HILL, RANDOM INCLINE. Select the program and enter the parameters with + and – keys.

Press the play button on the bottom to start, Screen 21.

Screen 20



Screen 21



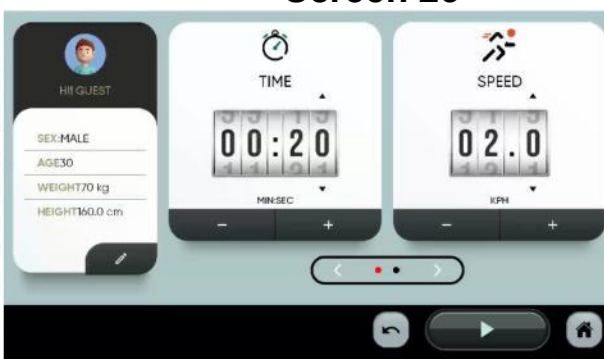
3.- INTERVALS : SPEED, HIIT, CUSTOM. Select the program and enter the parameters with + and – keys.

Press the play button on the bottom to start, Screen 23.

Screen 22



Screen 23



4.- MARATHON : 5K, 10K, 21.5K, 42K. Select the program and enter the parameters with + and – keys.

Press the play button on the bottom to start, Screen 25.

Screen 24



Screen 25



5.- USER PROGRAM. Select the program. You can choose a previous profile (1) or create a new one (2). Enter the desired incline and speed profile and press (3) to begin.

Screen 26



6.- VISION RUN : TROPICAL, BEACHES, FORESTS, MOUNTAINS. Select the program and enter the parameters with + and – keys. Press the play button on the bottom to start, Screen 28.

Screen 27



Screen 28

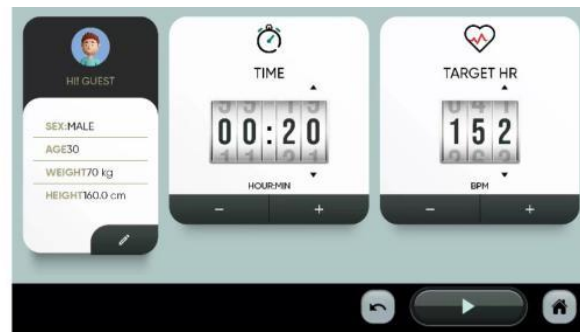


7.- H.R.C : 60%, 70%, 80%. Select the maximum pulse calculated as 220 minus age, and then select the parameters using the + and - keys. Tap the bottom left corner to get started, Screen 30.

Screen 29



Screen 30



8.- FITNESS TEST : Air Force, Army, Coast Guard, Peb, Marine Corps, Navy, Gerkin. Physical tests according to various protocols. Select the program and then select the parameters using the + and - keys. Tap the bottom left corner to get started, Screen 28. At the end you will get a result that will show you the state of form. The Screen 33 table provides a baseline based on VO2 max.

Screen 31



Screen 32



Screen 33

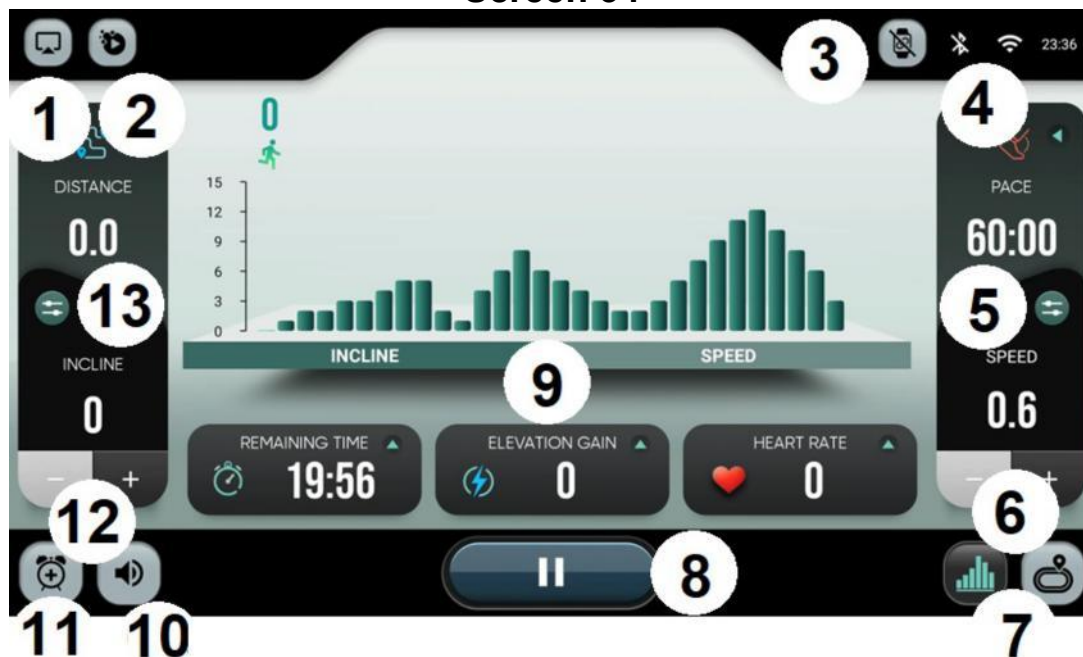
VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

-TRAINING COURSES

After selecting the exercise, a countdown will begin, and you will see the following screen:

Screen 34



- 1.- MIRROR
- 2.- Apps
- 3.- Wearables
- 4.- Bluetooth/Wifi connectivity

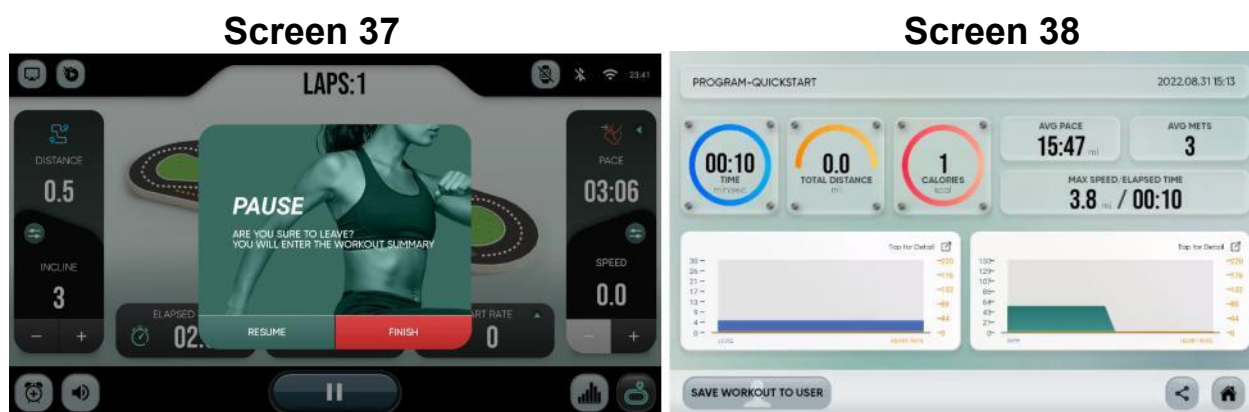
5.- Quick speed buttons

6.- Speed UP / Speed DOWN. Use the arrows to increase or decrease the speed in steps of 0.1.

7.- View. Switches the display between the resistance profile view and the circuit.



8.- Pause. Pause exercise for a while. After finishing the exercise, screen will show a summary. Data will be uploaded to the cloud if user is logged.



9.- Speed profile / Incline profile

10.- Volume

11.- Alarm

12.- Incline UP / Incline DOWN. Use the arrows to increase or decrease the speed in steps of 1.

13.- Quick incline buttons

For any inquiries, do not hesitate to contact the Technical Support Service (S.A.T.) by calling the customer service phone number (see final page of this manual).

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

INDICACIONES GENERALES.-

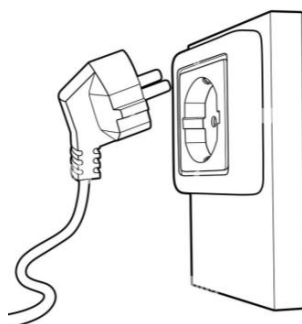
Ce moniteur électronique a été conçu pour une utilisation simple et intuitive. Les textes qui apparaissent sur l'écran TV guideront l'utilisateur pendant tout l'exercice.

Nous recommandons cependant que le coach ou préparateur physique de votre salle de sport lise attentivement cette notice afin de connaître parfaitement ce moniteur électronique et ainsi expliquer aux utilisateurs son fonctionnement complet.

RACCORDEMENT DE L'APPAREIL-

Tout d'abord raccordez le câble du transformateur à une prise 100V-240V avec prise de terre du réseau électrique tel que le montre la Fig.1.

Fig.1



ELEMENTS AUDIO

Connectez les éléments audio comme indiqué sur la Fig.2.

A.- Connecteur audio pour casque.

B.- Entrée audio.

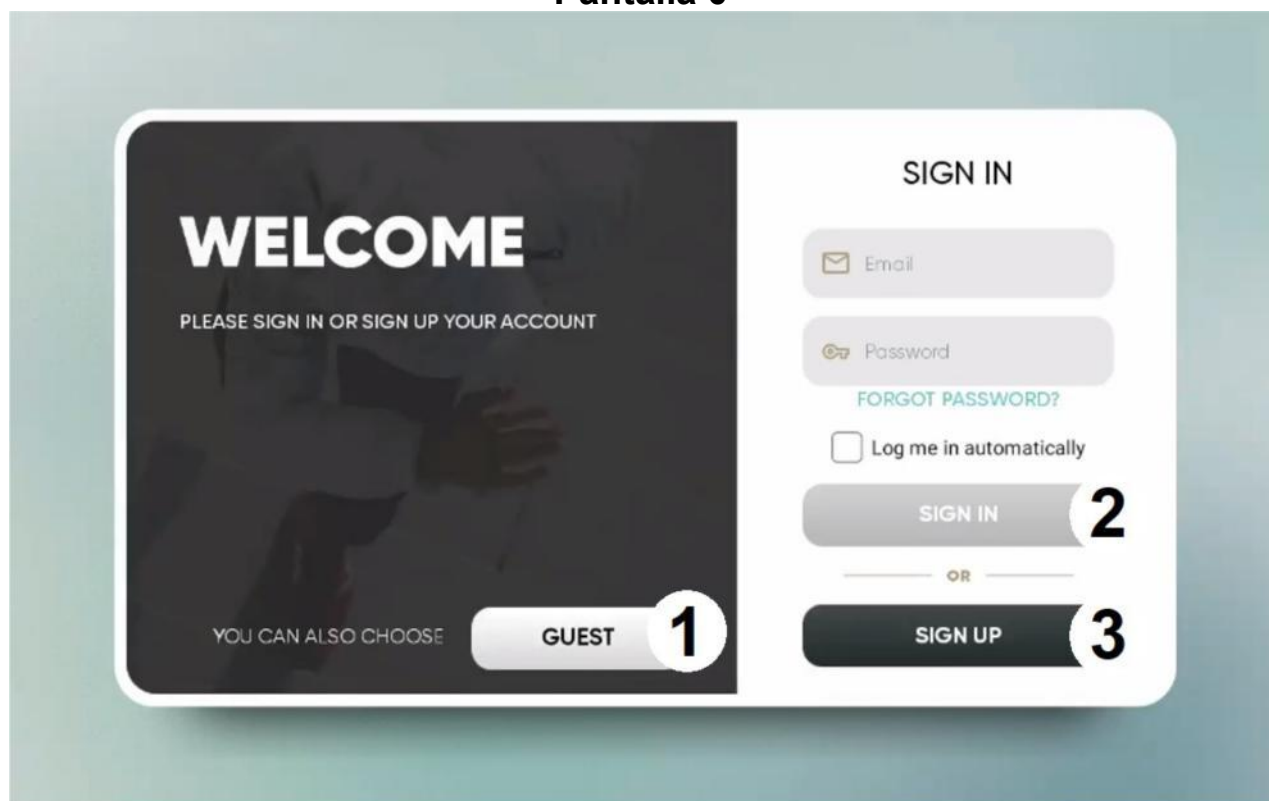
C.- Connecteur USB pour charger les appareils.

Fig.2



MISE EN MARCHÉ

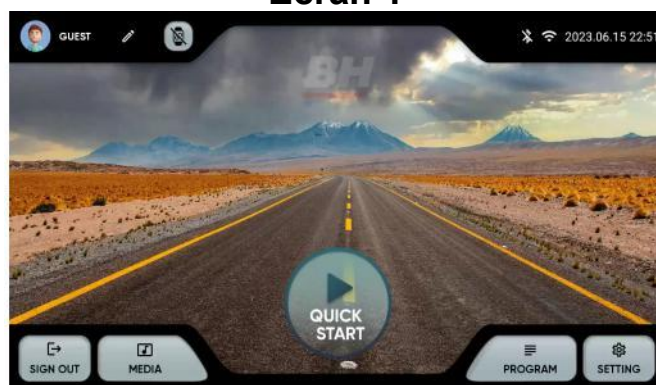
Pantalla 0



Une fois la machine branchée et allumée, l'écran initial apparaîtra sur le moniteur, **l'écran 0**. Pour sélectionner une option, appuyez sur:

1 – INVITÉ. Pour vous connecter en tant qu'invité et accéder au menu principal, **écran 1**. Les données ne seront pas téléchargées sur le cloud si vous n'êtes pas un utilisateur enregistré.

Ecran 1

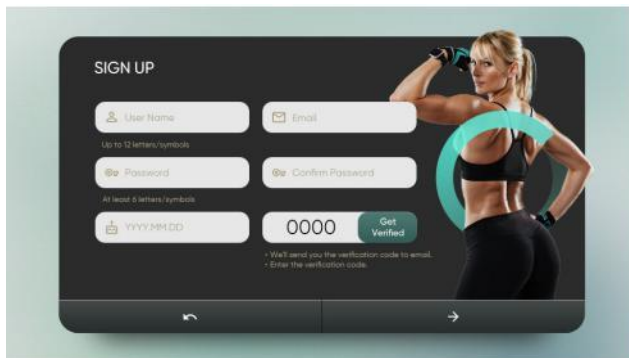


2.- LOGIN. Pour se connecter en tant qu'utilisateur enregistré et entrer dans le menu principal, **Écran 1**. L'utilisateur doit avoir un compte sur la plateforme fitness BH. L'utilisateur peut s'identifier par son adresse email et son mot de passe. Cochez la case pour mémoriser les informations saisies.

