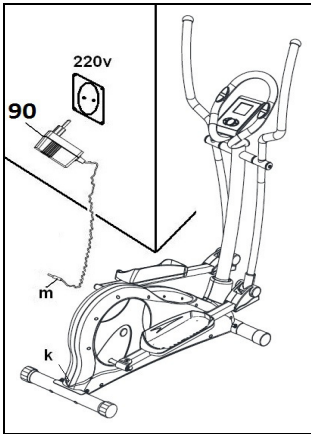
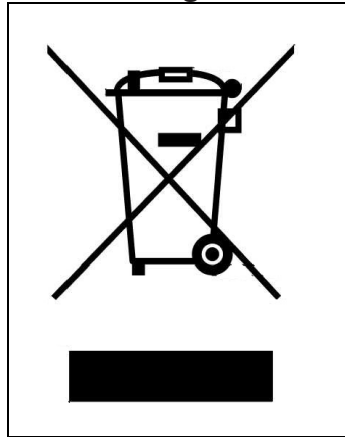


**UNIDAD ELECTRÓNICA**  
**ELECTRONIC MONITOR**  
**UNITÉ ÉLECTRONIQUE**  
**UNIDADE ELECTRÓNICA**  
**ELEKTRONIKEINHEIT**

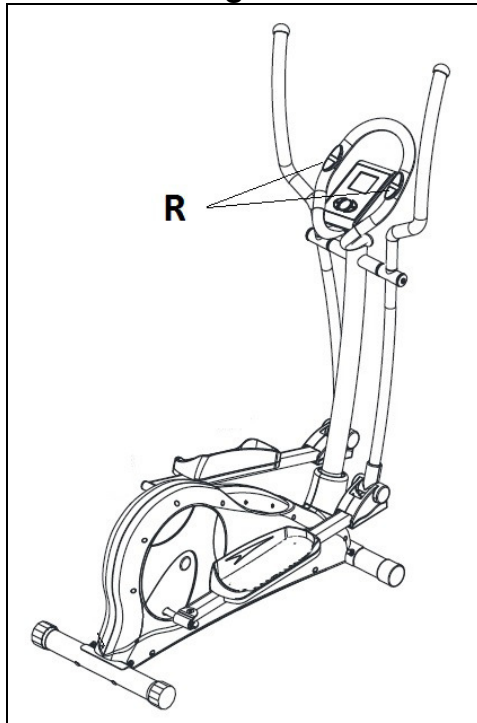
**Fig 1**



**Fig 2**



**Fig 3**



## **MONITOR ELECTRÓNICO CONEXIÓN A LA RED.**

Introduzca la clavija de enganche (m) del transformador (90) en el punto de conexión (k), del cuerpo central, (parte trasera inferior) y conecte el transformador de corriente a la red de 220 V, Fig.1.

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

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.

Mantenga pulsado el botón START/STOP para salir al menú principal. El monitor se apagará automáticamente cuando la unidad esté 240 segundos parada.

**Importante:** Deposite los componentes electrónicos en contenedores especiales, Fig.2.

## **FUNCIONES DEL MONITOR**

Este monitor dispone de 6 teclas: RECOVERY, MODE, BODYFAT, START/STOP, ▲; ▼.

Este monitor dispone también de 1 programa manual; 10 programas predefinidos; 4 programas de usuario (U1-U4); 4 programas de control de ritmo cardiaco; 1 programa BODYFAT y 1 programa de vatios constantes.

Estando el monitor parado o en marcha las ventanas de (SPEED /

RPM) alternan su información cada 5 segundos.

## **FUNCION MANUAL.-**

Pulsando las teclas ▲/▼ seleccione la función manual y pulse MODE. Pulse la tecla START/STOP para iniciar el ejercicio y con las teclas ▲/▼ suba o 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 de tiempo.-**

Si tras seleccionar la función manual pulsa la tecla MODE, le parpadeará la ventana del tiempo. Pulsando las teclas ▲/▼, puede programar el tiempo de su ejercicio entre (5-99 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 MODE dos veces, le parpadeará la ventana de la distancia. Pulsando las teclas UP/DOWN, puede programar la distancia de su ejercicio entre (1- 999 Km). Seleccione la distancia y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. La distancia irá disminuyendo hasta alcanzar el valor «cero» y el monitor le emitirá unos pitidos advirtiéndole que ha llegado al valor programado.

### **Programación de las calorías.-**

Si tras seleccionar la función manual pulsa la tecla MODE tres veces le parpadeará la ventana de las calorías. Pulsando las teclas ▲/▼, puede programar las calorías de su ejercicio entre (10 - 990 Cal.). Seleccione las calorías y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. Las calorías disminuirán hasta alcanzar el valor "cero", y el monitor le emitirá unos pitidos advirtiéndole que ha llegado al valor programado.

### **FUNCIÓN PROGRAMAS**

Pulse las teclas ▲/▼ para seleccionar el gráfico de programa que desee para hacer su ejercicio y pulse la tecla MODE. El último programa es un programa aleatorio. Pulse START/STOP para comenzar el ejercicio.

Para programar tiempo, distancia y/o calorías lleve a cabo los siguientes pasos. Una vez seleccionado el programa y antes de pulsar la tecla START/STOP, pulse la tecla MODE para programar el tiempo utilizando las teclas ▲/▼. En este caso la duración del programa será repartido entre las 10 escalas. Pulse MODE para programar la distancia. Vuelva a pulsar MODE para programar las calorías. 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**

Pulsando las teclas ▲/▼ seleccione la función USER y pulse MODE. Para programar tiempo, distancia y/o calorías lleve a cabo los siguientes pasos. Una vez seleccionado el programa y antes

de pulsar la tecla START/STOP, pulse la tecla MODE para programar el tiempo utilizando las teclas ▲/▼. En este caso la duración del programa será repartido entre las 10 escalas. Pulse MODE para programar la distancia. Vuelva a pulsar MODE para programar las calorías. Aparecerá parpadearo la primera columna de nivel del ejercicio. Pulse la tecla START/STOP para iniciar el ejercicio y con las teclas ▲/▼ suba o baje la resistencia del ejercicio. El perfil seleccionado quedará guardado en su usuario.

