



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

Fig. 1

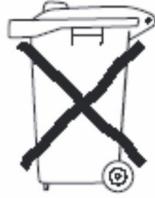


Fig. 2

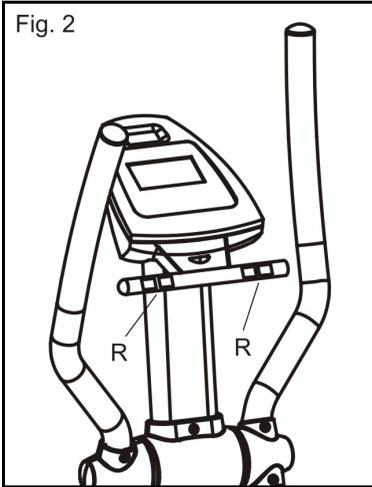


Fig. 3

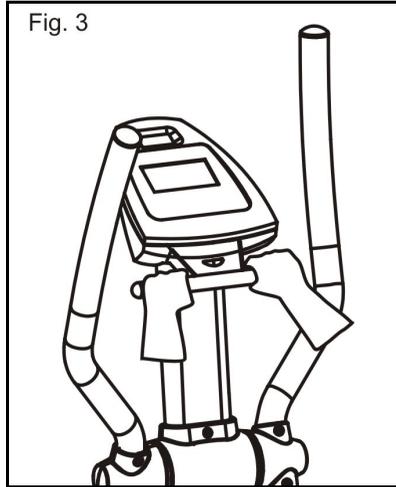


Fig.4

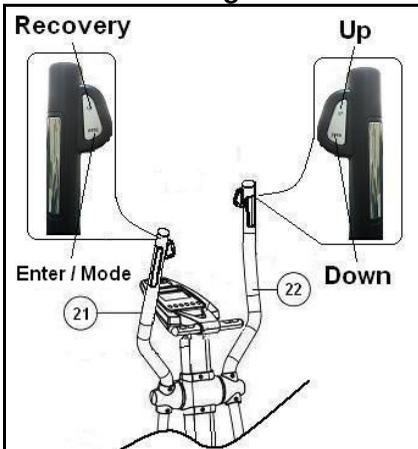
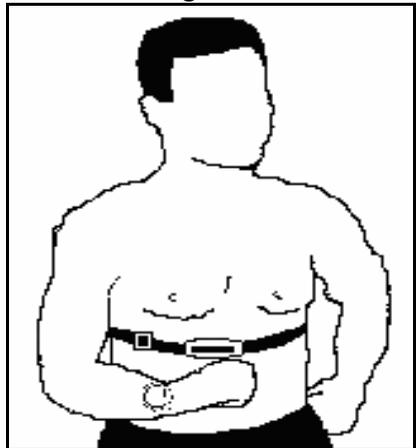


Fig.5



MONITOR ELECTRÓNICO.-

Al conectar la máquina el monitor se enciende mostrando U1 en el centro de la pantalla. Seleccione el usuario con las teclas ▲/▼ entre U1-U4 y pulse la tecla MODE.

Para hacer más cómodo y simple el control de su ejercicio, este monitor electrónico muestra simultáneamente la velocidad/rpm, la distancia, el tiempo de ejercicio, los vatios/calorías consumidas y el pulso.

PUESTA EN MARCHA.-

El monitor se pondrá en marcha automáticamente cuando comience el ejercicio con unas 45 r.p.m (aproximadamente unos 6 km/h en el monitor) y se apagará cuando no llegue a dichas r.p.m. o termine el mismo.

Opcionalmente, si desea tener el monitor encendido constantemente puede enchufar el adaptador (9 v) que se suministra con la máquina a un enchufe de corriente (220 v.- 240 v) y el terminal del adaptador a la clavija situada en la parte inferior trasera de la máquina.

La pantalla se encenderá automáticamente al comenzar el ejercicio, en el programa "U1" (Usuario 1). Para pasar a la introducción de los datos personales pulse la tecla ENTER/MODE y con la ayuda de las teclas ▲/▼ y ENTER/MODE introduzca los valores de sexo (sex), edad (age), altura (height) y peso (weight). Tras introducir el último valor podrá seleccionar el programa deseado.

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

Si se trabaja sin adaptador, el monitor se apagará automáticamente cuando se deje de hacer el ejercicio. Si se trabaja con adaptador el monitor se apagará cuando la unidad esté 4 minutos parada.

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

FUNCIONES DEL MONITOR.-

Este monitor dispone de siete teclas: RECOVERY, FAN ON/OFF, START / STOP; RESET, ENTER/MODE; ▲; ▼. En la parte superior del monitor se muestra el PULSO / THR. En el centro del monitor se muestra simultáneamente el nivel del programa que haya elegido. En la parte inferior del monitor se muestran tres ventanas que le indican la VELOCIDAD; RPM; TIEMPO; DISTANCIA; WATIOS y CALORÍAS.

Este monitor dispone también de 1 programa manual; 12 programas predefinidos de niveles de frenada; 1 programa de usuario; 4 programas de control de ritmo cardiaco y 1 programa de vatios constantes.

Estando el monitor parado o en marcha las ventanas de (SPEED / RPM) (TIME / CALORIES) y (DISTANCE / WATT), alternan su información cada cinco segundos.

PUESTA EN MARCHA DEL VENTILADOR.-

Para activar o desactivar el ventilador, pulsar tecla FAN ON/OFF.

Siempre que de por terminado el ejercicio compruebe que el ventilador esta apagado.

Pulsando la tecla RESET el monitor pasa a su estado de selección de programa. Pulsando la tecla RESET durante cuatro segundos el monitor se resetea, permitiendo seleccionar de nuevo el usuario pulsando las teclas ▲/▼ y ENTER/MODE.

PASO DE UN MODO DE TRABAJO A OTRO.-

Este monitor tiene la posibilidad de trabajar con 5 modos diferentes: Manual, Programas, Usuario (USER), Pulso (TARGET HR) y Watios constantes. Para pasar de un modo a otro hay que pulsar la tecla START/STOP para detener el monitor, después pulsar RESET y, usando los botones ▲/▼ y la tecla ENTER/MODE seleccionar el modo deseado.

FUNCION MANUAL.-

Tras introducir los datos personales aparecerán parpadeando en la zona derecha del monitor los LEDs correspondientes a los distintos programas: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC y WATT. Pulsando las teclas ▲/▼ seleccione la función manual y pulse ENTER/MODE. Pulse la tecla START / STOP para iniciar el ejercicio y con las teclas ▲/▼ suba ó baje la resistencia del ejercicio, teniendo 16 niveles de frenada. Si en el estado inicial pulsa la tecla START / STOP comenzará el ejercicio en función manual directamente.

Programación del nivel.-

Si tras seleccionar la función manual pulsa la tecla ENTER/MODE, le parpadeará la ventana del nivel (level). Pulsando las teclas ▲/▼, puede programar el nivel de su ejercicio entre (1-16 niveles). Seleccione el nivel y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio.

Programación de tiempo.-

Si tras seleccionar la función manual pulsa la tecla ENTER/MODE, dos veces le parpadeará la ventana del tiempo. Pulsando las teclas ▲/▼, puede programar el tiempo de su ejercicio entre (0-99 Minutos). Seleccione el tiempo y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. El tiempo irá disminuyendo hasta alcanzar el valor "cero", y el monitor le emitirá unos pitidos advirtiéndole que ha llegado al valor programado.

Programación de la distancia.-

Si tras seleccionar la función manual pulsa la tecla ENTER/MODE tres veces, le parpadeará la ventana de la distancia. Pulsando las teclas UP/DOWN, puede programar la distancia de su ejercicio entre (0,0- 99,0 Km). Seleccione la distancia y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. La distancia ira disminuyendo hasta alcanzar el valor «cero» y el monitor le emitirá unos pitidos advirtiéndole que ha llegado al valor programado.

Programación de las calorías.-

Si tras seleccionar la función manual pulsa la tecla ENTER/MODE cuatro veces le parpadeara la ventana de las

calorías. Pulsando las teclas ▲/▼, puede programar las calorías de su ejercicio entre (0 - 9990 Cal.). Seleccione las calorías y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. Las calorías disminuirán hasta alcanzar el valor “cero“, y el monitor le emitirá unos pitidos advirtiéndole que ha llegado al valor programado.

Programación del HEART RATE (ritmo cardiaco).-

Si tras seleccionar la función manual pulsa la tecla ENTER/MODE cinco veces le parpadeara la ventana de PULSE. Pulsando las teclas ▲/▼ puede programar el pulso cardiaco para su ejercicio entre 30-240 ppm. Seleccione el pulso cardiaco y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. Si el ritmo cardiaco es igual ó superior al valor objetivo el monitor emitirá unos pitidos de aviso para que el usuario pedalee más despacio ó baje el nivel de frenada.

FUNCION PROGRAMAS.-

Tras introducir los datos personales aparecerán parpadeando en la zona derecha del monitor los LEDs correspondientes a los distintos programas: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC y WATT. Pulsando las teclas ▲/▼ seleccione la función PROGRAM y pulse ENTER/MODE. Pulse las teclas ▲/▼ para seleccionar el gráfico de programa (1-12) que desee para hacer su ejercicio y pulse la tecla ENTER. Pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. Por defecto, el salto entre columnas se produce cada 0.1 km recorridos. Para programar tiempo, distancia, calorías y/o pulso lleve a cabo los

siguientes pasos. Una vez seleccionado el programa y antes de pulsar la tecla START/STOP, pulse la tecla ENTER/MODE para programar el tiempo utilizando las teclas ▲/▼. En este caso la duración del programa será repartido entre las dieciséis escalas. Pulse ENTER para programar la distancia. Vuelva a pulsar ENTER para programar las calorías. Por último pulse de nuevo ENTER para programar el pulso. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

Una vez comenzado el ejercicio usted puede variar la resistencia de frenada pulsando las teclas ▲/▼.

PROGRAMA DE USUARIO.-

Tras introducir los datos personales aparecerán parpadeando en la zona derecha del monitor los LEDs correspondientes a los distintos programas: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC y WATT. Pulsando las teclas ▲/▼ seleccione la función USER y pulse ENTER/MODE. A la izquierda de la zona central de la pantalla aparecerá parpadenado la primera columna de nivel del ejercicio. Seleccione el nivel deseado para esta primera escala pulsando las teclas ▲/▼ y luego pulse ENTER/MODE. Repita el procedimiento para programar las dieciséis escalas del programa de usuario. Mantenga pulsada la tecla ENTER/MODE para salir de la configuración del perfil. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

Para programar tiempo, distancia, calorías y/o pulso, lleve a cabo los siguientes pasos. Una vez definido el programa de usuario. Pulse las teclas ▲/▼ para seleccionar el tiempo.

Pulse ENTER/MODE para programar la distancia. Vuelva a pulsar ENTER/MODE para programar las calorías. Por último vuelva a pulsar ENTER/MODE para programar el pulso. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

PROGRAMAS DEL CONTROL DEL RITMO CARDIACO.-

Tras introducir los datos personales aparecerán parpadeando en la zona derecha del monitor los LEDs correspondientes a los distintos programas: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC y WATT. Pulsando las teclas ▲/▼ seleccione la función H.RC. y pulse ENTER/MODE. Seleccione el ritmo cardiaco objetivo para el ejercicio. Con las teclas ▲/▼ seleccione la opción deseada (55%, 75%, 90% o THR) y pulse la tecla ENTER/MODE. Las tres primeras indican el porcentaje respecto al pulso cardiaco máximo (220-edad) y la cuarta se utiliza para introducir el ritmo cardiaco objetivo de forma manual. En los tres primeros casos, en la ventana inferior del display (TARGET H.R) le saldrá el valor ya calculado de su valor máximo de ritmo cardiaco. Si elige THR, deberá utilizar las teclas ▲/▼ para seleccionar el ritmo cardiaco deseado y pulsar ENTER. Pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. El nivel de frenada se ajustará automáticamente de acuerdo al valor de pulso seleccionado. Si el valor de pulso está por debajo del valor objetivo, la frenada aumentará un nivel cada 30 segundos hasta llegar al máximo de 16. Si el valor de pulso está por encima del valor objetivo el monitor emitirá unos pitidos de aviso y la

frenada disminuirá un nivel cada 15 segundos hasta llegar al mínimo de 1. Si aún así el valor del pulso se mantiene por encima del valor objetivo durante más de 30 segundos, el monitor se parará por protección del usuario y emitirá unos pitidos de aviso. Para programar tiempo, distancia y calorías lleve a cabo los siguientes pasos. Una vez seleccionado el programa de pulso cardiaco y antes de pulsar la tecla START/STOP, pulse la tecla ENTER para programar el tiempo utilizando las teclas ▲/▼. Vuelva a pulsar ENTER para programar la distancia. Por último vuelva a pulsar ENTER para programar las calorías. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio. En estos programas tienen que estar las manos colocadas en los sensores de pulso (R).

PROGRAMA DE WATIOS CONSTANTES.-

Tras introducir los datos personales aparecerán parpadeando en la zona derecha del monitor los LEDs correspondientes a los distintos programas: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC y WATT. Pulsando las teclas ▲/▼ seleccione la función WATT y pulse ENTER/MODE. Pulsando las teclas ▲/▼, puede programar los wattios de su ejercicio entre (10 - 350 Watt.). Seleccione los wattios y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. El nivel de esfuerzo del ejercicio se autoajustará en función de la velocidad y los wattios seleccionados. Tres símbolos le ayudarán a realizar el entrenamiento:
▲ – Dentro del margen de trabajo, indica que la velocidad es muy alta y es necesario reducirla.

▼ - Dentro del margen de trabajo, indica que la velocidad es muy baja y es necesario aumentarla.

----- Indica que los watos que se están desarrollando están fuera del margen de trabajo (ya sea por exceso o por defecto) y es necesario reducir o aumentar la velocidad acordemente. El monitor emitirá unos pitidos para indicar este estado. Si se prolonga durante más de tres minutos, el monitor dará una alarma en forma de seis pitidos y el monitor se apagará reseteando el valor de watos a cero.

MEDICIÓN DE PULSO.-

PULSO Hand-grip

El pulso de este modelo se mide colocando ambas manos en los sensores (R), que están puestos en el manillar como se indica en la Fig.2.

Una vez colocadas ambas manos en los sensores, comenzará a parpadear el corazón en la parte derecha de la pantalla que indica PULSE de la pantalla del monitor y al cabo de unos segundos aproximadamente aparecerá el valor de su ritmo cardíaco.

Si no tiene colocadas ambas manos correctamente como muestra la Fig.3, el pulso no funciona.

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

PULSO TELEMÉTRICO

El monitor esta equipado para recibir las señales del sistema telemétrico de captación de pulso.

El sistema se compone de un receptor (D) y de un transmisor (banda de pecho) Fig.5.

Este sistema de pulso telemétrico prevalece sobre el sistema de pulso de Hand-Grip cuando se estan usando conjuntamente.

Ver libro de instrucciones de pulso telemétrico.

MANDOS AUXILIARES EN BASTONES.-

Este aparato de ejercicio dispone de unos mandos o teclas auxiliares en la parte superior de los bastones (21) y (22) Fig.4, para facilitarle la manipulación de los parámetros del monitor sin soltar las manos mientras realiza el ejercicio.

MANDOS O TECLAS DEL BASTÓN IZQUIERDO.

Parte superior "Recovery".

Parte inferior "Enter/Mode".

MANDOS O TECLAS DEL BASTÓN DERECHO.

Parte superior "Up".

Parte inferior "Down".

MEDICIÓN DEL TEST: ESTADO DE FORMA.

Este electrónico está equipado con la función de pulso de recuperación. Esto tiene la ventaja de que usted puede medir el pulso de recuperación después de terminado el ejercicio. Después de terminar su ejercicio y sin quitar las manos de los sensores de pulso (R), presione el botón de «Recovery» y comenzará la cuenta atrás de un minuto. Solamente estarán encendidas las líneas de las funciones de Tiempo y de Pulso. El electrónico medirá su pulso durante este minuto. El pulso de recuperación irá apareciendo en la línea del pulso.

Si en cualquier momento de este minuto de recuperación quiere salirse del test, pulse el botón de «Recovery» y saldrá a la pantalla principal.

Cuando termine este minuto, el electrónico calcula y valoriza la diferencia y la nota de su estado de forma aparecerá en la pantalla: «F1, F2,..., F5, F6»; siendo «F1» el mejor (estado de forma: «Excelente») y «F6» el peor (estado de forma: «Muy Deficiente»).

Presionando el botón de Recovery, volverá a la pantalla principal donde las funciones estarán en modo de que ha comenzado la prueba.

La comparación entre el pulso de esfuerzo y el pulso de recuperación es una posibilidad sencilla y rápida de controlar su estado de forma. La nota de su estado de forma es un valor orientativo para su capacidad de recuperación después de esfuerzos físicos. Si usted efectúa un entrenamiento regular, usted comprobará que su nota mejora.

El Test no funciona si no tiene colocadas ambas manos sobre los sensores (R) (hand-grip). En este caso el mensaje «F6» aparecerá en la pantalla una vez finalizado el Test.

GUÍA DE PROBLEMAS.-

Problema: Se enciende el display y sólo funciona la función de Tiempo

Solución:

a.-Compruebe si el cable de conexión está conectado.

Problema: Si algún segmento de alguna función no se enciende o si se producen indicaciones erróneas en alguna función.

Solución:

a.- Acabe el ejercicio o desconecte la conexión a 220V durante 15 segundos y vuelva a conectarlo.

b.- Si el paso anterior no le ayuda, reemplace el monitor electrónico.

Transformador 9V

Problema: No se enciende el monitor.

Solución:

a.-Compruebe la conexión a 220V.

b.-Compruebe la conexión de salida del transformador, a la máquina.

c.-Compruebe la conexión de los cables del tubo remo.

Evite que le dé a su monitor electrónico la luz directa del sol, pues se puede estropear la pantalla del cristal líquido. No lo exponga tampoco al agua ni a golpes.

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

ELECTRONIC MONITOR.-

When the machine is switched on the monitor will display U1 in the centre of the screen. Select the user, between U1-U4, using the ▲/▼ keys and then press the ENTER/MODE key.

To give you greater control over the exercise, this electronic monitor provides simultaneous read-outs of speed/rpm, distance, exercise time, calories burnt and pulse rate.

STARTING.-

The monitor will switch on automatically and begin at 45 rpm (equivalent to approximately 6km/h on this model) and switch off if this speed is not reached or if cancelled.

Optionally, if you wish to have the monitor on constantly you can plug the adapter (9V), supplied with the machine, into the mains socket (220 V – 240 V) and the jack on the adapter into the socket at the bottom rear of the machine.

The screen will come on automatically when you begin exercising on program "U1" (User 1). To enter personal data, press the ENTER/MODE key and, with the help of the ▲/▼ and ENTER/MODE keys, enter values for sex, age, height and weight. After entering the last value you can select the desired program.

If at any time during exercise you press the START/STOP button then all of the unit's functions will stop. Pressing the START/STOP button again will restart the machine.

When working without an adapter, the monitor switches off automatically as

soon as you stop exercising. When working with the adapter, the monitor will switch off after the machine has been idle for 4 minutes.

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

MONITOR FUNCTIONS.-

This electronic unit has seven function keys: RECOVERY, FAN ON/OFF, START/STOP; RESET, ENTER/MODE; ▲; ▼. PULSE/THR is display at the top of the monitor. The centre of the screen will simultaneously display the selected program level. There are three windows at the bottom of the display that indicate the SPEED/RPM; TIME; DISTANCE; WATTS/ CALORIES.

This monitor also has 1 manual program, 12 pre-set exertion level programs; 1 user defined program; 4 Heart Rate Control programs and 1 steady watt rate program.

With the monitor either stopped or working the SPEED / RPM and TIME/CALORIES and DISTANCE/ WATT windows give alternate displays every 5 seconds.

STARTING THE FAN.-

To switch the fan on or off, press the FAN ON/OFF key.

Whenever you finish your exercise, make sure that the fan is switched off.

By pressing the RESET key the monitor will enter program selection status. Holding the RESET key down for 4 seconds will reset the monitor allowing you to select a new user by pressing the ▲/▼ and ENTER/MODE keys.

CHANGING FROM ONE WORK MODE TO ANOTHER.-

This monitor allows you to work in 5 different modes: Manual, Program, User, Pulse (TARGET HR) and Steady Watt rate. In order to pass from one mode to another press the START/STOP button to stop the monitor, then press RESET and, with the help of the ▲/▼ buttons and ENTER/MODE key, select the desired mode.

MANUAL FUNCTION.-

After entering your personal data the LEDs for the various programs will start flashing on the right hand side of the monitor. MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC and WATT. Press the ▲/▼ keys to select the manual function and press ENTER/MODE. Press the START/STOP key to start exercising and use the ▲/▼ keys to increase or decrease the exertion level. There are 16 exertion levels. If you press the START/STOP key while at the start screen, exercise will begin directly in manual mode.

Exercise level programming.- If, after selecting manual mode, you press the ENTER/MODE key the level window will start flashing. By pressing the ▲/▼ keys you can program a level for the exercise (between 1-16 levels). Select the level and press START/STOP to begin the exercise.

Programming a time limit.-

If, after selecting manual mode, you press the ENTER/MODE key twice the time window will start flashing. By pressing the ▲/▼ keys you can program a time limit for the exercise (between 0-99 minutes). Select the

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

Programming a distance limit.-

If, after selecting manual mode, you press the ENTER/MODE key three times the distance window will start flashing. By pressing the ▲/▼ keys you can program a distance for your exercise (between 0.0 – 99.9 km). Select the distance and press START/STOP to begin the exercise. The distance will begin to count down until it reaches zero and the monitor will beep several times to advise you that you have reached the programmed value.

Programming a calorie limit.-

If, after selecting manual mode, you press the ENTER/MODE key four times the calorie window will start flashing. By pressing the ▲/▼ keys you can program the calories for the exercise (between 0-9990 Cal.). Select the calories and press START/STOP to begin the exercise. The calories will begin to count down until they reach zero and the monitor will beep several times to advise you that you have reached the programmed value.

Programming the HEART RATE.-

If, after selecting manual mode, you press the ENTER/MODE key five times the PULSE window will start flashing. By using the ▲/▼ keys you can program the heart rate for the exercise (between 30-240 bpm). Select the heart rate and press START/STOP to begin the exercise. If the heart rate is

equal to or higher than the target value, the monitor will beep several times to warn the user to pedal more slowly or reduce the exertion level.

PROGRAM FUNCTION.-

After entering your personal data the LEDs for the various programs will start flashing on the right hand side of the monitor. MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C and WATT. Press the ▲/▼ keys to select the PROGRAM function and press ENTER/MODE. Press the ▲/▼ keys to select the program graph (1-12) that you wish to use and then press the ENTER key. Press START/STOP to start the exercise. By default the jump to the next column occurs every 0.1 km travelled.

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

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

USER PROGRAM.-

After entering your personal data the LEDs for the various programs will start flashing on the right hand side of the monitor. MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C and WATT. Press the ▲/▼ keys to select the USER function and press ENTER/MODE. The first column of the exercise level will start

flashing to the left of the central area of the display. Select the desired level for this first stage using the ▲/▼ keys and then press ENTER/MODE. Repeat this procedure to program all sixteen stages of the user program. Press and hold the ENTER/MODE key down to exit the profile set up. Press START/STOP to start the exercise.