3.- INSCRIVEZ-VOUS Pour créer un nouveau compte sur la plateforme BH Fitness. L'utilisateur doit créer un compte avec un nom de 12 caractères maximum, une adresse email, un mot de passe et sa date de naissance. Vous recevrez un code de vérification par e-mail qui devra être saisi pour activer le compte. L'utilisateur devra saisir la taille, le sexe, le poids et choisir un avatar. **Écran 3 et écran 4.**

Vous pouvez modifier les données saisies dans le coin supérieur gauche du menu principal. **Écran 5.**

Ecran 2



Ecran 3



Ecran 3

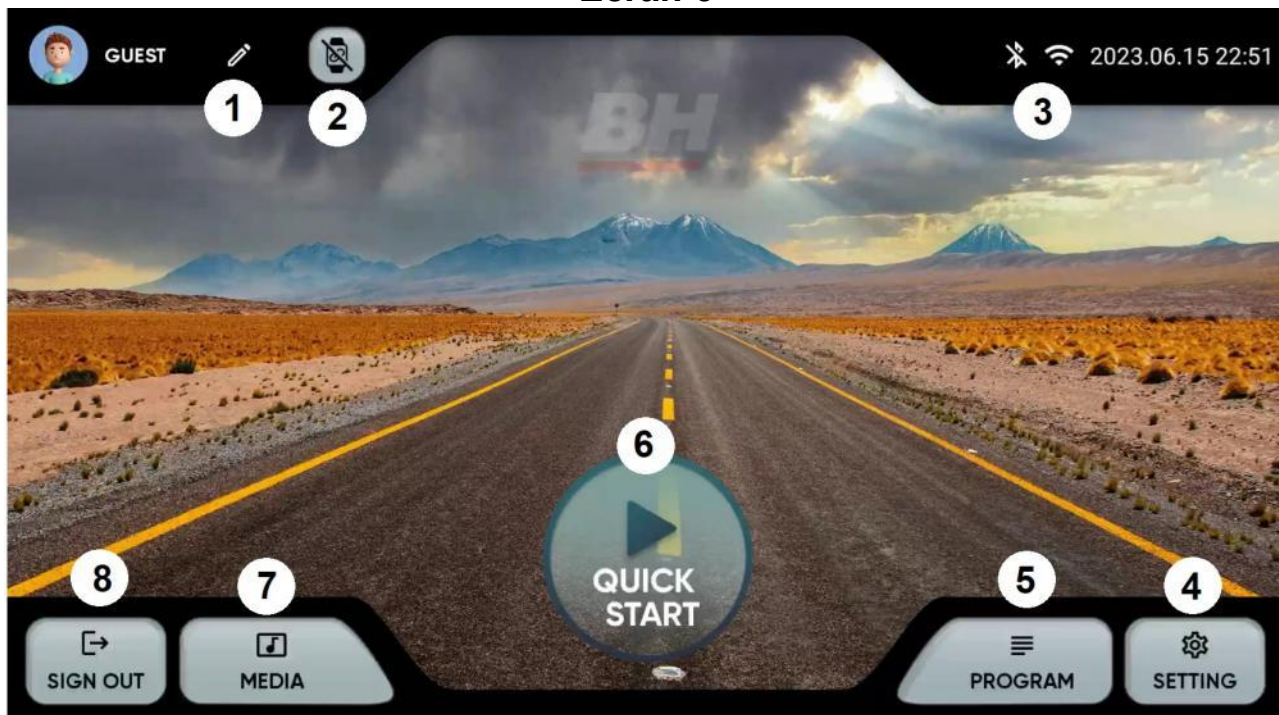


Ecran 4



MODE D'EMPLOI

Ecran 6



Depuis le menu principal, **écran 6**, sélectionnez l'option souhaitée :

- 1.- **Modifier le profil.** Vous permet de modifier les données utilisateur
- 2.- **Appareils.** Vous permet de connecter des capteurs de pouls Bluetooth
- 3.- **Connexion BT / Wi-Fi.** Statut et accès rapide au Wifi et au Bluetooth.
- 4.- **Paramètres.** Accès à la configuration de la machine.
- 5.- **Programmes prédéfinis.** Programmes avec profils spécifiques et programmables.
- 6.- **Démarrage rapide.** Démarrage rapide sans paramètres.
- 7.- **Moyenne.** Applications intégrées et mirror
- 8.- **Déconnectez-vous.** Revenez à l'écran initial.

PARAMÈTRES

Ecran 7



Depuis le menu principal, appuyez sur dans le coin inférieur droit (1) pour afficher les options de réglage

2.- Paramètres de connectivité : Wifi ou Bluetooth.

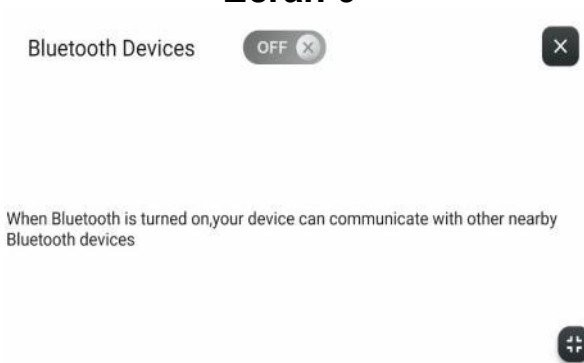
Wifi. Appuyez sur en haut à droite de l'écran 7 pour activer le Wi-Fi. Pour vous connecter à un réseau Wi-Fi, sélectionnez le réseau et entrez le mot de passe.

Bluetooth. Appuyez en haut de l'écran 8 pour activer Bluetooth, sélectionnez un appareil audio compatible.

Ecran 8



Ecran 9



3.- Configuration de la machine. Vous pouvez configurer les options suivantes à partir de cet ECRA : Date, Heure, Luminosité, Volume, Langue, Lecteurs, Mode veille, Connexion automatique, Sécurité enfant et Activer/Désactiver les bips. Ecran 10. Lorsque vous retirez la clé de sécurité, appuyez sur le coin supérieur gauche pour revenir au menu principal.

Ecran 10



Ecran 11



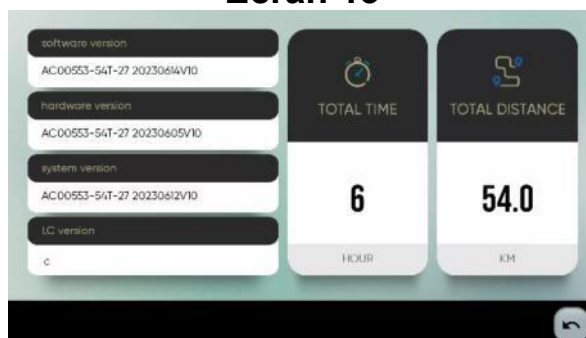
4.- Mise à jour de l'application. Vérifiez que vous disposez de la dernière version des applications installées. Le bouton de mise à jour s'allumera si une application mise à jour existe.

Ecran 12



5.- Informations. Version du logiciel et temps total et distance parcourue.

Ecran 13



MEDIA.-

Ecran 14



Depuis le menu principal, cliquez sur l'option MEDIA en bas (1) pour afficher les options :

2.- Applications préinstallées. Accédez aux applications préinstallées en appuyant sur l'icône. **Écran 15.**

Vérifiez périodiquement que les applications sont à jour. **Écran 13.**

Remarque : Les nouvelles applications non incluses dans la liste des applications préinstallées ne peuvent pas être installées.

Ecran 15



3.- Écran en double. Sélectionnez le système d'exploitation de votre appareil. **Écran 16.** Assurez-vous que la machine dispose d'une connexion Wi-Fi.

iOS : activez screen mirroring sur votre appareil. **Écran 17.**

Android : Téléchargez l'application ANPLUS Screen Mirroring et suivez les étapes. **Écran 18.**

Ecran 16



Ecran 17



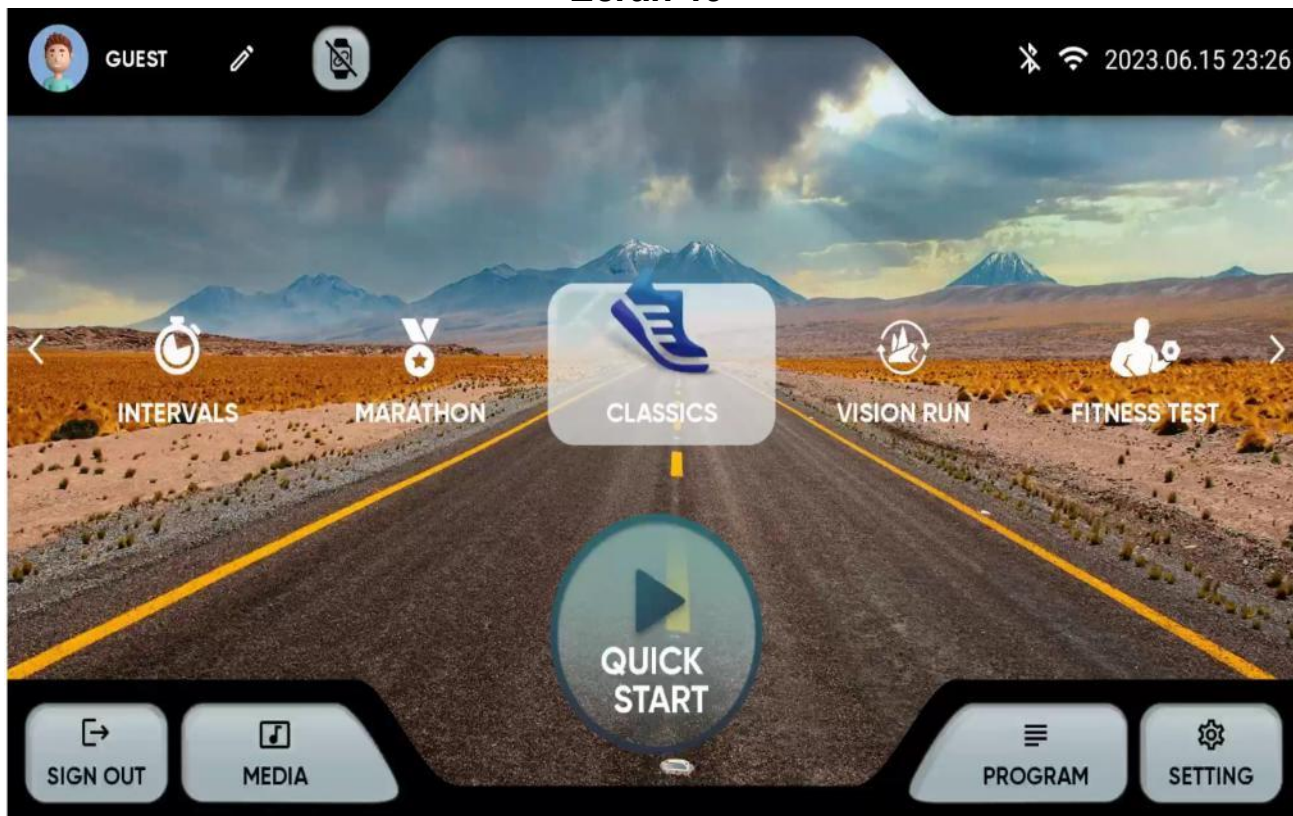
Ecran 18



PROGRAMMES PRÉDÉFINIS.-

Depuis le menu principal, **Écran 6**, sélectionnez **PROGRAMMES**, le moniteur affichera l'**Écran 19**, où il vous permettra de choisir une liste de programmes classés par type:

Ecran 19

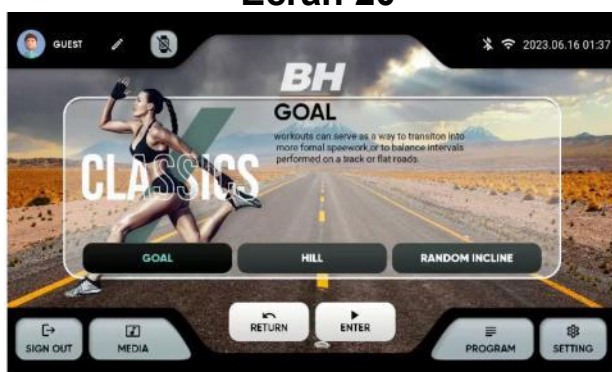


1.- DÉMARRAGE RAPIDE : Démarrage rapide sans paramètres.

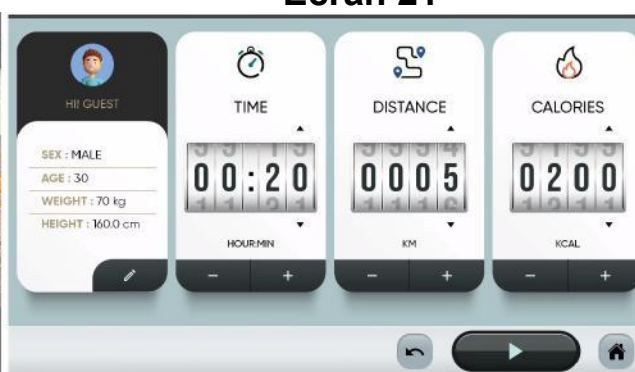
2.- CLASSICS : OBJECTIF, HILL, ALÉATOIRE. Sélectionnez le programme puis les paramètres avec les touches + et -.

Appuyez sur le triangle en bas pour démarrer, **écran 21**.

Ecran 20



Ecran 21



3.- INTERVALLES: VITESSE, HIIT, PERSONNALISÉ. Sélectionnez le programme puis les paramètres avec les touches + et -.
Appuyez sur le triangle en bas pour démarrer, **écran 23**.

Ecran 22



Ecran 23



4.- MARATHON : 5K, 10K, 21,5K, 42K. Sélectionnez le programme puis les paramètres avec les touches + et -.
Appuyez sur le triangle en bas pour démarrer, **écran 25**.

Ecran 24



Ecran 25



5.- PROGRAMME UTILISATEUR. Sélectionnez le programme. Vous pouvez choisir un profil précédent (1) ou en créer un nouveau (2). Entrez le profil d'inclinaison et de vitesse souhaité et appuyez sur (3) pour commencer.

Ecran 26



6.- VIRTUELLE : TROPICALE, PLAGES, FORÊTS, MONTAGNES. Sélectionnez le programme puis les paramètres avec les touches + et -. Appuyez sur le triangle en bas pour démarrer, **écran 28**.

Ecran 27



Ecran 28



7.- H.R.C : 60 %, 70 %, 80 %. Sélectionnez la fréquence cardiaque maximale calculée comme 220 moins l'âge puis les paramètres avec les touches + et -. Appuyez sur le triangle en bas pour démarrer, **écran 30**.

Ecran 29



Ecran 30



8.- TEST DE FITNESS : Armée de l'Air, Armée, Garde côtière, Peb, Corps des Marines, Marine, Gerkin. Tests physiques selon différents protocoles. Sélectionnez le programme puis les paramètres avec les touches + et -.

Appuyez sur le triangle en bas pour démarrer, **écran 28**.

À la fin, vous obtiendrez un résultat qui vous montrera votre état de forme. Le tableau **Screen 33** fournit une référence basée sur VO2 max..