### **PROGRAMAS DEL CONTROL DEL RITMO CARDIACO**

Con las teclas ▲/▼ seleccione la opción deseada (60%, 70%, 85% o THR) y pulse la tecla 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 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 MODE. 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 cardíaco y antes de pulsar la tecla START/STOP, pulse la tecla MODE para programar el tiempo utilizando las teclas ▲/▼. Vuelva a pulsar MODE para programar la distancia. Por último vuelva a pulsar MODE 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**

Pulsando las teclas ▲/▼ seleccione la función WATT y pulse MODE para programar el tiempo. Pulse MODE para programar la distancia. Vuelva a pulsar MODE para programar las calorías. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio. Pulsando las teclas ▲/▼, puede programar los vatios de su ejercicio entre (30 - 350 Watt.)

El nivel de esfuerzo del ejercicio se autoajustará en función de la velocidad y los vatios seleccionados.

## **INSTRUCCIONES - USO DEL HAND-GRIP.- (PULSO)**

El pulso de este modelo se mide colocando ambas manos en los sensores (R), que están puestos en el manillar como se indica en la Fig.3.

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

Si en pantalla aparece P o no parpadea el corazón, asegúrese de que tiene colocadas ambas manos en los sensores y de que los conectores estén conectados en la parte de atrás del electrónico.

## **PROGRAMA DE GRASA CORPORAL.-**

Este programa está diseñado para calcular el porcentaje de grasa corporal del usuario. Con las teclas ▲/▼ seleccione la función BODYFAT. Seleccione con las teclas ▲/▼ la altura (HEIGHT 90-210cm), pulse MODE, seleccione con las teclas UP/DOWN su peso (WEIGHT 10–150Kg), pulse MODE, seleccione con las teclas ▲ /▼ su edad (AGE 10–100 años). Pulsando las teclas ▲ /▼ seleccione el sexo (Hombre – Mujer) pulse MODE para confirmar.

Pulse la tecla START/STOP y coloque las manos sobre los sensores (R) de pulso (hand-grip) como muestra la Fig.3 y al cabo de unos segundos le dará el resultado en las pantallas inferiores del display los valores FAT % (% de grasa). Si le aparece en el display el símbolo «ERROR», posicione bien las manos sobre los sensores de pulso (R) de la Fig.3.

Pulse la tecla BODYFAT para salir del programa.

**TABLA DE REF. PORCENTAJE  
GRASA CORPORAL % (BODY FAT)**

GRASA%	BAJA	BAJA / MEDIA	MEDIA	ALTA
HOMBRE	< 13%	13%- 25,8%	26%- 30%	>30%
MUJER	<23%	23%- 35,8%	36%- 40%	>40%

**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, presione el botón de «RECOVERY: Estado de Forma» 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: «A+,A, B+, B, C+,C»; siendo «A+» el mejor (estado de forma: «Excelente») y «C» 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 el TEST.

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. La comparación entre el pulso de esfuerzo y el pulso de recuperación es una posibilidad sencilla y rápida de controlar su estado de forma.

El test no funciona si los sensores no están conexiados adecuadamente o si en la pantalla aparece la letra «ERROR».

El TEST no funciona si no tiene colocadas ambas manos sobre los sensores (R) Fig.3, (hand-grip) o usted ha parado de hacer el ejercicio.

**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:** No se enciende el monitor.

**Solución:**

a.-Compruebe la conexión de los cables del monitor.

b.-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 esponga tampoco al agua ni a golpes.

Para cualquier consulta, no dude en ponerse en contacto con el (S.A.T).Servicio de Asistencia Técnica, llamando al teléfono de atención al cliente (ver página final del presente manual).

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

## **ELECTRONIC MONITOR MAINS CONNECTION**

Insert the jack (m) on the transformer (90) into the connection hole (k) on the main body (bottom, rear of the machine) and then plug the transformer into a 220 V mains supply, Fig.1.

To give you greater control over your exercise, this electronic unit provides simultaneous read-outs of speed, distance, exercise time, watts, calories burnt and pulse rate.

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.

Keep pressing START/STOP key to go to main menu.

The monitor will switch itself off automatically if the unit stands idle for more than 240 seconds.

**Important:** Deposit electronic components in special containers, Fig. 2.

## **MONITOR FUNCTIONS**

This electronic unit has 6 function keys: RECOVERY, MODE, START/STOP, BODYFAT, ▲; ▼. This monitor also has 1 manual program, 10 pre-set exertion level programs; 4 user defined program (U1-U4); 4 Heart Rate Control programs; 1 BODYFAT program and 1 steady watt rate program.

With the monitor either stopped or working the SPEED / RPM windows give alternate displays every 5 seconds.

## **MANUAL FUNCTION.-**

Use the ▲/▼ keys to select the manual function and press 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.

### **Programming a time limit.-**

If, after selecting manual mode, you press the MODE key the time window will start flashing. By pressing the ▲/▼ keys you can program a time limit for the exercise (between 5-99 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 MODE key twice the distance window will start flashing. By pressing the ▲/▼ keys you can program a distance for your exercise (between 1–999 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 MODE key three times the calorie window will start flashing. By pressing the ▲/▼ keys you can program the calories for the exercise (between 10-990 Cal.).

Select the calories and press START/STOP to begin the exercise. The calories will begin to count down until they reach zero and the monitor will beep several times to advise you that you have reached the programmed value.

