

0190879 HSF1000ANT



**UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
ELEKTRONIKEINHEIT
MONITOR ELETTRONICO**

Fig.1

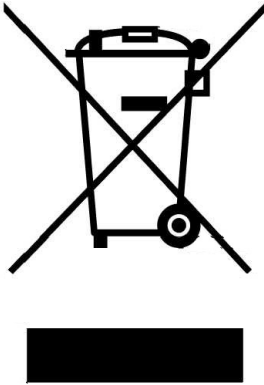


Fig.2

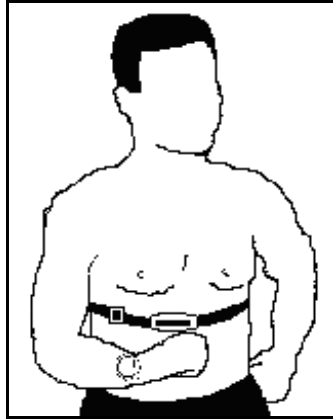


Fig.3

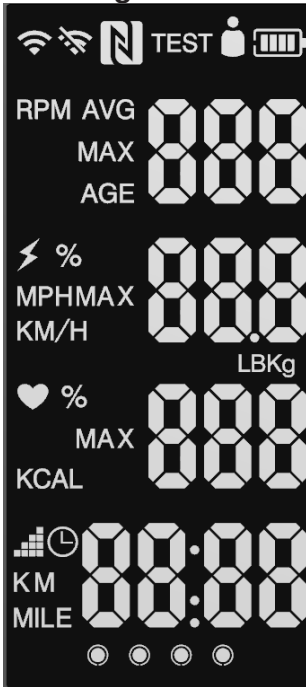


Fig.4

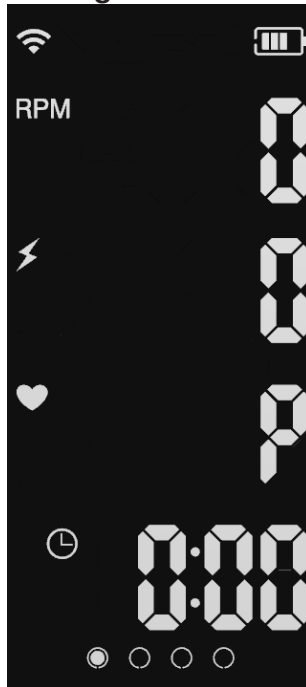


Fig.5

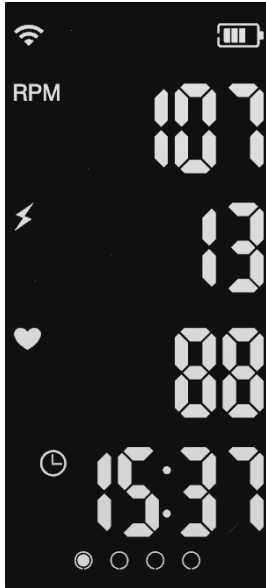


Fig.6

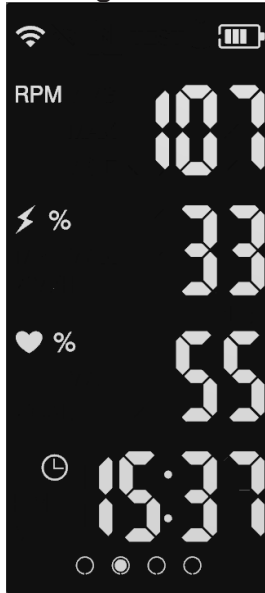


Fig.7



Fig.8

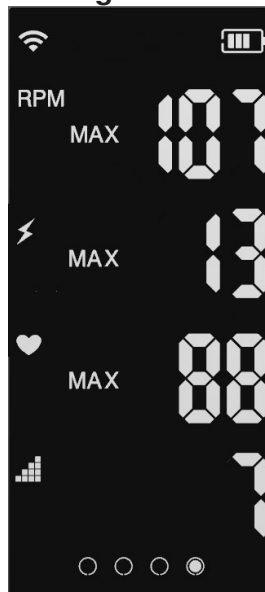


Fig.9

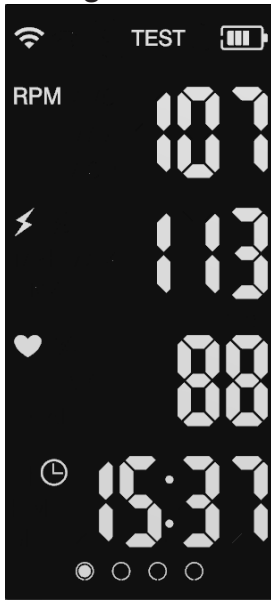


Fig.10



Fig.11

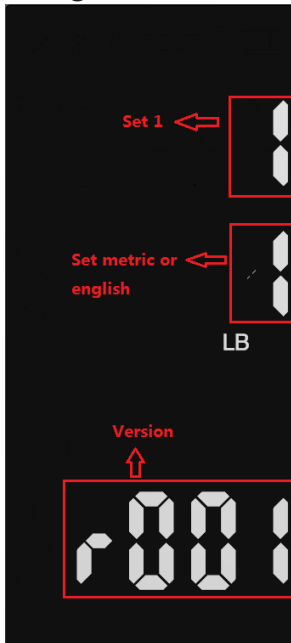


Fig.12



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

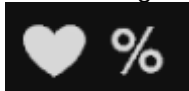


: Tiempo



: (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



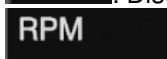
: Velocidad (métrico)



: Calorías

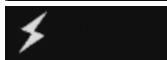


: Distancia



MAX

: Velocidad Máxima



MAX

: Vatio Máximo



MAX



: 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%


Si el valor de FTP es 0 las zonas se determinan en función de los wattios:

color	WATT
Verde	0-99
Azul	100-199
Cian	200-299
Amarillo	300-399
Rosado	400-499
rojo	≥500

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 aparece un valor 1-50. El valor seleccionado más 10050 será el ID del dispositivo ANT. Asegúrese que no dispone de dos monitores con el mismo ID en una misma instalación.

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.

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

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

English

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

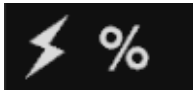
: ANT+ connection display symbol

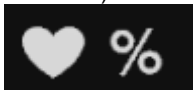
: RPM