To program time, distance, calories and/or pulse rate, go through the following procedure: Once you have defined the user program: Press the ▲/▼ keys to select the time. Press the ENTER/MODE key to program the distance. Press ENTER/MODE again to program the calories. Press the ENTER/MODE key one last time to program the pulse rate. Press START/STOP to start the exercise.

HEART RATE CONTROL PROGRAMS.-

After entering your personal data the LEDs for the various programs will start flashing on the right hand side of the monitor. MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C and WATT. Press the ▲/▼ keys to select the H.R.C function and press ENTER/MODE. Select the target heart rate for the exercise. Use the ▲/▼ keys to select the desired option (55%, 75% 90% or THR) and press the ENTER/MODE key. The first three represent the percentage with respect to maximum heart rate (220-age) and the fourth is used to specify the target heart rate manually. In the first three cases, the lower window on the display (TARGET H.R) will show you the calculated value for your maximum heart rate level. If you choose THR then you should use the ▲/▼ keys to select the desired heart rate and then press ENTER. Press

START/STOP to start the exercise. The exertion level will adjust automatically in accordance with the selected heart rate value. If the pulse rate is below the target value then the exertion setting will increase by one level every 30 seconds until it reaches the maximum 16. If the pulse rate is above the target value the monitor will give out warning beeps and reduce the exertion settings by one level every 15 seconds until it reaches the minimum 1. If the pulse rate still stays above the target value for more than 30 seconds the monitor will beep and stop in order to protect the user.

To program time, distance, calories and/or pulse rate, go through the following procedure: Once the heart rate program has been selected and before pressing the START/STOP key, press the ENTER key to program the time limit using the ▲/▼ keys. Press ENTER again to program the distance. Press the ENTER key one last time to program the calories. Press START / STOP to start the exercise.

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

STEADY WATT RATE PROGRAM.-

After entering your personal data the LEDs for the various programs will start flashing on the right hand side of the monitor. MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C and WATT. Press the ▲/▼ keys to select the WATT function and press ENTER/MODE. By pressing the ▲/▼ keys you can program the watts to produce for the exercise (between 10-350 Watt.). Select the watts and press

START/STOP to begin the exercise. The exertion level for the exercise is self adjusting based on the speed and number of watts selected. Three symbols will help you with your training sessions:

▲ – Within the work margin, this indicates that the speed is too high and you should slow down.

▼ – Within the work margin, this indicates that the speed is too low and you should speed up.

----- This indicates that the watts being produced are outside the work limit (either too high or too low) so you should speed up or slow down accordingly. The monitor will beep several times to indicate this status. If the situation continues for more than three minutes, the monitor will give six beeps and then switch itself off, resetting the watt value back to zero.

PULSE MEASUREMENT INSTRUCTIONS.-

PULSE Hand-grip.

On this model the pulse rate is measured by placing both hands on the sensors (R), located on the handlebar, as shown in Fig.2.

When both hands are placed on the sensors the heart symbol on the right-hand side of the screen, marked PULSE, will begin to flash and after a few seconds a heart rate reading will be displayed.

If both hands are not placed correctly as shown in Fig.3 then the pulse function will not work.

If a «P» appears on the screen or the heart symbol does not flash, make sure that both hands are placed correctly on the sensors.

TELEMETRIC PULSE RATE

The monitor is equipped to receive signals from a telemetric pulse measurement system.

The system comprises of a receiver (D) and a transmitter (chest band) Fig.5.

This telemetric pulse rate system takes precedence over the Hand-grip pulse rate system when both are used together.

See telemetric pulse rate instruction book.

AUXILIARY FOCUS BAR CONTROLS.-

This exercise machine has auxiliary keys and controls at the top of the focus bars (21) and (22), Fig.4, to allow you to change the monitor settings without releasing the bars while exercising.

LEFT FOCUS BAR KEYS AND CONTROLS

Top part "Recovery".
Bottom part "Enter/Mode".

RIGHT FOCUS BAR KEYS AND CONTROLS

Top part "Up".
Bottom part "Down".

TEST MEASUREMENTS: FITNESS.

This electronic device is equipped with a recovery test function. This offers you the advantage of being able to measure how long it takes your heart rate to recover after having finished the exercise. Upon finishing the exercise leave your hands on the pulse sensors (R) and press the «Recovery» button, this will start a

one minute countdown. Only the Time and Pulse rate function read-outs will remain displayed. The electronic device will measure your pulse rate during this minute. The heart rate recovery time will be displayed on the Heart rate line.

If, at any time during this minute, you decide to abandon this test then press the «Recovery» button and this will take you back to the main screen.

When the minute is up, the electronic device will work out the difference and your fitness rating will be displayed up on the screen: «F1, F2,..., F5, F6»; where «F1» is the best (fitness «Excellent») and «F6» the worst (fitness «Very Poor»).

Pressing the RECOVERY button will take you back to the main screen, where the functions will be in the same mode as when the test began.

The comparison between the worked heart rate and the recovery heart rate provides a fast, simple method of gauging how fit you are. Your fitness rating is a guideline that shows you how fast your heart recovers after physical exertion. If you exercise regularly then you will see your fitness rating improve.

The test does not work unless you have both hands placed on the sensors (R) (Hand-grips). In this case the message «F6» will appear on the screen at the end of the test.

TROUBLESHOOTING GUIDE.-

Problem: The display comes on but only the Time function works.

Solution:

a.- Make sure that the connection cable is connected.

Problem: Display segments of a function read-out are not visible or error messages for a particular function appear.

Solution:

- a.- Finish the exercise or unplug it from the 220 V mains socket for 15 seconds and then plug it back in.
- b.- If the above steps do not help then replace the electronic monitor.

9V Transformer

Problem: The monitor does not switch on.

Solution:

- a.- Check the 220 V mains connection
- b.- Check the output connection from the transformer to the machine.
- c.- Check the cable connections for the main post.

Avoid leaving the electronic monitor in direct sunlight as this might damage the liquid crystal display. Similarly, do not expose it to water or knocks.

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

MONITEUR ÉLECTRONIQUE.-

En connectant la machine, le moniteur s'allume et les caractères U1 s'affichent au milieu de l'écran. Sélectionner l'utilisateur avec les touches ▲/▼ entre U1-U4 et appuyer sur la touche ENTER/MODE.

Pour vous permettre de contrôler facilement et confortablement vos exercices, cet appareil électronique affiche simultanément, la vitesse/tpm, la distance, la durée de l'exercice, les watts/calories brûlées et le pouls.

MISE EN MARCHÉ.-

Dès le démarrage de l'exercice, le moniteur se mettra automatiquement en marche à 45 tpm de marche (sur cette machine cela représente environ 6 km/h) et il s'éteindra si ces tours par minute ne sont pas atteints ou à la fin de l'exercice.

En option, pour que le moniteur soit allumé en permanence, il est possible de brancher l'adaptateur (9 v) fourni avec la machine à une prise de courant (220 v.- 240 v) et le connecteur de l'adaptateur à la fiche qui se trouve en-bas derrière la machine.

En démarrant l'exercice, l'écran s'allumera automatiquement dans le programme "U1" Utilisateur 1. Pour introduire les données personnelles, appuyer sur la touche ENTER/MODE puis à l'aide des touches ▲/▼ et de la touche ENTER/MODE introduire le sexe (sex), l'âge (age), la taille (height) et le poids (weight). Après avoir introduit la dernière valeur, vous pourrez sélectionner le programme souhaité.

Si durant le déroulement de l'exercice, vous appuyez sur le bouton START/STOP, toutes les fonctions de l'électronique s'arrêteront. Si vous appuyez à nouveau sur START/STOP, toutes les fonctions se mettront à nouveau en marche.

Si la machine travaille sans adaptateur, le moniteur s'éteindra automatiquement dès que l'utilisateur arrêtera l'exercice.

Si la machine travaille avec l'adaptateur, si l'unité est 4 minutes arrêtée, le moniteur s'éteindra.

Remarque importante: Les composants électroniques hors d'usage doivent être déposés dans des contenants spécialement prévus à cet effet Fig1.

FONCTIONS DU MONITEUR.-

Ce moniteur dispose de sept touches: RECOVERY, FAN ON/OFF, START/STOP; RESET, ENTER/MODE, ▲/▼. Le POULS/THR est affiché en-haut de l'écran. Le niveau du programme sélectionné s'affiche simultanément au milieu de l'écran. En-bas du display trois fenêtres s'affichent indiquant: la VITESSE/TPM, la DUREE, la DISTANCE, les WATTS/CALORIES.

Ce moniteur dispose également d'un programme manuel, de 12 programmes prédéfinis des niveaux de freinage, d'un programme d'utilisateur, de 4 programmes pour le contrôle de la fréquence cardiaque et d'un programme de watts constants.

Avec le moniteur arrêté ou en marche, les fenêtres (SPEED/RPM), (TIME/CALORIES) et (DISTANCE /WATT), affichent alternativement leurs informations toutes les cinq secondes.

MISE EN MARCHÉ DU VENTILATEUR.-

Pour activer et désactiver le ventilateur, appuyer sur la touche FAN ON/OFF.

Ne pas oublier de vérifier si le ventilateur est bien éteint à la fin de chaque exercice.

En appuyant sur la touche RESET, le moniteur passe à l'état de sélection de programme. En appuyant quatre secondes sur la touche RESET, le moniteur se réinitialise ce qui permet ainsi de sélectionner à nouveau l'utilisateur en appuyant sur les touches ▲/▼ et ENTER/MODE.

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

Ce moniteur peut travailler avec 5 modes différents: Manuel, Programmes, Utilisateur (USER), Pouls (TARGET HR) et Watts constants. Pour passer d'un mode à l'autre, appuyer sur le bouton START/STOP pour arrêter le moniteur puis sur RESET et sélectionner le mode souhaité avec les boutons ▲/▼ et la touche ENTER/MODE.

FONCTION MANUELLE.-

Après avoir introduit les données personnelles, les LED associées aux différents programmes clignoteront en partie droite du moniteur: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC et WATT. En appuyant sur les touches ▲/▼ sélectionner la fonction manuel et appuyer sur ENTER/MODE. Appuyer sur la touche START/STOP pour démarrer l'exercice et avec les touches ▲/▼ augmenter ou baisser la résistance de l'exercice. L'appareil dispose de 16 niveaux de freinage. Si dans l'état initial, vous appuyez sur la

touche START/STOP l'exercice commencera directement en mode manuel.

Programmation du niveau.-

Si après avoir sélectionné la fonction manuel, vous appuyez sur la touche ENTER/MODE, la fenêtre du niveau (LEVEL) clignotera. En appuyant sur les touches ▲/▼, vous pourrez programmer le niveau de l'exercice entre 1 et 16 niveaux. Pour commencer l'exercice, sélectionner le niveau et appuyer sur la touche START/STOP.

Programmation de la durée.-

Si après avoir sélectionné la fonction manuel, vous appuyez sur la touche ENTER/MODE, la fenêtre durée clignotera. En appuyant sur les touches ▲/▼, vous pourrez programmer la durée de l'exercice entre 0 et 99 minutes. Pour commencer l'exercice, sélectionner la durée et appuyer sur la touche START/STOP. La durée diminuera jusqu'à atteindre la valeur "zéro" et le moniteur émettra un signal sonore pour indiquer que la valeur programmée a été atteinte.

Programmation de la distance.-

Si après avoir sélectionné la fonction manuel, vous appuyez trois fois sur la touche ENTER/MODE, la fenêtre distance clignotera. En appuyant sur les touches UP/DOWN, vous pourrez programmer la distance de l'exercice entre 0,0 et 99,90 km. Pour commencer l'exercice, sélectionner la distance et appuyer sur la touche START/STOP. La distance diminuera jusqu'à atteindre la valeur "zéro" et le moniteur émettra un signal sonore pour indiquer que la valeur programmée a été atteinte.

Programmation des calories.-

Si après avoir sélectionné la fonction manuel, vous appuyez quatre fois sur la touche ENTER/MODE, la fenêtre calories clignotera. En appuyant sur les touches ▲/▼, vous pourrez programmer les calories de l'exercice entre 0 et 9990 calories. Pour commencer l'exercice, sélectionner les calories et appuyer sur la touche START/STOP.

Les calories diminueront jusqu'à atteindre la valeur "zéro" et le moniteur émettra un signal sonore pour indiquer que la valeur programmée a été atteinte.

Programmation du HEART RATE (Fréquence cardiaque).-

Si après avoir sélectionné la fonction manuel, vous appuyez cinq fois sur la touche ENTER/MODE, la fenêtre PULSE clignotera. En appuyant sur les touches ▲/▼, vous pourrez programmer la fréquence cardiaque de l'exercice entre 30 et 240 ppm. Pour commencer l'exercice, sélectionner la fréquence cardiaque et appuyer sur la touche START/STOP. Si la fréquence cardiaque est égale ou supérieure à la valeur cible, le moniteur émettra un signal sonore pour que l'utilisateur pédale plus lentement ou pour qu'il baisse le niveau de freinage.

FONCTION PROGRAMMES.-

Après avoir introduit les données personnelles, les LED associées aux différents programmes clignoteront en partie droite du moniteur: MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C et WATT. En appuyant sur les touches ▲/▼ sélectionner la fonction PROGRAM et appuyer sur ENTER/MODE. Appuyer sur les touches ▲/▼ pour sélectionner

le graphique du programme (1-12) souhaité pour réaliser l'exercice puis appuyer sur la touche ENTER. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP. Par défaut, le saut entre les colonnes se produit tous les 0.1 km parcourus.

Pour programmer la durée, la distance, les calories et/ou le pouls, faire comme indiqué ci-après: Après avoir sélectionné le programme et avant d'appuyer sur la touche START/STOP, appuyer sur ENTER/MODE pour programmer la durée avec les touches ▲/▼. Dans durée du programme seront ainsi répartie dans les seize étapes. Pour programmer la distance, appuyer sur ENTER. Pour programmer les calories, appuyer à nouveau sur ENTER. Enfin, pour programmer le pouls, appuyer à nouveau également sur ENTER. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP.

Après avoir commencé l'exercice, vous pouvez modifier la résistance de freinage en appuyant sur les touches ▲/▼.

PROGRAMMES DE L'UTILISATEUR.-

Après avoir introduit les données personnelles, les LED associées aux différents programmes clignoteront en partie droite du moniteur: MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C et WATT. En appuyant sur les touches ▲/▼ sélectionner la fonction USER et appuyer sur ENTER/MODE. La première colonne du niveau de l'exercice sera affichée au milieu à gauche de l'écran.

Sélectionner le niveau souhaité pour cette première étape en appuyant sur les touches ▲/▼ puis sur

ENTER/MODE. Répéter cette procédure pour programmer les seize étapes du programme de l'utilisateur. Pour quitter la configuration du profil, maintenir la touche ENTER/MODE enfoncée. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP.

Pour programmer la durée, la distance, les calories et/ou le pouls, faire comme indiqué ci-après: Après avoir défini le programme de l'utilisateur, Appuyer sur les touches ▲/▼ pour sélectionner la durée. Pour programmer la distance, appuyer sur ENTER/MODE. Pour programmer les calories, appuyer à nouveau sur ENTER/MODE. Enfin, pour programmer le pouls, appuyer à nouveau sur ENTER/MODE. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP.

PROGRAMMES POUR LE CONTRÔLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE.-

Après avoir introduit les données personnelles, les LED associées aux différents programmes clignoteront en partie droite du moniteur : MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC et WATT. En appuyant sur les touches ▲/▼ sélectionner la fonction H.RC et appuyer sur ENTER/MODE. Sélectionner la fréquence cardiaque cycle pour l'exercice. Avec les touches ▲/▼ sélectionner l'option voulue (55%, 75%, 90% ou THR) et appuyer sur ENTER/MODE. Les trois premières indiquent le pourcentage concernant le pouls cardiaque maximum (220-âge) et la quatrième est utilisée pour introduire manuellement la fréquence cardiaque cible. Dans les trois premiers cas, la fenêtre qui est en bas du display (TARGET H.R.) affiche la valeur déjà calculée de votre fréquence cardiaque

maximale. Si vous choisissez THR, il faudra utiliser les touches ▲/▼ pour sélectionner la fréquence cardiaque voulue puis appuyer sur ENTER. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP. Le niveau de freinage sera automatiquement réglé d'après la valeur du pouls sélectionnée. Si la valeur du pouls est en dessous de la valeur cible, le freinage augmentera un niveau toutes les 30 secondes jusqu'à atteindre le maximum de 16. Si la valeur du pouls dépasse la valeur cible, le moniteur émettra un signal sonore et le freinage baissera d'un niveau toutes les 15 secondes jusqu'à atteindre le minimum de 1. Si malgré cela, la valeur du pouls dépasse encore la valeur cible pendant plus de 30 secondes, le moniteur s'arrêtera pour éviter tous risques à l'utilisateur et il émettra un signal sonore d'avertissement.

Pour programmer la durée, la distance et les calories, faire comme indiqué ci-après: Après avoir sélectionné le programme du pouls cardiaque et avant d'appuyer sur la touche START/STOP, appuyer sur ENTER pour programmer la durée avec les touches ▲/▼. Pour programmer la distance, appuyer à nouveau sur ENTER. Enfin, pour programmer les calories, appuyer à nouveau sur ENTER. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP.

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

PROGRAMME WATTS CONSTANTS.-

Après avoir introduit les données personnelles, les LED associées aux différents programmes clignoteront en

partie droite du moniteur: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC et WATT. En appuyant sur les touches ▲/▼ sélectionner la fonction WATT et appuyer sur ENTER/MODE. En appuyant sur les touches ▲/▼, vous pourrez programmer les watts de l'exercice entre 10 et 350 watts. Pour commencer l'exercice, sélectionner les watts et appuyer sur la touche START/STOP. Le niveau de l'effort de l'exercice se réglera automatiquement d'après la vitesse et les watts sélectionnés. Les trois symboles ci-après vous aideront dans votre entraînement:

▲ – Dans la marge de travail, ce signe indique que la vitesse est très élevée et qu'il faut la baisser.

▼ – Dans la marge de travail, ce signe indique que la vitesse est très basse et qu'il faut l'augmenter.

----- Indique que les watts sont hors de la marge de travail (trop ou pas assez) et qu'il faut baisser ou augmenter la vitesse comme il se doit. Le moniteur émettra un signal sonore pour indiquer cet état. Si cet état se prolonge plus de trois minutes, le moniteur déclenchera une alarme sous forme de six signaux sonores et le moniteur s'éteindra et réinitialisera la valeur des watts à zéro.

MESURE DU POULS.-

POULS Hand-grip.

Sur ce modèle, le pouls se mesure en posant les deux mains sur les senseurs (R) placés sur le guidon, comme indiqué dans la Fig.2.

Dès que vos mains seront posées sur les senseurs, un cœur commencera à clignoter sur la droite de l'écran PULSE de l'écran du moniteur et votre

fréquence cardiaque sera affichée dans les secondes suivantes.

Si vos deux mains ne sont pas posées correctement comme indiqué dans la Fig.3, la fonction pouls ne fonctionnera pas.

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

POULS TÉLÉMÉTRIQUE.

Le moniteur est en mesure de recevoir les signaux du système télémétrique de saisie du pouls.

Le système comprend un récepteur (D) et un émetteur (ceinture pectorale) Fig.5.

Ce système de pouls télémétrique prévaut sur le système de pouls Hand-Grip quand ces deux systèmes s'utilisent ensemble.

Voir notice pouls télémétrique.

COMMANDES AUXILIAIRES SUR BÂTONS

Cet appareil d'exercice dispose de commandes ou de boutons auxiliaires placés sur la partie supérieure des bâtons (21) et (22) Fig.4, permettant de simplifier la manipulation des paramètres du moniteur durant l'exécution de l'exercice, sans lâcher les mains.

COMMANDES OU BOUTONS DU BÂTON GAUCHE

Partie supérieure "Recovery".

Partie inférieure "Enter/Mode".

COMMANDES OU BOUTONS DU BÂTON DROIT

Partie supérieure "Up".

Parte inferior "Down".

MESURE DU TEST:

ETAT DE LA FORME.-

Cet électronique est équipée de la fonction pouls de récupération. Grâce à cette fonction vous pourrez mesurer le pouls de récupération après avoir effectué l'exercice. Après avoir achevé votre exercice et sans retirer encore les mains des senseurs de pouls (R) appuyer sur le bouton «Recovery» ce qui lancera un compte à rebours d'une minute. Seules les lignes des fonctions Durée et Pouls seront allumées. L'électronique mesurera votre pouls au cours de cette minute. Le pouls de récupération s'affichera sur la ligne du pouls.

Si durant cette minute de récupération, vous souhaitez quitter le test, appuyez sur le bouton «Recovery» et vous vous rendrez sur l'écran principal.

À la fin de cette minute, l'électronique calcule et évalue la différence et la note de votre forme physique est affichée à l'écran: «F1, F2,..., F5, F6»; «F1» étant le meilleur (état de forme: «Excellent») et «F6» le pire (état de forme : «Très insuffisant»).

En appuyant sur le bouton Recovery, le moniteur reviendra à l'écran principal dans lequel les fonctions se trouvent dans le mode en service au moment du démarrage du test.

La comparaison du pouls de l'effort et du pouls de récupération est une façon simple et rapide de contrôler l'état de votre forme. La note sur l'état de votre forme est une information donnée à titre purement indicatif quant à votre pouvoir de récupération après avoir effectué un exercice physique. Si vous vous entraînez régulièrement, vous pourrez constater une

amélioration de votre note.

Le Test ne sera pas réalisé si vos mains ne sont pas correctement posées sur les senseurs (R) (hand-grip), auquel cas le message «F6» s'affichera à l'écran à la fin du Test.

GUIDE DES PROBLÈMES.-

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

Solution:

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

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

Solution:

a.- Terminer l'exercice ou déconnecter 15 secondes, la connexion 220V puis connectez-la à nouveau.

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

Transformateur 9V

Problème: Le moniteur ne s'allume pas.

Solution:

a. Vérifier la connexion sur 220V.

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

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

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

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

ELEKTRONISCHER MONITOR.-

Wenn die Maschine angeschlossen wird, geht der Monitor an und zeigt in der Mitte des Displays U1. Wählen Sie den Nutzer mit den Tasten ▲/▼ zwischen U1-U4 und drücken Sie die Taste ENTER/MODE.

Um die Kontrolle Ihrer Übungen bequemer und einfacher zu machen, zeigt dieses Gerät gleichzeitig die Geschwindigkeit/rpm, die Distanz, die Dauer der Übung, die verbrauchten Watt/Kalorien und den Puls.

ANSTELLEN.-

Wenn Sie die Übung beginnen, stellt sich der Monitor automatisch bei 45 rpm an (es sind etwa 6km/h) und stellt sich aus, wenn Sie diese Rpm nicht erreichen oder die Übung beenden.

Optional wenn Sie den Motor ständig eingestellt haben möchten, müssen Sie zuerst den Adapter (6v) in eine Steckdose (220 V- 240 V) einstecken, der mit der Maschine geliefert wird und das Adapterterminal an den Stecker, der sich im unteren hinteren Bereich der Maschine befindet.

Der Bildschirm geht automatisch im Programm "U1" Nutzer 1 an, wenn Sie die Übung beginnen. Um zur Eingabe der persönlichen Daten zu gelangen, drücken Sie die Taste ENTER/MODE und mit Hilfe der Tasten ▲/▼ geben Sie die Daten Geschlecht (sex), Alter (age), Größe (height) und Gewicht (weight) ein. Nach Eingabe des letzten Werts, können Sie das gewünschte Programm wählen.