## **PROGRAM FUNCTION**

Press the ▲/▼ keys to select the program graph that you wish to use and then press the MODE key. Press START/STOP to start the exercise.

To program time, distance and/or calories, go through the following procedure: Once the program has been selected and before pressing the START/STOP key, press the MODE key to program the time using the ▲/▼ keys.

In this case the time will be divided into ten stages. Press the MODE key to program the distance. Press MODE again to program the calories. Press START/STOP to start the exercise.

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

## **USER PROGRAM**

Press the ▲/▼ keys to select the USER function and press MODE.

To program time, distance and/or calories, go through the following procedure: Once the program has been selected and before pressing the START/STOP key, press the MODE key to program the time using the ▲/▼ keys.

In this case the time will be divided into ten stages. Press the MODE key to program the distance. Press MODE again to program the calories. Press the START/STOP key to start exercising and use the ▲/▼ keys to increase or decrease the exertion

level. Your profile will be stored in the console.

## **HEART RATE CONTROL PROGRAMS**

Use the ▲/▼ keys to select the desired option (60%, 70% 85% or THR) and press the 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 MODE. Press START / START/STOP to start the exercise. The exertion level will adjust automatically in accordance with the selected hart 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 and/or calories, go through the following procedure: Once the program has been selected and before pressing the START/STOP key, press the MODE key to program the time using the ▲/▼ keys.

In this case the time will be divided into ten stages.



Press the MODE key to program the distance. Press MODE again 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

Press the ▲/▼ keys to select the WATT function and press MODE to program the time. Press MODE again to program the distance. Press the MODE key one last time to program the calories. Press START/STOP to start the exercise. By pressing the ▲/▼ keys you can program the watts to produce for the exercise (between 30-350 Watt.).

The exertion level for the exercise is self adjusting based on the speed and number of watts selected.

## HAND-GRIP (PULSE) INSTRUCTIONS/USE

On this model the pulse rate is measured by placing both hands on the sensors (R), located on the handlebar, as shown in Fig 3. When both hands are placed on the sensors the heart symbol on the right-hand side of the screen, marked PULSE, will begin to flash and after a few seconds a heart rate reading will be displayed. If both hands are not placed correctly then the pulse function will not work.

If a "P" appears on the screen or the heart symbol does not flash then make sure that both hands are placed on the sensors and that the connectors are connected at the back of the electronic unit.

## BODY FAT PROGRAM.-

This program is designed to calculate the user's body fat percentage.

Press the ▲/▼ keys to select the BODYFAT function and press MODE. Use the ▲/▼ keys to select your HEIGHT (90-210cm), press MODE to confirm. Use the ▲/▼ keys to select your WEIGHT (10-150cm), press MODE to confirm. Use the ▲/▼ keys to select your AGE (10-100 years). Press MODE and then use the ▲/▼ keys to select your sex (Male–Female). Press MODE to confirm.

Press the START/STOP key and place your hands on the pulse sensors (R) (Hand-grips), as shown in Fig.3, and after a few seconds the lower screens on the display will show your FAT%.

If the error code "ERROR" appears, position your hands correctly on the pulse sensors (R). Fig 3.

Press BODYFAT key to exit this function.

## REFERENCE TABLE: BODY FAT PERCENTAGE %

SEX / FAT%	LOW	LOW / AVERAGE	AVERAGE	HIGH
MALE	< 13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
FEMALE	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

## 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. After finishing the exercise leave your hands on the pulse sensors (R) and press the "Fitness Test" button and 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 "Test" 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: "A+,A,B+,B,C+,C"; where A+ is the best (fitness "Excellent") and C the worst (fitness "Very Poor").

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

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 will not work if you do not have both hands placed on the hand-grip sensors (R) Fig3 after you have stopped doing the exercise.

If the error code "ERROR" is shown on the screen then this means that you do not have your hands positioned correctly on the hand-grip sensors (R).

## **TROUBLESHOOTING GUIDE**

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

**Solution:**

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

**Problem:** The monitor does not switch on.

**Solution:**

a.- Check the monitor cable connections.

b.-Check the cable connections for the main post.

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

Do not hesitate to get touch with the Technical Assistance Service if you have any queries by phoning customer services (see last page in manual)

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

## MONITEUR ÉLECTRONIQUE BRANCHEMENT AU COURANT

Introduire la fiche de branchement (m) du transformateur (90) dans le point de connexion (k) du corps central, (partie arrière inférieur) et connectez le transformateur de courant au secteur 220 V, Fig.1.

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

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 l'unité est 240 secondes arrêtée, l'écran s'éteint automatiquement.

**Remarque importante:** Les composants électroniques hors d'usage doivent être déposés dans des conteneurs spécialement prévus à cet effet Fig. 2.

## FONCTIONS DU MONITEUR

Ce moniteur dispose de 6 touches: RECOVERY, MODE, START/STOP, BODYFAT, ▲; ▼. Ce moniteur dispose également d'un programme manuel, de 10 programmes prédéfinis des niveaux de freinage, 4 programmes d'utilisateur (U1-U4), de 4 programmes pour le contrôle de la fréquence cardiaque; d'un programme BODYFAT et d'un programme de watts constants.

Avec le moniteur arrêté ou en marche,

les fenêtres (SPEED / RPM), affichent alternativement leurs informations toutes les cinq secondes.

## FONCTION MANUELLE.-

Avec les touches ▲/▼ sélectionner la fonction manuel et appuyer sur 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 de la durée.-

Si après avoir sélectionné la fonction manuel, vous appuyez sur la touche MODE, la fenêtre durée clignotera. En appuyant sur les touches ▲/▼, vous pourrez programmer la durée de l'exercice entre 5 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 deux fois sur la touche MODE, la fenêtre distance clignotera. En appuyant sur les touches UP/DOWN, vous pourrez programmer la distance de l'exercice entre 1 et 999 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 trois fois sur la touche MODE, la fenêtre calories clignotera. En appuyant sur les touches ▲/▼, vous pourrez programmer les calories de l'exercice entre 10 et 990 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.