Ecran 31



Ecran 32



Ecran 33

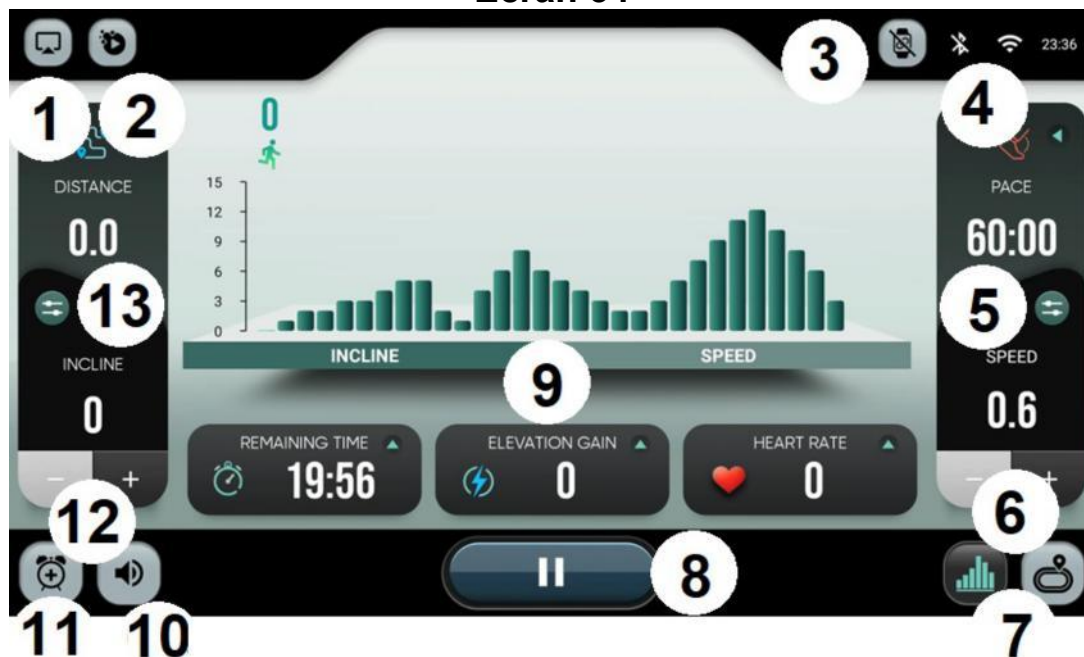
VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

-SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT-

Après avoir sélectionné l'exercice, un compte à rebours commencera et l'écran suivant s'affichera :

Ecran 34



1.- Mirror

2.- Applications intégrées.

3.- Appareils

4.- Connectivité Bluetooth/Wifi

5.- Touches rapides

6.- Vitesse de montée/descente. Utilisez les flèches pour augmenter ou diminuer la vitesse de 0,1 à la fois.

7.- Visualisation. Bascule l'affichage entre le profil de résistance et la vue du circuit.

Ecran 35

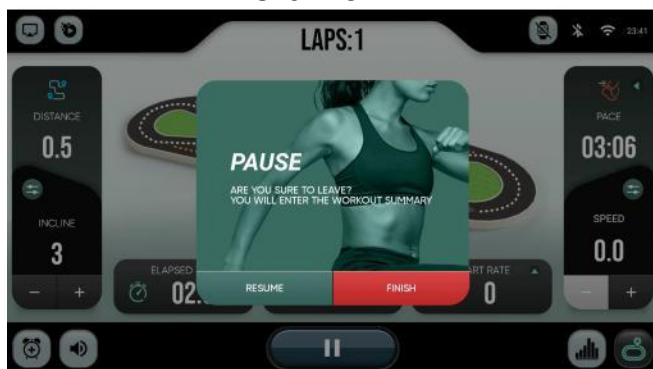


Ecran 36



8.- Pause. Faites une pause de quelques secondes. Après avoir terminé l'exercice, un résumé de l'exercice s'affichera. Les données seront téléchargées sur le cloud si l'utilisateur s'est déjà connecté.

Ecran 37



Ecran 38



9.- Profil de vitesse/profil d'inclinaison.

10.-Volumes.

11.- Alarme.

12.- Augmenter / Baisser l'inclinaison. Utilisez les flèches pour augmenter ou diminuer l'inclinaison une par une.

13.-Touches d'inclinaison rapide.

Pour toute demande d'information complémentaire, contactez notre Service d'Assistance Technique (S.A.T) par téléphone ou par mail (voir les coordonnées en dernière page de ce manuel).

BH SE RESERVE LE DROIT DE MODIFIER LES CARACTERISTIQUES TECHNIQUES DE SES PRODUITS SANS PREAVIS..

ALLGEMEINE HINWEISE

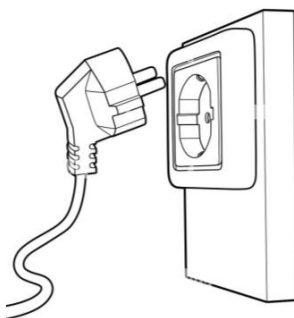
Dieser Elektronikmonitor ist so ausgelegt, dass er eine problemlose und intuitive Nutzung sicherstellt. Der Benutzer wird mit Hilfe der auf dem Bildschirm erscheinenden Texte durch die Trainingsübung geführt.

Wir empfehlen jedoch, dass der Sportbetreuer diesen Abschnitt aufmerksam liest, um sich mit dem Elektronikmonitor vertraut zu machen und dem Benutzer dessen Funktionsweise effektiv erklären zu können.

ANSCHLUSS DER MASCHINE

Schließen Sie zunächst das Kabel des Transformators an eine Netzdose mit 100V-240V und Erdungsanschluss **Fig.1**.

Fig.1



AUDIOELEMENTE

Verbinden Sie die Audioelemente wie in **Fig.2** gezeigt.

A.- Kopfhöreranschluss.

B.- Audio-Eingang.

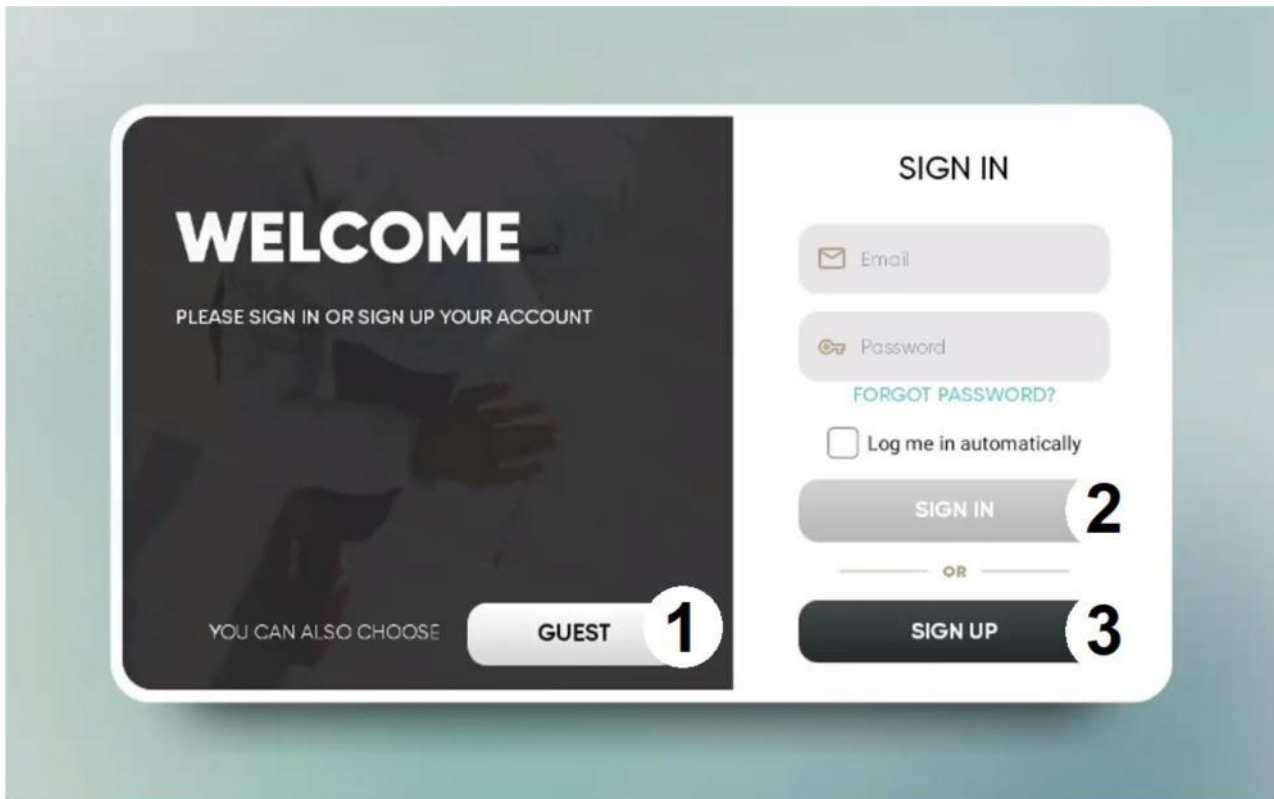
C.- USB-Anschluss

Fig.2



INBETRIEBNAHME

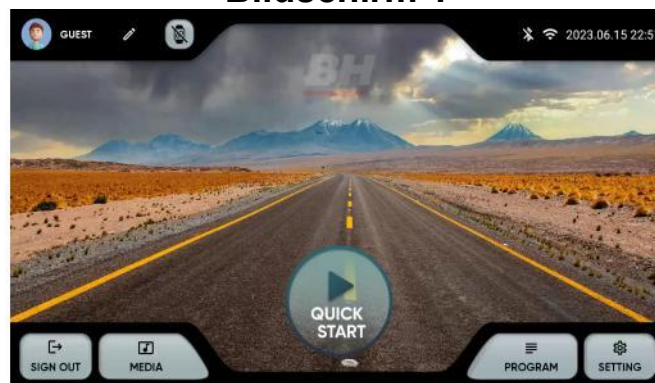
Bildschirm 0



Sobald das Gerät eingesteckt und eingeschaltet ist, erscheint auf dem Monitor der Startbildschirm **Bildschirm 0**. Um eine Option auszuwählen, drücken Sie:

1 – GAST. Um sich als Gast anzumelden und das Hauptmenü aufzurufen, **Bildschirm 1**. Die Daten werden nicht in die Cloud hochgeladen, wenn Sie kein registrierter Benutzer sind.

Bildschirm 1



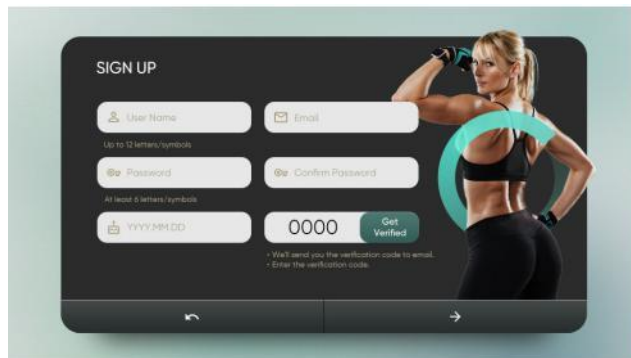
2.- SIGN IN. Um sich als registrierter Benutzer anzumelden und das Hauptmenü aufzurufen, **Bildschirm 1**. Der Benutzer muss über ein Konto verfügen auf der BH Fitness-Plattform. Der Benutzer kann sich mit seiner E-Mail-Adresse und seinem Passwort anmelden. Markieren Sie das Feld, um die eingegebenen Informationen zu speichern.

3.- SIGN UP Um ein neues Konto auf der BH Fitness-Plattform zu erstellen. Der Benutzer muss ein Konto mit einem Namen von bis zu 12 Zeichen, einer E-Mail-Adresse, einem

Passwort und seinem Geburtsdatum erstellen. Sie erhalten per E-Mail einen Bestätigungscode, den Sie eingeben müssen, um Ihr Konto zu aktivieren. Der Benutzer muss Größe, Geschlecht und Gewicht eingeben und einen Avatar auswählen. **Bildschirm 3** und **Bildschirm 4**.

Sie können die eingegebenen Daten in der oberen linken Ecke des Hauptmenüs bearbeiten. **Bildschirm 5**.

Bildschirm 2



Bildschirm 3



Bildschirm 3



Bildschirm 4



HINWEISE ZUR FUNKTIONSWEISE

Bildschirm 6



Wählen Sie im Hauptmenü **Bildschirm 6** die gewünschte Option aus:

- 1.- Profil bearbeiten.** Ermöglicht die Änderung der Daten des Benutzers.
- 2.- Geräte.** Ermöglicht den Anschluss von Bluetooth-Pulssensoren.
- 3.- BT / WLAN Verbindung.** Status und schneller Zugriff auf WLAN und Bluetooth.
- 4.- Einstellungen.** Zugriff auf die Gerätekonfiguration.
- 5.- Vordefinierte Programme.** Programme mit spezifischen und programmierbaren Profilen.
- 6.- Quick start .** Schnellstart ohne Parameter.
- 7.- Medien.** Integrierte Apps und mirror.
- 8.-Log out.** Zurück zum Ausgangsbildschirm.

EINSTELLUNGEN

Bildschirm 7



Klicken Sie im Hauptmenü auf die untere rechte Ecke (1), um die Einstellungsoptionen anzuzeigen:

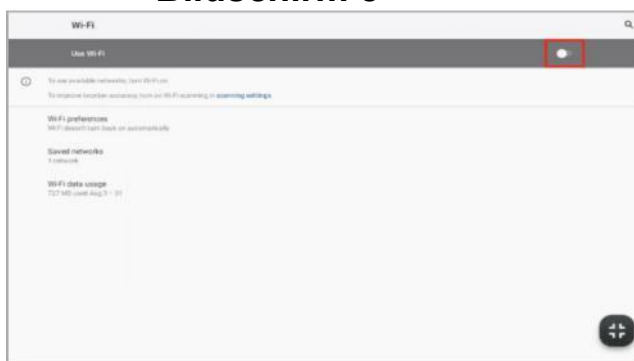
2.- Konnektivitätseinstellung: WLAN oder Bluetooth.

WLAN. Tippen Sie oben rechts auf Bildschirm 7, um die WLAN-Funktion zu aktivieren.

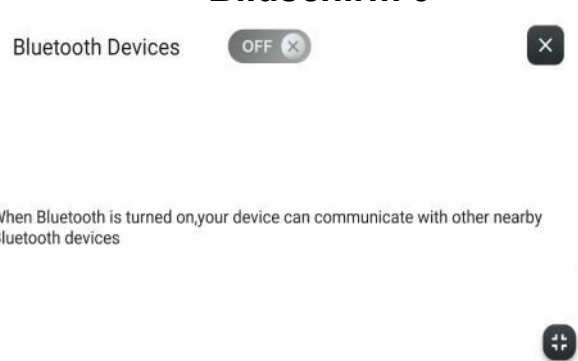
Um eine Verbindung zu einem Wi-Fi-Netzwerk herzustellen, wählen Sie das Netzwerk aus und geben Sie das Passwort ein.

Bluetooth. Tippen Sie oben auf Bildschirm 8, um die Bluetooth-Funktion zu aktivieren, und wählen Sie ein kompatibles Audiogerät aus.

Bildschirm 8



Bildschirm 9



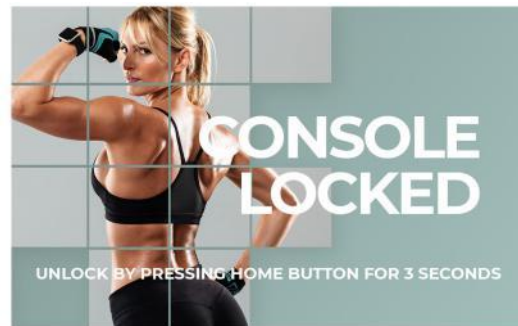
3.- Einstellung des Gerätes. Auf diesem Bildschirm, können Sie die folgenden Optionen einstellen: Datum, Uhrzeit, Helligkeit, Lautstärke, Sprache, Einheiten, Schlafmodus, automatische Protokollierung, Kindersicherung und Signaltöne aktivieren/deaktivieren.