Wenn Sie während der Ausübung die Taste START/STOP drücken, werden

alle Funktionen des Geräts gestoppt. Wenn Sie erneut START/STOP drücken, werden alle Funktionen wieder aufgenommen.

Wenn man ohne Adapter arbeitet, stellt sich der Monitor automatisch aus, wenn man die Übung beendet. Wenn man mit Adapter arbeitet, stellt sich der Monitor 4 Minuten nach Beendigung der Übung aus.

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

FUNKTIONEN DES MONITORS.-

Dieser Monitor verfügt über 7 Tasten: RECOVERY, FAN ON/OFF, START/STOP; RESET, ENTER/MODE; ▲; ▼. Im oberen Bereich des Monitors erscheint PULSO/THR. In der Mitte des Monitors erscheint gleichzeitig das Niveau des Programms, das Sie gewählt haben. Im unteren Bereich des Monitors sieht man drei Fenster die Ihnen Folgendes angeben: GESCHWINDIGKEIT/RPM, die ZEIT; die DISTANZ; die WATT/KALORIEN.

Dieser Monitor verfügt auch über ein manuelles Programm: 12 vordefinierte Programme mit unterschiedlichem Widerstand; 1 Nutzerprogramm 4 Programm zur Kontrolle der Herzfrequenz und 1 Programm mit konstanter Wattzahl.

Sowohl bei an- als auch bei ausgestellttem Motor ändern die Fenster (SPEED/RPM) (TIME/CALORIES) und (DISTANCE/WATT), ihre Information alle fünf Sekunden.

ANSTELLEN DES VENTILATORS.-

Um den Ventilator zu aktivieren oder zu deaktivieren, drücken Sie die Taste FAN ON/OFF.

Immer wenn Sie eine Übung beenden, prüfen Sie, dass der Ventilator ausgestellt ist.

Wenn Sie die Taste RESET drücken, wird er zurück zur Programmwahl gesetzt. Wenn Sie die Taste RESET vier Sekunden lang drücken, wird der Monitor zurückgestellt und der Nutzer kann erneut wählen, indem er die Tasten ▲/▼ und ENTER/MODE drückt.

ÜBERGANG VON EINEM ARBEITSMODUS ZUM NÄCHSTEN.-

Dieser Monitor bietet die Möglichkeit mit 5 verschiedenen Modi zu arbeiten: Manuell, Programm, Nutzer (USER). Puls (TARGET HR) und konstante Wattzahl. Um von einem Modus zum nächsten zu wechseln, drücken Sie die Taste START/STOP, um den Monitor anzuhalten, drücken Sie danach RESET und wählen Sie mit den Tasten ▲/▼ und ENTER/MODE den gewünschten Modus.

MANUELLE FUNKTION.-

Nach der Eingabe der persönlichen Daten blinken im rechten Bereich des Monitors die den verschiedenen Programmen entsprechenden LEDs: MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C y WATT. Wählen Sie die manuelle Funktion mit den Tasten ▲/▼ und drücken Sie ENTER/MODE. Drücken Sie die Taste START/STOP, um die Übung zu beginnen und mit den Tasten ▲/▼ erhöhen oder verringern

Sie den Widerstand der Übung, wobei Ihnen 16 verschiedene Niveaus zur Verfügung stehen. Wenn Sie zu Beginn die Taste START/STOP drücken, beginnt die Übung direkt in der manuellen Funktion.

Programmierung des Niveaus.-

Wenn Sie nach dem Wählen der manuellen Funktion die Taste ENTER/MODE drücken, blinkt das Fenster des Niveaus (level). Sie können das Niveau Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken (Niveau 1-16). Wählen Sie das Niveau und drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

Programmierung der Zeit.-

Wenn Sie nach dem Wählen der manuellen Funktion die Taste ENTER/MODE zwei Mal drücken, blinkt das Fenster der Zeit. Sie können die Zeit Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken (0-99 Minuten). Wählen Sie die Zeit und drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Die Zeit wird zurücklaufen, bis der Wert "Null" erreicht wird und der Monitor piept, um anzuzeigen, dass der programmierte Wert erreicht ist.

Programmierung der Entfernung.-

Wenn Sie nach dem Wählen der manuellen Funktion die Taste ENTER/MODE drei Mal drücken, blinkt das Fenster der Entfernung. Sie können die Distanz Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken (0,0- 99,0 Km). Wählen Sie die Distanz und drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Die Distanz wird

zurücklaufen, bis der Wert „Null“ erreicht wird und der Monitor piept, um anzuzeigen, dass der programmierte Wert erreicht ist.

Programmierung der Kalorien.-

Wenn Sie nach dem Wählen der manuellen Funktion die Taste ENTER/MODE vier Mal drücken, blinkt das Fenster der Kalorien. Sie können die Kalorien Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken (0 - 9990 Kalorien). Wählen Sie die Kalorien und drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Die Kalorien werden zurücklaufen, bis der Wert „Null“ erreicht wird und der Monitor piept, um anzuzeigen, dass der programmierte Wert erreicht ist.

Programmierung des HEART RATE (Herzfrequenz).-

Wenn Sie nach dem Wählen der manuellen Funktion die Taste ENTER/MODE fünf Mal drücken, blinkt das Fenster PULSE. Sie können die Herzfrequenz Ihrer Übung zwischen 30 und 240 ppm programmieren, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken. Wählen Sie die Herzfrequenz und drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Wenn die Herzfrequenz gleich dem Zielwert ist oder diesen übersteigt, piept der Monitor, um den Benutzer darauf hinzuweisen, dass er langsamer treten soll oder einen niedrigeren Widerstand wählen soll.

FUNKTION PROGRAMME.-

Nach der Eingabe der persönlichen Daten blinken im rechten Bereich des Monitors die den verschiedenen Programmen entsprechenden LEDs:

MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC y WATT. Wählen Sie die Funktion PROGRAM mit den Tasten ▲/▼ und drücken Sie ENTER/MODE. Drücken Sie die Tasten ▲/▼, um die Graphik des Programms (1-12) zu wählen, das Sie für Ihre Übung wünschen und drücken Sie ENTER. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Als vorgegebener Wert erfolgt der Säulensprung jede zurückgelegte 0,1 km.

Zum Programmieren von Zeit, Distanz, Kalorien und/oder Puls folgen Sie diesen Schritten: Nachdem Sie das Programm gewählt haben und bevor Sie die Taste START/STOP drücken, drücken Sie ENTER/MODE, um die Zeit mit den Tasten ▲/▼ zu programmieren. In diesem Fall wird die Programmdauer zwischen den 16 Niveaus aufgeteilt. Drücken Sie ENTER, um die Distanz zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Kalorien zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um den Puls zu programmieren. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

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

NUTZERPROGRAMM.-

Nach der Eingabe der persönlichen Daten blinken im rechten Bereich des Monitors die den verschiedenen Programmen entsprechenden LEDs: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC y WATT. Wählen Sie die Funktion USER mit den Tasten ▲/▼ und drücken Sie ENTER/MODE. Links der Mitte des Displays erscheint blinkend die erste Säule des Übungsniveaus. Wählen Sie das gewünschte Niveau

für diese erste Skala, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken und drücken Sie dann ENTER/MODE. Wiederholen Sie den Vorgang, um die sechzehn Skalen des Nutzerprogramms zu programmieren. Halten Sie die Taste ENTER/MODE gedrückt, um die Profilkonfigurierung zu verlassen. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

Zum Programmieren von Zeit, Distanz, Kalorien und/oder Puls folgen Sie diesen Schritten: Wenn das Nutzerprogramm definiert ist: Drücken Sie die Tasten ▲/▼, um die Zeit zu wählen. Drücken Sie ENTER/MODE, um die Distanz zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER/MODE, um die Kalorien zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER/MODE, um den Puls zu programmieren. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

PROGRAMME ZUR KONTROLLE DER HERZFREQUENZ.-

Nach der Eingabe der persönlichen Daten blinken im rechten Bereich des Monitors die den verschiedenen Programmen entsprechenden LEDs: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC y WATT. Wählen Sie die Funktion H.RC mit den Tasten ▲/▼ und drücken Sie ENTER/MODE. Wählen Sie die Zielfrequenz für die Übung. Wählen Sie mit den Tasten ▲/▼ die gewünschte Option (55%, 75%, 90% oder THR) und drücken Sie die Taste ENTER/MODE. Die ersten drei geben den Prozentsatz hinsichtlich der höchsten Herzfrequenz (220 – Alter) an und die vierte wird verwendet, um die Zielfrequenz manuell einzugeben. In den ersten drei Fällen zeigt das untere Fenster des Displays (TARGET

H.R) der schon berechnete Wert Ihrer Herzfrequenz. Wenn Sie THR wählen, müssen Sie die Tasten ▲/▼ benutzen, um die gewünschte Herzfrequenz zu wählen und ENTER drücken. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Der Widerstand wird automatisch gemäss der gewünschten Pulsfrequenz eingestellt. Ist der Pulswert unter dem Zielwert, wird der Widerstand automatisch alle 30 Sekunden erhöht bis zu einem Höchstwert von 16. Ist der Pulswert über dem Zielwert, piepst der Monitor und der Widerstand verringert sich alle 15 Sekunden bis zu dem niedrigsten Wert 1. Wenn selbst so noch der Puls länger als 30 Sekunden über dem Zielwert liegt, stellt sich der Monitor zum Schutz des Nutzers aus und piept zur Warnung.

Zum Programmieren von Zeit, Distanz und Kalorien folgen Sie diesen Schritten: Nachdem Sie das Programm der Herzfrequenz gewählt haben und bevor Sie die Taste START/STOP drücken, drücken Sie ENTER, um die Zeit mit den Tasten ▲/▼ zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Distanz zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Kalorien zu programmieren. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

Bei diesen Programmen müssen die Hände auf den Pulssensoren (R) liegen.

PROGRAMM MIT KONSTANTER WATTZAHL.-

Nach der Eingabe der persönlichen Daten blinken im rechten Bereich des Monitors die den verschiedenen Programmen entsprechenden LEDs:

MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC y WATT. Wählen Sie die Funktion WATT mit den Tasten ▲/▼ und drücken Sie ENTER/MODE. Sie können die Wattzahl Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken (10 - 350 Watt). Wählen Sie die Wattzahlen und drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Das Niveau der Anstrengung bei der Übung passt sich automatisch in Abhängigkeit von der gewählten Geschwindigkeit und Wattzahl an. Drei Symbole helfen Ihnen, das Training durchzuführen.

▲ – Innerhalb des Arbeitsbereichs zeigt an, dass die Geschwindigkeit zu hoch ist und verringert werden muss.

▲ – Innerhalb des Arbeitsbereichs zeigt an, dass die Geschwindigkeit zu niedrig ist und erhöht werden muss.

---- zeigt an, dass die Wattzahl sich ausserhalb des Arbeitsbereichs befindet (sei sie zu hoch oder zu niedrig) und es ist nötig, die Geschwindigkeit entsprechend zu erhöhen oder zu verringern. Der Monitor piept, um diesen Zustand anzuzeigen. Hält dies mehr als drei Minuten an, gibt der Monitor einen Alarm in Form von sechs Pieptönen und der Monitor stellt sich aus und stellt die Wattwerte zurück auf Null.

ANWEISUNGEN VERWENDUNG DES HAND- GRIP PULSMESSUNG.-

PULS Handgrip.

Bei diesem Modell wird der Puls gemessen, indem man beide Hände auf die Sensoren (R) legt, die sich am Lenker befinden, siehe Fig.2.

Wenn beide Hände auf den Sensoren liegen, beginnt das Herz auf der

rechten Seite des Displays zu blinken, das PULSE des Monitors anzeigt und nach einigen Sekunden erscheint Ihre Herzfrequenz.

Dies funktioniert nur, wenn Sie beide Arme korrekt aufgelegt haben, wie die Fig.3 zeigt.

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

TELEMETRISCHER PULS.

Der Monitor ist ausgerüstet, um die Signales des telemtrischen Systems zur Pulsmessung zu erhalten.

Das System besteht aus einem Empfänger (D) und einem Sender (Brustband) Fig.5.

Dieses System des telemtrischen Pulses ist ausschlaggebend im Vergleich mit dem Handgrip, wenn beide zusammen verwendet werden.

Siehe Gebrauchsanweisung des telemtrischen Pulses.

HILFSSTEUERUNGEN AN DEN STÄBEN.-

Dieser Trainingsapparat verfügt über Hilfssteuerungen oder Hilfstasten im oberen Bereich der Stäbe (21) und (22) Fig.4, um die Parameter des Displays einzustellen, ohne die Hände während des Trainings loszulassen.

STEUERUNGEN ODER TASTEN DES LINKEN STABS.

Oberer Bereich. “Recovery”.

Unterer Bereich “Enter/Mode”.

STEUERUNGEN ODER TASTEN DES RECHTEN STABS.

Oberer Bereich. “Up”.

Unterer Bereich “Down”.

TESTMESSUNG:

ZUSTAND DER KÖRPERLICHEN FORM.

Dieses Gerät ist mit der Funktion des Erholungspulses ausgestattet. Dies hat den Vorteil, dass Sie den Erholungspuls direkt nach Beenden der Übung messen können. Nach dem Beenden der Übung und ohne, dass Sie die Hände von den Sensoren (R) nehmen, drücken Sie die Taste "Recovery" und eine Minute wird rückwärts gezählt. Nur die Linien der Funktionen Zeit und Puls sind angestellt. Das Gerät misst Ihren Puls während einer Minute. Der Erholungspuls erscheint in der Pulslinie.

Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während der Erholungsphase den Test verlassen möchten, drücken Sie die Taste „Recovery“ und es erscheint das Hauptdisplay.

Ist diese Minute vorbei, berechnet und bewertet das Gerät die Differenz und die Note Ihres körperlichen Zustands erscheint auf dem Display: «F1, F2,..., F5, F6»; wobei «F1» der beste Zustand ist: "Hervorragend") und „F6“ der schlechteste: Sehr defizient“)

Indem Sie die Taste RECOVERY drücken, gehen Sie zurück zum Hauptdisplay, wo sich die Funktionen in dem Modus befinden, von dem aus Sie den Test begonnen haben.

Der Vergleich zwischen dem Belastungspuls und dem Erholungspuls ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, Ihren körperlichen Zustand zu kontrollieren. Die Note Ihres körperlichen Zustands ist ein orientativer Wert für Ihre Kapazität, sich nach einer körperlichen Anstrengung zu erholen. Wenn Sie regelmässig trainieren, stellen Sie fest, dass sich Ihr

Note verbessert.

Der Test funktioniert nicht, wenn Sie nicht beide Hände auf die Sensoren (R) (Handgrip) legen. In diesem Fall erscheint die Nachricht „F6“ auf dem Display, wenn der Test beendet ist.

PROBLEMLÖSUNG.-

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

Lösung:

a.- Überprüfen Sie ob das Verbindungskabel angeschlossen ist.

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

Lösung:

a.- Beenden Sie die Übung oder nehmen Sie das Gerät 15 Sekunden lang von der 220V-Spannung und schliessen Sie es erneut an.

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

Transformator 9V

Problem: Der Motor geht nicht an.

Lösung:

a.-Überprüfen Sie den 220V-Anschluss.

b.- Überprüfen Sie den Anschluss des Transformators an die Maschine.

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

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

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

MONITOR ELECTRÓNICO.-

Ao ligar a máquina, o monitor acende-se, mostrando U1 no centro do display. Selecciona o utilizador com as teclas ▲/▼ entre U1-U4 e carregue na tecla ENTER/MODE.

Para tornar mais cómodo e simples o controlo do seu exercício, este monitor electrónico mostra simultaneamente a velocidade/rpm, a distância, o tempo de exercício, os watts/calorias consumidas e a pulsação.

COLOCAÇÃO EM MARCHA.-

O monitor põr-se-á em marcha automática-mente quando começar o exercício com umas 45 r.p.m. de marcha (nesta máquina são no monitor aproximadamente uns 6 km/h) e apagar-se-á quando não chegar a essas r.p.m. ou termine o mesmo.

Opcionalmente, se desejar ter o monitor aceso constantemente, pode ligar o adaptador (9 v) que se fornece com a máquina à corrente (220 v.-240 v) e o terminal do adaptador à ficha situada na parte inferior traseira da máquina.

O display acender-se-á automaticamente ao começar o exercício, no programa "U1" Utilizador 1. Para passar à introdução dos dados pessoais, carregue na tecla ENTER/MODE e com a ajuda das teclas ▲/▼ e ENTER/MODE introduza os valores de sexo (sex), idade (age), altura (height) e peso (weight). Após introduzir o último valor, poderá seleccionar o programa desejado.

Se durante o exercício carregar no

botão START/STOP, todas as funções do monitor electrónico param. Se carregar de novo em START/STOP, todas as funções irão pôr-se de novo em funcionamento.

Se se trabalhar sem adaptador, o monitor apagar-se-á automaticamente quando se deixar de fazer exercício. Se se trabalhar com adaptador, o monitor apagar-se-á quando a unidade estiver 4 minutos parada.

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

FUNÇÕES DO MONITOR.-

Este monitor dispõe de sete teclas: RECOVERY, FAN ON/OFF, START/STOP; RESET, ENTER/MODE; ▲; ▼. Na parte superior do monitor, mostra-se a pulsação / THR. No centro do monitor mostra-se simultaneamente o nível do programa que escolheu. Na parte inferior do monitor, mostram-se três janelas que lhe indicam a VELOCIDADE / RPM; o TEMPO; a DISTÂNCIA; os WATTS/CALORIAS.

Este monitor dispõe também de 1 programa manual; 12 programas pré-definidos de níveis de dificuldade; 1 programa de utilizador; 4 programas de controlo de ritmo cardíaco e 1 programa de watts constantes.

Estando o monitor parado ou em marcha, as janelas de (SPEED/RPM) (TIME/CALORIES) e (DISTANCE/WATT), alternam a sua informação a cada cinco segundos.

COLOCAÇÃO EM MARCHA DO VENTILADOR.-

Para activar ou desactivar o ventilador, carregar na tecla FAN ON/OFF.

Sempre que dê por terminado o exercício, comprove que o ventilador está apagado.

Carregando na tecla RESET, o monitor passa ao seu estado de selecção de programa. Carregando na tecla RESET durante quatro segundos, o monitor reinicia-se, permitindo seleccionar de novo o utilizador ao carregar nas teclas ▲/▼ e ENTER/MODE.

PASSAGEM DE UM MODO DE TRABALHO PARA OUTRO.-

Este monitor tem a possibilidade de trabalhar com 5 modos diferentes: Manual, Programas, Utilizador (USER), Pulsação (TARGET HR) e Watts constantes. Para passar de um modo para outro, há que carregar na tecla START/STOP para parar o monitor, depois carregar na RESET e, usando os botões ▲/▼ e a tecla ENTER/MODE, seleccionar o modo desejado.

FUNÇÃO MANUAL.-

Após introduzir os dados pessoais, aparecerão a piscar na zona direita do monitor os LEDs correspondentes aos vários programas: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC e WATT. Carregando nas teclas ▲/▼, seleccione a função manual e carregue em ENTER/MODE. Carregue na tecla START/STOP para iniciar o exercício e, com as teclas ▲/▼, suba ou baixe a resistência do exercício, tendo 16 níveis de dificuldade. Se no estado inicial

carregar na tecla START/STOP, começará o exercício em função manual directamente.

Programação do nível.-

Se após seleccionar a função manual carregar na tecla ENTER/MODE, vai piscar a janela do nível (level). Carregando nas teclas ▲/▼, pode programar o nível do seu exercício entre (1-16 níveis). Seleccione o nível e carregue em START/STOP para começar o exercício.

Programação de tempo.-

Se após seleccionar a função manual carregar na tecla ENTER/MODE, a janela do tempo vai piscar duas vezes. Carregando nas teclas ▲/▼, pode programar o tempo do seu exercício entre (0-99 Minutos). Seleccione o tempo e carregue em START/STOP para começar o exercício. O tempo irá diminuindo até alcançar o valor "zero", e o monitor emitirá uns avisos sonoros, advertindo-o de que chegou ao valor programado.

Programação da distância.-

Se após seleccionar a função manual carregar na tecla ENTER/MODE três vezes, vai piscar a janela da distância. Carregando nas teclas UP/DOWN, pode programar a distância do seu exercício entre (0,0- 99,0 Km). Seleccione a distância e carregue em START/STOP para começar o exercício. A distância irá diminuindo até alcançar o valor «zero» e o monitor emitirá uns avisos sonoros advertindo-o que chegou ao valor programado.

Programação das calorias.- Se após seleccionar a função manual carregar na tecla ENTER/MODE quatro vezes, piscará a janela das calorias. Carregando nas teclas ▲/▼, pode programar as calorias do seu exercício entre (0 - 9990 Cal.). Selecciona as calorias e carregue em START/STOP para começar o exercício. As calorias diminuirão até alcançar o valor “zero“, e o monitor emitirá uns avisos sonoros advertindo-o que chegou ao valor programado.

Programação do HEART RATE (ritmo cardíaco).-

Se após seleccionar a função manual carregar na tecla ENTER/MODE, piscará cinco vezes a janela de PULSE. Carregando nas teclas ▲/▼, pode programar a pulsação cardíaca para o seu exercício entre 30-240 ppm. Selecciona a pulsação cardíaca e carregue em START/STOP para começar o exercício. Se o ritmo cardíaco for igual ou superior ao valor objectivo, o monitor emitirá uns avisos sonoros de aviso para que o utilizador pedale mais devagar ou baixe o nível de dificuldade.

FUNÇÃO PROGRAMAS.-

Após introduzir os dados pessoais, aparecerão a piscar na zona direita do monitor os LEDs correspondentes aos vários programas: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC e WATT. Carregando nas teclas ▲/▼, seleccione a função PROGRAM e carregue em ENTER/MODE. Carregue nas teclas ▲/▼ para seleccionar o gráfico de programa (1-12) que desejar para fazer exercício e carregue na tecla ENTER. Carregue em START/STOP para começar o

exercício. Por defeito, o salto entre colunas produz-se a cada 0.1 km percorridos.

Para programar tempo, distância, calorias e/ou pulsação, leve a cabo os passos que se seguem. Uma vez seleccionado o programa e antes de carregar na tecla START/STOP, carregue na tecla ENTER/MODE para programar o tempo utilizando as teclas ▲/▼. Neste caso, a duração do programa será repartida entre as dezasseis escalas. Carregue em ENTER para programar a distância. Volte a carregar em ENTER para programar as calorias. Por último, carregue de novo em ENTER para programar a pulsação. Carregue na tecla START/STOP para começar o exercício.

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

PROGRAMA DE UTILIZADOR.-

Após introduzir os dados pessoais, aparecerão a piscar na zona direita do monitor os LEDs correspondentes aos vários programas: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC e WATT. Carregando as teclas ▲/▼, seleccione a função USER e carregue em ENTER/MODE. À esquerda da zona central do display, aparecerá a piscar a primeira coluna de nível do exercício. Selecciona o nível desejado para esta primeira escala carregando nas teclas ▲/▼ e depois carregue em ENTER/MODE. Repita o procedimento para programar as dezasseis escalas do programa de utilizador. Mantenha pressionada a tecla ENTER/MODE para sair da configuração do perfil. Carregue na

tecla START/STOP para começar o exercício.