## **FONCTION PROGRAMMES**

Appuyer sur les touches ▲/▼ pour sélectionner le graphique du programme souhaité pour réaliser l'exercice puis appuyer sur la touche MODE. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP.

Pour programmer la durée, la distance, et/ou les calories, faire comme indiqué ci-après: Après avoir sélectionné le programme et avant d'appuyer sur la touche START/STOP, appuyer sur MODE pour programmer la durée avec les touches ▲/▼. Dans durée du programme seront ainsi répartie dans les 10 étapes. Pour programmer la distance, appuyer sur MODE. Pour programmer les calories, appuyer à nouveau sur MODE. 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**

En appuyant sur les touches ▲/▼ sélectionner la fonction USER et appuyer sur MODE.

Pour programmer la durée, la distance, et/ou les calories, faire comme indiqué ci-après: Après avoir sélectionné le programme et avant d'appuyer sur la touche START/STOP, appuyer sur MODE pour programmer la durée avec les touches ▲/▼. Dans durée du programme seront ainsi répartie dans les 10 étapes. Pour programmer la distance, appuyer sur MODE. Pour programmer les calories, appuyer à nouveau sur MODE. Appuyer sur la touche START/STOP pour démarrer l'exercice et avec les touches ▲/▼ augmenter ou baisser la résistance de l'exercice. Votre profil sera stocké dans la console.

## **PROGRAMMES POUR LE CONTRÔLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE**

En appuyant sur les touches ▲/▼ sélectionner la fonction HRC et appuyer sur MODE.

Sélectionner la fréquence cardiaque cycle pour l'exercice. Avec les touches ▲/▼ sélectionner l'option voulue (60%, 70%, 85% ou THR) et appuyer sur 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 MODE. 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/ou les calories, faire comme indiqué ci-après: Après avoir sélectionné le programme et avant d'appuyer sur la touche START/STOP, appuyer sur MODE pour programmer la durée avec les touches ▲/▼. Dans durée du programme seront ainsi répartie dans les 10 étapes. Pour programmer la distance, appuyer sur MODE. Pour programmer les calories, appuyer à nouveau sur MODE. 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.**

En appuyant sur les touches ▲/▼ sélectionner la fonction WATTS et appuyer sur MODE. Pour programmer la durée appuyer sur MODE. Pour programmer la distance, appuyer sur MODE. Pour programmer les calories, appuyer à nouveau sur MODE. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP. En appuyant sur les touches ▲/▼, vous pourrez programmer les watts de l'exercice entre 30 et 350 watts.

Le niveau de l'effort de l'exercice se réglera automatiquement d'après la vitesse et les watts sélectionnés.

## **MODE D'EMPLOI DU HAND-GRIP .-** **(POULS)**

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 3.

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 la fonction pouls ne fonctionnera pas.

Si un "P" s'affiche à l'écran ou si le cœur ne clignote pas, vérifiez si vos mains sont bien posées sur les senseurs et si les connecteurs sont bien connectés en partie arrière de l'électronique.

## **PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE .-**

En appuyant sur les touches ▲/▼ sélectionner la fonction BODYFAT et appuyer sur MODE.

Avec les touches ▲/▼, sélectionnez la taille (HEIGHT 90-210cm), appuyez sur MODE. Avec les touches ▲/▼, sélectionnez votre poids (WEIGHT 10-150kg), appuyez sur MODE. Avec les touches ▲/▼, sélectionnez votre âge (AGE 10-100ans). Appuyez alors sur MODE puis sur les touches ▲/▼ pour sélectionner le sexe (Homme-Femme), et sur MODE pour accepter.

Ensuite appuyez sur la touche ▲/▼ et posez les mains sur les senseurs (R) de pouls (hand-grip) comme indiqué dans la Fig.3 et dans les secondes qui suivent, les résultats seront affichés sur les écrans inférieurs du display, à savoir: valeurs FAT % (% de graisse).

En cas le message "ERROR" affiché à l'écran, vous devrez alors poser correctement les mains sur les senseurs de pouls (R) de la Fig 3.

#### TABLEAU DE RÉFÉRENCE TAUX DE GRAISSE CORPORELLE % (BF)

SEXE / GRAISSE %	FAIBLE	FAIBLE / MOYEN	MOYEN	ÉLEVÉ
HOMME	< 13%	13%-25,8%	26%-30%	>30%
FEMME	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%

#### MESURE DU TEST: ÉTAT DE LA FORME.

Cet appareil dispose de la fonction pouls de récupération grâce à laquelle vous pourrez mesurer le pouls de récupération à la fin de l'exercice.

À la fin de l'exercice et sans retirer les mains des senseurs de pouls, appuyez sur le bouton «Test: État de forme» et le compte à rebours d'une minute commencera. Seules les lignes des fonctions Durée et Pouls seront allumées. L'électronique mesurera votre pouls au cours de cette minute. Le

pouls de récupération sera affiché sur la ligne du pouls. Si durant cette minute de récupération, vous souhaitez quitter le test, appuyez sur le bouton "Test" et vous quitterez 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:

«A+,A,B+,B,C+,C», A+: le meilleur (état de forme: "Excellent") et "C" le pire (état de forme: "Très insuffisant").

En appuyant sur le bouton TEST, 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 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. 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.

Ce test ne fonctionnera pas si les senseurs ne sont pas correctement connectés ou si «ERROR» s'affiche à l'écran. Ce TEST ne fonctionnera pas non plus si vos deux mains ne sont pas bien posées sur les senseurs (R) (hand-grip) et si vous avez arrêté l'exercice.