Bildschirm 10. In der Kindersicherung wird **Bildschirm 11** angezeigt, wenn der Sicherheitsschlüssel entfernt wird; drücken Sie auf die obere linke Ecke, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Bildschirm 10



Bildschirm 11



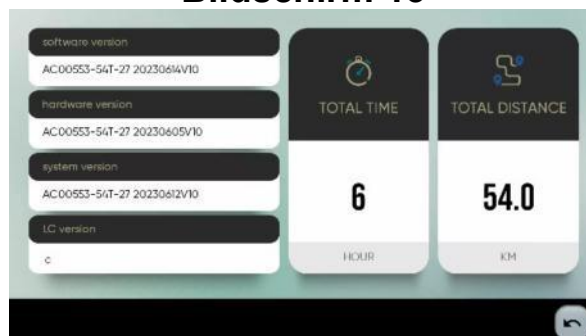
4.- Aktualisieren von Apps. Vergewissern Sie sich, dass Sie die neueste Version der Apps installiert haben. Die Aktualisierungsschaltfläche leuchtet auf, wenn eine aktualisierte App verfügbar ist.

Bildschirm 12



5.- Informationen. Softwareversion, Gesamtzeit und zurückgelegte Strecke.

Bildschirm 13



MEDIEN.-

Bildschirm 14



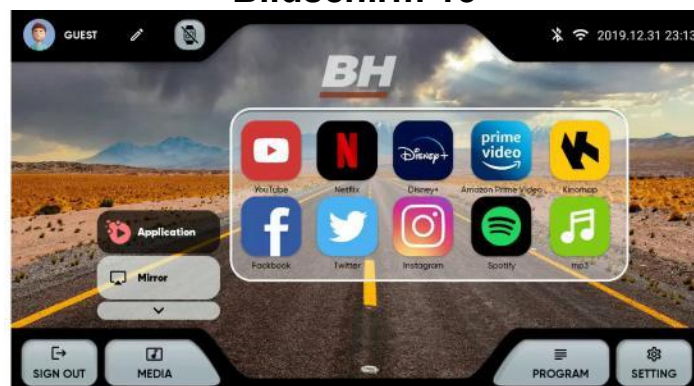
Klicken Sie im Hauptmenü auf die Option **MEDIEN** am unteren Bildrand (1), um die Optionen anzuzeigen:

2.- Vorinstallierte Apps. Öffnen Sie die vorinstallierten Apps, indem Sie auf das Symbol tippen. **Bildschirm 15.**

Prüfen Sie regelmäßig, ob die Apps aktualisiert sind. **Bildschirm 13.**

Hinweis: Sie können keine neuen Apps installieren, die nicht in der Auflistung der vorinstallierten Apps vorhanden sind.

Bildschirm 15



3.- Mirror. Wählen Sie das Betriebssystem Ihres Gerätes aus. **Bildschirm 16.** Stellen Sie sicher, dass das Gerät eine WLAN-Verbindung hat.

iOS: Aktivieren Sie die Spiegelfunktion auf Ihrem Gerät. **Bildschirm 17.**

Android: Laden Sie die ANPLUS Screen Mirroring App herunter und folgen Sie den Schritten. **Bildschirm 18.**

Bildschirm 16



Bildschirm 17



Bildschirm 18



PROGRAMME.-

Wählen Sie im Hauptmenü, **Bildschirm 6, PROGRAMME**, der Monitor zeigt **Bildschirm 19** an, wo Sie aus einer Liste von Programmen auswählen können, die nach Typ klassifiziert sind:

Bildschirm 19

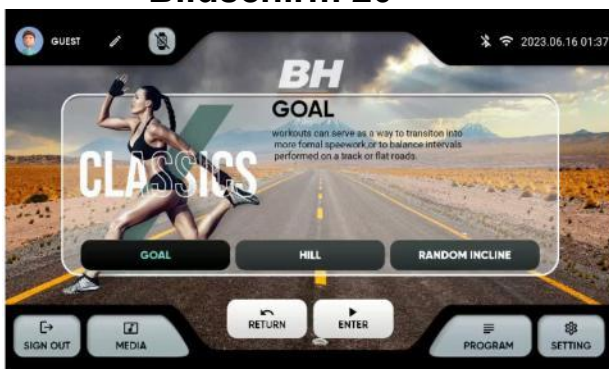


1.- **QUICK START**: Schnellstart ohne Parameter

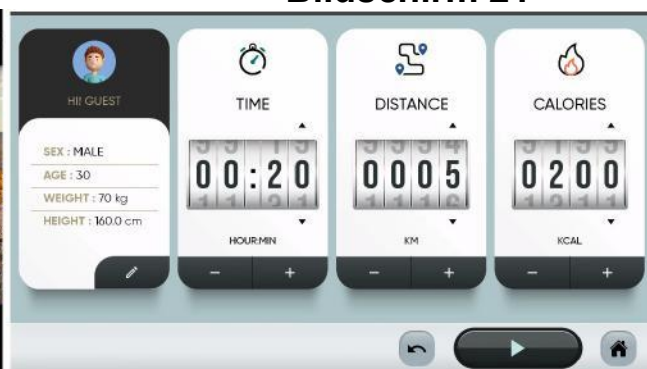
2.- **CLASSICS**: TARGET, HILL, RANDOM Wählen Sie das Programm und dann die Parameter mit den Tasten + und - aus.

Klicken Sie auf das Dreieck am unteren Bildrand, um zu starten, **Bildschirm 21**.

Bildschirm 20



Bildschirm 21



3.- INTERVALLE: SPEED, HIIT, CUSTOM. Wählen Sie das Programm und dann die Parameter mit den Tasten + und - aus.

Klicken Sie das Dreieck am unteren Bildrand, um zu starten, **Bildschirm 23**.

Bildschirm 22



Bildschirm 23



4.- MARATHON : 5K, 10K, 21.5K, 42K. Wählen Sie das Programm und dann die Parameter mit den Tasten + und - aus.

Klicken Sie auf das Dreieck am unteren Bildrand, um zu starten, **Bildschirm 25**.

Bildschirm 24



Bildschirm 25



5.- USER PROGRAM. Wählen Sie das Programm aus. Sie können ein vorheriges Profil auswählen (1) oder ein neues erstellen (2). Geben Sie das gewünschte Neigungs- und Geschwindigkeitsprogramm ein und klicken Sie auf (3), um zu starten.

Bildschirm 26



6.- VIRTUELL: "TROPISCHE" STRÄNDE, WÄLDER, BERGE. Wählen Sie das Programm und dann die Parameter mit den Tasten + und - aus.
Klicken Sie auf das Dreieck am unteren Bildrand, um zu starten, **Bildschirm 28**.

Bildschirm 27



Bildschirm 28

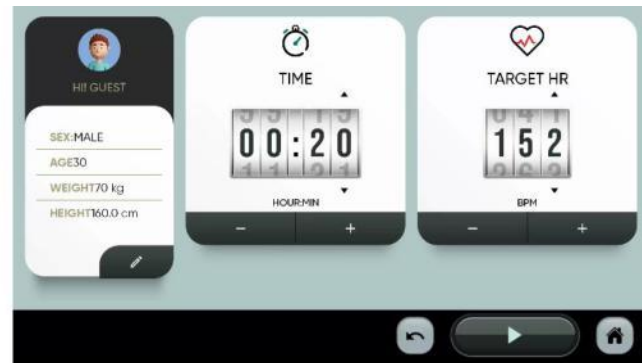


7.- H.R.C : 60%, 70%, 80%. Wählen Sie die maximale Pulsfrequenz, berechnet aus 220 minus Alter, und dann die Parameter mit den Tasten + und -.
Klicken Sie auf das Dreieck am unteren Bildrand, um zu starten, **Bildschirm 30**.

Bildschirm 29



Bildschirm 30



8.- FITNESS TEST : Air Force, Army, Coast Guard, Peb, Marine Corps, Navy, Gerkin. Physischer Test nach verschiedenen Protokollen. Wählen Sie das Programm und dann die Parameter mit den Tasten + und - aus.
Klicken Sie auf das Dreieck am unteren Bildrand, um zu starten, **Bildschirm 28**.
Am Ende erhalten Sie ein Ergebnis, das Ihr Fitnessniveau anzeigt. Die Tabelle auf **Bildschirm 33** gibt einen Hinweis auf die VO2 MAX.

Bildschirm 31



Bildschirm 32



Bildschirm 33

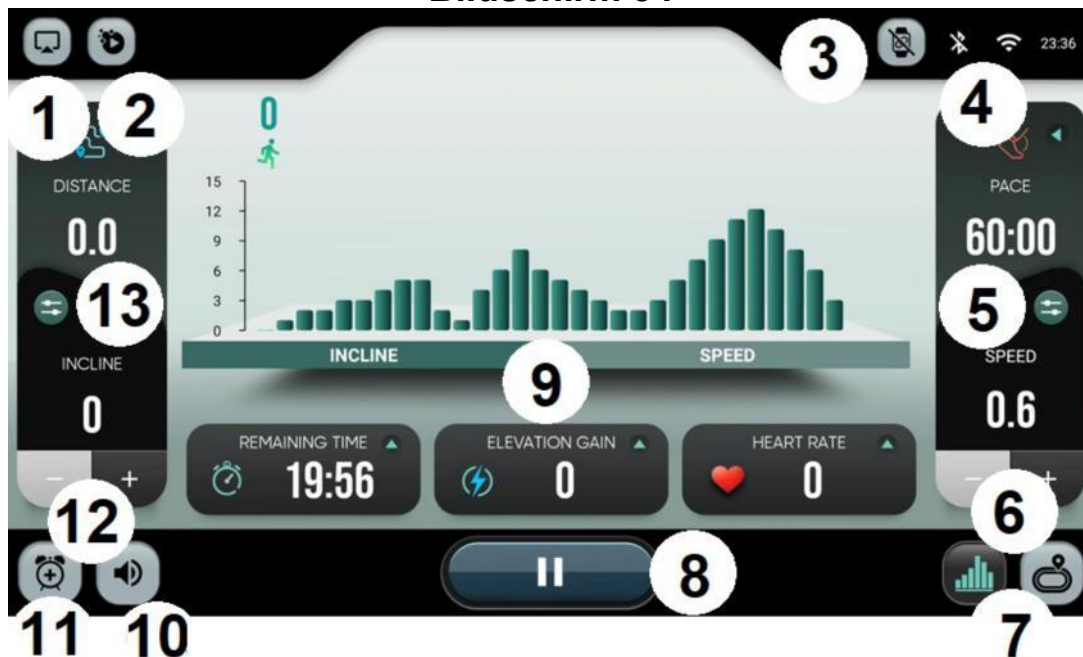
VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

-SCHULUNGEN-

Nachdem Sie die Übung ausgewählt haben, beginnt ein Countdown und der folgende Bildschirm wird angezeigt:

Bildschirm 34



1.- Mirror.

2.- Integrierte Apps.

3.- Geräte

4.- Bluetooth/WLAN-Verbindung

5.- Geschwindigkeitsschnellasten

6.- Geschwindigkeit erhöhen/verringern. Verwenden Sie die Pfeile, um die

Geschwindigkeit von 0,1 bis 0,1 zu erhöhen oder zu verringern.

7.- Visualisierung. Schaltet die Anzeige zwischen der Widerstandsprofilansicht und dem Stromkreis um.

Bildschirm 35

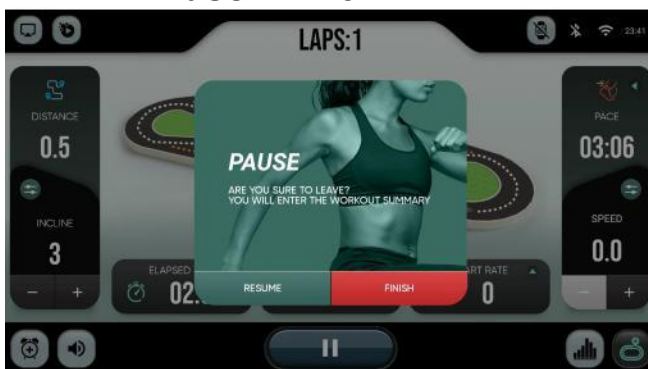


Bildschirm 36



8.- Pause. Halten Sie einige Sekunden inne. Nachdem Sie die Übung beendet haben, wird eine Zusammenfassung der Übung angezeigt. Die Daten werden in die Cloud hochgeladen, wenn sich der Benutzer zuvor angemeldet hat.

Bildschirm 37



Bildschirm 38



9.- Geschwindigkeitsprofil/ Neigungsprofil.

10.- Lautstärke.

11.- Warnung.

12.- Neigung erhöhen/verringern. Verwenden Sie die Pfeile, um die Neigung schrittweise zu erhöhen oder zu verringern.

13.-Neigungsschnellasten.

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

INFORMAÇÕES GERAIS

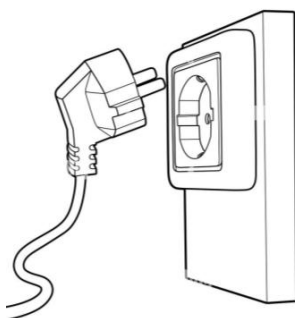
Este monitor eletrónico está criado para proporcionar uma utilização simples e intuitiva. Os textos que aparecem no ecrã do monitor guiarão o utilizador no exercício.

No entanto, recomendamos que o preparador físico leia atentamente estas instruções para conhecer com detalhe o monitor eletrónico e explicar de forma efetiva ao utilizador o seu funcionamento.

LIGAÇÃO DO EQUIPAMENTO

Em primeiro lugar, ligar a tomada do cabo do transformador à rede elétrica numa tomada 100V-240V com tomada terra conforme **Fig.1**.

Fig.1



ELEMENTOS DE AUDIO

Ligue os elementos de áudio tal e como indicado na **Fig.2**.

A.- Ligação de áudio por auriculares.

B.- Entrada de áudio.