Para programar tempo, distância, calorias e/ou pulsação, leve a cabo os passos que se indicam de seguida. Uma vez definido o programa de utilizador, carregue nas teclas ▲/▼ para seleccionar o tempo. Carregue em ENTER/MODE para programar a distância. Volte a carregar em ENTER/MODE para programar as calorias. Por último, volte a carregar em ENTER/MODE para programar a pulsação. Carregue na tecla START/STOP para começar o exercício.

PROGRAMAS DO CONTROLO DO RITMO CARDÍACO.-

Após introduzir os dados pessoais, aparecerão a piscar na zona direita do monitor os LEDs correspondentes aos vários programas: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC e WATT. Carregando nas teclas ▲/▼, seleccione a função H.RC. e carregue em ENTER/MODE. Seleccione o ritmo cardíaco objectivo para o exercício. Com as teclas ▲/▼, seleccione a opção desejada (55%, 75%, 90% ou THR) e carregue na tecla ENTER/MODE. As três primeiras indicam a percentagem relativa à pulsação cardíaca máxima (220-idade) e a quarta utiliza-se para introduzir o ritmo cardíaco objectivo de forma manual. Nos três primeiros casos, na janela inferior do display (TARGET H.R) aparecerá o valor já calculado do seu valor máximo de ritmo cardíaco. Deverá escolher THR, utilizar as teclas ▲/▼ para seleccionar o ritmo cardíaco desejado e carregar em ENTER. Carregue em START/STOP para começar o

exercício. O nível de dificuldade ajustar-se-á automaticamente de acordo com o valor de pulsação seleccionado. Se o valor de pulsação estiver abaixo do valor objectivo, a dificuldade aumentará um nível a cada 30 segundos até chegar ao máximo de 16. Se o valor de pulsação estiver acima do valor objectivo, o monitor emitirá uns avisos sonoros de aviso e a dificuldade diminuirá um nível a cada 15 segundos até chegar ao mínimo de 1. Se ainda assim o valor da pulsação se mantiver acima do valor objectivo durante mais de 30 segundos, o monitor parará para protecção do utilizador e emitirá uns avisos sonoros de aviso.

Para programar tempo, distância e calorias, leve a cabo os passos que se indicam de seguida. Uma vez seleccionado o programa de pulsação cardíaca e antes de carregar na tecla START/STOP, carregue na tecla ENTER para programar o tempo utilizando as teclas ▲/▼. Volte a carregar em ENTER para programar a distância. Por último, volte a carregar em ENTER para programar as calorias. Carregue na tecla START/STOP para começar o exercício.

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

PROGRAMA DE WATTS CONSTANTES.-

Após introduzir os dados pessoais, aparecerão a piscar na zona direita do monitor os LEDs correspondentes aos vários programas: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC e WATT. Carregando nas teclas ▲/▼, seleccione a função WATT e carregue

em ENTER/MODE. Carregando nas teclas ▲/▼, pode programar os watts do seu exercício entre (10 - 350 Watt.). Selecciona os watts e carregue em START/STOP para começar o exercício. O nível de esforço do exercício autoajustar-se-á em função da velocidade e dos watts seleccionados. Três símbolos vão ajudá-lo a realizar o treino:

▲ – Dentro da margem de trabalho, indica que a velocidade é muito alta e é necessário reduzi-la.

▼ - Dentro da margem de trabalho, indica que a velocidade é muito baixa e é necessário aumentá-la.

----- Indica que os watts que se estão a desenvolver estão fora da margem de trabalho (quer seja por excesso ou por defeito) e é necessário reduzir ou aumentar a velocidade em conformidade. O monitor emitirá uns avisos sonoros para indicar este estado. Se se prolongar durante mais de três minutos, o monitor fará soar um alarme de seis avisos sonoros e o monitor apagar-se-á, reiniciando o valor de watts para zero.

MEDIÇÃO DE PULSAÇÃO.-

PULSAÇÃO Hand-grip.

A pulsação neste modelo mede-se colocando ambas as mãos nos sensores (R), que estão localizados nos punhos, como se indica na Fig.2.

Uma vez colocadas ambas as mãos nos sensores, começará a piscar o coração na parte direita do display que indica PULSE do display do monitor e ao cabo de uns segundos aproximadamente aparecerá o valor do seu ritmo cardíaco.

Se não tiver colocadas ambas as

mãos correctamente como mostra a Fig.3, a pulsação não funciona.

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

PULSAÇÃO TELEMÉTRICA.

O monitor está equipado para receber os sinais do sistema telemétrico de captação de pulsação.

O sistema é composto por um receptor (D) e por um transmissor (banda de peito) Fig.5.

Este sistema de pulsação telemétrica prevalece sobre o sistema de pulsação de Hand-Grip quando se estão a usar conjuntamente.

Ver livro de instruções de pulsação telemétrica.

COMANDOS AUXILIARES EM BASTÕES.-

Este aparelho de exercício dispõe de comandos ou teclas auxiliares na parte superior dos bastões (21) e (22) Fig.4, para facilitar a manipulação dos parâmetros do monitor sem soltar as mãos enquanto realiza o exercício.

COMANDOS OU TECLAS DO BASTÃO ESQUERDO.

Parte superior "Recovery".

Parte inferior "Enter/Mode".

COMANDOS OU TECLAS DO BASTÃO DIREITO.

Parte superior "Up".

Parte inferior "Down".

MEDIÇÃO DO TESTE: ESTADO DE FORMA.

Este monitor electrónico está equipado com a função de pulsação de recuperação. Isto tem a vantagem de que pode medir a pulsação de recuperação depois de terminado o exercício. Depois de finalizar o seu treino e sem retirar as mãos dos sensores de pulsação (R), pressione o botão de «Recovery» e começará a contagem atrás de um minuto. Só estarão acesas as linhas das funções de Tempo e de Pulsação. O monitor electrónico medirá a sua pulsação durante este minuto. A pulsação de recuperação irá aparecendo na linha da pulsação.

Se em qualquer momento deste minuto de recuperação quiser sair do teste, carregue no botão de «Recovery» e voltará para o display principal.

Quando terminar este minuto, o monitor electrónico calcula e valoriza a diferença e a nota do seu estado de forma aparecerá no display: «F1, F2,..., F5, F6»; sendo «F1» o melhor (estado de forma: «Excelente») e «F6» o pior (estado de forma: «Muito Insuficiente»).

Pressionando o botão de Recovery, voltará ao display principal, onde as funções estarão no modo como começou a prova.

A comparação entre a pulsação de esforço e a pulsação de recuperação é uma possibilidade simples e rápida de controlar o seu estado de forma. A nota do seu estado de forma é um valor orientativo para a sua capacidade de recuperação depois de esforços físicos. Se efectuar um treino regular, verificará que a sua nota melhora.

O teste não funciona se não tiver colocadas ambas as mãos sobre os sensores (R) (hand-grip). Neste caso, a mensagem «F6» aparecerá no display uma vez finalizado o Teste.

GUIA DE PROBLEMAS.-

Problema: Acende-se o display e só funciona a função de Tempo

Solução:

a.- Comprove se o cabo de conexão está ligado.

Problema: se um segmento de alguma função não se acende ou se se produzirem indicações erróneas em alguma função.

Solução:

a.- Acabe o exercício ou desconecte a ligação a 220V durante 15 segundos e volte a ligá-lo.

b.- Se o passo anterior não ajudar, substitua o monitor electrónico.

Transformador 9V

Problema: o monitor não acende.

Solução:

a.- Verifique a ligação a 220V.

b.- Verifique a ligação de saída do transformador à máquina.

c.- Comprove a ligação dos cabos do tubo remo.

Evite expor o seu monitor electrónico à luz directa do sol, pois pode danificar o display do cristal líquido. Não o exponha também à água ou a golpes.

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

MONITOR ELETTRONICO.-

Quando si collega la macchina, il monitor si accende mostrando U1 al centro dello schermo. Selezionare l'utente con i tasti ▲/▼ tra U1-U4 e premere il tasto ENTER/MODE.

Per rendere più comodo e semplice la supervisione del vostro esercizio questo monitor elettronico indica simultaneamente la velocità, la distanza, il tempo di allenamento, le calorie consumate ed il polso.

AVVIAMENTO.-

Il monitor si accenderà automaticamente, quando si comincia l'esercizio, a 45 r.p.m. di giri (in questa macchina corrispondono a circa 6 km/h che indicherà il monitor e si spegnerà quando non giunga alle menzionate r.p.m o una volta terminato l'esercizio.

A scelta, se volete mantenere il monitor acceso costantemente, si può inserire l'adattatore (9 v) che si fornisce con la macchina ad una presa di corrente (220 v.- 240 v) ed il terminale dell'adattatore nella spina situata nella parte inferiore posteriore della macchina.

Lo schermo si accenderà automaticamente quando si comincia l'esercizio, nel programma "U1) Utente 1. Per passare all'inserimento dei dati personali premere il tasto ENTER/MODE e con l'ausilio dei tasti ▲/▼ e ENTER/MODE inserire i valori del sesso (sex), età (age), altezza (height) e peso (weight). Dopo aver inserito l'ultimo valore potrete selezionare il programma desiderato.

Nel caso in cui, durante la realizzazione dell'esercizio si preme il pulsante START/STOP tutte le funzioni del dispositivo elettronico si fermeranno. Premendo di nuovo START/STOP tutte le funzioni inizieranno a funzionare di nuovo.

Se ci si allena senza adattatore, il monitor si spegnerà automaticamente quando si smette di fare esercizio. Se ci si allena con l'adattatore il monitor si spegnerà se l'unità resta ferma per 4 minuti.

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

FUNZIONI DEL MONITOR.-

Il presente monitor dispone di sette tasti: RECOVERY, FAN ON/OFF, START / STOP; RESET, ENTER; ▲; ▼. Nella parte superiore del monitor si indica il POLSO / THR. Al centro dello schermo si indica simultaneamente il livello del programma prescelto. Nella parte inferiore del display si mostrano tre finestre che indicano la VELOCITÀ / RPM; il TEMPO; la DISTANZA; i WATTS / CALORIE.

Questo monitor dispone inoltre di 1 programma manuale; 12 programmi predefiniti dei livelli di frenata; 1 programma di utente; 4 programmi per il controllo del ritmo cardiaco ed 1 programma di watts costanti.

Mentre il monitor è fermo oppure in azione le finestre di (SPEED/RPM), (TIME/CALORIES) e (DISTANCE/WATT), alternano la loro informazione ogni cinque secondi.

AVVIAMENTO DEL VENTILATORE.-

Per attivare o disattivare il ventilatore, premere il tasto FAN ON/OFF.

Una volta che si considera terminato l'esercizio verificare se il ventilatore è spento.

Premendo il tasto RESET il monitor torna allo stato di selezione del programma. Premendo il tasto RESET per quattro secondi il monitor si riavvia, permettendo selezionare di nuovo l'utente premendo i tasti ▲/▼ e ENTER/MODE

PASSAGGIO DA UNA MODALITÀ DI ATTIVITÀ AD UN ALTRA.-

Con questo monitor si può lavorare utilizzando 5 diverse modalità: Manuale, Programmi, Utente (USER), Polso (TARGER HR) e watts costanti. Per passare da una modalità ad un'altra bisogna premere il pulsante START/STOP fino a quando si ferma il monitor, in seguito premere RESET e, utilizzando i pulsanti ▲/▼ selezionare la modalità preferita.

FUNZIONE MANUALE.-

Per inserire i dati personali, nella zona destra del monitor appariranno lampeggiando i LEDs che corrispondono ai diversi programmi. MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C e WATT. Premendo i tasti ▲/▼ selezionare la funzione manuale e premere ENTER/MODE. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio e con i tasti ▲/▼ aumentare o diminuire la resistenza dell'esercizio, avendo a disposizione 16 livelli di frenata. Se durante lo stato iniziale si preme il tasto START/STOP

l'esercizio inizierà direttamente in funzione manuale.

Programmazione del livello.-

Se dopo aver selezionato la funzione manuale si preme il tasto ENTER/MODE, vi lampeggerà la finestra del livello (level). Premendo i tasti ▲/▼, si può programmare il livello del vostro esercizio tra (1-16 livelli). Selezionare il livello e premere START/STOP per iniziare l'esercizio.

Programmazione del tempo.-

Se dopo aver selezionato la funzione manuale si preme il tasto ENTER/MODE, vi lampeggerà la finestra del tempo. Premendo i tasti ▲/▼, si può programmare il tempo del vostro esercizio tra (0-99 minuti). Selezionare il tempo e premere START/STOP per iniziare l'esercizio. Il tempo diminuirà fino a raggiungere il valore "zero" ed il monitor emetterà dei segnali acustici avvisando che si è giunti al valore programmato.

Programmazione della distanza.-

Se dopo aver selezionato la funzione manuale si preme il tasto ENTER/MODE tre volte, vi lampeggerà la finestra della distanza. Premendo i tasti UP/DOWN, si può programmare la distanza del vostro esercizio tra (0,0-99,0 km). Selezionare la distanza e premere START/STOP per iniziare l'esercizio. la distanza diminuirà fino a raggiungere il valore "zero" ed il monitor emetterà dei segnali acustici avvisando che si è giunti al valore programmato.

Programmazione delle calorie.-

Se dopo aver selezionato la funzione manuale si preme il tasto ENTER/MODE quattro volte, vi lampeggerà la finestra delle calorie. Premendo i tasti ▲/▼, si possono programmare le calorie del vostro esercizio tra (0-9990 Cal). Selezionare le calorie e premere START/STOP per iniziare l'esercizio. le calorie diminuiranno fino a raggiungere il valore "zero" ed il monitor emetterà dei segnali acustici avvisando che si è giunti al valore programmato.

Programmazione dell' HEART RATE (ritmo cardiaco).-

Se dopo aver selezionato la funzione manuale si preme il tasto ENTER/MODE cinque volte, vi lampeggerà la finestra PULSE. Premendo i tasti ▲/▼, si può programmare il tempo del vostro polso cardiaco per il vostro esercizio tra 30-240 ppm. Selezionare il polso cardiaco e premere START/STOP per iniziare l'esercizio. Se il ritmo cardiaco è uguale o superiore al valore obiettivo il monitor emetterà dei segnali acustici di avviso affinché l'utente possa pedalare più lentamente o diminuire il livello di frenata.

FUNZIONE PROGRAMMI.-

Per inserire i dati personali, nella zona destra del monitor appariranno lampeggiando i LEDs che corrispondono ai diversi programmi. MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC e WATT. Premendo i tasti ▲/▼ selezionare la funzione PROGRAM e premere ENTER/MODE. Premere i tasti ▲/▼ per selezionare il grafico del programma

(1-12) che si desidera per eseguire l'esercizio e premere il tasto ENTER. Premere START/STOP per iniziare l'esercizio. Per difetto, il salto tra le colonne avviene ogni 0,1 km di percorso realizzato.

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

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

PROGRAMMA UTENTE.-

Per inserire i dati personali, nella zona destra del monitor appariranno lampeggiando i LEDs che corrispondono ai diversi programmi. MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC e WATT. Premendo i tasti ▲/▼ selezionare la funzione USER e premere ENTER/MODE. Nel lato sinistro della zona centrale dello schermo apparirà lampeggiando la prima colonna circa il livello dell'esercizio. Selezionare il livello desiderato per questa prima scala premendo i tasti ▲/▼ e poi premere ENTER/MODE. Ripetere il procedimento per programmare le sedici scale del programma di utente. Mantenere premuto il tasto

ENTER/MODE per uscire dalla configurazione del profilo. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio.

Per programmare il tempo, la distanza, le calorie e/o il polso eseguire i seguenti passi. Una volta definito il programma di utente. Premere i tasti ▲/▼ per selezionare il tempo. Premere ENTER/MODE per programmare la distanza. Premere di nuovo ENTER/MODE per programmare le calorie. Infine premere di nuovo ENTER/MODE per programmare il polso. Premere il tasto START / STOP per iniziare l'esercizio.

PROGRAMMI PER IL CONTROLLO DEL RITMO CARDIACO.-

Per inserire i dati personali, nella zona destra del monitor appariranno lampeggiando i LEDs che corrispondono ai diversi programmi. MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC e WATT. Premendo i tasti ▲/▼ selezionare la funzione H.R.C. e premere ENTER/MODE. Selezionare il ritmo cardiaco obiettivo per l'esercizio. Con i tasti ▲/▼ selezionare l'opzione desiderata (55%, 75%, 90% o THR) e premere il tasto ENTER/MODE. Le prime tre indicano la percentuale rispetto alle pulsazioni cardiache massime (220-età) e la quarta si usa per introdurre il ritmo cardiaco obiettivo in modo manuale. Nei primi tre casi, sulla finestra inferiore del display (TARGET H.R.) vi sarà indicato il valore già calcolato del vostro valore massimo di ritmo cardiaco. Se si sceglie THT, si dovranno utilizzare i tasti ▲/▼ per selezionare il ritmo cardiaco desiderato e premere ENTER.

Premere START/STOP per iniziare l'esercizio. Il livello di frenata si regola automaticamente secondo il valore del polso selezionato. Se il valore del polso è inferiore al valore obiettivo, la frenata aumenterà un livello ogni 30 secondi fino a raggiungere un massimo di 16. Se il valore del polso è al di sopra del valore obiettivo il monitor emetterà un segnale acustico di avviso e la frenata diminuirà un livello ogni 15 secondi fino ad arrivare ad un minimo di 1. Nonostante ciò se il valore del polso si mantiene al di sopra del valore obiettivo per più di 30 secondi, il monitor si fermerà come protezione per l'utente ed emetterà una serie di segnali acustici di avviso.

Per programmare il tempo, la distanza e le calorie eseguire i seguenti passi. Una volta selezionato il programma del polso cardiaco e prima di premere il tasto START/STOP, premere il tasto ENTER per programmare il tempo utilizzando i tasti ▲/▼. Premere di nuovo ENTER per programmare la distanza. Infine premere di nuovo ENTER per programmare le calorie. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio.

In questi programmi le mani devono essere appoggiate sui sensori del polso (R).

PROGRAMMA DEI WATTS COSTANTI.-

Per inserire i dati personali, nella zona destra del monitor appariranno lampeggiando i LEDs che corrispondono ai diversi programmi. MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC e WATT. Premendo i tasti ▲/▼ selezionare la funzione WATTS e premere ENTER/MODE. Premendo i tasti ▲/▼, si possono programmare i

watt del vostro esercizio tra (10-350 Watt). Selezionare i watts e premere START/STOP per iniziare l'esercizio. Il livello di sforzo dell'esercizio si auto-regolerà in funzione della velocità e dei watts selezionati. Tre simboli vi aiuteranno a realizzare l'allenamento.

▲ – All'interno del margine di lavoro, indica che la velocità è molto alta ed è necessario diminuirla.

▼ – All'interno del margine di lavoro, indica che la velocità è molto bassa ed è necessario aumentarla.

----- Indica che i watts che si sono sviluppati sono fuori dal margine di lavoro (sia per eccesso che per difetto) ed è necessario iminuire o aumentare la velocità a seconda del caso. Il monitor emetterà dei segnali acustici per indicare questo stato. Se si prolunga per oltre tre minuti, il monitor darà un allarme sotto forma di sei segnali acustici ed il monitor si spegnerà riavviando il valore dei watts a zero.

MISURAZIONE DELLE PULSAZIONI.-

MISURAZIONE POLSO Hand-grip.

In questo modello, il polso si misura collocando entrambe le mani sui sensori (R), i quali sono collocati sul manubrio come indica la Fig.2.

Una volta sistemate entrambe le mani sui sensori, inizierà a lampeggiare il cuore sulla parte destra dello schermo che indica PULSE sullo schermo del monitor, trascorsi alcuni secondi approssimativamente apparirà il valore del vostro ritmo cardiaco.

Se non avete entrambe le mani collocate correttamente come indica la Fig.3, il misuratore palmare non funziona.

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

MISURAZIONE TELEMETRICA DELLE PULSAZIONI.

Il monitor è equipaggiato per ricevere i segnali del sistema telemetrico di captazione delle pulsazioni.

Il sistema è formato da un recettore (D) e di un trasmissore (fascia toracica) Fig.5.

Questo sistema di misurazione telemetrica delle pulsazioni prevale sul sistema di misurazione palmare con Hand-Grip se si utilizzano contemporaneamente.

Consultare libro delle istruzioni sulla misurazione telemetria delle pulsazioni.

COMANDI AUSILIARI SUI BASTONI.-

Il presente attrezzo di esercitazione ginnica possiede dei comandi o tasti ausiliari sulla parte superiore dei bastoni (21) e (22) fig. 4, che permette una facile manipolazione dei parametri del monitor senza dover staccare le mani mentre si realizza l'esercizio.

COMANDI O TASTI SUL BASTONE SINISTRO.

Parte superiore "Recovery".

Parte inferiore "Enter/Mode".

COMANDI O TASTI SUL BASTONE DESTRO.

Parte superiore "Up".

Parte inferiore "Down".

MISURAZIONE DEL TEST: STATO DELLA FORMA FISICA.

Quest'apparecchio elettronico è dotato della funzione di recupero del polso. Questo ha il vantaggio che è possibile misurare da voi stessi il polso di recupero subito dopo aver terminato l'allenamento. Dopo aver finito il vostro esercizio e senza togliere i sensori palmari (R), premere il pulsante di <<Recovery>> ed inizierà il conteggio all'inverso di un minuto. Resteranno accese solamente le linee delle funzioni di Tempo e di Polso. Il dispositivo elettronico misurerà il vostro polso durante questo minuto. Il polso di recupero inizierà ad apparire sulla linea del polso.

Se in qualsiasi momento durante questo minuto di recupero si vuole uscire dal test, premere il pulsante di «Recovery» e si accederà alla schermata principale.

Al finalizzare questo minuto, il dispositivo elettronico calcola e da un valore sulla differenza ed un voto sulla vostra forma fisica il quale apparirà sullo schermo: «F1, F2,..., F5, F6»; essendo «F1» la migliore (forma fisica: «Eccellente») e «F6» la peggiore (forma fisica: «Molto Scarsa»).

Premendo il pulsante di Recovery, si tornerà alla schermata principale in cui le funzioni si trovano nella modalità in cui ha iniziato il TEST.

La comparazione tra il polso sotto sforzo ed il polso di recupero è una possibilità semplice e rapida per controllare la vostra forma fisica. Il voto sulla vostra forma fisica è un valore orientativo relativo alla capacità di recupero di ciascuno successivamente ad uno sforzo fisico. Se si realizza un allenamento regolare, si potrà verificare che la nota

migliora.

Il Test non funziona, se entrambe le mani non sono collocate sui sensori (R) (hand-grip). In questo caso, una volta terminato il test, sullo schermo apparirà il messaggio «F6».

SOLUZIONE AI PROBLEMI.-

Problema: Se si accende il display e funziona solamente la funzione del Tempo

Soluzione:

a.- Verificare se il cavo di connessione è collegato.

Problema: Se qualche segmento di una delle funzioni non si accende o se si producono indicazioni erronee in alcune funzioni.

Soluzione:

a.- Terminare l'esercizio e scollegare la connessione a 220v per 15 secondi e collegarla di nuovo.

b.- Se i passi descritti anteriormente non vi aiutano, sostituire il monitor elettronico.

Trasformatore 9V

Problema: Non si accende il monitor.

Soluzione:

a.- Verificare la connessione a 220V.

b.- Verificare la connessione di uscita del trasformatore alla macchina.

c.- Verificare la connessione dei cavi del tubo remo.

Evitare che al vostro monitor elettronico giunga la luce del sole direttamente, poichè potrebbe danneggiare lo schermo a cristalli liquidi. Non esporlo all'acqua né a colpi.