#### GUIDE DES PROBLÈMES

**Problème:** Le display s'allume et seule la fonction Durée fonctionne.

**Solution:**

A. Vérifiez si le câble de connexion est bien connecté.

**Problème:** Le moniteur ne s'allume pas.

**Solution:**

A. Vérifiez la connexion des câbles du moniteur.

B. Vérifiez la connexion des câbles du tube rameur.

Placez le moniteur électronique à l'abri des rayonnements directs du soleil qui risquent d'endommager l'écran en verre liquide, le protéger également de l'eau et des coups.

Pour toute information complémentaire et en cas de doute

sur le bon état de l'une quelconque partie de la machine, l'hésitez pas à appeler le Service d'Assistance Technique (SAT) au numéro de téléphone d'Assistance Clientèle qui figure à la dernière page de cette notice.

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

## MONITOR ELECTRÓNICO LIGAÇÃO À REDE

Introduza a cavilha de engate (m) do transformador (90) no ponto de conexão (k), do corpo central (61), (parte traseira inferior) e ligue o transformador da corrente à rede de 220 V, Fig.1.

Para tornar mais cómodo e mais simples o controle do seu exercício, este electrónico mostra simultaneamente a velocidade, a distância, o tempo do exercício, os watts, as calorias gastas e a pulsação. Se durante o exercício apertar o botão START/ START/STOP todas as funções do electrónico ficarão paradas. Se apertar de novo START / START/STOP todas as funções entrarão de novo em funcionamento.

O monitor apagar-se-á automaticamente quando a unidade estiver parada 240 segundos.

**Importante:** Deposite os componentes electrónicos em contentores especiais, Fig. 2.

## FUNÇÕES DO MONITOR

Este monitor dispõe de 6 teclas: RECOVERY, MODE, START/STOP, BODYFAT, ▲; ▼. Este monitor dispõe também de 1 programa manual; 10 programas pré-definidos de níveis de dificuldade; 4 programa de utilizador (U1-U4); 4 programas de controlo de ritmo cardíaco; 1 programa BODYFAT e 1 programa de watts constantes.

Estando o monitor parado ou em marcha, as janelas de (SPEED / RPM), alternam a sua informação a

cada cinco segundos.

## FUNÇÃO MANUAL.-

Carregando nas teclas ▲/▼, seleccione a função Manual e carregue em 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 de tempo.-

Se após seleccionar a função Manual carregar na tecla MODE, piscará a janela do tempo. Carregando nas teclas ▲/▼, pode programar o tempo do seu exercício entre (5-99 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 vai apitar para o advertir de que chegou ao valor programado.

## Programação da distância.-

Se após seleccionar a função Manual carregar na tecla MODE duas vezes, piscará a janela da distância. Carregando nas teclas UP/ DOWN, pode programar a distância do seu exercício entre (1-999 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 MODE três vezes, piscará a janela das calorias. Carregando nas teclas ▲/▼, pode programar as calorias do seu exercício entre (10-990 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.

### **FUNÇÃO PROGRAMAS**

Carregue nas teclas ▲/▼ para seleccionar o gráfico de que desejar para fazer exercício e carregue na tecla MODE. Carregue em START/STOP para começar o exercício.

Para programar tempo, distância e/ou calorias, leve a cabo os passos que se seguem. Uma vez seleccionado o programa e antes de carregar na tecla START/STOP, carregue na tecla MODE para programar o tempo utilizando as teclas ▲/▼. Neste caso, a duração do programa será repartida entre as 10 escalas. Carregue em MODE para programar a distância. Volte a carregar em MODE para programar as calorias. 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**

Carregando nas teclas ▲/▼, seleccione a função USER e carregue

em MODE.

Para programar tempo, distância e/ou calorias, leve a cabo os passos que se seguem.

Uma vez seleccionado o programa e antes de carregar na tecla START/STOP, carregue na tecla MODE para programar o tempo utilizando as teclas ▲/▼. Neste caso, a duração do programa será repartida entre as 10 escalas. Carregue em MODE para programar a distância. Volte a carregar em MODE para programar as calorias. Carregue na tecla START / STOP para iniciar o exercício e com as teclas ▲/▼ suba ou baixe a resistência do exercício. Seu perfil será armazenado no console.

### **PROGRAMAS DO CONTROLO DO RITMO CARDÍACO**

Com as teclas ▲/▼, seleccione a opção desejada (60%, 70%, 85% ou THR) e carregue na tecla 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 MODE. 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/ou calorías, leve a cabo os passos que se seguem. Uma vez seleccionado o programa e antes de carregar na tecla START/STOP, carregue na tecla MODE para programar o tempo utilizando as teclas ▲/▼. Neste caso, a duração do programa será repartida entre as 10 escalas. Carregue em MODE para programar a distância. Volte a carregar em MODE para programar as calorías. 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**

Carregando nas teclas ▲/▼, seleccione a função WATT e carregue em MODE para programar o tempo. Carregue em MODE para programar a distância. Volte a carregar em MODE para programar as calorías. Carregue na tecla

START/STOP para começar o exercício.

Carregando nas teclas ▲/▼, pode programar os watts do seu exercício entre (30 - 350 Watt.). O nível de esforço do exercício autoajustar-se-á em função da velocidade e dos watts seleccionados.

## **INSTRUÇÕES-USO DO HAND-GRIP (PULSAÇÃO)**

A pulsação neste modelo mede-se colocando ambas as mãos nos sensores (R), que estão colocados no guiador, como se indica na Fig 3. Depois de ter colocado ambas as mãos nos sensores, aparecerá um coração intermitente na parte direita do ecrã do monitor que indica PULSAÇÃO e depois de uns segundos aproximadamente, aparecerá o valor do seu ritmo cardíaco.

Se aparecer no ecrã um "P" ou se o coração não aparecer intermitente, verifique se tem ambas as mãos colocadas nos sensores e se os conectores estão ligados à parte de atrás do electrónico.