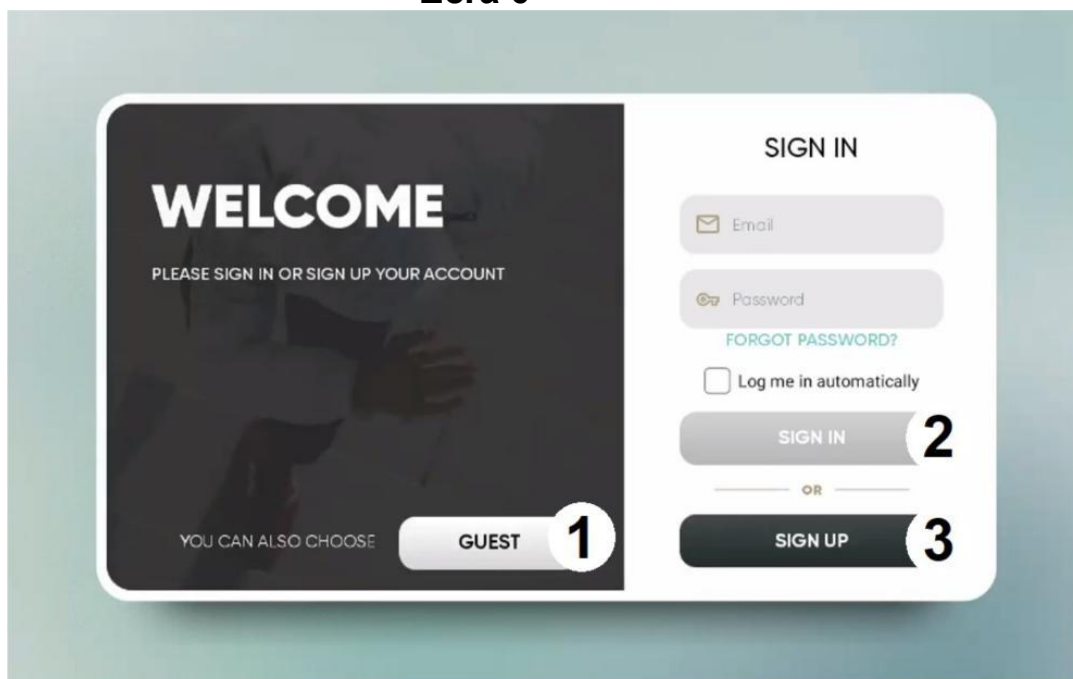
C.- Ligação USB para carregar dispositivos

Fig.2



ARRANQUE

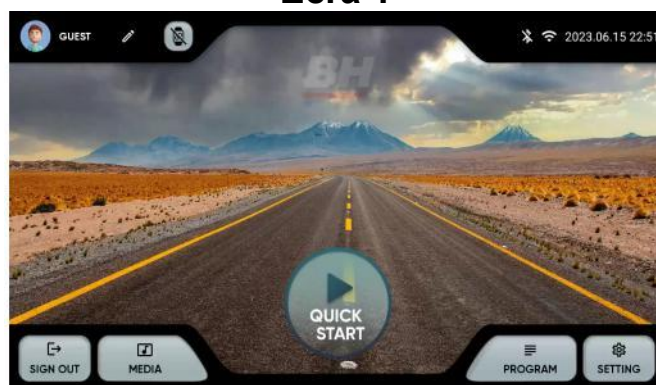
Ecrã 0



Depois do equipamento ligado à tomada, e de ligar o equipamento, aparecerá no monitor o ecrã inicial, **Ecrã 0**. Para selecionar uma opção carregue:

1 – GUEST. Para iniciar sessão como convidado e entrar no menu principal, **Ecrã 1**. Os dados não fazem upload na nuvem se o utilizador não estiver registado.

Ecrã 1



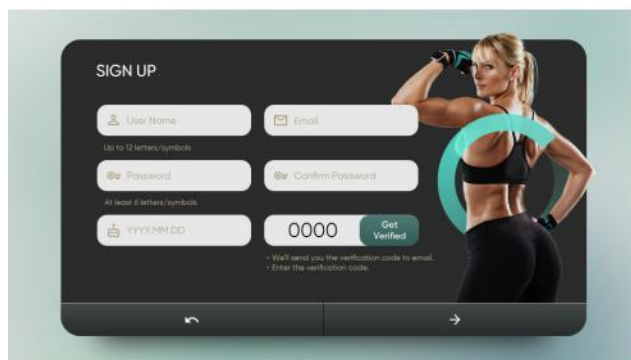
2.- SIGN IN. Para iniciar sessão como utilizador registado e entrar no menu principal, **Ecrã 1**. O utilizador deverá ter uma conta na plataforma BH Fitness. O utilizador pode identificar-se com o email e password. Ative a opção para recordar a informação introduzida.

3.- SIGN UP Para criar uma nova conta na plataforma BH Fitness. O utilizador deverá criar uma conta com um nome até 12 caracteres, um email, uma password e a data de nascimento. Receberá um código de verificação por email que será necessário introduzir para ativar a conta. O utilizador terá que digitar o género, a altura, o peso e escolher um avatar. **Ecrã 3** e **Ecrã 4**.

Pode editar os dados introduzidos no canto superior esquerdo do menu principal. **Ecrã 5**.

Ecrã 2

Ecrã 3



Ecrã 3



Ecrã 4



INSTRUÇÕES DE FUNCIONAMENTO

Ecrã 6



Desde o menu principal, **Ecrã 6**, escolha a opção desejada:

- 1.- **Editar perfil.** Permite modificar os dados do utilizador
- 2.- **Dispositivos.** Permite ligar sensores de pulso bluetooth
- 3.- **Ligação BT / WIFI** Estado e acesso rápido a Bluetooth e WIFI.
- 4.- **Ajustes.** Acesso à configuração do equipamento.
- 5.- **Programas pré-definidos.** Programas com perfis específicos e programáveis.
- 6.- **Quick start.** Início rápido sem parâmetros.
- 7.- **Media.** Apps integradas e espelho do ecrã.
- 8.- **Log out.** Voltar ao ecrã inicial.

AJUSTES

Ecrã 7



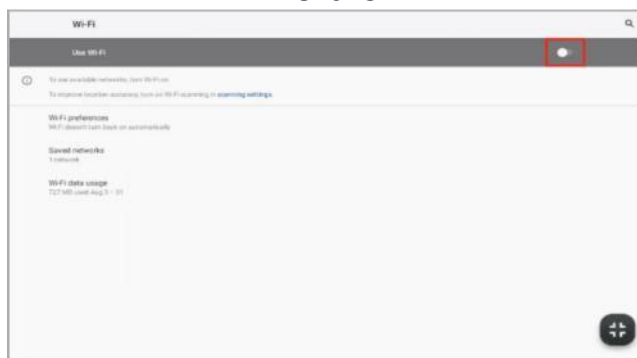
Desde o menu principal, carregue no canto inferior direito (1) para abrir as opções de ajuste:

2.- Ajuste de conectividade: WIFI ou Bluetooth.

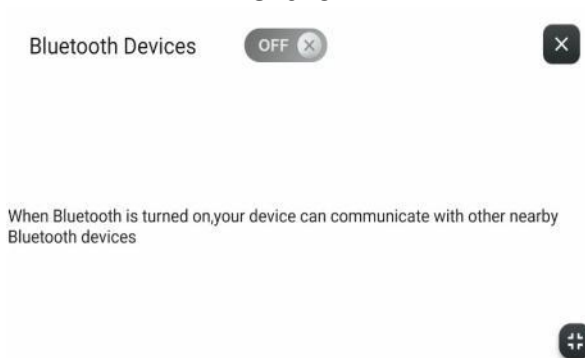
WIFI. Carregue na parte superior direita do **Ecrã 7** para ativar o WIFI. Para se ligar a uma rede WIFI escolha a rede e introduza a password.

Bluetooth. Carregue na parte superior do **Ecrã 8** para ativar o Bluetooth, escolha um dispositivo compatível de áudio

Ecrã 8



Ecrã 9



3.- Configuração do equipamento. Pode configurar desde este ecrã as seguintes opções: data, hora, brilho, volume, idioma, unidades, modo repouso, log in automático, bloqueio infantil e ativar/desativar bips. **Ecrã 10**. No bloqueio infantil aparecerá no **Ecrã 11** ao retirar a chave de segurança, pressione a esquina superior esquerda para voltar ao menu principal.

Ecrã 10



Ecrã 11



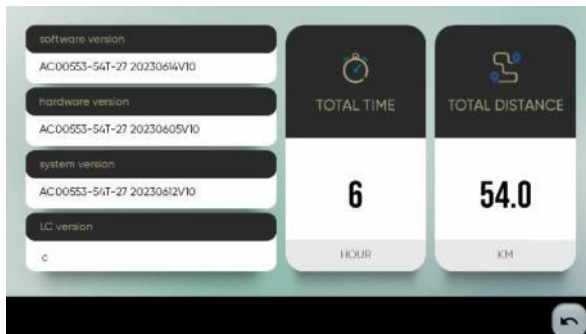
4.- Atualização de APPS. Verifique que tens instalada a última versão das APPS. O botão atualizar ficará iluminado se existir uma APP atualizada.

Ecrã 12



5.- Informação. Versão de software e tempo e distância totais percorridos.

Ecrã 13



MEDIA.-

Ecrã 14



Desde o menu principal, carregue na opção MEDIA na parte inferior (1) para abrir as opções:

2.- APPS pré-instaladas. Aceda às APPS pré-instaladas pressionando o icone. **Ecrã 15**. Verifique periodicamente que as APPS estão atualizadas. **Ecrã 13**.

Nota: Não se podem instalar APPS novas que não estejam incluídas na lista de APPS pré-instaladas.

Ecrã 15



3.- Espelho do ecrã. Escolha sistema operativo do seu dispositivo. **Ecrã 16.** Verifique que o equipamento tem ligação WIFI.

iOS: ative a opção Mirroring no seu dispositivo. **Ecrã 17.**

Android: descarregue a APP ANPLUS Screen Mirroring e siga os passos. **Ecrã 18.**

Ecrã 16



Ecrã 17



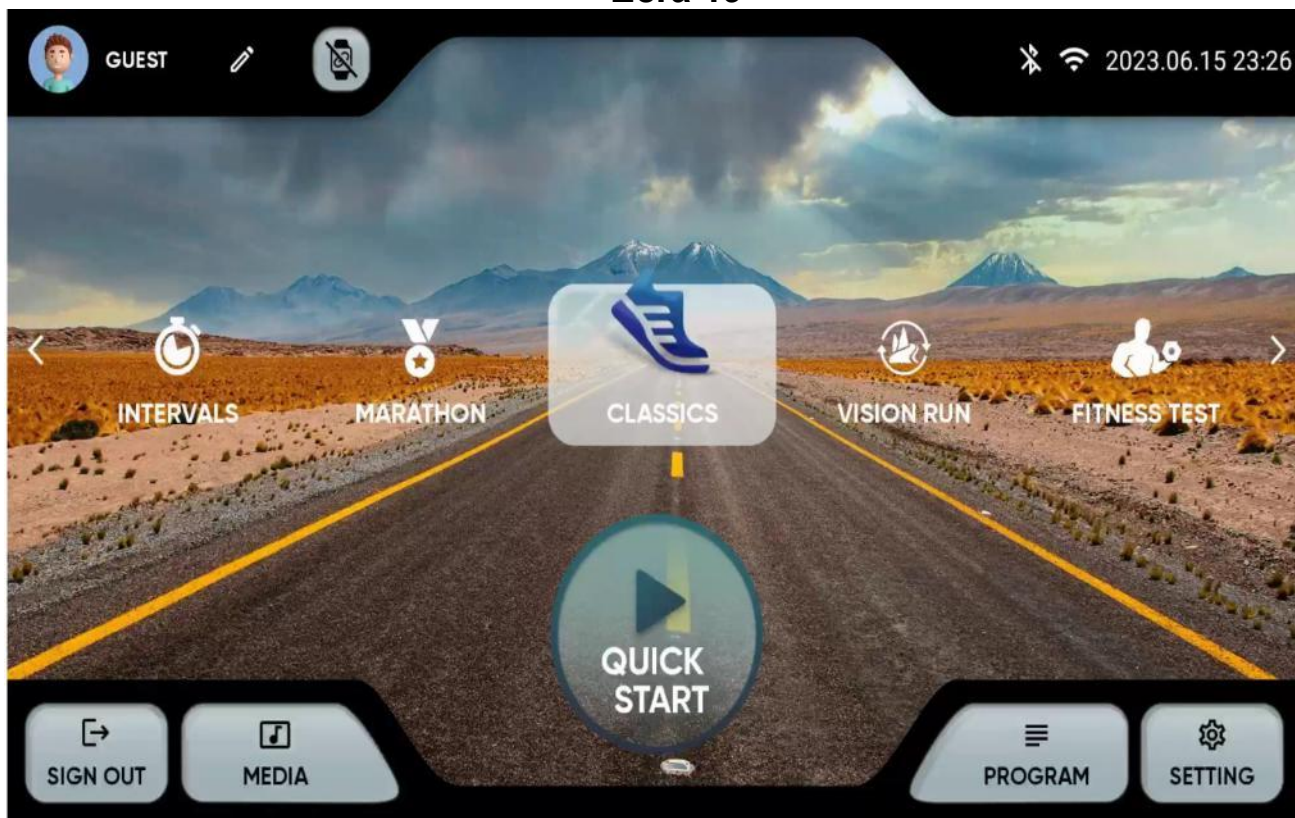
Ecrã 18



PROGRAMAS PRÉ-DEFINIDOS.-

Desde o menu principal, **Ecrã 6**, selecione **PROGRAMAS**, o monitor passará para o **Ecrã 19**, onde poderá escolher uma lista de programas classificados por tipo:

Ecrã 19



Este monitor dispõe dos seguintes programas:

1.- QUICK START: Início rápido sem parâmetros.

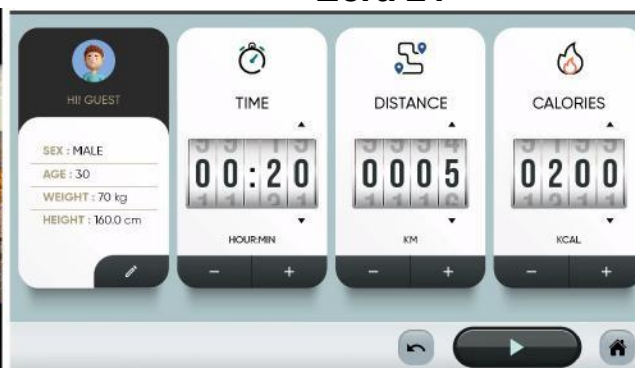
2.- CLÁSSICOS: GOAL, HILL, RANDOM INCLINE. Escolha o programa e depois os parâmetros com as teclas + e -.

Carregue no triângulo na parte inferior para iniciar, **Ecrã 21**.

Ecrã 20



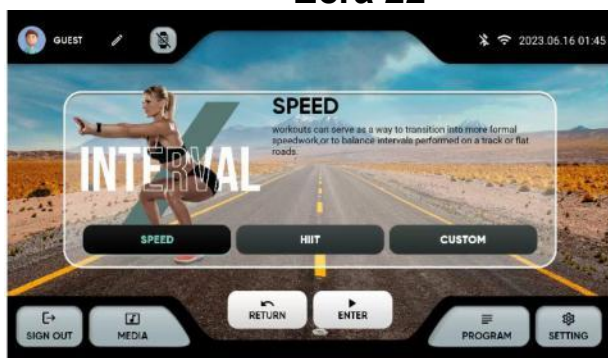
Ecrã 21



3.- INTERVALS : SPEED, HIIT, CUSTOM. Escolha o programa e depois os parâmetros com as teclas + y -.

Carregue no triângulo na parte inferior para iniciar, **Ecrã 23**.