**BH SI RISERVA IL DIRITTO DI
MODIFICARE LE SPECIFICAZIONI
DEI SUOI PRODOTTI SENZA
PREVIO AVVISO.**

ELEKTRONISCHE MONITOR.-

Als het toestel ingeschakeld is, zal de monitor U1 weergeven in het centrum van het scherm. Selecteer de gebruiker, tussen U1-U4, gebruik makende van de toetsen ▲/▼ en druk vervolgens op de toets ENTER/MODE (modus).

Om u meer controle over de oefening te geven, verschaft deze elektronische monitor tegelijkertijd lezingen van de snelheid/toerental per minuut, afstand, oefeningstijd, verbruikte calorieën en pulsfrequentie.

STARTEN.-

De monitor zal automatisch ingeschakeld worden en beginnen op een snelheid van 45 toeren per minuut (op dit model het equivalent van ongeveer 6 km/u) en uitgeschakeld worden als deze snelheid niet bereikt of geannuleerd wordt.

U kunt ervoor kiezen de monitor constant aan te houden door de adapter (9V), geleverd bij het toestel, in het stopcontact (220 V – 240 V) te steken en de adapteraansluiting in de fitting onderaan de achterkant van het toestel.

Het scherm zal automatisch aangaan als u met oefenen begint met programma "U1" (Gebruiker 1). Als u persoonlijke gegevens wilt invoeren, drukt u op de toets ENTER/MODE en met behulp van de toetsen ▲/▼ en ENTER/MODE voert u waarden in voor geslacht, leeftijd, lengte en gewicht. Nadat de laatste waarde ingevoerd is, kunt u het gewenste programma selecteren.

Als u op een willekeurig tijdstip

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

Als er geen adapter gebruikt wordt, zal de monitor automatisch uitgeschakeld worden zodra u ophoudt met oefenen. Als de adapter gebruikt wordt, zal de monitor uitgeschakeld worden nadat het toestel 4 minuten inactief is geweest.

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

FUNCTIES VAN DE MONITOR.-

Dit elektronische apparaat heeft zeven functietoetsen: RECOVERY (herstel), FAN ON/OFF (ventilator aan/uit), START/STOP; RESET (opnieuw instellen), ENTER; ▲; ▼. PULSE / THR (puls / doelhartfrequentie) wordt bovenaan op de monitor weergegeven. Het centrum van het scherm zal tegelijkertijd het geselecteerde programmaniveau weergegeven. Er zijn drie vensters onderaan het weergave-scherm die het volgende aangeven: SPEED/RPM (snelheid / toerental per minuut); TIME (tijd); DISTANCE (afstand); WATTS/CALORIES (Watts / calorieën).

Deze monitor heeft ook 1 manueel programma; 12 programma's met vooraf ingesteld inspanningsniveau; 1 door de gebruiker gedefinieerd programma; 4 controleprogramma's voor de hartfrequentie; en 1 Watt-continu programma.

Met de monitor uit of aan, zullen de vensters SPEED/RPM en TIME/CALORIES en DISTANCE/WATT elke 5 seconden afwisselende weergaves laten zien.

DE VENTILATOR STARTEN.-

Als u de ventilator wilt in- of uitschakelen, druk op de toets FAN ON/OFF.

Telkens wanneer u uw oefening beëindigt, controleer of de ventilator is uitgeschakeld.

Door op de toets RESET te drukken zal de monitor in de status voor programmaselectie komen. Als u de toets RESET 4 seconden naar beneden houdt, zal de monitor opnieuw ingesteld worden, wat u de mogelijkheid biedt een nieuwe gebruiker te selecteren door te drukken op de toetsen ▲/▼ en ENTER/MODE.

VAN DE ENE OPERATIEMODUS OVERGAAN OP DE ANDERE.-

Deze monitor biedt u de mogelijkheid in 5 verschillende modi te opereren: Manual (Manueel), Program (Programma), User (Gebruiker), Pulse (Puls) (TARGET HR - DOELHARTFREQUENTIE) en Steady Watt rate (Watt-continu). Als u van de ene modus wilt overgaan op de andere, drukt u op START/STOP om de monitor te stoppen, vervolgens drukt u op RESET en met behulp van de knoppen ▲/▼ en ENTER/MODE selecteert u de gewenste modus.

MANUELE FUNCTIE.-

Nadat u uw persoonlijke gegevens hebt ingevoerd, zullen de LED's voor de verschillende programma's gaan

knippen op de rechterkant van de monitor. MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC en WATT. Gebruik de toetsen ▲/▼ om de functie MANUAL (manueel) te selecteren en druk op ENTER/MODE. Druk op de toets START / STOP om met oefenen te beginnen en gebruik de toetsen ▲/▼ om het inspanningsniveau te verhogen of verlagen. Er zijn 16 inspanningsniveaus. Als u op START/STOP drukt terwijl u zich op het beginscherm bevindt, zal het oefenen meteen in manuele modus beginnen.

Oefeningsniveau programmeren.-

Als u na het selecteren van de manuele modus op ENTER/MODE drukt, zal het niveauvenster gaan knippen. Door op de toetsen ▲/▼ te drukken kunt u een niveau voor de oefening programmeren (tussen 1-16 niveaus). Selecteer het niveau en druk op START/STOP om met de oefening te beginnen.

Een tijdslimiet programmeren.-

Als u na het selecteren van de manuele modus tweemaal op de toets ENTER/MODE drukt, zal het tijdsvenster gaan knippen. Door op de toetsen ▲/▼ te drukken, kunt u een tijdslimiet programmeren voor de oefening (tussen 0-99 minuten). Selecteer de tijd en druk op START/STOP om met de oefening te beginnen. De tijd zal beginnen af te tellen totdat nul is bereikt en de monitor zal verschillende malen piepen om u te waarschuwen dat u de geprogrammeerde waarde hebt bereikt.

Een afstandslimiet programmeren.-

Als u na het selecteren van de manuele modus driemaal op de toets ENTER/MODE drukt, zal het

afstandsvenster gaan knippen. Door op de toetsen ▲/▼ te drukken, kunt u een afstand voor uw oefening programmeren (tussen 0,0 – 99.9 km). Selecteer de afstand en druk op START/STOP om met de oefening te beginnen. De afstand zal beginnen af te tellen totdat nul is bereikt en de monitor zal verschillende malen piepen om u te waarschuwen dat u de geprogrammeerde waarde hebt bereikt.

Eencalorielimiet programmeren.-

Als u na het selecteren van de manuele modus viermaal op de toets ENTER/MODE drukt, zal het calorievenster gaan knippen. Door op de toetsen ▲/▼ te drukken, kunt u de calorieën voor de oefening programmeren (tussen 0 – 9990 Cal.). Selecteer de calorieën en druk op START/STOP om met de oefening te beginnen. De calorieën zullen beginnen af te tellen totdat nul is bereikt en de monitor zal verschillende malen piepen om u te waarschuwen dat u de geprogrammeerde waarde hebt bereikt.

De hartfrequentie programmeren.-

Als u na het selecteren van de manuele modus vijfmaal op de toets ENTER/MODE drukt, zal het pulsvenster gaan knippen. Door gebruik te maken van de toetsen ▲/▼ kunt u de hartfrequentie van de oefening programmeren (tussen 30-240 bpm). Selecteer de hartfrequentie en druk op START/TOP om met de oefening te beginnen. Als de hartfrequentie gelijk is aan of hoger dan de doelwaarde, zal de monitor verschillende malen piepen om de gebruiker te waarschuwen langzamer te fietsen of het inspanningsniveau te verminderen.

PROGRAMMAFUNCTIE.-

Nadat u uw persoonlijke gegevens hebt ingevoerd, zullen de LED's voor de verschillende programma's gaan knippen op de rechterkant van de monitor. MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC en WATT. Gebruik de toetsen ▲/▼ om de functie PROGRAM (programma) te selecteren en druk op ENTER/MODE. Druk op de toetsen ▲/▼ om de programmagrafiek (1-12) te selecteren die u wilt gebruiken en druk vervolgens op ENTER. Druk op START/STOP om met de oefening te beginnen. Standaard vindt de sprong naar de volgende kolom elke afgelegde 0,1 km plaats.

Als u tijd, afstand, calorieën en/of puls-frequentie wilt programmeren, doorloop de volgende procedure: Zodra het programma geselecteerd is en voordat u op START/STOP drukt, drukt u op ENTER/MODE om de tijd te programmeren, gebruik makende van de toetsen ▲/▼. In dit geval zal de tijd verdeeld worden in zestien fases. Druk op ENTER om de afstand te programmeren. Druk opnieuw op ENTER om de calorieën te programmeren. Druk nog eenmaal op ENTER om de puls-frequentie te programmeren. Druk op START/STOP om met de oefening te beginnen.

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

GEBRUIKERSPROGRAMMA.-

Nadat u uw persoonlijke gegevens hebt ingevoerd, zullen de LED's voor de verschillende programma's gaan knippen op de rechterkant van de monitor. MANUAL, PROGRAM,

USER, H.RC en WATT. Gebruik de toetsen ▲/▼ om de functie USER (gebruiker) te selecteren en druk op ENTER/MODE. De eerste kolom van het oefeningsniveau zal gaan knipperen aan de linkerkant van het centrale gebied van het weergavescherm. Selecteer het gewenste niveau voor de eerste fase, gebruik makende van de toetsen ▲/▼, en druk vervolgens op ENTER/MODE. Herhaal deze procedure om alle zestien fases van het gebruikersprogramma te programmeren. Druk op ENTER/MODE en houd de toets vast om de instelling van het profiel te verlaten. Druk op START / STOP om met de oefening te beginnen.

Als u tijd, afstand, calorieën en/of puls frequentie wilt programmeren, doorloop de volgende procedure: Zodra u het gebruikersprogramma hebt gedefinieerd: Druk op de toetsen ▲/▼ om de tijd te selecteren. Druk op ENTER/MODE om de afstand te programmeren. Druk opnieuw op ENTER/MODE om de calorieën te programmeren. Druk nog eenmaal op ENTER/MODE om de puls frequentie te programmeren. Druk op START/STOP om met de oefening te beginnen.

CONTROLEPROGRAMMA'S VOOR DE HARTFREQUENTIE.-

Nadat u uw persoonlijke gegevens hebt ingevoerd, zullen de LED's voor de verschillende programma's gaan knipperen op de rechterkant van de monitor. MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC en WATT. Gebruik de toetsen ▲/▼ om de functie H.RC (hartfrequentiecontrole) te selecteren en druk op ENTER/MODE. Selecteer de doelhartfrequentie voor de

oefening. Gebruik de toetsen ▲/▼ om de gewenste optie te selecteren (55%, 75%, 90% of THR) en druk op ENTER/MODE. De eerste drie vertegenwoordigen het percentage in verhouding tot de maximum hartfrequentie (220-leeftijd) en de vierde wordt gebruikt om de hartfrequentie manueel te bepalen. In de eerste drie gevallen zal het onderste venster op het weergavescherm (TARGET H.R - doelhartfrequentie) u de berekende waarde voor uw maximale hartfrequentieniveau tonen. Als u THR kiest, moet u de toetsen ▲/▼ gebruiken om de gewenste hartfrequentie te selecteren en vervolgens op ENTER drukken. Druk op START/STOP om met de oefening te beginnen. Het inspanningsniveau zal automatisch aangepast worden in overeenstemming met de geselecteerde waarde voor de hartfrequentie. Als de puls frequentie onder de doelwaarde ligt, zal de inspanningsinstelling elke 30 seconden verhoogd worden met één niveau totdat het maximum van 16 bereikt is. Als de puls frequentie boven de doelwaarde ligt, zal de monitor waarschuwende piepjes te horen geven en de inspanningsinstellingen elke 15 seconden met één niveau verlagen totdat het minimum van 1 bereikt is. Als na meer dan 30 seconden de puls frequentie nog steeds boven de doelwaarde blijft, zal de monitor piepen en stoppen om de gebruiker te beschermen.

Als u tijd, afstand, calorieën en/of puls frequentie wilt programmeren, doorloop de volgende procedure: Zodra het programma voor de hartfrequentie geselecteerd is en

voordat u op START / STOP drukt, drukt u op ENTER om de tijdslimiet te programmeren, gebruik makende van de toetsen ▲/▼. Druk opnieuw op ENTER om de afstand te programmeren. Druk nog eenmaal op ENTER om de calorieën te programmeren. Druk op START/STOP om met de oefening te beginnen.

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

WATT-CONTINU PROGRAMMA-

Nadat u uw persoonlijke gegevens hebt ingevoerd, zullen de LED's voor de verschillende programma's gaan knipperen op de rechterkant van de monitor. MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC en WATT. Gebruik de toetsen ▲/▼ om de functie WATT te selecteren en druk op ENTER/MODE. Door op de toetsen ▲/▼ te drukken, kunt u de te produceren watts programmeren voor de oefening (tussen 10-350 Watt). Selecteer de watts en druk op START/STOP om met de oefening te beginnen. Het inspanningsniveau van de oefening zal vanzelf aangepast worden, gebaseerd op de snelheid en het aantal geselecteerde watts. Drie symbolen zullen u helpen met uw trainingssessies:

▲ – Binnen de operatiemarge geeft dit aan dat de snelheid te hoog is en u langzamer moet gaan.

▲ – Binnen de operatiemarge geeft dit aan dat de snelheid te laag is en u sneller moet gaan.

----- Dit geeft aan dat de watts die geproduceerd worden buiten de operatielimiet vallen (ofwel te hoog, ofwel te laag), zodat u sneller of langzamer moet gaan in

overeenstemming hiermee. De monitor zal verschillende malen piepen om deze status aan te geven. Als de situatie meer dan drie minuten aanhoudt, zal de monitor zes piepjes geven en vervolgens uitgeschakeld worden, waarbij de watt-waarde opnieuw op nul ingesteld wordt.

INSTRUCTIES EN GEBRUIK VAN HANDGREEPPULSMETING.-

Pulshandgreep.

Op dit model wordt de puls frequentie gemeten door beide handen op de sensoren (R) op het stuur te plaatsen, zoals weergegeven in Fig.2.

Als beide handen op de sensoren zijn geplaatst, zal het hartsymbool aan de rechterzijde van het scherm, gemarkeerd met PULSE, beginnen te knipperen en na een paar seconden zal er een hartfrequentielezing weergegeven worden.

Als de handen niet juist worden geplaatst zoals weergegeven in Fig.3, zal de pulsfunctie niet functioneren.

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

TELEMETRISCHE PULSFREQUENTIE.

De monitor is uitgerust om signalen te ontvangen van een telemetrisch pulsmetingssysteem.

Het systeem bestaat uit een ontvanger (D) en een zender (borstband) Fig.5.

Dit telemetrische puls frequentie-systeem heeft voorrang boven het handgreep puls-frequentie systeem als beiden tegelijkertijd gebruikt worden.

(Zie de gebruiksaanwijzing voor telemetrische puls frequentie).

HULPBESTURINGEN OP FOCUSSTANGEN.-

Dit oefentoestel heeft bovenaan de focusstangen (21) en (22) hulptoetsen en –besturingen, Fig.4, die u de mogelijkheid bieden de monitorinstellingen te wijzigen zonder de stangen los te laten tijdens het oefenen.

TOETSEN EN BESTURINGEN LINKERFOCUSSTANG.

Bovenste deel “Recovery”.

Onderste deel “Enter/Mode”.

TOETSEN EN BESTURINGEN RECHTERFOCUSSTANG.

Bovenste deel “Up”.

Onderste deel “Down”.

TESTMETINGEN: CONDITIE.

Dit elektronische apparaat is uitgerust met een hersteltestfunctie. Dit biedt u de mogelijkheid te meten hoelang het duurt voordat uw hartfrequentie zich hersteld heeft nadat u met oefenen gestopt bent. Wanneer u met de oefening stopt, laat uw handen op de pulssensoren (R) rusten en druk op de knop «Recovery», dit zal een aftelling van één minuut in gang zetten. Alleen de lezingen voor de functies Tijd en Pulsfrequentie zullen blijven weergegeven worden. Het elektronische apparaat zal uw puls frequentie gedurende deze minuut meten. De hersteltijd van de hartfrequentie zal weergegeven worden op de regel voor Hartfrequentie.

Als u op een willekeurig tijdstip gedurende deze minuut besluit om deze test niet af te maken, drukt u op de knop «Recovery», wat u terug zal

brengen naar het hoofdscherm.

Als de minuut voorbij is, zal het elektronische apparaat het verschil berekenen en uw conditiebeoordeling zal weergegeven worden op het scherm: «F1, F2,..., F5, F6»; waarbij «F1» het beste is (conditie «Excellent - Uitstekend») en F6 het slechtste (conditie «Very Poor – Erg slecht»).

Door op de toets RECOVERY te drukken keert u terug naar het hoofdscherm, waar de functies zich in dezelfde modus zullen bevinden als toen de test begon.

De vergelijking tussen de berekende hartfrequentie en de herstelhartfrequentie verschaft een snelle, eenvoudige methode om te peilen hoe fit u bent. Uw conditiebeoordeling is een richtlijn die u toont hoe snel uw hart zich herstelt na fysieke inspanning. Als u regelmatig oefent, zult u zien hoe uw conditiebeoordeling verbetert.

De test functioneert niet, tenzij u beide handen op de sensoren (R) (handgrepen) geplaatst hebt. In dit geval zal de boodschap «F6» op het scherm verschijnen aan het einde van de test.

HANDLEIDING VOOR FOUTOPSPORING.-

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

Oplossing:

a.- Controleer of de verbindingkabel aangesloten is.

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

Oplossing:

a.- Beëindig de oefening of haal de stekker 15 seconden uit het 220 V-stopcontact en steek hem er daarna weer in.

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

9V-transformator

Probleem: De monitor kan niet ingeschakeld worden.

Oplossing:

a.- Controleer de 220 V-aansluiting

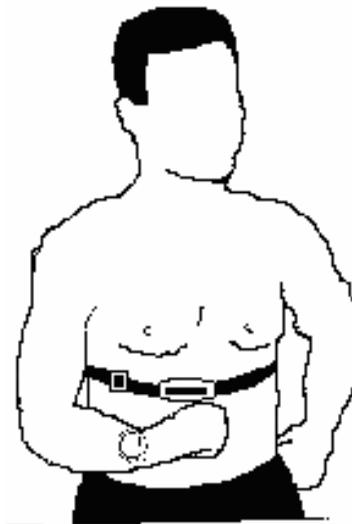
b.- Controleer de aansluiting van de transformatoruitgang naar het toestel.

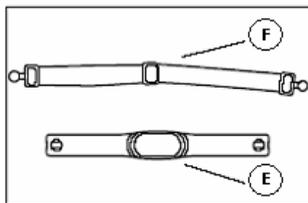
c.- Controleer de kabelaan-sluitingen van de hoofdsteun.

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

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

**INSTRUCCIONES DE PULSO TELEMÉTRICO
INSTRUCTIONS FOR THE TELEMETRIC PULSE SENSOR
NOTICE PULSOMETRE TELEMETRIQUE DU POULS
HINWEISE ZUR TELEMETRISCHEN PULSMESSUNG
INSTRUCCIONES DA PULSAO TELEMETRICA
ISTRUZIONI DEL POLSO TELEMETRICO
INSTRUCTIES TELEMETER HARTSLAG**





USO DE LA BANDA DEL PECHO (Pulso telemétrico)

La banda del pecho transmite el pulso por contacto con el pecho y envía la señal al monitor que la muestra.

PRECAUCIÓN. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, debe de consultar a su médico y comunicarle la intensidad del ejercicio. Si utiliza un marcapasos no utilice la banda del pecho hasta que haya consultado con su médico.

MONTAJE Y USO DE LA BANDA DEL PECHO

La clave para una medida sin fallos del ritmo cardiaco es conectar el transmisor correctamente, de acuerdo con las siguientes instrucciones:

- 1.-Sujete el Transmisor de pecho (E) a la correa elástica (F).
- 2.-Ajuste la correa (F) de modo que quede firme y cómoda.
- 3.-Sujete la correa (F) alrededor del pecho y abroche la hebilla.
Sin quitar la correa elástica (F), separe el transmisor de su cuerpo exponiendo las dos áreas ranuradas situadas en el interior del transmisor.
- 4.-Moje con saliva, solución de lentes

de contacto o cualquier otra solución salina las áreas ranuradas de los electrodos. Vuelva a colocarlo en su posición original apoyado contra la piel con el texto Polar en hacia arriba y en el centro.

5.-Tras mojar los electrodos, no deslice el transmisor por su cuerpo para evitar secar los electrodos.

Se recomienda apoyar el transmisor contra la piel desnuda para garantizar un funcionamiento adecuado. Si se coloca el transmisor encima de una camiseta, moje la zona que vaya a quedar bajo el electrodo, para garantizar la correcta conductividad.

Coloque la banda tan alto como sea posible justo debajo del estérnon con el transmisor en el centro y los electrodos de contacto planos contra la piel. El hacerlo adecuadamente asegura una correcta lectura del pulso cardíaco. El transmisor deberá quedar en una posición fija y cómoda, de modo que permita la respiración normal.

CÓMO MEJORAR LA CONDUCTIVIDAD.

La Tecnología de los Transmisores de pecho se basa en la medida del funcionamiento de la señal ECG y, por ello, es importante establecer y mantener durante el ejercicio una correcta conexión eléctrica entre la piel y los electrodos del Transmisor Polar para, de este modo, conseguir una medida correcta del ritmo cardiaco. En algunos casos, la piel seca o el vello del pecho pueden crear

una capa no conductiva entre los electrodos y el pecho que no permite un funcionamiento adecuado y fiable del transmisor. La conductividad se puede mejorar fácilmente mojando los electrodos con agua, saliva, solución para lentes de contacto u otras soluciones salinas.

CÓMO CONSEGUIR UNA SEÑAL ECG ADECUADA PARA EL TRANSMISOR.

Sin embargo, puede ocurrir que, a pesar de la recomendación mencionada, el transmisor no funcione correctamente debido a una señal ECG ligeramente divergente. La señal ECG de algunos humanos puede ser muy débil o puede variar la ubicación óptima, haciéndose necesario mover el transmisor ligeramente a la izquierda o derecha para conseguir la diferencia de voltaje suficiente para un funcionamiento adecuado del transmisor. Las señales ECG débiles pueden ser el resultado de enfermedades cardíacas, operarios de corazón o características naturales del corazón y la ubicación de los vectores potenciales del cuerpo.

Importante. No doble o estire las bandas del electrodo, ya que podrían producirse daños irreparables a los componentes electrónicos internos más delicados.

Recomendación. Si tiene el pecho hundido, los electrodos de goma puede que no hagan un buen contacto sin presión adicional. El resultado es que las lecturas son intermitentes. Añadir una segunda banda de pecho sobre el transmisor puede solucionar este problema.

Por favor recuerde que este

pulsómetro, como todos los que no utilizan cables, puede verse afectado por interferencias electromagnéticas. Éstas pueden causar lecturas incorrectas en su medidor de pulso.

Algunos tipos de fuentes de interferencias o situaciones que pueden provocar lecturas incorrectas son:

-Su monitor recoge señales en un radio de 75 centímetros aproximadamente. Si está realizando ejercicio demasiado cerca de otra persona que lleve pulsómetro, su pantalla puede recoger la señal de otra persona. Para evitarlo mantenga la distancia adecuada.