## **PROGRAMA DE GORDURA CORPORAL.-**

O programa está desenhado para calcular a percentagem de gordura corporal do usuário.

Carregando nas teclas ▲/▼, seleccione a função BODYFAT e carregue em MODE.

Seleccione com as teclas ▲/▼ a altura (HEIGHT 90-210cm), aperte MODE.

Seleccione com as teclas ▲/▼ o seu peso (WEIGHT 10-150Kg), aperte MODE. Seleccione com as teclas

▲/▼ a sua idade (AGE 10–100anos). Apertando as teclas ▲/▼ seleccione o sexo (Homem–Mulher); aperte MODE para confirmar.

Aperte a tecla START/STOP e coloque as mãos sobre os sensores (R) de pulsação (hand-grip) como mostra a Fig.3 e de pois de uns segundos aparecer-lhe-á o resultado nos ecrãs inferiores do display, os valores FAT % (% de gordura)

Se lhe aparecer no display o símbolo “ERROR” deverá colocar bem as mãos sobre os sensores de pulsação (R), como na Fig 3.

### TABELA DE REF. PERCENTAGEM GORDURA CORPORAL %(BF)

SEXO / GORDURA%	BAIXO	BAIXO / MÉDIO	MÉDIO	ALTO
HOMEM	< 13%	13%-25,8%	26%-30%	>30%
MULHER	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%

### EDIÇÃO DO TESTE: ESTADO DE FORMA

Este electrónico vem equipado com a função de pulsação de recuperação. A vantagem desta função é a de que você poderá medir a pulsação de recuperação depois de ter terminado o exercício.

Depois de ter terminado o seu exercício e sem tirar as mãos dos sensores de pulsação, aperte o botão de “Teste: Estado físico” e começará a contagem decrescente de um minuto. Só estarão acesas as linhas das funções de Tempo e de Pulsação. Durante este minuto o electrónico medirá a sua pulsação. A pulsação de recuperação irá aparecendo na linha da pulsação.

Se em qualquer momento deste minuto de recuperação quiser sair do

teste, aperte o botão de “Teste” e sairá ao ecrã principal.

Quando terminar este minuto, o electrónico calculará e comparará a diferença e a nota do seu estado físico aparecerá no ecrã:

“A+,A,B+,B,C+,C”; sendo “A+” o melhor (estado físico: “Excelente”) e “C” o pior (estado físico: “Muito Deficiente”).

Apertando o botão de TESTE, voltará ao ecrã principal onde as funções estarão no mesmo modo em que começou o TESTE. A nota do seu estado físico é um valor que dá uma ideia sobre a sua capacidade de recuperação depois de esforços físicos.

Se você efectuar um treino regular poderá comprovar que a sua nota irá melhorando.

O teste não funciona se os sensores não estiverem ligados adequadamente ou se no ecrã aparece a letra “ERROR”.

O TESTE não funciona se não tiver ambas as mãos colocadas nos sensores (R) (hand-grip) Fig 3 e se parou de fazer o exercício.

### GUIA DE PROBLEMAS

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

**Solução:**

a.-Verifique se o cabo de ligação está ligado.

**Problema:** Não se acende o monitor.

**Solução:**

a.- Verifique a ligação dos cabos do monitor.

b.-Verifique a ligação dos cabos do tubo remo.

Evite que a luz solar bata directamente no seu monitor electrónico, porque o ecrã de cristal líquido poderia estragar-se. Também deverá protegê-lo da água e de golpes.

Para qualquer consulta, não hesite em contactar com o S.A.T - Serviço

de Assistência Técnica - , telefonando para o serviço de apoio ao cliente (ver página final do presente manual).

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

## **ELEKTRONIKMONITOR NETZANSCHLUSS**

Stecken Sie den Steckverbindung (m) des Transformators (90) in den Anschluss (k) am Hauptrahmen (unten auf der Rückseite). Schließen Sie den Transformator dann an das 220 V-Netz Fig.1.

Um Ihnen die Kontrolle Ihres Trainings zu erleichtern, zeigt dieser Monitor gleichzeitig Geschwindigkeit, Strecke, Trainingsdauer, verbrauchte Kalorien, Watt und Puls an.

Wenn Sie während des Trainings die Taste START/STOP betätigen, werden alle Funktionen der Elektronikeinheit gestoppt. Durch erneutes Betätigen der Taste START/STOP werden die Funktionen wieder gestartet. Der Monitor schaltet automatisch aus, wenn die Einheit 240 Sekunden nicht benutzt wird.

**Wichtig:** Entsorgen Sie elektronischen Komponenten in speziellen Containern. Fig. 2.

## **FUNKTIONEN DES MONITORS**

Dieser Monitor verfügt über 6 Tasten: RECOVERY, MODE, START/STOP, BODYFAT, ▲; ▼. Dieser Monitor verfügt auch über ein manuelles Programm: 10 vordefinierte Programme mit unterschiedlichem Widerstand; 4 Nutzerprogramm (U1-U4); 4 Programm zur Kontrolle der Herzfrequenz; 1 Programm BODYFAT und 1 Programm mit konstanter Wattzahl.

Sowohl bei analogen auch bei ausgestellt Motor ändern die Fenster (SPEED / RPM), ihre Information alle fünf Sekunden.

## **MANUELLE FUNKTION.-**

Mit den Tasten ▲/▼ wählen Sie die manuelle Funktion und drücken Sie 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 der Zeit.-**

Wenn Sie nach dem Wählen der manuellen Funktion die Taste MODE drücken, blinkt das Fenster der Zeit. Sie können die Zeit Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken (5-99 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 MODE zwei Mal drücken, blinkt das Fenster der Entfernung. Sie können die Distanz Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken (1- 999 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 MODE drei Mal drücken, blinkt das Fenster der Kalorien. Sie können die Kalorien Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken (10 - 990 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.

