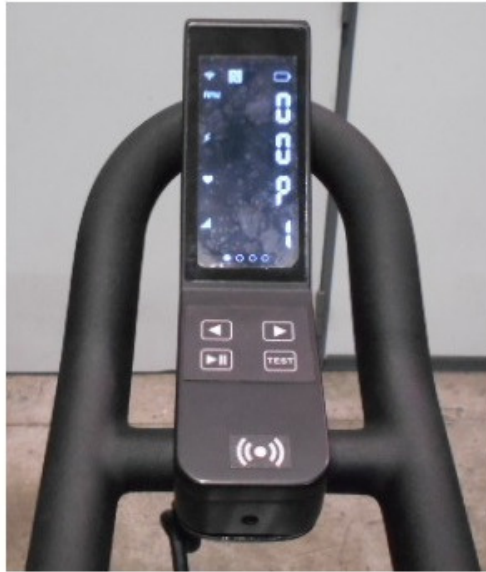


0190879 SP5 ANT



**UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR**

Fig.1

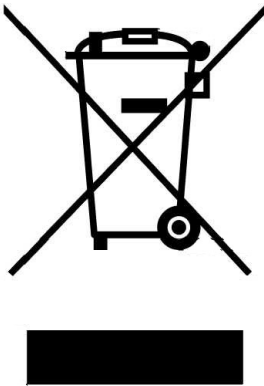


Fig.2

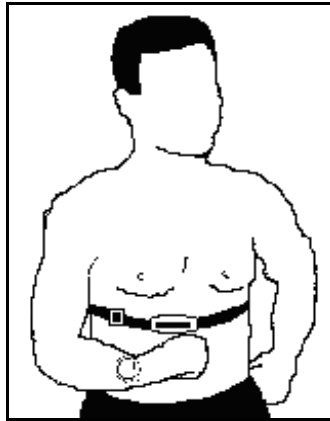


Fig.3

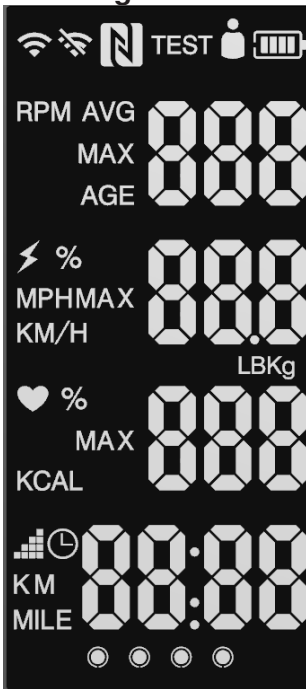


Fig.4

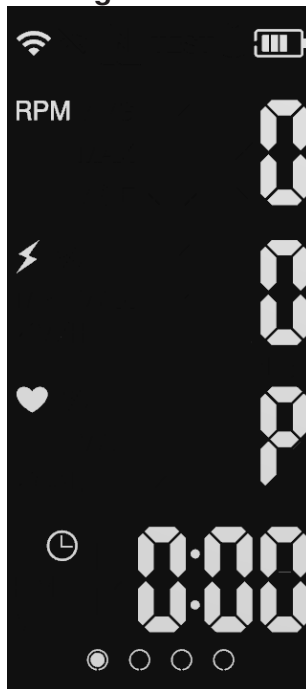


Fig.5

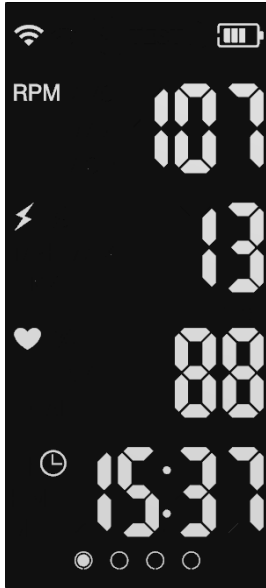


Fig.6

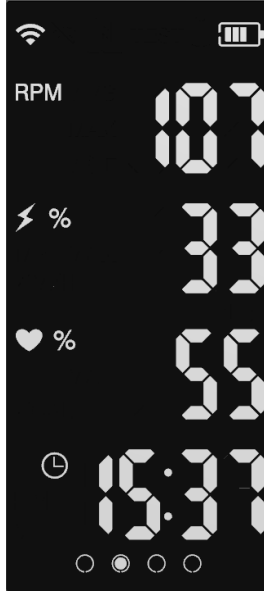


Fig.7



Fig.8

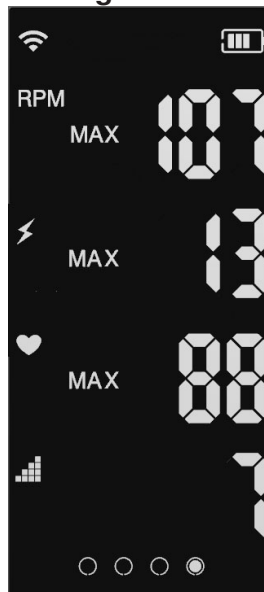


Fig.9

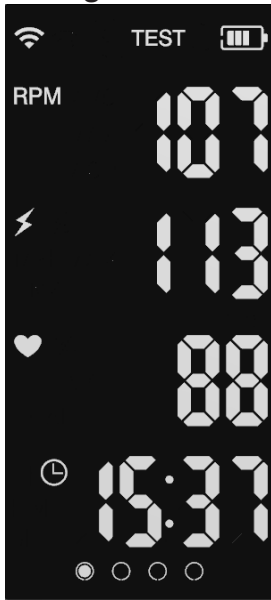


Fig.10



Fig.11

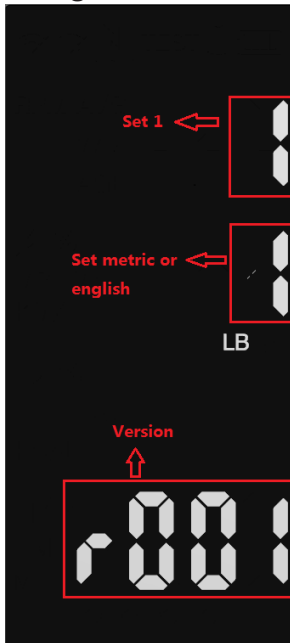
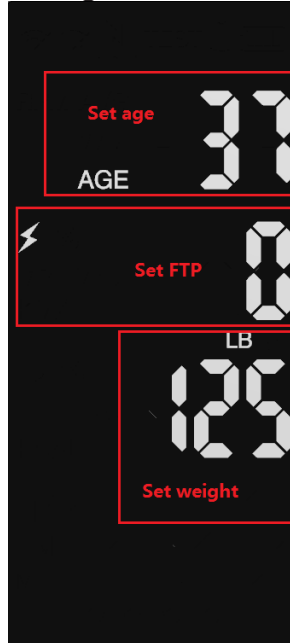


Fig.12



1.-MONITOR ELECTRÓNICO.-

Para hacer más cómodo y simple el control de su ejercicio este electrónico muestra r.p.m, distancia - tiempo de ejercicio, pulso, nivel, vatios - calorías consumidas.

La pantalla se encenderá al comenzar el ejercicio Fig.3 y luego se mostrará en la pantalla de inicio inicial Fig.4.

El monitor se apagará automáticamente cuando la unidad esté 60 segundos parada reseteando los valores de la sesión.

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

2.- PULSO TELEMÉTRICO

Para medir las pulsaciones durante su ejercicio, se necesita la banda medidora de pecho (OPCIONAL). Fig. 2.

Ver libro de instrucciones de pulso telemetrico.

3.- FUNCIONES



: ANT+ símbolo de conexión



: RPM



: Vatios



: Pulso Cardíaco

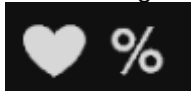


: Tiempo



: (Vatio/FTP) *100

(Nota: Vatio son los vatios del deporte actual, y FTP está configurado en modo de ingeniería 2.)