-Aparatos de televisión, ordenadores, telé-fonos celulares, líneas de alta tensión y motores eléctricos pueden producir interferencias.

Si observa una lectura errática, aléjese de la fuente de interferencia. Su pulsómetro volverá entonces a funcionar correctamente.

Es importante colocar la banda de pecho correctamente para obtener una medida correcta.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO DEL TRANSMISOR

-Para mantener un nivel de funcionamiento adecuado, limpie el transmisor con regularidad con una solución de jabón suave y agua. Sin embargo, si desea desinfectar el transmisor tras su uso, puede usar una solución de cloro, similar a las utilizadas en la limpieza de las piscinas. No utilice compuestos desinfectantes no homologados, ya que podrían dañar el transmisor. Tras la desinfección, limpie el transmisor con agua o una solución de jabón para evitar reacciones alérgicas en la piel.

-Después de usar, limpie y seque su unidad cuidadosamente. Una señal débil puede ser debida a la suciedad.

-No exponer su banda a excesivo calor o frío.

-No deje su unidad expuesta a la luz solar directa o en su coche

-Guarde su unidad en un sitio bien ventilado.

-Limpie el transmisor con jabón suave y agua con regularidad para eliminar los aceites corporales. No utilice aceites corporales. No utilice productos abrasivos o químicos, del tipo de estropajo de acero o alcohol, ya que pueden dañar los electrodos,

-No doble o estire las bandas de los electrodos, especialmente al guardar el transmisor.

-Lave la correa elástica a mano en agua fría y séquela al aire libre. No la lave en la lavadora o en seco. Nota: no use abrasivos u otros productos químicos, ya que pueden producir daños permanentes a los electrodos, reduciendo la conductividad o duración.

Almacenamiento del transmisor.

Se recomienda encarecidamente guardar el transmisor en un lugar fresco y seco, con lo cual se prolongará la duración de la pila. Elimine todo signo de humedad antes de guardar el transmisor.

PREGUNTAS MÁS FRECUENTES Y SUS RESPUESTAS

Pregunta 1: Tarda mucho tiempo en aparecer el ritmo cardiaco.

Respuesta 1:

Si la lectura del ritmo cardiaco comienza a aparecer después que usted comienza a transpirar, es una indicación de que los electrodos del

transmisor no se han humedecido correctamente antes de comenzar sus ejercicios.

Pregunta 2: Si no hay lectura de ritmo cardiaco, compruebe lo siguiente:

Respuesta 2:

a) El transmisor debe colocarse sobre las costillas justamente debajo del pecho con la palabra "Polar" hacia fuera, de arriba abajo.

b) Con el transmisor en su posición correcta y razonablemente ajustado alrededor del pecho del usuario, sepárelo del cuerpo y moje los electrodos con agua, saliva, solución de lentes de contacto o cualquier otra solución salina.

c) Si las lecturas siguen sin aparecer, haga que otra persona se coloque el transmisor y observe si ahora funciona.

d) Los siguientes estados de salud pueden crear problemas:

•Contracciones ventriculares prematuras, taquicardia, y arritmias pueden dar como resultado lecturas de ritmo cardiaco extrañas o inexistentes.

•Si el cliente tiene implantado un aparato médico del tipo de un marcapasos, consulte a su médico antes de usar el Transmisor Polar.

e) La señal ECG percibida por el transmisor es demasiado débil para una medida correcta. Las enfermedades cardiacas, operaciones del corazón o caracteres-ticas naturales de un corazón pueden dar como resultado señales ECG débiles. En muchos casos, cuando se produce una señal ECG cuya debilidad es causa de problemas, se puede conseguir un funcionamiento fiable moviendo ligeramente el transmisor a derecha o izquierda. Recuerde volver a humedecer los electrodos.

f) Interferencia electromagnética. La transmisión Polar se puede ver afectada por líneas de transmisión de alta potencia o dispositivos que generan poderosos campos magnéticos ubicados en el área de uso de los equipos. Si alguno de sus asociados dispone de un monitor de ritmo cardíaco Polar, pídaselo prestado y compruebe que la unidad funciona correctamente en el área de los equipos de ejercicio. En caso contrario, o si funciona en el exterior o en otra zona de la casa, la ubicación es muy complicada para un aparato inalámbrico de medida de ritmo cardíaco y se deberá cambiar de situación el equipo.

g) El receptor se ha averiado por alguna razón.

Pregunta 3: Lectura irregular del ritmo cardíaco.

Respuesta 3:

a) La razón más común para las lecturas irregulares, especialmente al inicio de la sesión de ejercicio es que no se produce la conexión correcta entre la piel y los electrodos del transmisor. Para conseguir una conexión adecuada, humedezca los electrodos antes de comenzar la sesión de ejercicio.

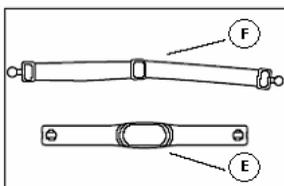
b) La correa elástica está demasiado floja, por lo que el transmisor se mueve durante el ejercicio.

c) Asegúrese de que no hay cerca de usted otra persona con un transmisor en el área de recepción de su receptor. Si existen otras transmisiones cerca de usted pueden producirse interferencias, a menos que esté usando productos Polar codificados.

d) Los marcapasos y otros aparatos implantados pueden cambiar las características eléctricas y la actividad del corazón, de modo que el transmisor detecta varios latidos, en vez de uno solo.

e) Algunas personas han invertido la señal ECG en comparación con la señal normal, haciendo con ello que el transmisor envíe dos impulsos para cada latido del corazón. Deberá colocar el transmisor en posición invertida.

f) Interferencias. Los equipos eléctricos del tipo de monitores, motores, displays LED, transformadores, teléfonos celulares, etc., generan ruidos electromagnéticos que pueden hacer que se de un resultado de un número de latidos inferior o superior con una lectura incorrecta del ritmo cardíaco.



USE OF THE CHEST BAND (Pulse sensor)

The chest band transmits the pulse rate by contact with the chest and sends signal to the display clock.

PRECAUTION. Before beginning any exercise program, you should consult to your doctor and tell him about the intensity of the exercise. If you use a pacemaker do not use the band until you have consulted with your doctor.

ASSEMBLY AND USE OF THE CHEST BAND

The key to flawless heart rate measurement is putting the transmitter on correctly as described below.

1. Attach the chest transmitter (E) to the elastic belt (F).
2. Adjust the strap (F) to fit tightly and comfortable.
3. Secure the strap (F) around your chest, below the breasts and lock the buckle.
4. Without detaching the elastic strip (F), pull the transmitter away from your body exposing the two grooved areas that are located on the inside of the transmitter. Wet the grooved electrode areas with saliva, contact lens solution or any other saline solution. Return to its original position

against your skin with the Polar text in a central up-right position.

5. After wetting the electrodes, do not slide the transmitter around on your body as this has the effect of drying the electrodes.

It is recommend to wear the transmitter against bare skin to ensure successful operation. If a transmitter is worn over a shirt, the shirt has to be well wetted under the electrode area to ensure proper conductivity.

Wear the band as high as possible just below the breast bone with the transmitter in the centre and the electrode contacts flat against the skin. Doing this correctly assures a correct reading of the heart beat.

HOW TO IMPROVE CONDUCTIVITY

The technology used for the chest transmitters is based on measuring ECG signals operation, it is important for successful heart rate measurement that a proper electrical connection between the skin and the electrodes of Polar Transmitter can be established and maintained during exercise. Sometimes, dry skin or hairy chest can create a non-conductive layer between the electro-desand chest which prevents proper and reliable operation of transmitter.

Conductivity can be easily improved through properly wetting properly the electrodes by water, saliva, contact lens solution or other saline solution.

HOW TO GET A PROPER ECG SIGNAL FOR TRANSMITTER

It is possible, however, that despite the above mentioned recommendation, the transmitter does not work well due to a slightly divergent ECG signal. ECG signal of some human beings can be so weak or the optimum location may vary that transmitter has to be moved slightly to left or right in order to get sufficient voltage difference for the proper operation of transmitter. Weak ECG signal can result from heart diseases, heart surgeries or natural characteristic of heart and the location of the body potential vectors.

Important. Do not bend or stretch the electrode strips as this may permanently damage sensitive internal electronic components.

Recommendation. If you have a sunken chest, the rubber electrodes may not make a good contact without additional pressure and the result will be intermittent readings. Adding a second chest band on the transmitter can solve this problem.

Please remember that this pulsometre, just as all devices that do not use cables, can it be affected by electromagnetic interference. These can cause incorrect readings on your pulsometre.

Sources of interference or situations that can cause incorrect readings are:

- Your monitor picks up signals in a radius of approximately 75 centimetres. If you are carrying out exercises too near to another person that is wearing a pulsometre, your screen can pick up their signal. To avoid maintain the appropriate distance.
- Television set, computers, cellular

telephones, lines of high tension and electric motors can produce Interference.

If you observe an erratic reading move away from the interference source. Your pulsometre will then return to work correctly.

It is important to place the chest band correctly to obtain a correct measure.

CARE AND MAINTENANCE OF THE TRANSMITTER

-To maintain proper level of operation, the transmitter has to be cleaned regularly after use with a mild soap and water solution. If you, however, want to disinfect your transmitter after use, a chlorine solution similar to that approved for pool swimming may be used. Please avoid untested disinfecting compounds, they may cause permanent damages to the transmitter. After disinfecting, transmitter should be cleaned by water or soap solution to avoid allergic reactions on skin.

- After using, clean and dry your unit carefully. A weak signal can be due to dirt.

- Do not expose your band to excessive heat or cold.

- Do not leave your unit exposed to direct sunlight or in your car

- Keep your unit in a well ventilated place.

Note. Never use abrasives and other chemicals as they may cause permanent damages to the electrodes decreasing conductivity or durability.

Storing of transmitter. It is highly recommended to store transmitter in cool and dry place to maximise the battery life. Before storage all moisture should be wiped off.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS AND ANSWERS

Question 1: Heart rate readings take a long time to appear.

Answer 1:

If the heart rate readings start appearing after you start perspiring, this is an indication that the transmitter electrodes weren't initially wetted properly prior to commencing the exercise.

Question 2: If there is no heart rate reading, please check the following things:

Answer 2:

a) The transmitter should be placed on the rib cage just below the breasts with the word "Polar" facing out, reading right side up.

b) With the transmitter in position and reasonably tight around the chest of the user, pull the transmitter away from the body and wet the electrodes with water, saliva, contact solution or other saline solution.

c) If the readings still fail to appear, please have someone else try the transmitter on and see if that person can get it to work.

d) The following medical conditions may create problems:

- Premature ventricular contractions, tachy-cardia bursts, and arrhythmias can result in strange or no heart rate readings.

- If the customer has an implanted medical device such as a pacemaker, you must consult your physician prior to using the Polar Transmitter.

e) The ECG signal perceived by transmitter is too weak for successful measurement. Heart diseases, heart surgeries or natural characteristics of a heart may result in weak ECG

signals. In many cases, where a weak ECG signal is the reason for problems, the reliable operation can be obtained by moving transmitter a little bit to the left or right. Remember to rewet electrodes.

f) Electromagnetic interference. Polar transmission can be affected by high power transmission lines or other such devices that generate powerful magnetic fields located in the area of equipment usage. If someone of your associates has a Polar heart rate monitor, if possible, borrow it for a while to check that unit works properly in the area of exercise equipment. If it does not and it works outside or another area of the house, the location is very difficult for wireless heart rate measurement and the equipment should be moved to another location.

g) Receiver has broken down for some reason.

Question 3: Irregular heart rate reading

Answer 3:

a) The most common reason for irregular readings especially at the beginning of exercise session is that there is no proper connection between skin and the electrodes of transmitter. To ensure a proper connection, electrodes should be wetted prior to exercising.

b) Elastic strap is too loose allowing transmitter to move during exercise.

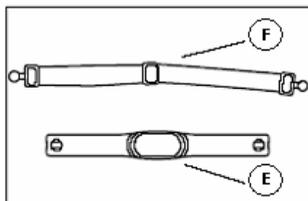
c) Ensure that there is no anyone else wearing a transmitter in the reception area of your receiver. If there are other transmissions close to you crosstalk may appear, unless you are using the coded Products Polar products.

d) Pacemaker and other implanted devices may change the electrical

characteristics and operation of heart so that transmitter detects several beats instead of one beat.

e) Some people have a reversed ECG signal compared to normal a ECG signal possibly causing a transmitter to send two pulses for each heart beat. Please turn transmitter upside-down.

f) Interferences. Electrical equipment such as monitors, motors, LED displays, transformers switches, cellular phones and etc. generate electromagnetic noise which may cause missing or extra pulses resulting in incorrect heart rate reading



UTILISATION DE LA BANDE DE POITRINE (Pouls télémétrique)

La bande de poitrine transmet le pouls par contact avec la poitrine et envoie le signal à la montre qui l'affiche.

PRÉCAUTION: Avant de commencer un quelconque programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin et lui communiquer l'intensité de l'exercice. Si vous êtes porteur d'un by-pass, n'utilisez surtout pas la bande de poitrine sans avis médical préalable.

MONTAGE ET UTILISATION DE LA BANDE DE POITRINE

Pour obtenir une prise sans faille du rythme cardiaque il faut connecter correctement le transmetteur conformément aux instructions suivantes:

- 1.-Attachez le Transmetteur de poitrine (E) à la courroie élastique (F).
- 2.-Ajustez la courroie de façon (F) à ce qu'elle ne bouge pas et qu'elle soit commode.
- 3.-Attachez la courroie (F) autour de la poitrine et fermez la boucle.

Sans ôter la courroie élastique (F), séparez le transmetteur de votre corps en exposant les deux zones rainurées placées à l'intérieur du

transmetteur.

4.-Mouillez les zones rainurées des électrodes avec de la salive, de la solution pour lentilles de contact ou avec une toute autre solution saline. Replacez-le à nouveau sur sa position initiale appuyé contre la peau avec le Texte Polaire vers le haut et bien au centre.

5.-Après avoir mouillé les électrodes, ne faites pas glisser le transmetteur sur votre corps afin d'éviter de sécher les électrodes.

Pour garantir un fonctionnement approprié, il est recommandé d'appuyer le transmetteur contre la peau nue. Si on place le transmetteur sur un maillot, il faut alors mouiller la zone qui sera sous l'électrode, et ce, afin d'assurer une conductivité correcte.

Placez la bande aussi haut que possible juste en-dessous du sternum, le transmetteur doit être au centre et les électrodes à plat contre la peau. Si vous faites cette opération correctement cela assure une lecture correcte du pouls cardiaque. Le transmetteur devra demeurer sur une position fixe et commode pour permettre une respiration normale.

COMMENT AMÉLIORER LA CONDUCTIVITÉ.

La Technologie des Transmetteurs est basée dans le mesurage du fonctionnement du signal ECG, et c'est pourquoi il est important d'établir et de maintenir pendant l'exercice une connexion électrique correcte entre la peau et les

électrodes du Transmetteur Polaire pour ainsi pouvoir obtenir une prise correcte du rythme cardiaque. Dans certains cas, une peau sèche ou les poils de la poitrine sont susceptibles de créer une couche non conductrice entre les électrodes et la poitrine qui empêche un fonctionnement approprié et fiable du transmetteur. La conductivité peut être améliorée facilement en mouillant les électrodes avec de l'eau, de la salive, de la solution pour les lentilles de contact ou avec d'autres solutions salines.

COMMENT OBTENIR UN SIGNAL ECG APPROPRIÉ POUR LE TRANSMETTEUR.

Il peut arriver néanmoins, que malgré la recommandation mentionnée ci-avant, le transmetteur ne fonctionne pas correctement du fait d'un signal ECG légèrement divergeant. Le signal ECG de certaines personnes peut être très faible ou alors c'est l'emplacement qui n'est pas le meilleur, dans ce dernier cas il faudra alors bouger légèrement le transmetteur sur la gauche ou sur la droite pour obtenir la différence de voltage suffisante pour un fonctionnement correct du transmetteur. Les signaux ECG faibles peuvent être dus à des maladies cardiaques, à des opérations de cœur ou à des caractéristiques naturelles du cœur et à l'emplacement des vecteurs potentiels du corps.

Important: Ne jamais plier ni étirer les bandes de l'électrode car il pourrait se produire des dommages irréparables sur les composants électroniques internes les plus fragiles.

Recommandation: Si votre poitrine est un peu enfoncée, il est possible que

les électrodes en caoutchouc ne fassent pas un bon contact sans une pression additionnelle. Il en résulterait alors des lectures intermittentes. Vous pouvez résoudre ce problème si vous ajoutez une seconde bande de poitrine sur le transmetteur.

Nous vous prions de vous rappeler que ce pulsomètre ainsi que tous ceux qui sont munis de câbles, peuvent subir des interférences électromagnétiques. Ces interférences causer des lectures incorrectes sur le mesureur de pouls. Certains de ces sources d'interférences ou de situations qui peuvent produire ces lectures incorrectes, sont:

-Votre moniteur saisi des signaux dans un rayon de 75 centimètres environ. Si vous réalisez votre exercice près d'une autre personne qui elle-même porte un pulsomètre, votre écran peut éventuellement saisir le signal de cette autre personne. Pour éviter cette situation, conserver une distance adéquate.

- Les téléviseurs, ordinateurs, téléphones cellulaires, lignes à haute tension et les moteurs électriques peuvent également produire des interférences.

Si vous remarquez une lecture erratique, éloignez-vous de la source d'interférence. Votre pulsomètre fonctionnera alors correctement.

Pour obtenir une prise correcte, il est important de bien placer la bande de la poitrine.

ATTENTION ET ENTRETIEN DU TRANSMETTEUR

-Pour conserver un niveau de fonctionnement approprié, nettoyez le transmetteur régulièrement, avec une solution d'eau et de savon doux.

Néanmoins, si vous voulez désinfecter le transmetteur après utilisation, vous pouvez le faire en employant une solution de chlore similaire à celles utilisées pour le nettoyage des piscines. Après désinfection, nettoyer le transmetteur avec de l'eau ou avec une solution savonneuse pour éviter des réactions allergiques sur la peau.

-Après utilisation, nettoyez et séchez soigneusement votre unité. Un signal faible peut également être dû à un manque de propreté.

- Ne pas exposer la bande à la chaleur ou au froid excessifs.

- Ne laissez pas votre unité exposée à la lumière solaire ou dans votre voiture.

- Rangez votre unité dans un endroit bien ventilé.

- Nettoyez le transmetteur à l'eau et au savon doux régulièrement pour éliminer les huiles corporelles. Ne pas utiliser d'huiles corporelles. Ne pas utiliser non plus des produits abrasifs ou chimiques comme les éponges métalliques ou l'alcool car ils pourraient endommager les électrodes.

- Ne pas plier ni étirer les bandes des électrodes, spécialement lors du rangement du transmetteur.

- Lavez la courroie élastique à main, à l'eau froide et séchez-la à l'air. Ne la lavez jamais en machine à laver, ni à sec.

Nota: Ne pas utiliser d'abrasifs ou autres produits chimiques car ils pourraient provoquer des dommages irréversibles sur les électrodes, réduisant la conductivité et la durée.

Rangement du transmetteur: Il est fermement recommandé de ranger le transmetteur dans un endroit sec et frais, afin de prolonger la durée de la pile. Il faut éliminer tout signe d'humidité avant de ranger le transmetteur.

QUESTIONS POSEÉES LE PLUS FRÉQUEMMENT ET LEURS RÉPONSES

Question 1: Le rythme cardiaque tarde-t-il beaucoup à apparaître?

Réponse 1:

Si la lecture du rythme cardiaque commence à apparaître après que vous ayez commencé à transpirer, cela voudra dire que les électrodes du transmetteur n'ont pas été correctement humidifiées avant le début de vos exercices.

Question 2: S'il n'y a pas de lecture de rythme cardiaque que doit-on faire?

Réponse 2:

Il faut vérifier les points suivants :

a) Il faut placer le transmetteur sur les côtes juste en dessous de la poitrine et le mot "Polaire" en dehors, de haut en bas.

b) Avec le transmetteur en position correcte et ajusté raisonnablement autour de la poitrine de l'utilisateur, séparez-le du corps et mouillez les électrodes avec de l'eau, de la salive, de la solution pour lentilles de contact ou avec toute autre solution saline.

c) Si les lectures n'apparaissent toujours pas, demandez à une autre personne de se placer le transmetteur et observez s'il fonctionne sur cette personne.

d) Les conditions de santé suivantes peuvent créer quelques problèmes:

- Contractions ventriculaires, tachycardie, et arythmies peuvent donner lieu à des lectures du rythme cardiaque étranges ou inexistantes.

- Si le client a un appareil médical implanté du type by-pass, il devra consulter son médecin avant d'utiliser

le Transmetteur Polaire.

e) Le signal ECG reçu par le transmetteur est trop faible pour effectuer une mesure correcte. Les maladies cardiaques, les opérations de coeur ou les caractéristiques naturelles d'un coeur peuvent donner lieu à des signaux ECG faibles. Dans de nombreux cas, lorsqu'il se produit un signal ECG dont la faiblesse provoque des problèmes, il est possible d'obtenir un fonctionnement fiable en bougeant légèrement le transmetteur sur la droite ou sur la gauche. N'oubliez pas d'humidifier à nouveau les électrodes.

f) Interférence électromagnétique. La transmission Polaire peut être entravée par des lignes de transmission de grande puissance ou par des dispositifs qui génèrent de puissants champs magnétiques situés dans la zone d'utilisation des équipements. Si l'un de vos compagnons dispose d'un moniteur de rythme cardiaque Polaire, empruntez-le lui et vérifiez si l'unité fonctionne correctement dans la zone des équipements d'exercice. Dans le cas contraire, ou s'il fonctionne à l'extérieur ou dans une autre zone de la maison, cela voudra dire que l'emplacement est très compliqué pour un appareil sans fil de mesure du rythme cardiaque et il faudra alors changer l'équipement de cet emplacement.

g) Le récepteur est en panne pour une raison quelconque.

Question 3: Pourquoi la lecture du rythme cardiaque est-elle irrégulière?

Réponse 3:

a) La raison la plus courante en ce qui

concerne les lectures irrégulières, et plus particulièrement en début de la séance d'exercice, c'est qu'il ne se produit pas la connexion correcte entre la peau et les électrodes du transmetteur. Pour obtenir une connexion appropriée, il faut humidifier les électrodes avant de commencer la séance d'exercice.

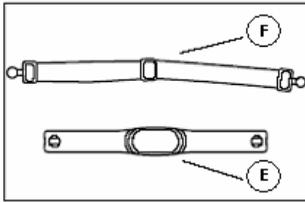
b) La courroie élastique est trop relâchée et donc le transmetteur bouge durant l'exercice.

c) Assurez-vous qu'il n'y ait pas près de vous, une autre personne utilisant également un transmetteur dans la zone de réception du vôtre. S'il existe d'autres transmissions près de vous il peut se produire des interférences à moins d'utiliser des produits Polaires codifiés.

d) Les by-pass et autres appareils implantés peuvent changer les caractéristiques électriques et l'activité du coeur, et de ce fait, le transmetteur détecte plusieurs battements au lieu d'un seul.

e) Certaines personnes intervertissent le signal ECG avec le signal normal ce qui fait que le transmetteur envoie deux pulsations pour chaque battement de coeur. Il faudra placer le transmetteur en position intervertie.

f) Interférences. Les équipements électriques du genre moniteurs, moteurs, displays LED, transformateurs, téléphones cellulaires, etc. provoquent des bruits électromagnétiques qui peuvent donner lieu à un résultat du nombre de battements inférieur ou supérieur au nombre réel avec lecture incorrecte du rythme cardiaque.