### **FUNKTION PROGRAMME**

Drücken Sie die Tasten ▲/▼, um die Graphik des Programms zu wählen, das Sie für Ihre Übung wünschen und drücken Sie MODE. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Zum Programmieren von Zeit, Distanz, und/oder Kalorien folgen Sie diesen Schritten: Nachdem Sie das Programm gewählt haben und bevor Sie die Taste START/STOP drücken, drücken Sie MODE, um die Zeit mit den Tasten ▲/▼ zu programmieren. In diesem Fall wird die Programmdauer zwischen den 10 Niveaus aufgeteilt. Drücken Sie MODE, um die Distanz zu programmieren. Drücken Sie erneut MODE, um die Kalorien zu programmieren. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

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

### **NUTZERPROGRAMM**

Wählen Sie die Funktion USER mit den Tasten ▲/▼ und drücken Sie MODE. Zum Programmieren von Zeit, Distanz, und/oder Kalorien folgen Sie diesen

Schritten: Nachdem Sie das Programm gewählt haben und bevor Sie die Taste START/STOP drücken, drücken Sie MODE, um die Zeit mit den Tasten ▲/▼ zu programmieren.

In diesem Fall wird die Programmdauer zwischen den 10 Niveaus aufgeteilt. Drücken Sie MODE, um die Distanz zu programmieren. Drücken Sie erneut MODE, um die Kalorien zu programmieren. Drücken Sie die Taste START/STOP, um die Übung zu beginnen und mit den Tasten ▲/▼.

Ihr Profil wird in der Konsole gespeichert werden.

### **PROGRAMME ZUR KONTROLLE DER HERZFREQUENZ**

Sie mit den Tasten ▲/▼ die gewünschte Option (60%, 70%, 85% oder THR) und drücken Sie die Taste 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 MODE 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/oder Kalorien folgen Sie diesen Schritten: Nachdem Sie das Programm gewählt haben und bevor Sie die Taste START/STOP drücken, drücken Sie MODE, um die Zeit mit den Tasten ▲/▼ zu programmieren. In diesem Fall wird die Programmdauer zwischen den 10 Niveaus aufgeteilt.

Drücken Sie MODE, um die Distanz zu programmieren. Drücken Sie erneut MODE, 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**

Wählen Sie die Funktion WATT mit den Tasten ▲/▼ und drücken Sie MODE. Drücken Sie MODE, um der Zeit zu programmieren. Drücken Sie MODE, um die Distanz zu programmieren. Drücken Sie erneut MODE, um die Kalorien zu programmieren. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Sie können die Wattzahl Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken (30 - 350 Watt). Das Niveau der Anstrengung bei der Übung passt sich automatisch in Abhängigkeit von der gewählten Geschwindigkeit und Wattzahl an.

## **ANLEITUNG ZUR BENUTZUNG DES HANDGRIP (PULS)**

In diesem Modell wird der Puls durch

Auflagen beider Hände auf die Sensoren (R) gemessen. Diese Sensoren befinden sich im Lenker (Abb. 3).

Wenn beide Hände auf den Sensoren liegen, beginnt das für PULSE stehende Herzsymbol auf der rechten Seite des Bildschirms zu blinken und nach einigen Sekunden erscheint der Wert Ihres Herzrhythmus.

Wenn nicht beide Hände korrekt auf den Sensoren liegen (Abb. 3), funktioniert die Puls-Funktion nicht.

Zeigt der Bildschirm "P" an oder das Herz blinkt, vergewissern Sie sich, dass beide Hände auf den Sensoren liegen und dass die Steckverbindungen auf der Rückseite des Monitors angeschlossen sind.

## **KÖRPERFETT-PROGRAMM**

Wählen Sie die Funktion BODYFAT mit den Tasten ▲/▼ und drücken Sie MODE.

Geben Sie mit den Tasten ▲/▼ die Körpergröße (HEIGHT 90-210 cm) ein. Betätigen Sie MODE und geben Sie mit den Tasten ▲/▼ ihr Gewicht (WEIGHT 10-150Kg) ein. Nach erneutem Betätigen von MODE geben Sie dann mit den Tasten ▲/▼ ihr Alter (AGE 10-100Jahre) ein. Geben Sie dann mit Hilfe der Tasten ▲/▼ das Geschlecht (männlich-weiblich) ein. Betätigen Sie MODE. Drücken Sie jetzt die Taste START/STOP und legen Sie die Hände auf die Pulssensoren (R) (Hand-Grip) Fig.3. Nach einigen Sekunden erscheint das Ergebnis auf den unteren Bildschirmanzeigen des Displays: die Werte für FAT % (Körperfett in %).

Erscheint auf dem Bildschirm das Zeichen "ERROR", liegt ein Fehler vor. Legen Sie Ihre Hände korrekt auf die Pulssensoren (R) (Abbildung 3).

## REFERENZTABELLE KÖRPERFETT IN PROZENT % (BF)

GESCHL./ FETT %	NIEDRIG	NIEDRIG/ MITTEL	MITTEL	HOCH
MÄNNER	< 13%	13%- 25,8%	26%- 30%	>30%
FRAUEN	<23%	23%- 35,8%	36%- 40%	>40%

## KONDITIONSTEST

Diese Elektronikeinheit ist mit einer Funktion zur Messung des Erholungspulses ausgestattet. Damit kann der Erholungspuls nach Beendigung der Übung gemessen werden. Wenn Sie mit der Übung fertig sind, lassen Sie dazu die Hände auf den Pulssensoren liegen und Betätigen die Taste "Test: Kondition". Es erfolgt eine Countdown-Zählung während einer Minute. Nur die Zeilen der Funktionen Dauer und Puls werden angezeigt. Während dieser Minute misst die Elektronikeinheit Ihren Puls. Der Erholungspuls wird dann in der Pulszeile angezeigt. Wenn Sie den Test während dieser Minute unterbrechen wollen, betätigen Sie die Taste "Test" und es erscheint erneut der Hauptbildschirm. Nach Ablauf der Minute, berechnet und bewertet die Elektronikeinheit den Unterschied und auf dem Bildschirm wird die Bewertung Ihrer Kondition angezeigt: "A+,A,B+,B,C+,C"; dabei ist "A+" die beste (Kondition: "Exzellent") und "C" die schlechteste Bewertung (Kondition: "Sehr Mangelhaft"). Betätigt man die TEST-Taste, wird erneut der Hauptbildschirm angezeigt, auf dem die Funktionen sich im Status des laufenden Tests befinden.