: 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%

If the FTP value is 0 the zones are determined based on watts:



color	WATT
Green	0-99
Blue	100-199
Cyan	200-299
Yellow	300-399
Pink	400-499
Red	≥500

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.

A value of 1-50 appears at the top. The selected value plus 10050 will be the ANT device ID. Make sure you do not have two monitors with the same ID in the same installation.



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 watos)
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

Deutsch

1.-ELEKTRISCHER MONITOR.-

Um Ihre Trainingskontrolle noch komfortabler und einfacher zu gestalten, zeigt diese elektronische Anzeige Drehzahl, Distanz - Trainingszeit, Puls, Stufe, Watt - verbrauchte Kalorien an.

Der Bildschirm wird zu Beginn der Übung eingeschaltet Abb. 3 und dann wird es auf dem Startbildschirm angezeigt. Abb. 4.

Der Monitor schaltet sich automatisch aus, wenn das Gerät nach 60 Sekunden das Zurücksetzen der Sitzungswerte beendet.

Wichtig: Bewahren Sie die elektronischen Komponenten in speziellen Behälter auf, Abb. 1.

2.- TELEMETRISCHER PULS

Um die Pulsationen während des Trainings zu messen, benötigen Sie das Brustmessband (OPTIONAL). Abb. 2.

Siehe Anleitung für Telemetrieimpulse.

3.- FUNKTIONEN



: ANT+ Verbindungssymbol



: RPM



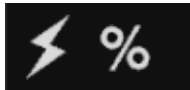
: WATT



: Herzpuls

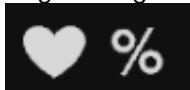


: Zeit



: $(\text{Watt} / \text{FTP}) * 100$

(Hinweis: Watt ist der Wert (Watt) des aktuellen Sports und FTP ist im Engineering-Modus 2 konfiguriert.)



: $(\text{Puls} / (220 - \text{Jahr})$

$) * 100$

(Hinweis: Der Herzpuls, ist der Herzimpulswert der aktuellen Sportart und das Jahr ist auf Engineering-Modus 2 eingestellt.)