DIE BENUTZUNG DES BRUSTBANDS

(Telemetrischen Pulsmesser)

Das Brustband übermittelt den Puls auf der Grundlage des Brustkontakts und schickt das Signal an die Uhr, die es sichtbar macht.

VORSICHT: Bevor Sie eines der Übungsprogramme beginnen, sollten Sie sich mit Ihrem Arzt in Verbindung setzen und ihn über die Übungsintensität informieren. Wenn Sie einen Schrittmacher benutzen, verwenden Sie das Brustband nur mit dem ärztlichen Einverständnis.

VORBEREITUNG UND ANWENDUNG DES BRUSTBANDES

Der wichtigste Faktor einer genauen, problemlosen Herzschlagmessung ist der korrekte Anschluß des Übermittlungsgeräts. Beachten Sie dabei bitte die folgenden Anweisungen:

- 1.-Befestigen Sie (E) den Herzfrequenzsender an dem elastischen Gurt (F).
- 2.-Passen Sie das elastische Band (F) so an, bis es fest aber bequem auf dem Körper sitzt.
- 3.-Bringen Sie das Band (F) nun an

der Brust an und schließen Sie die Schnalle.

Heben Sie nun ohne das elastische Band (F) zu lösen den Übermittler ein wenig vom Körper ab, so daß Sie Zugang zu den zwei gerillten Bereichen an der Innenseite des Übermittlers erhalten.

4.-Diese gerillten Zonen der Elektroden werden mit Speichel, Kontaktlinseflüssigkeit oder einer anderen Salzlösung befeuchtet. Danach wird der Übermittler wieder in seine ursprüngliche Position gebracht, d. h. direkt auf der Haut, so daß der Text polar nach oben und ins Zentrum blickt.

5.-Nachdem Sie die Elektroden befeuchtet haben, lassen Sie den Übermittler nicht über den Körper gleiten, um zu verhindern, daß die Elektroden ihre Feuchtigkeit verlieren.

Für einen garantiert problemlosen Betrieb wird empfohlen, den Übermittler direkt auf der Haut anzubringen. Wenn der Übermittler auf ein Unterhemd zu liegen kommt, befeuchten Sie den Kontaktbereich der Elektrode, um eine korrekte Leitfähigkeit zu garantieren.

Bringen Sie das Brustband möglichst hoch am Oberkörper direkt unterhalb des Brustbeins und mit dem Übermittlungsgerät in der Mitte an, wobei die Elektroden flach auf dem Körper aufliegen sollten. Die Beachtung dieser Empfehlungen garantiert eine korrekte Pulsmessung. Der Übermittler sollte in einer fixen und bequemen Position angebracht sein, so daß eine normale Atmung möglich ist.

WIE DIE LEITFÄHIGKEIT VERBESSERT WERDEN KANN

Die Technologie der Herzfrequenzsender basiert auf dem Messungsprinzip des EKG-Signals. Es ist deshalb sehr wichtig, daß während dem Training eine korrekte elektrische Verbindung zwischen der Haut und den Elektroden des Übermittlers Polar besteht und aufrecht erhalten bleibt, damit auf diese Weise eine optimale Pulsmessung ermöglicht wird. In gewissen Fällen kann zu trockene Haut oder die Brustbehaarung zwischen den Elektroden und der Brust eine nicht leitungsfähige Schicht bilden, die ein korrektes und zuverlässiges Funktionieren des Übermittlers verunmöglicht. Die Leitfähigkeit kann auf einfache Weise verbessert werden, indem man die Elektroden mit Wasser, Speichel Kontaktliniensflüssigkeit oder anderen Salzlösungen befeuchtet.

WIE EIN GEEIGNETES EKG- SIGNAL FÜR DEN ÜBERMITTLER ERHALTEN WERDEN KANN

Es kann jedoch vorkommen, daß trotz Einhaltung der vorher erwähnten Empfehlungen das Übermittlungsgerät aufgrund eines leicht divergenten EKG-Signals nicht richtig funktioniert. Das EKG-Signal von einigen Personen kann nämlich sehr schwach sein oder es kann vorkommen, daß der optimale Standort variiert. In diesen Fällen wird es nötig, den Übermittler leicht nach links oder nach rechts zu verschieben, um eine genügend starke Spannungsdifferenz zu erhalten, die ein zuverlässiges Funktionieren des oder können auf die natürlichen Eigenschaften des Herzes

sowie den Standort der potentiellen Körpervektoren zurückgeführt werden.

Wichtig: Die Bänder der Elektroden dürfen weder gefaltet noch auseinandergezogen werden, da es sonst zu irreparablen Beschädigungen an den empfindlichsten inneren elektronischen Komponenten des Geräts kommen könnte.

Empfehlung. Wenn Ihre Körperkonstitution sich durch eine vertiefte Brust auszeichnet, kann es vorkommen, daß die Gummielektroden ohne zusätzlichen Druck nicht über genügend Körperkontakt verfügen, mit der Folge, daß die Messungen immer wieder unterbrochen werden. Das Anbringen eines zweiten Brustbandes über dem Übermittlungsgerät kann diese Problem beheben.

Wir möchten Ihnen in Erinnerung rufen, daß dieser Pulsmesser wie alle anderen kabellosen Modelle elektromagnetischen Interferenzen unterworfen sein können. Diese können bei Ihrer Pulsmessergeräten unkorrekte Messungen verursachen. Mögliche Ursachen für Interferenzen oder Situationen, die unkorrekte Messungen hervorrufen können, sind die folgenden:

- Ihr Monitor empfängt Signale aus einem Radius von ungefähr 75 cm. Wenn Sie zu nahe von einer anderen Person trainieren, die ebenfalls einen Pulsmesser trägt, ist es möglich das Ihr Bildschirm das Signal der anderen Person empfängt. Um dies zu verhindern, muß lediglich der nötige Abstand eingehalten werden.

- TV-Geräte, Personalcomputer, Zellen-telephone, Hochspannungsleitungen und Elektromotoren können Interferenzen verursachen.

Wenn Sie bemerken, daß es zu falschen Messungen kommt, entfernen Sie sich

von der Interferenzenquelle und Ihr Pulsmesser wird wieder korrekt funktionieren. Für eine zuverlässige Messung ist es äußerst wichtig, das Brustband korrekt anzuziehen.

PFLEGE UND WARTUNG DES ÜBERMITTLUNGSGERÄTS

- Für die Aufrechterhaltung eines angemessenen Betriebs wird empfohlen, den Übermittler regelmäßig mit sanfter Seife und Wasser zu reinigen. Wenn Sie den Übermittler nach Gebrauch desinfizieren möchten, können Sie dafür eine Chlorlösung benutzen (ähnlich wie diejenige, die für die Reinigung von Schwimmbädern eingesetzt wird). Verwenden Sie unter keinen Umständen Desinfektionsmittel, die nicht zugelassen sind, da sie das Übermittlungsgerät beschädigen könnten. Nach der Desinfektion reinigen Sie den Übermittler vorzugsweise mit Wasser und einer Seifenlösung, um allergische Hautreaktionen zu vermeiden.

-Reinigen und trocknen Sie die Einheit sorgfältig nach jedem Gebrauch. Ein schwaches Signal kann unter Umständen auf Unreinheiten zurückzuführen sein.

- Setzen Sie Ihr Brustband nie allzu hohen oder tiefen Temperaturen aus.

- Setzen Sie Ihr Gerät nicht direktem Sonnenlicht aus und lassen Sie es nie im Auto.

- Bewahren Sie Ihre Einheit an einem gut belüfteten Ort auf.

- Reinigen Sie den Übermittler regelmäßig mit Wasser und sanfter Seife, um die Körperöle zu entfernen. Benutzen Sie keine Körperöle. Verwenden Sie unter keinen Umständen scheuernden

(Stahlscheuerlappen) oder chemischen Produkte (Alkohol), da diese die Elektroden beschädigen können.

- Die Bänder der Elektroden dürfen weder gefaltet noch auseinandergezogen werden; darauf ist vor allem beim Aufbewahren zu achten.

- Waschen Sie das elastische Band von Hand mit kaltem

Wasser und trocknen Sie es an der frischen Luft. Benutzen Sie dafür nie die Waschmaschine oder die chemische Reinigung.

Anmerkung: Verwenden Sie unter keinen Umständen scheuernde oder chemische Produkte, da diese an den Elektroden dauerhafte Schäden hervorrufen und deren Leitfähigkeit und Lebensdauer beeinträchtigen können.

Lagerung des Übermittlers: Es wird wärmstens empfohlen, den Übermittler an einem kühlen und trockenen Ort aufzubewahren, denn damit garantiert man eine längere Lebensdauer der Batterie. Eliminieren Sie alle Anzeichen von Feuchtigkeit, bevor Sie den Übermittler aufbewahren.

DIE HÄUFIGSTEN FRAGEN UND IHRE ANTWORTEN

Frage 1: Es dauert lange, bis der Herzrhythmus erscheint.

Antwort 1:

Wenn die Anzeige des Herzrhythmus erst dann erscheint, wenn Sie zu schwitzen beginnen, dann ist das ein Zeichen dafür, daß Sie die Elektroden des Übermittlungsgeräts vor Trainingsbeginn nicht richtig befeuchtet haben.

Frage 2: Wenn der Herzrhythmus nicht gemessen wird, überprüfen Sie die folgenden Punkte:

Antwort 2:

Der Übermittler sollte auf die Rippen direkt unterhalb der Brust, mit dem Wort "Polar" nach außen von oben nach unten angebracht werden.

Wenn sich der Übermittler in seiner korrekten Position befindet und gut um die Brust des Benutzers befestigt worden ist, dann befeuchten Sie die Elektroden mit Speichel, Wasser, Kontaktlinsenflüssigkeit oder einer anderen Salzlösung.

Wenn der Puls immer noch nicht erscheint, testen Sie das Gerät bei einer anderen Person und überprüfen Sie, ob es nun funktioniert.

Die folgenden gesundheitlichen Zustände können zu Problemen führen:

- Verfrühte Bauchkontraktionen, Herzjagen und Arrhythmie können fr emdartige oder nicht existierende Messungen des Herzrhythmus zur Folge haben.

- Wenn der Kunde ein medizinisches Gerät des Typs Schrittmacher implantiert hat, wenden Sie sich vor Anwendung des Übermittlungs-geräts Polar bitte an Ihren Arzt.

e) Das EKG-Signal, das vom Übermittler erhalten wird, ist für eine korrekte Messung zu schwach. Herzkrankheiten, Herzoperationen oder auch natürliche Eigenschaften des Herzes können bewirken, daß die EKG-Signale schwach ausfallen. In den meisten Fällen, in denen die Schwachheit des EKG-Signals Übertragungsprobleme verursacht, kann jedoch ein zuverlässiges Funktionieren erreicht werden, indem man den Übermittler leicht nach links oder nach rechts verschiebt. Achten Sie dabei darauf, die Elektroden erneut zu befeuchten.

f) Elektromagnetische Interferenz. Die Polar-Übertragung kann durch Hochspannungsleitungen oder andere Vorrichtungen, die kräftige magnetische Felder hervorrufen und sich in der Nähe der Trainingseinrichtung befinden, beeinträchtigt werden. Wenn einer Ihrer Bekannten im Besitz eines Herzrhythmusmessers Polar ist, borgen Sie ihn aus und überprüfen Sie, ob er im Bereich Ihrer Trainingseinrichtung funktioniert. Wenn dies nicht der Fall ist, oder wenn der Übermittler im Freien oder in einem anderen Bereich des Hauses korrekt funktioniert, liegt das Problem am Standort, der für kabellose Pulsmeßgeräte nicht geeignet ist; in diesem Fall müssen Sie den Standort Ihrer Trainingseinrichtung ändern.

Frage 3: Unregelmäßige Messung des Herzrhythmus.

Antwort 3:

a) Die häufigste Ursache für unregelmäßige Messungen, vor allem zu Beginn des Trainings, besteht darin, daß keine korrekte Verbindung zwischen der Haut und den Elektroden des Übermittlungsgeräts existiert. Um diesen Fehler zu beheben, sollten die Elektroden vor Trainingsbeginn befeuchtet werden.

b) Das elastische Band ist zu locker und bewirkt, daß sich der Übermittler während der Übung bewegt.

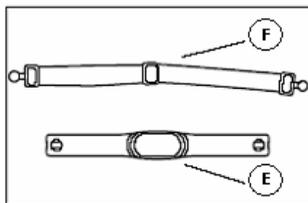
c) Überprüfen Sie, daß sich keine andere Person mit einem Übermittler im Empfangsbereich Ihres Rezeptors aufhält. Andere Übermittlungen in Ihrer Nähe können zu Interferenzen führen, es sei denn, Sie verwenden kodierte Polar-Produkte.

d) Die Herzschrittmacher und andere implantierte Apparaturen können die elektrischen Eigenschaften und die Herzaktivität verändern, so daß der Übermittler nicht einen sondern verschiedene Herzschläge wahrnimmt.

e) Einige Personen haben das EKG-Signal im Vergleich zum normalen Signal umgekehrt, so daß der Übermittler pro Herzschlag zwei Impulse weitergibt. In diesem Fall muß der Übermittler in umgekehrter

Position angebracht werden.

f) Interferenzen. Elektrische Einrichtungen des Typs Monitoren, Motoren, LED-Displays, Trafos, Zellentelefone usw. erzeugen elektromagnetische Störungen, die zu einer fehlerhaften Messung des Herzrhythmus führen können. Der Herzrhythmus wird in der Folge mit zu hohen oder zu tiefen Werten angegeben.



USO DA BANDA DE PEITO (Pulsação telemétrica)

A banda de peito transmite a pulsação por contacto com o peito e envia o sinal ao relógio que depois o mostra.

PRECAUÇÃO. Antes de começar qualquer programa de exercício, deverá consultar com o seu médico e comunicar-lhe a intensidade do exercício. Se possuir um marca-passo de pressão sanguínea não deverá utilizar a banda do peito até ter consultado o seu médico.

MONTAGEM E USO DA BANDA DE PEITO

O segredo para uma medição sem falhas do ritmo cardíaco é ligar o transmissor correctamente, de acordo com as seguintes instruções:

- 1.-Segure o Transmissor de peito (E) à correia elástica.
- 2.-Adapte a correia (F) de forma que esta fique firme e cómoda.
- 3.-Segure a correia (F) à volta do peito e aperte a fivela.

Sem tirar a correia elástica (F), separe o transmissor do seu corpo, expondo as duas áreas com ranhuras situadas no interior do transmissor.

4.-Molhe com saliva, solução de lentes de contacto ou qualquer outra solução salina, as áreas com ranhuras dos eléctrodos. Volte a colocá-lo na sua posição original, apoiado contra a pele e com o texto Polar para cima e no centro.

5.-Depois de molhar os eléctrodos, não deverá deslizar o transmissor pelo seu corpo para que os eléctrodos não se sequem.

Recomendamos apoiar o transmissor contra a pele sem roupa, para poder garantir um funcionamento adequado. Se colocar o transmissor por cima duma camisola, deverá molhar a zona que ficar por baixo do eléctrodo, para poder garantir uma correcta condução. Coloque a banda o mais alto possível, mesmo por baixo do esterno com o transmissor no centro e os eléctrodos de contacto planos contra a pele. Fazê-lo adequadamente assegura uma correcta leitura da pulsação cardíaca. O transmissor deverá ficar numa posição fixa e cómoda, de modo a permitir uma respiração normal.

COMO MELHORAR A CONDUÇÃO.

A Tecnologia dos Transmissor e s de peito está fundamentada na medição do funcionamento do sinal

ECG e por isso é importante estabelecer e manter ao longo do exercício uma correcta conexão eléctrica entre a pele e os eléctrodos do Transmissor Polar para, deste modo, conseguir uma medição correcta do ritmo cardíaco. Nalguns

casos, a pele seca ou o pelo do peito podem criar uma camada não condutora entre os eléctrodos e o peito, que não permite um funcionamento adequado e fiável do transmissor. A condução poderá melhorar-se facilmente, molhando os eléctrodos com água, saliva, solução para lentes de contacto ou outras soluções salinas.

COMO CONSEGUIR UM SINAL ECG ADEQUADO PARA O TRANSMISSOR.

No entanto poderá ocorrer que, apesar da recomendação mencionada, o transmissor não funcione correctamente devido a um sinal ECG ligeiramente divergente. O sinal ECG de alguns humanos pode ser muito fraco ou a localização óptima poderá variar, sendo necessário mover o transmissor ligeiramente para a esquerda ou para a direita de forma a conseguir uma diferença de voltagem suficiente para um funcionamento adequado do transmissor. Os sinais ECG fracos podem ser o resultado de doenças cardíacas, operações ao coração ou características naturais do coração e a localização dos vectores potenciais do corpo.

Importante. Não dobre nem estique as bandas do eléctrodo, dado que poderiam produzir-se estragos irreparáveis nos componentes electrónicos internos mais delicados.

Recomendação. Se tem o peito ligeiramente para dentro, pode acontecer que os eléctrodos de borracha não consigam um bom contacto sem que se exerça uma pressão adicional. Como consequência obter-se-á leituras intermitentes. Se acrescentar uma

segunda banda de peito sobre o transmissor pode ser que consiga solucionar este problema.

Por favor lembre-se que este pulsómetro, como todos os que não utilizam cabos, pode sofrer alterações por interferências electromagnéticas. Estas poderão causar leituras incorrectas no seu medidor de pulsação. Alguns tipos de fontes de interferências ou de situações que podem provocar leituras incorrectas são:

- O seu monitor recolhe sinais num raio de aproximadamente 75 centímetros. Se estiver a realizar um exercício perto de outra pessoa que leve um pulsómetro, o seu ecrã poderá recolher o sinal dessa outra pessoa. Para evitá-lo, mantenha a distância adequada.

- Os aparelhos de televisão, computadores, telefones sem fios, linhas de alta tensão e motores eléctricos poderão produzir interferências.

Se observar uma leitura intermitente, afastese da fonte de interferência. O seu pulsómetro voltará então a funcionar correctamente. É importante colocar a banda de peito correctamente para assim conseguir uma medição correcta.

- Para manter um nível de funcionamento adequado deverá limpar o transmissor regularmente, com uma solução de sabão suave e água. No entanto, se desejar desinfetar o transmissor depois do seu uso, poderá usar uma solução de cloro, similar às utilizadas na limpeza das piscinas. Não utilize compostos desinfectantes não homologados, dado que poderiam danificar o transmissor. Depois da desinfecção,

limpe o transmissor com água ou com uma solução de sabão para evitar reacções alérgicas na pele.

-Depois de usar deverá limpar e secar cuidadosamente a sua unidade. Um sinal fraco pode dever-se à sujidade existente.

-Não deverá expor a sua banda a um excesso de calor ou de frio.

-Não deixe a sua unidade exposta à luz solar directa ou no seu carro

-Arrume a sua unidade num sitio bem ventilado.

-Limpe o transmissor regularmente com sabão suave e água para eliminar os óleos corporais. Não utilize produtos abrasivos nem químicos, tipo esfregões de aço ou álcool, dado que podem danificar os eléctrodos,

-Não dobre nem estique as bandas dos eléctrodos, especialmente quando arrumar o transmissor.

-Lave a correia elástica à mão com água fria e seque-a ao ar livre. Não deverá lavá-la na máquina de lavar nem em seco.

Nota: não use abrasivos nem outros produtos químicos, dado que poderão produzir estragos permanentes nos eléc-trodos, reduzindo a condução ou a duração. Armazenamento do transmis-sor. Recomendamos

encarecidamente que arrume o transmissor num lugar fresco e seco, com o qual prolongará a duração da pilha. Elimine todo o vestígio de humidade antes de arrumar o transmissor.

PERGUNTAS MAIS FREQUENTES E SUAS RESPOSTAS

Pergunta 1: Demora muito tempo a aparecer o ritmo cardíaco?

Resposta 1:

Se a leitura do ritmo cardíaco começar a aparecer depois de que você comece a transpirar, é uma indicação de que os eléctrodos do transmissor não foram correctamente humedecidos antes de começar os seus exercícios.

Pergunta 2: Se não ocorrer uma leitura de ritmo cardíaco deverá comprovar o seguinte:

Resposta 2:

a) O transmissor deverá colocar-se sobre as costelas mesmo por baixo do peito, com a palavra “Polar” para fora, de cima para baixo.

b) Com o transmissor na sua posição cor recta e razoavelmente ajustado á volta do peito do usuário, separe-o do corpo e molhe os eléctrodos com água, saliva, solução de lentes de contacto ou qualquer outra solução salina.

c) Se as leituras continuarem sem aparecer, coloque-o noutra pessoa e observe se agora funciona.

d) Os seguintes estados de saúde poderão criar problemas:

- Contracções ventriculares prematuras, taquicardia, e arritmias poderão dar como resultado leituras do ritmo cardíaco estranhas ou inexistentes.

- Se o cliente tem implantado um aparelho médico do tipo marca-passo de pressão sanguínea, deverá consultar o seu médico antes de usar o Transmissor Polar.

e) O sinal ECG recebido pelo transmissor é demasiado fraco para uma medição cor recta. As doenças cardíacas, operações ao coração ou características naturais dum coração poderão dar como resultado sinais

ECG fracos. Em muitos casos, quando se produz um sinal ECG cuja debilidade é causa de problemas, poderá conseguir-se um funcionamento fiável movendo ligeiramente o transmissor para a direita ou para a esquerda. Lembre-se de voltar a humedecer os eléctrodos.

f) Interferência electromagnética. A transmissão Polar poderão resultar afectada por linhas de transmissão de alta potência ou por dispositivos que geram poderosos campos magnéticos localizados na área de uso dos equipamentos. Se algum dos seus associados possui um monitor de ritmo cardíaco Polar, peça-o emprestado e comprove que a unidade funcionacorrectamente na área dos equipamentos de exercício. No caso contrário, ou se funciona no exterior ou noutra zona da casa, é muito complicada conhecer a localização necessária para um aparelho sem fios de medição do ritmo cardíaco e o melhor será mudar o lugar do equipamento.

g) Por alguma razão o receptor avariou-se.

Pergunta 3: Leitura irregular do ritmo cardíaco

Resposta 3:

a) A razão mais frequente para as leituras irregulares, especialmente no início da sessão de exercício é a conexão incorrecta do transmissor entre a pele e os eléctrodos. Para conseguir uma conexão adequada

deverá humedecer os eléctrodos antes de começar a sessão do exercício.

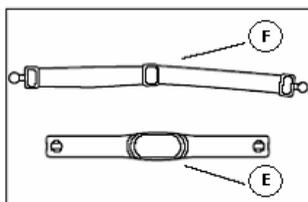
b) A correia elástica está demasiado solta, pelo que o transmissor se move ao longo do exercício.

c) Verifique se perto de si não existe outra pessoa com um transmissor na área de recepção do seu receptor. Se existirem outras transmissões perto de si poderão produzir-se interferências, a não ser que esteja usando produtos Polar codificados.

d) Os marca-passos de pressão sanguínea e outros apar elhos implantados poderão mudar as características eléctricas e a actividade do coração, de modo que o transmissor detecta varias pulsações, em vez de uma única.

e) Algumas pessoas inverteram o sinal ECG em comparação com o sinal normal, fazendo com que o transmissor envie dois impulsos por cada pulsação do coração. Deverá colocar o transmissor numa posição invertida.

f) Interferências. Os equipamentos eléctricos do tipo monitores, motores, displays LED, transformadores, telefones celulares, etc., geram ruídos electromagnéticos que poderão ter como resultado um número de pulsações inferior ou superior e assim uma leitura incorrecta do ritmo cardíaco.