Die Bewertung Ihrer physischen Kondition ist ein Richtwert für Ihre Erholungsfähigkeit nach physischer Belastung. Wenn Sie ein regelmäßiges

Training durchführen, werden Sie feststellen, dass sich diese Bewertung verbessern wird.

Der Test funktioniert nicht, wenn die Sensoren nicht richtig angeschlossen sind oder wenn auf dem Bildschirm die Anzeige "ERROR" erscheint.

Der TEST funktioniert nicht, wenn nicht beide Hände auf den Sensoren (R) (Hand-Grip) liegen und Sie das Training unterbrochen haben.

## FEHLERLÖSUNG

**Problem:** Das Display schaltet ein und es funktioniert nur die Dauer-Funktion

**Lösung:**

a.-Prüfen Sie, ob das Anschlusskabel korrekt angeschlossen ist.

**Problem:** Der Monitor schaltet nicht ein.

**Lösung:**

a.- Prüfen Sie den Anschluss der Kabel am Monitor.

b.-Prüfen Sie den Anschluss der Kabel am Ruderrohr. Setzen Sie den elektronischen Monitor nicht der direkten Sonneneinstrahlung aus, da dies den Flüssigglasbildschirm beschädigen könnte. Vermeiden Sie Schläge und Kontakt mit Wasser.

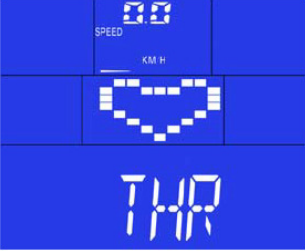
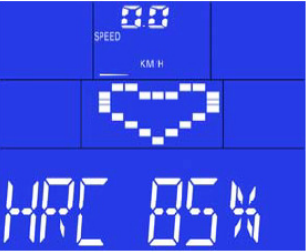
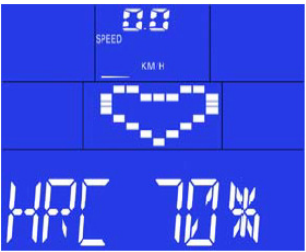
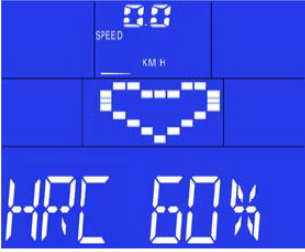
Sollten über den Zustand einer Komponente Zweifel bestehen, setzen Sie sich bitte mit dem (TKD) Technischen Kundendienst in Verbindung, indem Sie das Servicetelefon anrufen (siehe letzte Seite des Handbuchs).

**HERSTELLER BEHÄLT SICH DAS RECHT VOR, DIE SPEZIFIZIERUNGEN SEINER PRODUKTE OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG ZU ÄNDERN.**



- (E) PERFILES DE LOS PROGRAMAS
- (GB) PROGRAM PROFILES
- (F) PROFILS DES PROGRAMMES
- (P) PERFIS DOS PROGRAMAS
- (D) PROGRAMMPROFILE





**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: sat@bhfitness.com  
www.bhfitness.com

**POST-VENTA**

Tel: +34 945 292 012 /  
902 170 258  
Fax: +34 945 56 05 27  
e-mail: sat@bhfitness.com

**BH FITNESS NORTH AMERICA**

20155 Ellipse  
Foothill Ranch  
CA 92610  
Tel: + 1 949 206 0330  
Toll free: +1 866 325 2339  
Fax: +1 949 206 0013  
e-mail:  
fitness@bhnorthamerica.com  
www.bhnorthamerica.com

**BH FITNESS ASIA**

BH Asia Ltd.  
No.80, Jhongshan Rd.,  
Daya Dist.,  
Taichung City 42841,  
Taiwan. R.O.C.  
Tel.: +886 4 25609200  
Fax: +886 4 25609280  
E-mail: info@bhasia.com.tw

**BH FITNESS PORTUGAL**

MAQUINASPORT, APARELHOS  
DE DESPORTO, S.A.  
Rua do Caminho Branco Lote 8,  
ZI Oiã 3770-068 Oiã  
Oliveira do Bairro (PORTUGAL)  
Tel.: +351 234 729 510  
e-mail: info@bhfitness.pt

**BH SERVICE PORTUGAL**

Tel.: +351 234 729 510  
e-mail: info@bhfitness.pt

**BH FITNESS MEXICO**

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

**BH 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  
e-mail: info@i-bh.cn

**BH GERMANY GmbH**

Grasstrasse 13  
45356 ESSEN  
GERMANY  
Tel: +49 2015 997018  
e-mail:  
technik@bhgermany.com

**BH FITNESS UK**

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

**AFTER SALES – UK**

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

**BH FITNESS FRANCE**

SAV FRANCE  
Tel : +33 0810 000 301  
Fax : +33 0810 000 290  
savfrance@bhfitness.com

**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 PRAVVISIO.**

**BH RESERVA O DIREITO DE PODER MODIFICAR AS ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS EQUIPAMENTOS SEM AVISO PRÉVIO.**

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