Ecrã 22



Ecrã 23



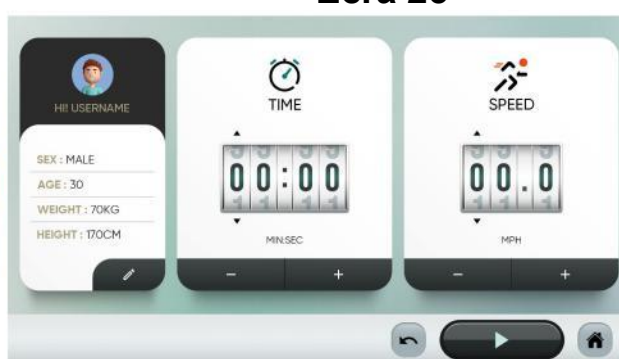
4.- MARATHON : 5K, 10K, 21.5K, 42K. Escolha o programa e depois os parâmetros com as teclas + y -.

Carregue no triângulo na parte inferior para iniciar, Ecrã 25.

Ecrã 24



Ecrã 25



5.- USER PROGRAM. Escolha o programa. Pode definir um perfil prévio (1) ou criar um novo (2). Introduzir o perfil de inclinação e velocidade desejados e carregue (3) para iniciar.

Ecrã 26



6.- VIRTUAL RUN : TROPICAL, BEACHES, FORESTS, MOUNTAINS. Escolha o programa e depois os parâmetros com as teclas + y -.

Carregue no triângulo na parte inferior para iniciar, **Ecrã 28**.

Ecrã 27

Ecrã 28



7.- **H.R.C** : 60%、70%、80%. Escolha o pulso máximo calculado como 220 menos a idade e depois os parâmetros com as teclas + y -.
Carregue no triângulo na parte inferior para iniciar, **Ecrã 30**.

Ecrã 29



Ecrã 30



8.- **FITNESS TEST** : Air Force、Army、Coast Guard、Peb、Marine Corps、Navy、Gerkin. Testes físicos de diferentes protocolos. Escolha o programa e depois os parâmetros com as teclas + y -.

Carregue no triângulo na parte inferior para iniciar, **Ecrã 32**.

No final do treino obterá um resultado que lhe mostrará o estado de forma. A tabela que aparece no **Ecrã 33** apresenta uma referência em função do VO2 máximo.

Ecrã 31



Ecrã 32



Ecrã 33

VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37



-SESSÕES DE TREINO

Após de escolher o exercício, arranca uma contagem decrescente que será a seguinte imagem **Ecrã 34**:



1.- Espelho do Ecrã

2.- APPS integradas.

3.- Dispositivos

4.- Conetividade Bluetooth / WIFI

5.- Teclas rápidas de velocidade

6.- Subir / Descer velocidade. Use as setas para subir e descer a velocidade de 0,1 em 0,1.

7.- Vista. Escolhe a vista: entre a vista do perfil de resistência ou o perfil de circuito.

Ecrã 35



Ecrã 36



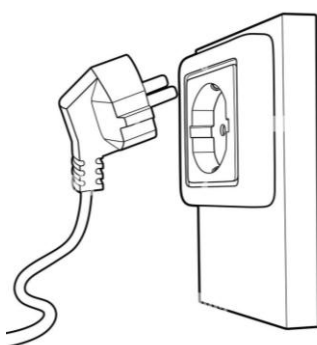
INDICAZIONI GENERALI

Questo monitor elettronico è progettato per essere utilizzato in modo semplice e intuitivo. I testi che appaiono sullo schermo del televisore guideranno l'utente durante l'esercizio. Tuttavia, si raccomanda che il preparatore fisico legga attentamente questa sezione al fine di conoscere a fondo il monitor elettronico e mostrare all'utente il suo funzionamento in modo efficace.

COLLEGAMENTO DELLA MACCHINA

Innanzitutto, collegare il cavo del trasformatore alla rete elettrica a una presa da 100V-240V con messa a terra, come mostrato in **Fig.1**.

Fig.1



ELEMENTI AUDIO

Collegare gli elementi audio come mostrato in **Fig.2**.

A.- Connettore audio per cuffie.

B.- Ingresso audio.

C.- Connettore USB per la ricarica dei dispositivi.

Fig.2

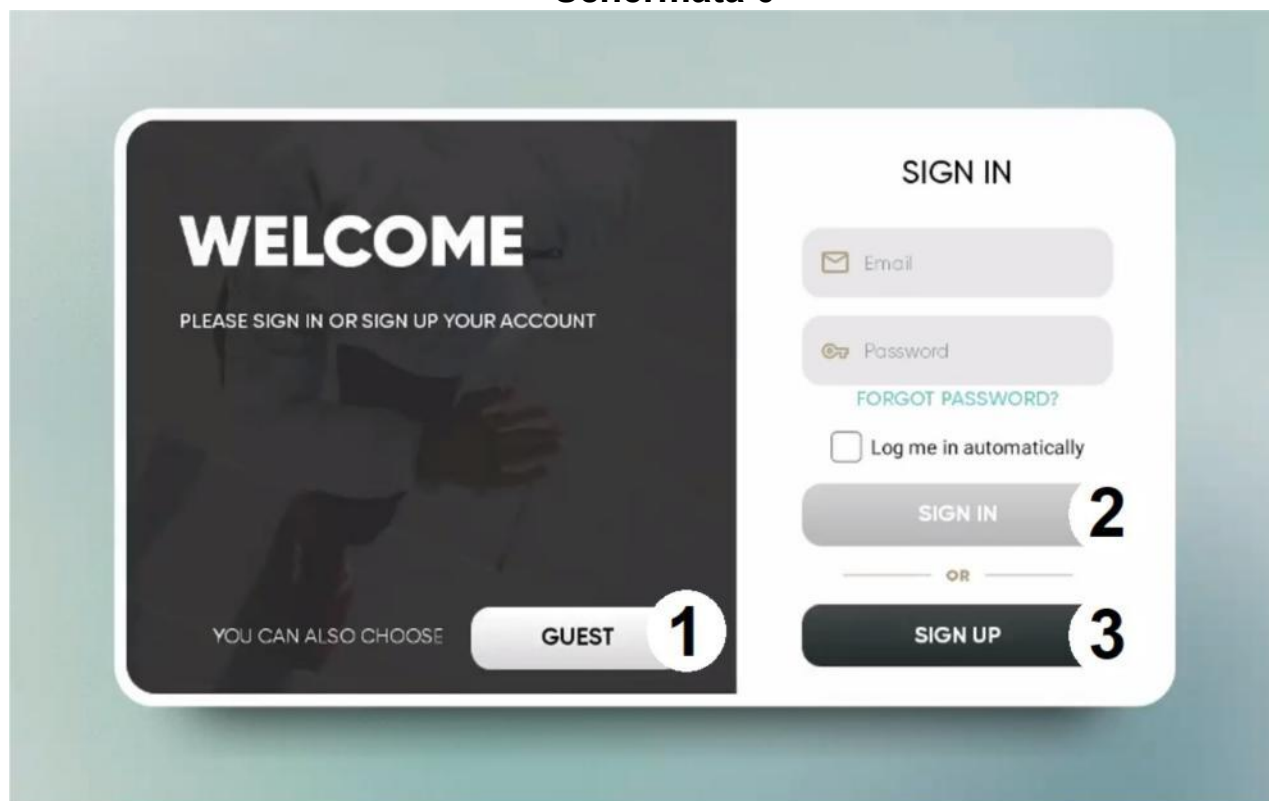


A B

C

AVVIAMENTO

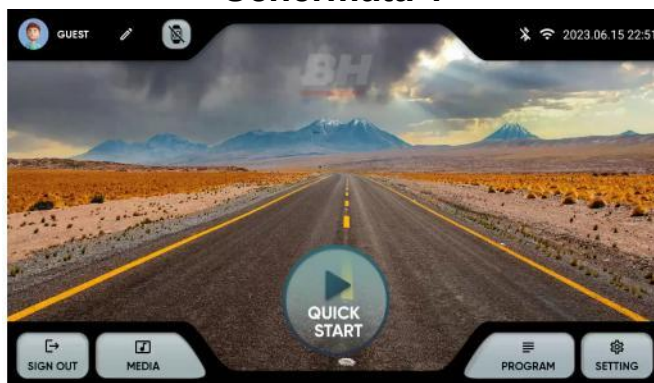
Schermata 0



Una volta collegata e accesa la macchina, sul monitor apparirà la schermata iniziale, Schermata 0. Per selezionare un'opzione premere:

1 – OSPITE. Per avviare la sessione come ospite ed entrare nel menu principale, Schermata 1. I dati non verranno caricati nel cloud se non si tratta di un utente registrato.

Schermata 1

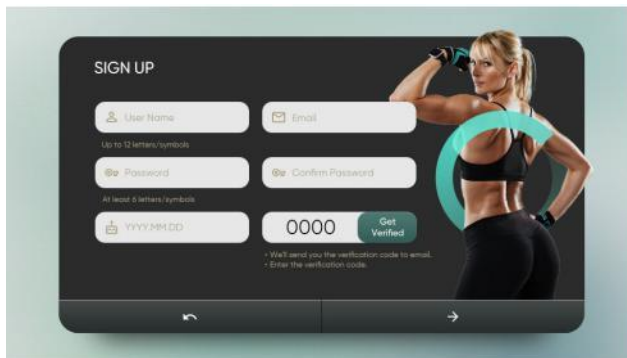


2.- SIGN IN. Per avviare la sessione come utente registrato ed entrare nel menu principale, Schermata 1. L'utente deve disporre di un account sulla piattaforma BH Fitness. L'utente può identificarsi tramite indirizzo e-mail e password. Attivare la casella per ricordare le informazioni inserite.

3.- SIGN UP Per creare un nuovo account sulla piattaforma BH Fitness. L'utente dovrà creare un account con un nome di massimo 12 caratteri, un indirizzo e-mail, una password e la data di nascita. Riceverà un codice di verifica via e-mail che dovrà essere inserito per attivare

l'account. L'utente dovrà inserire altezza, genere, peso e scegliere un avatar. Schermata 3 e Schermata 4.
 È possibile modificare i dati inseriti nell'angolo superiore sinistro del menu principale. Schermata 5.

Schermata 2



Schermata 3



Schermata 3



Schermata 4



ISTRUZIONI DI FUNZIONAMENTO

Schermata 6



Dal menu principale, Schermata 6, selezionare l'opzione desiderata:

- 1.- **Modifica profilo.** Consente di modificare i dati dell'utente.
- 2.- **Dispositivi.** Consente di collegare sensori di frequenza cardiaca Bluetooth.
- 3.- **Connessione BT / Wi-Fi.** Stato e accesso rapido a Wi-Fi e Bluetooth.
- 4.- **Impostazioni.** Accesso alla configurazione della macchina.
- 5.- **Programmi predefiniti.** Programmi con profili specifici e programmabili.
- 6.- **Quick start.** Avvio rapido senza parametri.
- 7.- **Media.** App integrate e duplicazione dello schermo.
- 8.- **Log out.** Ritorno alla schermata iniziale.

IMPOSTAZIONI

Schermata 7



Dal menu principale, premere nell'angolo inferiore destro (1) per visualizzare le opzioni di impostazione:

2.- Impostazioni di connettività: Wifi o Bluetooth.

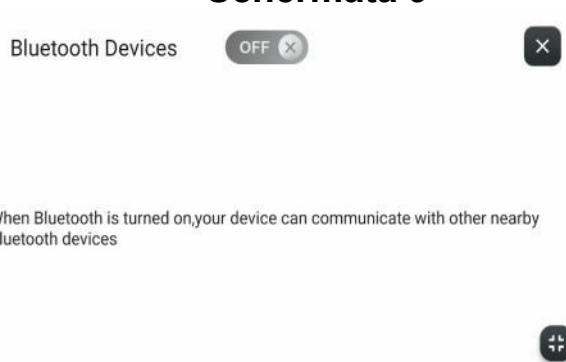
Wi-Fi. Premere nella parte superiore destra della Schermata 7 per attivare il Wi-Fi. Per connettersi a una rete Wi-Fi, selezionare la rete e inserire la password.

Bluetooth. Premere nella parte superiore della Schermata 8 per attivare il Bluetooth, selezionare un dispositivo audio compatibile.

Schermata 8



Schermata 9

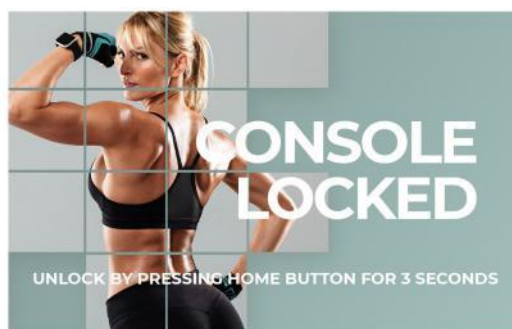


3.- Configurazione della macchina. Da questa schermata è possibile configurare le seguenti opzioni: data, ora, luminosità, volume, lingua, unità, modalità riposo, accesso automatico, blocco bambini e attivazione/disattivazione dei segnali acustici. Schermata 10. Nel blocco bambini apparirà la Schermata 11 quando si rimuove la chiave di sicurezza; premere l'angolo superiore sinistro per tornare al menu principale.

Schermata 10



Schermata 11



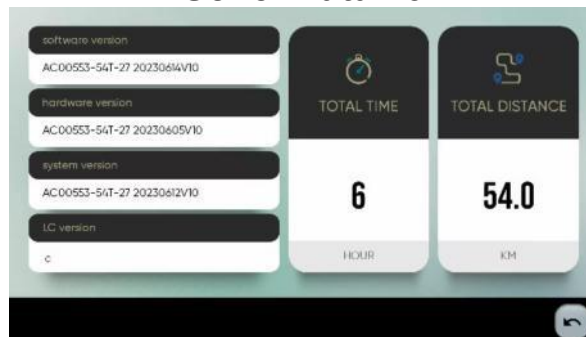
4.- Aggiornamento delle app. Verificare di avere installata l'ultima versione delle app. Il pulsante di aggiornamento si illuminerà se è disponibile un aggiornamento.

Schermata 12



5.- Informazioni. Versione del software e tempo e distanza totali percorsi.

Schermata 13



MEDIA.-

Schermata 14



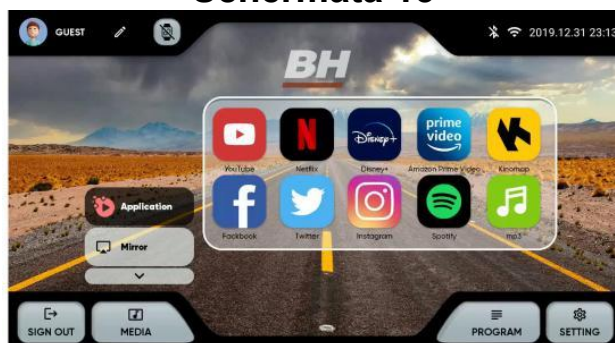
Dal menu principale, premere l'opzione MEDIA nella parte inferiore (1) per visualizzare le opzioni:

2.- Applicazioni preinstallate. Accedere alle applicazioni preinstallate premendo sull'icona. Schermata 15.

Verificare periodicamente che le applicazioni siano aggiornate. Schermata 13.