USO DEL NASTRO PETTORALE (Polso telemetrico)

Il nastro pettorale trasmette il polso attraverso il contatto con il petto ed invia il segnale all' orologio che lo mostra.

PRECAUZIONE. Prima di cominciar e qualsiasi programma di esercizio, deve consultare il suo medico e comunicargli l' intensità dell' esercizio. Se utilizza uno stimolatore cardiaco non usi il nastro pettorale fino a che non abbia richiesto consulenza medica.

MONTAGGIO ED USO DEL NASTRO PETTORALE

La chiave per ottenere una misurazione corretta del ritmo cardiaco è collegare il trasmettitore correttamente, d' accordo con le seguenti istruzioni:

1. Leghi il Trasmettitor e pettorale (E) al nastro elastico (F).
2. Aggiusti il nastro (F) in modo che rimanga fermo e comodo.
3. Fissi il nastro (F) attorno al petto ed allacci la fibbia.

Senza togliere il nastro elastico (F), separi il trasmettitore dal suo corpo esponendo le due zone provviste di fessure situate all' interno del

trasmettitore.

4. Bagni con saliva, soluzione per lenti a contatto o qualsiasi altra soluzione salina le zone provviste di fessure degli elettrodi. Lo collochi di nuovo nella sua posizione originale appoggiato a contatto con la pelle con il testo Polar in su e nel centro.

5. Dopo aver bagnato gli elettrodi, non sfregghi il trasmettitore nel corpo per evitare di asciugare gli elettrodi.

Si consiglia di appoggiare il trasmettitore contro la pelle nuda per garantire un funzionamento corretto. Se si colloca il trasmettitore sopra una maglietta, bagni la zona che rimanga sotto l' elettrodo per garantire la corretta conduttività.

Collochi il nastro il più in alto possibile giusto sotto lo sterno con il trasmettitore nel centro e gli elettrodi piatti di contatto a contatto con la pelle. Farlo correttamente assicura una corretta lettura del polso cardiaco. Il trasmettitore dovrà rimanere in una posizione fissa e comoda, in modo che permetta di respirare normalmente.

COME MIGLIORARE LA CONDUTTIVITÀ.

La Tecnologia del Trasmettitori pettorali si basa nella misura del funzionamento del segnale ECG e, per questo, è importante stabilire e mantenere durante l' esercizio un corretto collegamento elettrico fra la pelle e gli elettrodi del Trasmettitore Polare, per ottenere in questo modo una misura corretta del ritmo cardiaco. In alcuni casi, la pelle secca o i peli

del petto possono creare uno strato non conduttivo fra gli elettrodi ed il petto che non permette un funzionamento adeguato ed affidabile del trasmettitore. La conduttività si può migliorare facilmente bagnando gli elettrodi con acqua, saliva, soluzione per lenti a contatto od altre soluzioni saline.

COME OTTENERE UN SEGNALE ECG ADEGUATO PER IL TRASMETTITORE.

Tuttavia, può accadere che, nonostante la raccomandazione indicata, il trasmettitore non funzioni correttamente a causa di un segnale ECG leggermente divergente. Il segnale ECG di alcuni esseri umani può essere molto debole o può cambiare l'ubicazione ottimale, rendendosi necessario muoverlo e il trasmettitore e leggermente verso sinistra o verso destra per ottenere la differenza di volt sufficiente per un funzionamento corretto del trasmettitore. I segnali ECG deboli possono essere il risultato di cardiopatie, operazioni di cuore o caratteristiche naturali del cuore e l'ubicazione dei vettori potenziali del corpo.

Importante. Non pieghi o stiri i nastri dell'elettrodo, dato che si potrebbero verificare danni irreparabili nei componenti elettronici interni più delicati.

Consiglio. Se ha il petto infossato, può darsi che gli elettrodi di gomma non facciano un buon contatto senza aggiungere pressione. Il risultato è che la lettura è intermittente. Aggiungere un secondo nastro pettorale sul trasmettitore può risolvere questo problema.

Per favore ricordi che questo pulsometro, come tutti quelli che non fanno uso di cavi, può essere soggetto a interferenze elettromagnetiche. Queste possono causare letture scorrette nel suo misuratore del polso. Alcuni tipi di fonti di interferenza o situazioni che possono provocare letture scorrette sono:

- il Suo monitor raccoglie segnali in un raggio di 75 centimetri più o meno. Se sta realizzando un esercizio troppo vicino ad un'altra persona che ha un pulsometro, il suo schermo può raccogliere il segnale dell'altra persona. Per evitarlo mantenga la distanza adeguata.

- Apparecchi di televisione, computer, telefoni cellulari, cavi di alta tensione e motori elettrici possono produrre interferenze.

Se osserva una lettura erratica, si allontani dalla fonte di interferenza. In questo modo il suo pulsometro funzionerà nuovamente in modo corretto.

È importante collocare correttamente il nastro pettorale, per ottenere una misura corretta.

CURA E MANUTENZIONE DEL TRASMETTITORE

Per mantenere un livello di funzionamento adeguato, pulisca regolarmente il trasmettitore con una soluzione di sapone dolce ed acqua.

Tuttavia, se desidera disinfettare il trasmettitore dopo il suo utilizzo, può usare una soluzione di cloro, simile a quelle usate nella pulizia delle piscine. Non usi composti disinfettanti non omologati, dato che potrebbero danneggiare il trasmettitore.

Dopo averlo disinfettato, pulisca il trasmettitore con acqua o una

soluzione di sapone per evitare reazioni allergiche nella pelle.

- Dopo il suo utilizzo, pulisca ed asciughi il suo apparecchio con attenzione. Un segnale debole può essere dovuto alla sporcizia.

- Non esporre il suo nastro pettorale a temperature eccessive di caldo o freddo.

- Non lasci il suo apparecchio esposto alla luce diretta del sole o nella sua macchina

-Conservi il suo apparecchio in un posto ben ventilato.

-Pulisca il trasmettitore regolarmente con sapone dolce ed acqua per eliminare i grassi del corpo. Non usi oli corporali. Non usi prodotti abrasivi o chimici, del tipo strofinacci di acciaio o alcohol, dato che possono danneggiare gli elettrodi.

-Non pieghi o stiri i nastri degli elettrodi, specialmente nel riporre il trasmettitore.

-Lavi il nastro elastico a mano in acqua fredda e l'asciughi liberamente all'aria. Non lavararlo nella lavatrice od a secco. Nota: non usi abrasivi od altri prodotti chimici, dato che possono causare danni permanenti negli elettrodi, riducendo la conduttività o durata.

Immagazzinaggio del trasmettitore. Si raccomanda di conservare il trasmettitore in un luogo fresco e secco, facendo ciò si allungherà la durata della pila. Elimini ogni segno di umidità prima di riporre il trasmettitore.

DOMANDE PIÙ FREQUENTI E LE SUE RISPOSTE

Domanda 1: Il ritmo cardiaco appare dopo molto tempo.

Risposta 1:

Se la lettura del ritmo cardiaco comincia ad apparire dopo che lei comincia a sudare, è una indicazione che gli elettrodi del trasmettitore non sono stati inumiditi correttamente prima di cominciare l'esercizio.

Domanda 2: Se non si verifica lettura del ritmo cardiaco, verifichi quanto segue:

Risposta 2:

a) Il trasmettitore deve essere collocato sulle costole giusto al di sotto del petto con la parola "Polar" in fuori, da sopra a sotto.

b) Con il trasmettitore nella sua posizione corretta e ragionevolmente aggiustato attorno al petto dell'utente, lo separi dal corpo e bagni gli elettrodi con acqua, saliva, soluzione per lenti a contatto o qualsiasi altra soluzione salina.

c) Se le letture continuano a non apparire, faccia in modo che un'altra persona si collochi il trasmettitore ed osservi se ora funziona.

d) I seguenti stati di salute possono creare problemi:

- Contrazioni ventricolari premature, tachicardie ed aritmie possono dare come risultato letture del ritmo cardiaco strane od inesistenti.

- Se il cliente ha impiantato un apparecchio medico del tipo stimolatore cardiaco, consulti il suo medico prima di usare il Trasmettitore Polare.

e) Il segnale ECG percepito dal trasmettitore è troppo debole per una misurazione corretta. Le malattie cardiache, operazioni del cuore o caratteristiche naturali di un cuore possono dare come risultato segnali ECG deboli. In molti casi, quando si

verifica un segnale ECG la cui debolezza crea problemi, si può ottenere un funzionamento affidabile muovendo leggermente il trasmettitore a destra o sinistra. Ricordi di inumidire di nuovo gli elettrodi.

Interferenza elettromagnetica. La trasmissione Polare si può essere danneggiata da linee di trasmissione di alta potenza o dispositivi che creano forti campi magnetici ubicati nella zona di uso degli apparecchi. Se qualcuno dei suoi associati dispone di un monitor del ritmo cardiaco Polar, chiedalo in prestito e verifichi che l'apparecchio funziona correttamente nella zona degli apparecchi di esercizio. Nel caso contrario, o se funziona all'esterno o in un'altra zona della casa, l'ubicazione è molto complicata per un apparecchio senza fili di misura del ritmo cardiaco e si dovrà cambiare di situazione l'apparecchio.

g) Il ricevitore si è guastato per qualche motivo

Domanda 3: Lettura irregolare del ritmo cardiaco.

Risposta 3:

a) Il motivo più comune per la lettura irregolare, specialmente all'inizio della sessione di esercizio è che non si produce il collegamento corretto fra la pelle e gli elettrodi del trasmettitore.

Per ottenere un collegamento adeguato, inumidisca gli elettrodi prima di cominciare la sessione di esercizio.

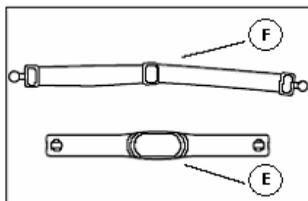
b) Il nastro elastico è troppo lento, quindi il trasmettitore si muove durante l'esercizio.

c) Si assicuri che non si trova vicino a lei un'altra persona con un trasmettitore nella zona di ricevimento del suo recettore. Se esistono altre trasmissioni vicino a lei possono verificarsi interferenze, a meno che stia usando prodotti Polar codificati.

d) Gli stimolatori cardiaci ed altri apparecchi impiantati possono cambiare le caratteristiche elettriche e l'attività del cuore, in modo che il trasmettitore rivela diversi battiti invece di uno solo.

e) Alcune persone hanno invertito il segnale ECG in confronto al segnale normale, facendo sì che il trasmettitore invii due impulsi per ogni battito del cuore. Dovrà collocare il trasmettitore in posizione invertita.

Interferenze. Gli impianti elettrici del tipo monitor, motori, displays LED, trasformatori, telefoni cellulari, ecc.. generano rumori elettromagnetici che possono far sì che si dia un risultato di un numero di battiti inferiore o superiore con una lettura incorretta del ritmo cardiaco



GEBRUIK VAN DE BORSTBAND (Hartslag telemeter)

De borstband meet de hartslag door direct contact met de borst en zendt dit signaal door naar de klok die dit signaal zichtbaar maakt.

VOORZORG. Voordat u begint oefenprogramma's uit te voeren, dient u uw arts te raadplegen en deze van de zwaarte van de oefeningen op de hoogte te stellen. Wanneer u een pacemaker gebruikt, gebruik dan de borstband niet, totdat u uw arts heeft geraadpleegd.

MONTAGE VAN DE BORSTBAND

Om te zorgen voor een correcte en storingsvrije meting van de hartslag, dient u de zender correct aan te sluiten en de onderstaande instructies te volgen:

- 1.-Bevestig de borstzender (E) aan de elastieke band (F).
- 2.-Stel de band zo in (F), dat deze strak maar gemakkelijk zit.
- 3.-Bevestig de band (F) om de borst en maak de gesp vast.

Zonder dat u de band (F) losmaakt, haalt u de zender van de borst, zodat u de twee zones met gleuven aan de

binnenkant van de zender ziet.

4.-Bevochtig deze twee van gleuven voorzien zones van de elektroden met spuug, lenzenvloeistof of een andere fysiologische zoutoplossing. Plaats de zender weer op zijn plaats, tegen de huid met de text Polar gecentreerd naar boven.

5.-Wanneer u de elektroden heeft bevochtigd, schuif deze dan niet over de huid om te voorkomen dat de elektroden weer drogen.

Het wordt aanbevolen de zender op de blote huid te dragen om een correct functioneren te garanderen. Wanneer u de zender over een T-shirt draagt, bevochtig dan de zone onder de zender om een goede geleiding te waarborgen. Wanneer u dit goed doet verkrijgt u een correcte lezing van de hartslag. De zender dient op zijn plek te blijven zitten, maar comfortabel, zodat deze een normale ademhaling niet hindert.

HOE VERKRIJGT U EEN CORRECTE GELEIDING

De Technologie van Borstzenders is gebaseerd op de meting van het ECG signaal en daarom is het belangrijk, gedurende de oefening, een goede elektrische verbinding te verkrijgen en te handhaven tussen de huid en de elektroden van de Polar Zender om, zodoende, een correcte hartslagmeting te verkrijgen. In sommige gevallen kan een droge huid of het lichaamshaar een niet geleidende laag vormen tussen de elektroden en de borst, wat een adequaat en betrouwbaar

functioneren van de zender verhindert. De geleiding kan gemakkelijk verbeterd worden door de elektroden te bevochtigen met spuug, lenzenvloeistof of een andere fysiologische zoutoplossingen.

HOE VERKRIJGT U EEN ADEQUAAT ECG SIGNAAL VOOR DE ZENDER

Het kan echter voorkomen, ondanks het opvolgen van de genoemde instructies, dat de zender niet correct functioneert door een licht afwijkend ECG signaal. Het ECG signaal van enkele personen kan zeer zwak zijn of de optimale plek kan variëren, waar door het noodzakelijk kan zijn de zender licht naar links of rechts te verplaatsen om voldoende voltagedifferentie te verkrijgen voor een adequaat functioneren van de zender. Zwakke ECG signalen kunnen het resultaat zijn van hartziekten, hartoperaties of natuurlijke karakteristieken van het hart en positie van de potentiële vectoren van het lichaam.

Belangrijk. Buig de banden van de elektroden niet en rek ze ook niet uit, gezien dit onherstelbare schade aan de tere elektronische componenten binnenin kan berokkenen.

Aanbevelingen. Wanneer u een ingevallen borst heeft, kan het zijn dat de rubberen elektroden geen goed contact maken zonder aanvullende druk. Dit geeft als resultaat een onderbroken lezing. Door een tweede borstband over de zender kan dit probleem verholpen worden.

Het is zaak u ervan bewust te zijn dat deze hartslagmeter, zoals alle snoerloze meetapparaten, beïnvloed kan worden door elektromagnetische

velden. Dit kan foutieve lezingen in uw hartslagmeter tot gevolg hebben.

Enkele interferentiebronnen of situaties die incorrecte lezingen kunnen veroorzaken zijn:

- De monitor vangt signalen op binnen een straal van ongeveer 75 cm. Wanneer u tijdens de oefening zich te dicht op een andere persoon bevindt die ook een hartslagmeter draagt, kan uw scherm het signaal van de andere persoon opvangen. Houd genoeg afstand om dit te voorkomen.

- Televisieapparaten, computers, mobiele telefoons, hoogspanningskabels en elektrische motoren kunnen interferenties veroorzaken.

Wanneer u foutieve lezing waarneemt, verwijder u dan van de interferentiebron. Uw hartslagmeter zal weer normaal functioneren.

Het is belangrijk de borstband correct te plaatsen om een juiste meting te verkrijgen.

ONDERHOUD VAN DE ZENDER

Om een adequaat functioneringsniveau te handhaven, dient u de zender regelmatig schoon te maken met een oplossing van zachte zeep en water.

Wanneer u de zender na gebruik wilt desinfecteren, kunt u een chlooroplossing gebruiken, overeenkomstig die, welke gebruikt wordt bij het schoonmaken van zwembaden.

Gebruik geen niet gehomologeerde produkten, omdat deze de zender zouden kunnen beschadigen. Na het desinfecteren dient u de zender schoon te maken met water of een zeepoplossing om allergische reacties van de huid te voorkomen.

- Maak uw zender, na gebruik,

schoon en droog deze zorgvuldig af. Een zwak signaal kan het gevolg zijn van vuil.

- Stel de band niet bloot grote hitte of kou.

- Laat de band niet in de volle zon of in uw auto

- Berg de band op in een goed geventileerde ruimte.

- Maak de zender regelmatig schoon met zachte zeep en water om de lichaamsvetten te verwijderen. Gebruik geen body lotions. Gebruik geen schurende of chemische producten, zoals staalsponsjes of alcohol, omdat dezen de elektroden kunnen beschadigen.

- Buig de banden van de elektroden niet en rek ze ook niet uit, vooral bij het opbergen van de zender.

- Was de elastieken band op de hand in koud water en laat deze aan de lucht drogen. Was deze niet in de wasmachine of chemisch.

Let op: Gebruik geen schuurende of chemische producten, aangezien dit blijvende schade kan veroorzaken aan de elektroden, waarbij de geleiding kan worden verminderd of de levensduur.

Opbergen van de zender. Het wordt dringend aanbevolen de zender op te bergen op een frisse, droge plaats, waardoor de levensduur van de batterij verlengd wordt. Zorg dat de zender compleet droog is, alvorens deze op te bergen.

MEEST GESTELDE VRAGEN EN ANTWOORDEN

Vraag 1: Duurt het lang voordat het hartslagritme verschijnt.

Antwoord 1:

Wanneer het hartslagritme verschijnt op het moment dat u begint te zweten,

betekent dit dat u de elektroden niet correct bevochtigd heeft voordat u de oefening begon.

Vraag 2: Wanneer er geen hartslagritme verschijnt, controleer dan het volgende:

Antwoord 2:

a) De zender moet op de ribben geplaatst worden, direct onder de borst met het woord "Polar" aan de buitenkant, van boven naar beneden.

b) Met de zender in de juiste positie en juist bevestigd om de borst van de gebruiker, haalt u deze een beetje van de borst en bevochtigt u de elektroden met water, spuug, lenzenvloeistof of een ander fysiologische zoutoplossing.

c) Wanneer er geen lezing verschijnt, laat iemand anders u de zender omdoen en kijk of deze nu wel functioneert.

d) De volgende gezondheidstoestanden kunnen problemen veroorzaken:

Voortijdige hartkamersamentrekkingen, versnelde hartslag en onregelmatige hartslag kunnen rare of niet bestaande hartslagritme lezingen tot gevolg hebben.

Wanneer de client een geïmplantemd medisch apparaat

(type pacemaker) draagt, dient deze zijn arts te raadplegen alvorens de Polar Zender te gebruiken.

e) Het signaal is te zwak voor de zender voor een correcte meting. Hartziekten, hartoperaties of natuurlijke karakteristieken van het hart kunnen zwakke ECG signalen tot gevolg hebben. In veel gevallen, wanneer een te zwak ECG signaal de oorzaak is van de problemen kan een betrouwbaar functioneren verkregen

worden door de zender licht naar rechts of links te verplaatsen. Vergeet niet de elektroden opnieuw te bevochtigen.

f) Elektromagnetische interferenties. De Polar zender kan beïnvloed worden door hoogspanningskabels of apparaten die sterke magnetische velden veroorzaken en geplaatst staan in de buurt van het training-sapparaat. Wanneer een van uw compagnons een hartmetingsmonitor Polar bezit, vraag deze dan te leen en probeer of deze correct functioneert op de plaats van de oefenapparatuur. Is dit niet het geval, of wanneer deze buiten of in een ander zone van het huis wel functioneert, zal de plaatsing van een snoerloos hartslagmeetapparaat problematisch zijn en zal de opstelling van de oefenapparatuur veranderd moeten worden.

g) De ontvanger is om een of andere reden onklaar geraakt.

Vraag 3: Lezing van het hartslagritme.

Antwoord 3:

a) Meestal is de oorzaak van een onregelmatige lezing, vooral aan het begin van de oefening, dat er geen goed contact wordt gemaakt tussen de huid en de elektroden van de zender. Om een goed contact te verkrijgen, dient u de elektroden te bevochtigen voordat u aan de oefening begint.

b) De elastieke band zit te los, waardoor de zender van zijn plaats geraakt tijdens de oefening.

c) Verzeker u ervan dat er geen andere personen met een zender binnen de ontvangstzone van uw ontvanger bevindt, wanneer er geen gecodificeerde Polar producten worden gebruikt.

d) Pacemakers en andere geïmplanteerde apparaten kunnen veranderingen in de elektrische karakteristieken en de activiteit van het hart veroorzaken, zodat de zender verschillende hartslagen in plaats van één registreert.

e) Sommige personen hebben, in vergelijking met het normale signaal, een omgekeerd ECG signaal, waardoor de zender twee signalen uitzendt voor elke hartslag. U moet de zender dan omgekeerd plaatsen.

f) Interferentie. Elektrische apparaten zoals monitoren, motoren, LED displays, transformatoren, mobiele telefoons etc. brengen elektromagnetische ruis voort, wat de lezing van een lager of hoger aantal hartslagen tot gevolg kan hebben en dus een foutief hartslagritme

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: info@bhfitness.es
www.bhfitness.com

BH FITNESS PORTUGAL

MAQUINASPORT, S.A.
Zona Industrial Giesteira Terreirinho
3750-325 Agueda (PORTUGAL)
Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519

BH FITNESS MEXICO

BH Exercycle de México S.A. de CV
Eje 132 / 136
Zona Industrial, 2A Secc.
78395 San Luis Potosi
S:L:P: MEXICO
Tel.: +52 (444) 824 00 29
Fax: +52 (444) 824 00 31
www.bh.com.mx

BH FITNESS ASIA

No.139, Jhongshan Rd.
Daya Township
Taichung 428, Taiwan. R.O.C.
Tel.: +886 4 25609200
Fax: +886 4 25609280
info@bhasia.com.tw

BH FITNESS UK

Unit 1A Britannia Business Park
Union Road, The Valley
Bolton BL2 2HP
UK
Tel.: +44 (0)870 381 0277
Fax: +44 (0)870 381 0278
e-mail: info@bhfitness.co.uk

BH FITNESS FRANCE

Tel.: +33 (0)1429 61885
Fax: +33 (0)1429 66851
e-mail: bh.fitness@wanadoo.fr

BH FITNESS NORTH AMERICA

20155 Ellipse
Foothill Ranch
CA 92610
Tel: +1 949 206 0330
Fax: +1 949 206 0350
fitness@bhnorthamerica.com
www.bhnorthamerica.com

BH FITNESS CHINA

BH China Co., Ltd.
Block A, NO.68, Branch Lane 455, Lane 822,
Zhen Nan RD., Li Zi Yuan, Putuo, Shanghai
200331, P.R.C.
Tel: +86-021-5284 6694
Fax: +86-021-5284 6814

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 OHRE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.

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

BH SE RESERVA O DIREITO A MODIFICAÇÃO ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUCTOS SEM PRÉVIO AVISO.

DOOR KONSTANTE PRODUKTVERNIEUWING EN VERBETERING HOUDEN WIJ ONS HET RECHT VAN WIJZIGING VOOR ZONDER VOORAFGAAND BERICHT.