: (Pulso /((220-Año)

)*100

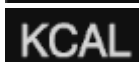
(Nota: Pulso Cardíaco es el valor del pulso Cardíaco del deporte actual, y Año se establece en el modo de ingeniería 2.))



: RPM Medio



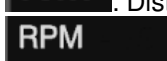
: Velocidad (métrico)



: Calorías



: Distancia



: Velocidad Máxima



: Vatio Máximo





: Pulso Cardíaco


Máximo




: Nivel


4.- FUNCIONAMIENTO

Presione las teclas  o  para cambiar entre las 4 pantallas disponibles, Fig.5, Fig. 6, Fig.7 y Fig. 8.

Presione la tecla  para comenzar el ejercicio. Presione de nueva para pausarlo.

Presione la tecla  para realizar el test y obtener su nivel FTP.

5.- TEST FTP

Una vez presionada la tecla  aparecerá en la parte superior de la pantalla la palabra TEST, Fig.9.

El test se desarrollará en 3 fases:

Fase 1: calentamiento de 2 minutos.

Fase 2: prueba de 14 minutos.


Fase 3: Sprint de 4 minutos.

Durante los últimos 10 segundos de cada fase, la palabra TEST y el tiempo parpadearán.



Una vez completado el test, le aparecerá en pantalla el valor FTP, Fig.10.


El valor FTP (Functional Threshold Power) corresponde con la potencia que un usuario puede



desarrollar durante 45 - 60 minutos. Constituye una buena referencia para determinar las zonas de trabajo de acuerdo a la siguiente tabla:

zona	 %
Recuperación	<55%
Resistencia	55% – 74%
Ritmo	75% – 89%
Umbral lactato	90% – 104%
VO2	105% – 120%
Límite anaerobico	>120%


6.- CAMBIO DE UNIDADES INGLÉS-MÉTRICO

Con el monitor encendido presione las teclas  y  durante 3 segundos para acceder a la Fig.11.