Nota: Non è possibile installare nuove applicazioni non incluse nell'elenco delle applicazioni preinstallate.

Schermata 15



3.- Duplicazione dello schermo. Selezionare il sistema operativo del proprio dispositivo. Schermata 16. Assicurarsi che la macchina sia connessa al Wi-Fi.

iOS: attivare l'opzione mirroring sul proprio dispositivo. Schermata 17.

Android: scaricare l'app ANPLUS Screen Mirroring e seguire i passaggi. Schermata 18.

Schermata 16



Schermata 17



Schermata 18



PROGRAMMI PREDEFINITI.-

Dal menu principale, Schermata 6, selezionare PROGRAMMI; il monitor mostrerà la Schermata 19, dove sarà possibile scegliere un elenco di programmi classificati in base al tipo:

Schermata 19



Questo monitor dispone dei seguenti programmi:

1.- QUICK START: Avvio rapido senza parametri.

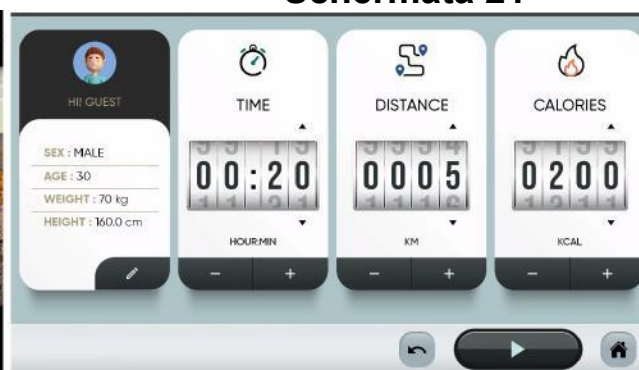
2.- CLÁSICOS: OBIETTIVO, COLLINA, CASUALE. Selezionare il programma e poi i parametri con i tasti + e -.

Premere il triangolo nella parte inferiore per iniziare, Schermata 21.

Schermata 20



Schermata 21



3.- INTERVALLI : VELOCITÀ, HIIT, PERSONALIZZATO. Selezionare il programma e poi i parametri con i tasti + e -.

Premere il triangolo nella parte inferiore per iniziare, Schermata 23.

Schermata 22



Schermata 23



4.- MARATON : 5K, 10K, 21.5K, 42K. Selezionare il programma e poi i parametri con i tasti + e -.

Premere il triangolo nella parte inferiore per iniziare, Schermata 25.

Schermata 24



Schermata 25



5.- USER PROGRAM. Selezionare il programma. È possibile scegliere un profilo precedente (1) o crearne uno nuovo (2). Inserire il profilo di inclinazione e velocità desiderato e premere (3) per iniziare.

Schermata 26



6.- VIRTUAL : TROPICALE, SPIAGGE, BOSCHI, MONTAGNE. Selezionare il programma e poi i parametri con i tasti + e -.

Premere il triangolo nella parte inferiore per iniziare, Schermata 28.

Schermata 27



Schermata 28



7.- H.R.C : 60%, 70%, 80%. Selezionare la frequenza cardiaca massima calcolata come 220 meno l'età e poi i parametri con i tasti + e -. Premere il triangolo nella parte inferiore per iniziare, Schermata 30.

Schermata 29



Schermata 30



8.- FITNESS TEST : Air Force, Army, Coast Guard, Peb, Marine Corps, Navy, Gerkin. Test fisici secondo diversi protocolli. Selezionare il programma e poi i parametri con i tasti + e -. Premere il triangolo nella parte inferiore per iniziare, Schermata 28. Al termine si otterrà un risultato che mostrerà lo stato di forma. La tabella Schermata 33 offre un riferimento in funzione del VO₂ massimo.

Schermata 31



Schermata 32



Schermata 33

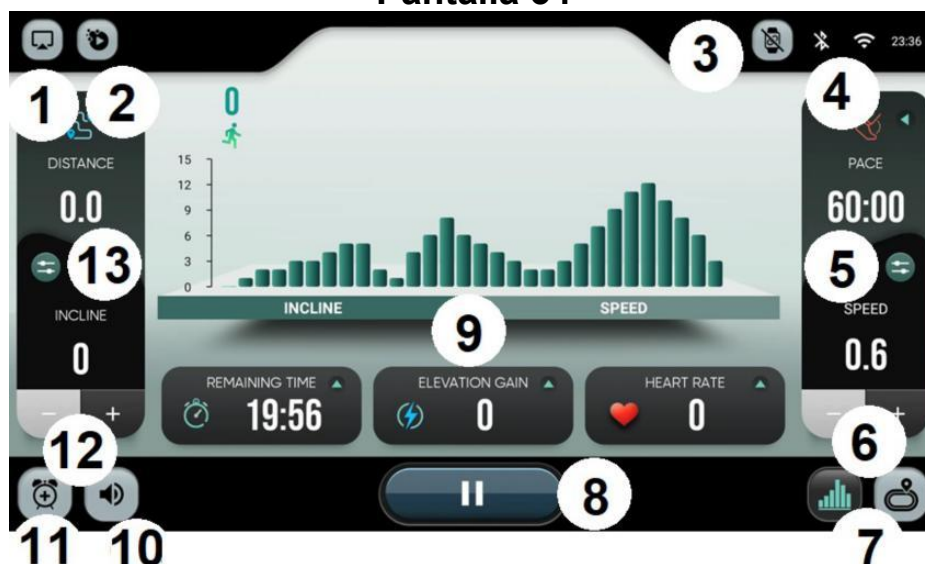
VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

- SESSIONI DI ALLENAMENTO-

Dopo aver selezionato l'esercizio inizierà un conto alla rovescia e verrà visualizzata la seguente schermata:

Pantalla 34



1.- Duplicazione dello schermo.

2.- Applicazioni integrate.

3.- Dispositivi

4.- Connettività Bluetooth/Wi-Fi.

5.- Tasti rapidi di velocità

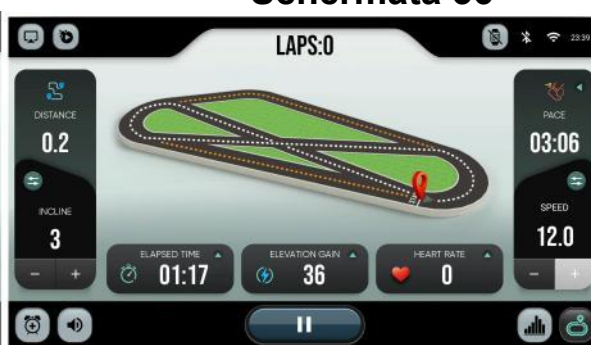
6.- **Aumenta / Diminuisce velocità.** Utilizzare le frecce per aumentare o diminuire la velocità di 0,1 in 0,1.

7.- **Visualizzazione.** Cambia la visualizzazione tra la vista del profilo di resistenza e il circuito.

Schermata 35

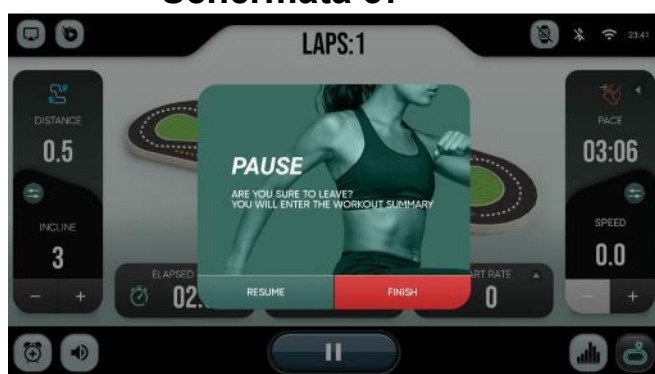


Schermata 36

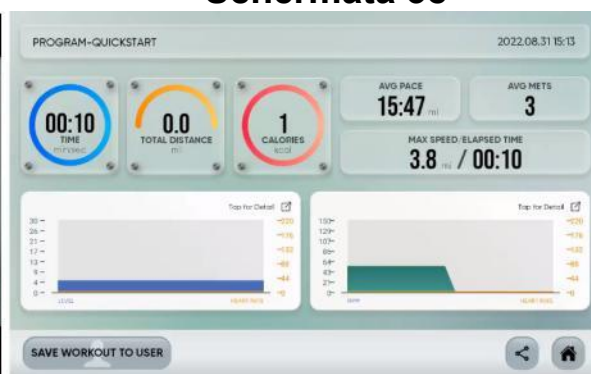


8.- Pausa. Pausa per alcuni secondi. Al termine dell'esercizio verrà mostrato un riepilogo dello stesso. I dati verranno caricati nel cloud se l'utente ha effettuato l'accesso in precedenza.

Schermata 37



Schermata 38



9.- Profilo di velocità / profilo di inclinazione.

10.- Volume.

11.- Allarme.

12.- Aumenta / Diminuisci inclinazione. Utilizzare le frecce per aumentare o diminuire l'inclinazione di uno alla volta.

13.- Tasti rapidi di inclinazione.

Per qualsiasi informazione, non esitate a contattare il (S.A.T.) Servizio di Assistenza Tecnica, chiamando il numero di assistenza clienti (vedere l'ultima pagina del presente manuale).

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

ALGEMENE INFORMATIE

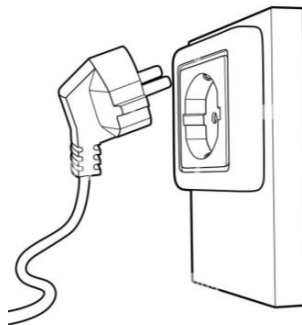
Deze elektronische monitor is ontworpen voor eenvoudig en intuïtief gebruik. De gebruiker wordt door de tekst op het scherm door de trainingsoefening geleid.

We raden echter aan dat de sportbegeleider dit hoofdstuk aandachtig doorleest om vertrouwd te raken met de elektronische monitor en de werking ervan effectief te kunnen uitleggen aan de gebruiker.

DE MACHINE AANSLUITEN

Sluit eerst de transformatorkabel aan op een stopcontact met 100V-240V en aardaansluiting Fig.1.

Fig.1



AUDIO-ELEMENTEN

Sluit de audio-elementen aan zoals getoond in Fig.2.

A.- Hoofdtelefoonaansluiting.

B.- Audio-ingang.

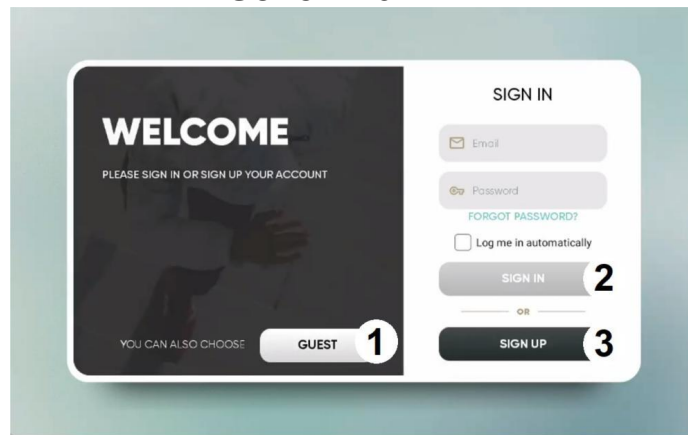
C.- USB-aansluiting

Fig.2



INSCHRIJVING

Scherma 0



Zodra het apparaat is aangesloten en ingeschakeld, verschijnt het startscherm Scherma 0 op de monitor. Druk op om een optie te selecteren:

1 - GAST. Om in te loggen als gast en toegang te krijgen tot het hoofdmenu, scherm 1. De gegevens worden niet geüpload naar de cloud als je geen geregistreeerde gebruiker bent..

Bildschirm 1

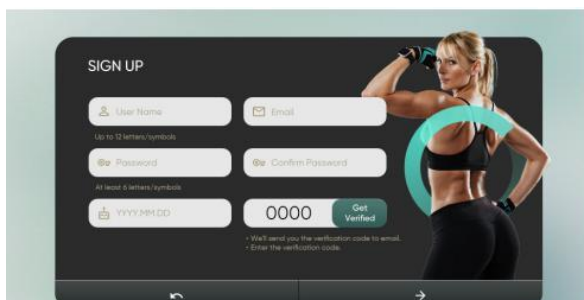


2.- AANMELDEN. Om in te loggen als geregistreeerde gebruiker en toegang te krijgen tot het hoofdmenu, scherm 1. De gebruiker moet een account hebben op het BH Fitness platform. De gebruiker kan inloggen met zijn e-mailadres en wachtwoord. Vink het vakje aan om de ingevoerde informatie op te slaan.

3.- SIGN UP Om een nieuwe account aan te maken op het BH Fitness platform. De gebruiker moet een account aanmaken met een naam van maximaal 12 tekens, een e-mailadres, een wachtwoord en zijn of haar geboortedatum. Je ontvangt per e-mail een bevestigingscode die je moet invoeren om je account te activeren. De gebruiker moet zijn lengte, geslacht en gewicht invoeren en een avatar selecteren. Scherm 3 en scherm 4.

Je kunt de ingevoerde **gegevens bewerken in de linkerbovenhoek van het hoofdmenu. Scherm 5.**

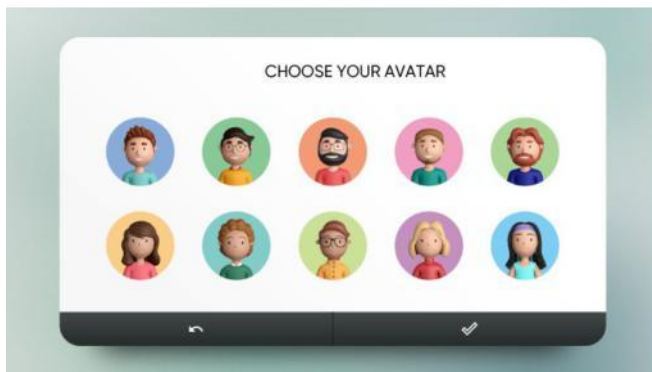
Scherma 2



Scherma 3



Scher 4



Scher 5



OPMERKINGEN OVER DE WERKWIJZE

Scher 6



Selecteer de gewenste optie in het hoofdmenu Scherm 6:

- 1 - Profiel bewerken. Hiermee kunnen de gegevens van de gebruiker worden gewijzigd.
- 2 - Apparaten. Schakelt de verbinding van Bluetooth-pulssensoren in.
- 3 - BT / WLAN-verbinding. Status en snelle toegang tot WLAN en Bluetooth.
- 4e - Instellingen. Toegang tot de apparaatconfiguratie.
- 5 - Voorgedefinieerde programma's. Programma's met specifieke en programmeerbare profielen.
- 6 - Snelstart. Snelstart zonder parameters.
- 7 - Media. Geïntegreerde apps en spiegel.
- 8 - Afmelden. Terug naar het beginscherm.

INSTELLINGEN

Scherf 7



Klik in het hoofdmenu op de rechterbenedenhoek (1) om de instellingsopties weer te geven:

2.- Konnektivitätseinstellung: WLAN of Bluetooth.

WLAN. Tik rechtsboven op scherm 7 om de Wi-Fi-functie te activeren.