: RPM Medium



: Geschwindigkeit

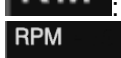
(metrisch)



: Kalorien



: Distanz



MAX: Maximale

Geschwindigkeit



MAX: Maximaler Wattwert







MAX: Maximaler Herzpuls




: Stufe

4.- FUNKTION

Drücken Sie die Taste  oder  um zwischen den 4 verfügbaren Bildschirmen (Abb. 5, Abb. 6, Abb. 7 und Abb. 8) zu wechseln.

Drücken Sie die Taste  Um die Übung zu beginnen. Drücken Sie erneut, um die Wiedergabe anzuhalten. Drücken Sie die Taste  um den Test durchzuführen und Ihre FTP-Niveau zu erhalten.

5.- TEST FTP

Sobald Sie die Taste  drücken, erscheint das Wort TEST, oben auf dem Bildschirm, Abb. 9.

Der Test wird in 3 Phasen durchgeführt:

Phase 1: 2 Minuten aufwärmen


Phase 2: 14 Minuten Test

Phase 3: 4-Minuten-Sprint

Während der letzten 10 Sekunden jeder Phase blinken die Wörter, TEST und die Uhrzeit.

Nach Abschluss des Tests wird der FTP-Wert auf dem Bildschirm angezeigt (Abb. 10).



Der FTP-Wert (Functional Threshold Power) entspricht der Leistung, die ein Benutzer für 45-60 Minuten entwickeln kann. Es ist eine gute Referenz, um die Arbeitsbereiche gemäß der folgenden Tabelle zu bestimmen:


Zone	 %
Erholung	<55%
Widerstand	55% – 74%
Rhythmus	75% – 89%
Laktatschwelle	90% – 104%
VO2	105% – 120%
Anaerobe Grenze	>120%



Wenn der FTP-Wert 0 ist, werden die Zonen basierend auf Watt bestimmt:

Farbe	WATT
Grün	0-99
Blau	100-199
Cyan	200-299
Gelb	300-399
Rosa	400-499
Rot	≥500


6.- ÄNDERUNG DER ENGLISCH-METRISCHEN EINHEITEN

Drücken Sie mit eingeschaltetem Monitor die Tasten  und  3 Sekunden lang gedrückt halten, um auf Abb. 11 zuzugreifen.



Drücken Sie die Taste  um den Wert zu bestätigen und zu ändern.


Drücken Sie die Taste  oder  um den Wert anzupassen.



Im obren Teil, muss der Wert auf "1" gesetzt werden. Geben Sie in der Mitte die Einheiten ein (0-> metrisch; 1<> englisch). Der untere Teil, zieht die Softwareversion.

Nachdem Sie die Werte eingegeben haben, halten Sie die Taste  3 Sekunden lang gedrückt, um die Einstellungen zu speichern und zum Startbildschirm zurückzukehren.


7.- DATENEINGABE

Mit dem eingeschalteten Bildschirm, halten Sie die Taste  und die  3 Sekunden lang gedrückt, um auf Abb. 12 zuzugreifen.

Drücken Sie die Taste  um den Wert zu bestätigen oder zu ändern.

Drücken Sie die Taste  oder  um den Wert zu bestellen.
Geben Sie oben Ihr Alter ein. In der Mitte geben Sie den Wert Ihres FTP ein. (0 wenn Sie für Watt arbeiten

möchten) Geben Sie unten Ihr Gewicht ein.

Nachdem Sie die Werte eingegeben haben, halten Sie die Taste  3 Sekunden lang gedrückt, um die Einstellungen zu speichern und zum Startbildschirm zurückzukehren.
Bei Fragen wenden Sie sich bitte an den technischen Kundendienst (S.A.T.), indem Sie unter der Kundendiensttelefonnummer anrufen (siehe letzte Seite dieses Handbuchs).

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

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, watos - calorías consumidas.

La pantalla se encenderá al comenzar el ejercicio Fig.3 e dopo verrà indicata sulla schermata iniziale 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

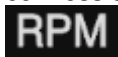
Para medir las pulsaciones durante su ejercicio, se necesita la banda medidora de pecho (OPCIONAL). Fig. 2.

Ver libro de instrucciones de pulso telemetrico.