Presione la tecla  para confirmar y cambiar de valor.

Presione las teclas  o  para ajustar el valor.



En la parte superior el valor debe estar establecido a “1”. En la parte intermedia introduzca las unidades (0-> métrico; 1-> inglés). La parte inferior muestra la versión del software.


Una vez introducidos los valores, presione la tecla  durante 3 segundos para guardar la configuración y salga a la pantalla inicial.



atención al cliente (ver página final del presente manual).

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

7.- INTRODUCCIÓN DE DATOS

Con el monitor encendido presione las teclas  y  durante 3 segundos para acceder a la Fig.12.


Presione la tecla  para confirmar y cambiar de valor.

Presione las teclas  o  para ajustar el valor.

En la parte superior introduzca su edad.

En la parte intermedia introduzca el valor de su FTP. (0 si quiere trabajar por watos)

En la parte inferior introduzca su peso.

Una vez introducidos los valores, presione la tecla  durante 3 segundos para guardar la configuración y salga a la pantalla inicial.

Para cualquier consulta, no dude en ponerse en contacto con el (S.A.T).Servicio de Asistencia Técnica, llamando al teléfono de

English

1.-MONITOR ELECTRÓNICO.-

To make your exercise control more comfortable and simple this electronic displays r.p.m, distance - exercise time, pulse, level, watts - calories consumed.

The screen will turn on at the beginning of the exercise Fig. 3 and then it will be shown on the initial home screen Fig. 4.

The monitor will turn off automatically when the unit is 60 seconds stopped which resetting the session values.


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

2.- TELEMETRIC PULSE

To measure the pulsations during your exercise, you need the chest measuring band (OPTIONAL). Fig. 2.

See telemetry pulse instruction book.

3.- FUNCTIONS


: ANT+ connection display symbol

: RPM

: WATT

: PULSE

: Time

: $(\text{WATT}/\text{FTP}) * 100$
(Note: WATT is the watts of current sport, and FTP is set into engineering mode 2.)

: $(\text{PULSE}/(220-\text{AGE})) * 100$
(Note: PULSE is the heartbeat value of the current sport, and AGE is set into engineering mode 2.)

: Average RPM


: SPEED (metric)

: CALORIES

: DISTANCE



: Maximum SPEED

: Maximum WATT

: Maximum PULSE

: LEVEL


4.- OPERATION

Press the keys  or  to switch between the 4 available screens, Fig. 5, Fig. 6, Fig. 7 and Fig. 8.

Press the key  to start the exercise. Press again to pause it.

Press the key  to perform the test and get your FTP level.

5.- TEST FTP

Once the key  is pressed, the word TEST will appear at the top of the screen, Fig. 9.

The test will take place in 3 phases:

Phase 1: 2 minute warm up.

Phase 2: 14 minute test.


Phase 3: 4-minute sprint.

During the last 10 seconds of each phase, the word TEST and the time will flash.

Once the test is complete, the FTP value will appear on the screen, Fig. 10.


Once the test is complete, the FTP value will appear on the screen, Fig. 10.



The FTP (Functional Threshold Power) value corresponds to the power that a user can develop for 45-60 minutes. It constitutes a good reference to determine the work zones according to the following table:

zone	 %
Recovery	<55%
Resistance	55% – 74%
Rhythm	75% – 89%
Lactate threshold	90% – 104%
VO2	105% – 120%
Anaerobic limit	>120%

6.- CHANGE OF ENGLISH-METRIC UNITS


With the monitor on, press the keys  and  for 3 seconds to access Fig. 11.

Press the key  to confirm and change value.



Press the keys  or  to adjust the value.


In the upper part the value must be set to "1". In the middle, enter the units (0-> metric; 1-> English).



The lower part shows the software version.

Once the values have been entered, press the key  for 3 seconds to save the settings and exit to the initial screen.

7.- DATA INTRODUCTION

With the monitor on, press the keys  and  for 3 seconds to access the setting screen. Fig. 12.


Press the key  to confirm and change value.

Press the keys  or  to adjust the value.

At the top enter your age.

En la parte intermedia introduzca el valor de su FTP. (0 si quiere trabajar por waticos)

En la parte inferior introduzca su peso.

Once the values have been entered, press the key  for 3 seconds to save the settings and exit to the initial screen.

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

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

BH HIPOWER 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: hipower@bhfitness.com
www.bhfitness.com

POST-VENTA

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

BH HIPOWER 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 HIPOWER 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 HIPOWER PORTUGAL

MAQUINASPORT, APARELHOS DE
DESPORTO, S.A.
Rua do Caminho Branco Lote 8, ZI
Oia 3770-068 Oia
Oliveira do Bairro (PORTUGAL)
Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH SERVICE PORTUGAL

Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH HIPOWER MEXICO

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

BH HIPOWER 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 HIPOWER UK

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

AFTER SALES – UK

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

BH HIPOWER FRANCE

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

BH Germany GmbH

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