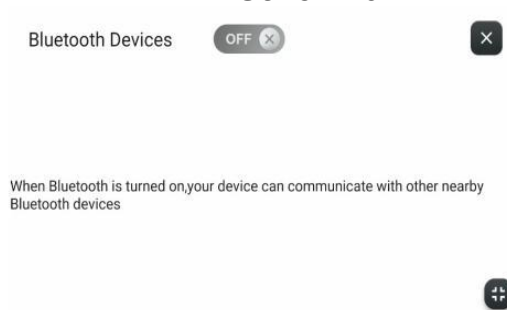
Om verbinding te maken met een Wi-Fi-netwerk, selecteert u het netwerk en voert u het wachtwoord in.

Bluetooth. Tik bovenaan op scherm 8 om de Bluetooth-functie te activeren en selecteer een compatibel audioapparaat.

Scherf 8



Scherf 9



3.- Het apparaat instellen. Op dit scherm kun je de volgende opties instellen: Datum, tijd, helderheid, volume, taal, eenheden, slaapstand, automatisch loggen, kinderslot en piepjes in-/uitschakelen. Scherm 10. Scherm 11 wordt weergegeven in het kinderslot wanneer de veiligheidssleutel wordt verwijderd; druk op de linkerbovenhoek om terug te keren naar het hoofdmenu.

Scherf 10



Scherf 11



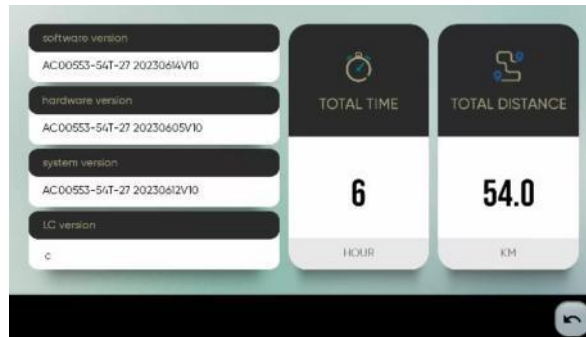
4.- Apps bijwerken. Zorg ervoor dat je de nieuwste versie van de apps hebt geïnstalleerd. De updateknop licht op als er een bijgewerkte app beschikbaar is.

Scherf 12



5.- Informatie. Softwareversie, totale tijd en afgelegde afstand.

Scherf 13



MEDIA.-

Scherf 14



Klik in het hoofdmenu op de optie MEDIA onderaan het scherm (1) om de opties weer te geven:

2.- Vooraf geïnstalleerde apps. Open de vooraf geïnstalleerde apps door op het pictogram te tikken. Scherf 15.

Controleer regelmatig of de apps zijn bijgewerkt. Scherf 13.

Opmerking: U kunt geen nieuwe apps installeren die niet in de lijst met vooraf geïnstalleerde apps staan.

Bildschirm 15



3.- Spiegelen. Selecteer het besturingssysteem van uw apparaat. Scherm 16: Zorg ervoor dat het apparaat een WLAN-verbinding heeft.

iOS: Activeer de spiegelfunctie op je apparaat. Scherm 17.

Android: Download de ANPLUS Screen Mirroring app en volg de stappen. Scherm 18.

Scherm 16



Scherm 17



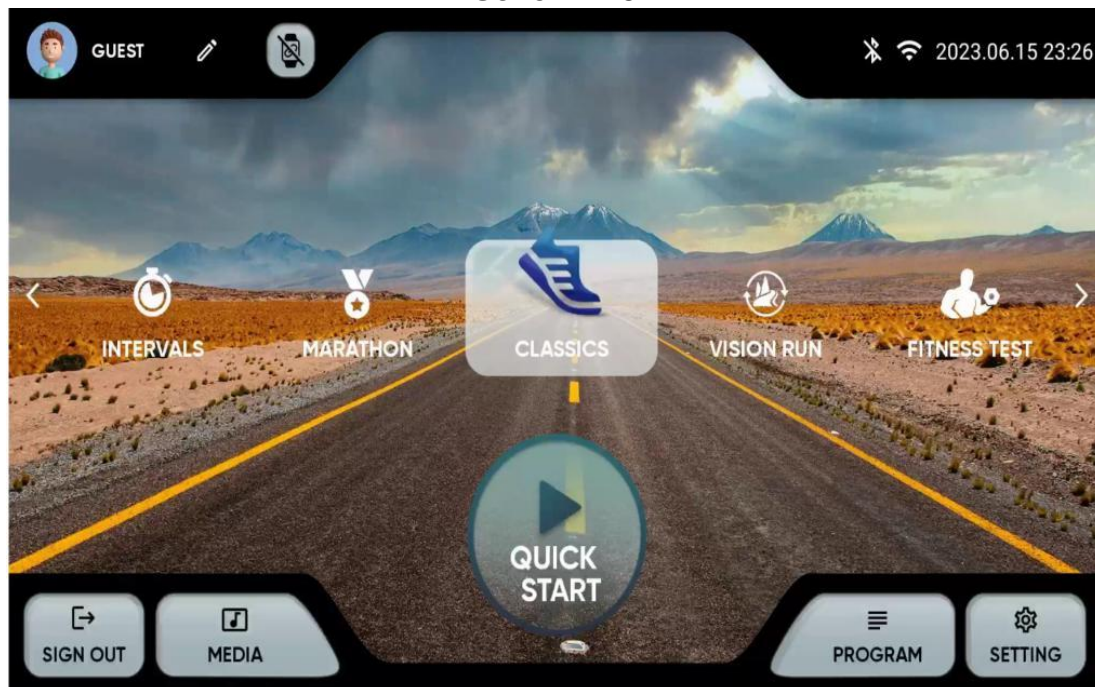
Scherm 18



PROGRAMMA'S.-

Selecteer PROGRAMMA'S in het hoofdmenu, scherm 6, de monitor toont scherm 19, waar u kunt kiezen uit een lijst met programma's ingedeeld volgens type:

Scherm 19



1.- QUICK START: Snelle start zonder parameters

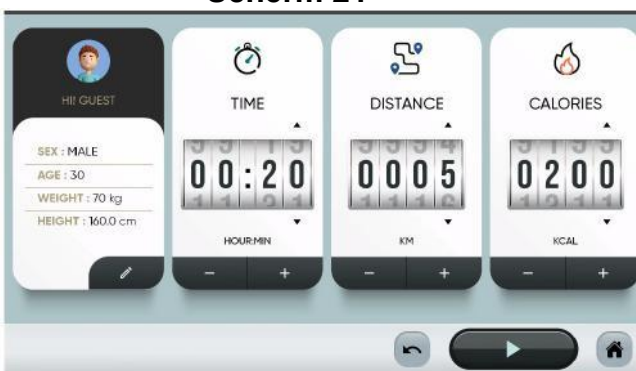
2.- TARGET, HILL, RANDOM Selecteer het programma en vervolgens de parameters met de knoppen + en -.

Klik op het driehoekje onderaan het scherm om te starten, scherm 21.

Scherm 20



Scherm 21



3.- INTERVALLEN: SNELHEID, HIIT, AANGEPAST. Selecteer het programma en vervolgens de parameters met de knoppen + en -.

Klik op het driehoekje onderaan het scherm om te starten, scherm 23.

Scherms 22



Scherms 23



4.- MARATHON : 5K, 10K, 21.5K, 42K. Selecteer het programma en vervolgens de parameters met de knoppen + en - .
Klik op het driehoekje onderaan het scherm om te starten, scherm 25.

Scherms 24



Scherms 25



5.- GEBRUIKERSPROGRAMMA. Selecteer het programma. Je kunt een vorig profiel selecteren (1) of een nieuw profiel aanmaken (2). Voer het gewenste kantel- en snelheidsprogramma in en klik op (3) om te starten.

Scherms 26



6.- VIRTUEEL: "TROPISCHE" STRANDEN, BOSSEN, BERGEN. Selecteer het programma en vervolgens de parameters met de + en - knoppen.
Klik op het driehoekje onderaan het scherm om te starten, scherm 28.

Scherf 27



Scherf 28

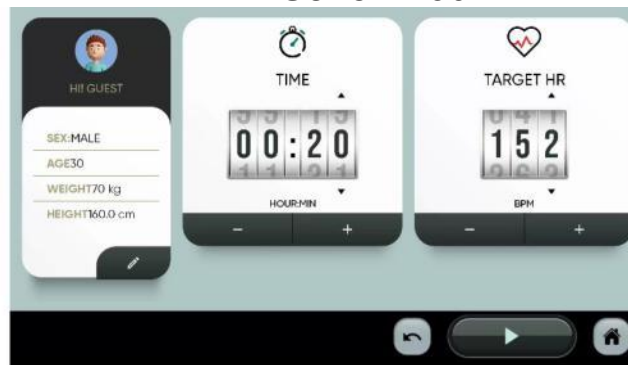


7.- **H.R.C** : 60%、70%、80%. Selecteer de maximale hartslag, berekend uit 220 min leeftijd, en vervolgens de parameters met de knoppen + en -. Klik op het driehoekje onderaan het scherm om te starten, scherm 30.

Scherf 29



Scherf 30



8.- **FITNESS TEST** : Air Force、Army、Coast Guard、Peb、Marine Corps、Navy、Gerkin. Fysieke test volgens verschillende protocollen. Selecteer het programma en vervolgens de parameters met de knoppen + en -. Klik op het driehoekje onderaan het scherm om te starten, scherm 28. Aan het eind krijg je een resultaat met je fitnessniveau. De tabel op scherm 33 geeft een indicatie van de VO2 MAX.

Scherf 31



Scherf 32



Scherf 33

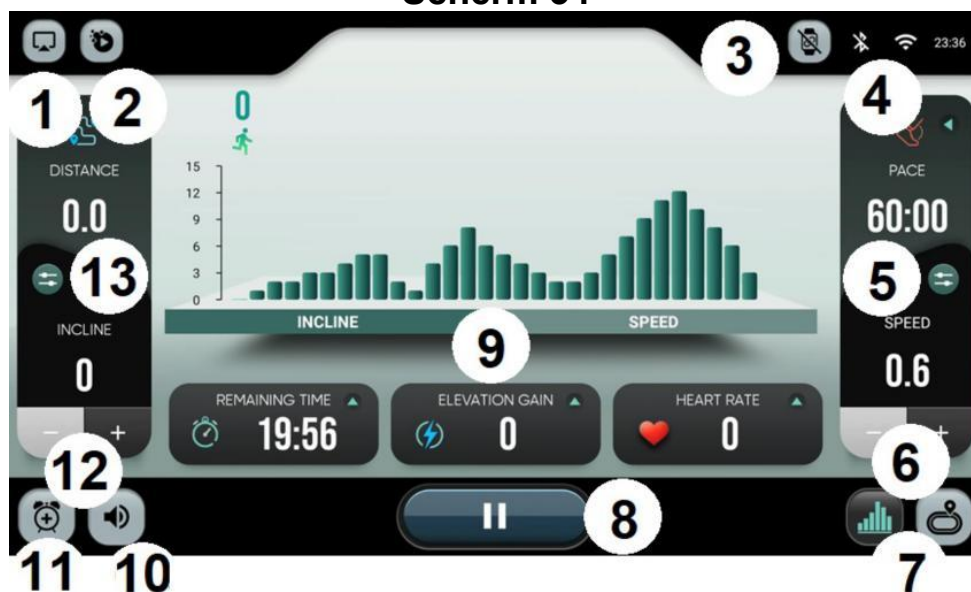
VO2 MAX Chart for males and very fit females

AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

- TRAININGEN -

Nadat je de oefening hebt geselecteerd, begint het aftellen en wordt het volgende scherm weergegeven:

Scherf 34



1 - Spiegel.

2 - Geïntegreerde apps.

3 - Apparaten

4 - Bluetooth/WLAN-verbinding

5 - Sneltoetsen

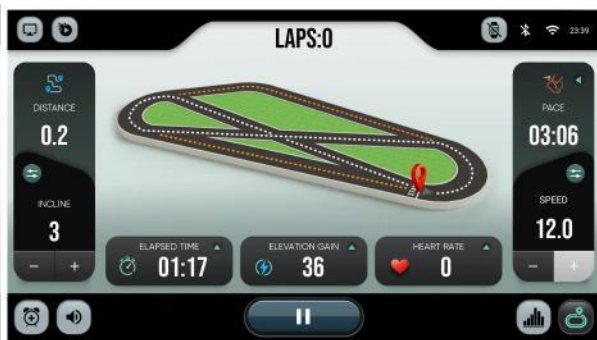
6 - Snelheid verhogen/verlagen. Gebruik de pijltjes om de snelheid te verhogen of verlagen van 0,1 tot 0,1.

7 - Visualisatie. Schakelt de weergave tussen de weergave van het weerstandsprofiel en het circuit.

Scherms 35

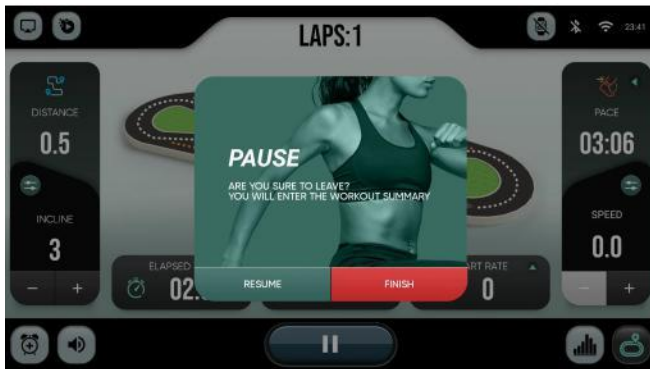


Scherms 36



8.- Pauze. Pauzeer enkele seconden. Na afloop van de oefening wordt een samenvatting van de oefening weergegeven. De gegevens worden geüpload naar de cloud als de gebruiker van tevoren is ingelogd.

Scherms 37



Scherms 38



9 - Snelheidsprofiel/ hellingsprofiel.

10 - Volume.

11 - Waarschuwing.

12 - Helling verhogen/verlagen. Gebruik de pijlen om de helling stap voor stap te verhogen of te verlagen.

13 - Knoppen voor snel kantelen.

Als er twijfel bestaat over de toestand van een onderdeel, neem dan contact op met (TKD) Technical Customer Service door te bellen naar de servicetelefoon (zie laatste pagina van de handleiding).

BH BEHOUDT ZICH HET RECHT VOOR OM ZONDER VOORAFGAANDE KENNISGEVING WIJZIGINGEN AAN TE BRENGEN IN DE MODELSPECIFICATIES.

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: bhpro@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
Oia 3770-068 Oia
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 FITNESS FRANCE**SAV FRANCE**

Tel : +33 559 423 419
savfrance@bhfitness.com

BH FITNESS UK

Tel: 02037347554
e-mail:
sales.uk@bhfitness.com

AFTER SALES – UK

Tel.: 02074425525
e-mail:
service.uk@bhfitness.com

BH Germany GmbH

Grasstrasse 13
45356 ESSEN
GERMANY

Tel: +49 2015 997018
e-mail:
kundendienst@bhgermany.com

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.bh.com.mx

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

ESETONUS

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.