3.- FUNZIONI



: ANT+ símbolo di connessione



: RPM



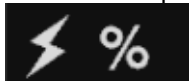
: WATTS



: Pulsazioni

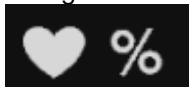


: Tempo



: (Watts/FTP) *100

(Nota: Watts si intende per Watts dello sport attuale e FTP è configurato in modalità ingegneria 2)



: (Pulsazioni /((220-
Anno)) *100

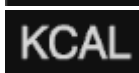
(Nota: Pulsazioni cardiache è il valore delle pulsazioni dello sport attuale, e l'anno si stabilisce in modo ingegneria 2.)



: RPM Medi



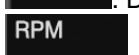
: Velocità (metrico)



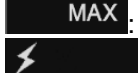
: Calorie



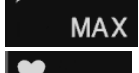
: Distanza



: Velocità Massima



: Watts Massimi



: Pulsazioni cardiache




: Livello


4.- FUNZIONAMENTO

Premere il tasto  o  per cambiare tra le 4 schermate disponibili, Fig.5, Fig. 6, Fig.7 y Fig. 8.

Premere il tasto  per iniziare l'esercizio. Premere di nuovo per metterlo in pausa.

Premere il tasto  per realizzare il test e ottenere il livello FTP.


5.- TEST FTP

Dopo aver premuto il tasto  apparirà TEST nella parte superiore dello schermo, Fig.9.

Il test viene eseguito in 3 fasi:
 Fase 1: riscaldamento di 2 minuti.
 Fase 2: prova di 14 minuti.
 Fase 3: Sprint di 4 minuti.
 Durante gli ultimi 10 secondi di ogni fase, la parola TEST e la durata lampeggiano.

Una volta concluso il test apparirà sullo schermo il valore FTP, Fig.10.

Il valore FTP (Functional Threshold Power) corrisponde con la potenza che l'utente può esercitare durante 45-60 min. È un buon riferimento per determinare i punti di lavoro in base alla tabella di seguito:


zona	 %
Recupero	<55%
Resistenza	55% – 74%


Ritmo	75% – 89%
Limite lattato	90% – 104%
VO2	105% – 120%
Limite anaerobico	>120%

Se il valore del FTP è 0 le zone determinano le funzione dei watts :

color	WATT
Verde	0-99
Blu	100-199
Azzurro	200-299
Giallo	300-399
Rosa	400-499
Rosso	≥500

6.- CAMBIO UNITÀ DI MISURA

Con il monitor acceso premere i tasti  e  durante 3 secondi per accedere alla Fig.11.

Premere il tasto  per confermare e cambiare valore.

Premere i tasti  o  per regolare il valore.

Un valore di 1-50 appare in alto. Il valore selezionato più 10050 sarà l'ID del dispositivo ANT. Assicurati di non avere due monitor con lo stesso ID nella stessa installazione.

Introdurre l'unità di misura nella parte intermedia (0-> metrico; 1-> inglese).

La parte inferiore mostra la versione del software.

Una volta introdotti i valori, premere



il tasto durante 3 secondi per salvare la configurazione. Uscire e tornare alla schermata iniziale.

7.- INTRODUZIONE DEI DATI



Premere i tasti e durante 3 secondi per accedere alla Fig.12.



Premere il tasto per confermare e cambiare il valore.



Premere i tasti o per impostare il valore.

Impostare l'età nella parte superiore. Introdurre il valore FTP ottenuto, nella parte intermedia. (0 se desidera lavorare con Watts) Introdurre il peso nella parte inferiore.

Per qualsiasi domanda, non esitate a mettervi in contatto con il Servizio di Assistenza Tecnica, chiamando al telefono di attenzione al cliente (consultare l'ultima pagina del presente manuale).

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

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: 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 FITNESS NORTH AMERICA

620 N. 2nd Street, St. Charles
MO 63301
Tel: + 1 636 487 0050
Toll Free: +1 866 325 2339
e-mail:
fitness@bhnorthamerica.com
www.bhfitnessusa.com
www.bhfitnesscanada.ca

BH FITNESS ASIA

BH Asia Ltd.
No.80, Jhongsan 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

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 UK

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

AFTER SALES – UK

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

BH FITNESS MEXICO

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

BH FITNESS 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 FITNESS 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 OHRE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.

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

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.