



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

Fig.1

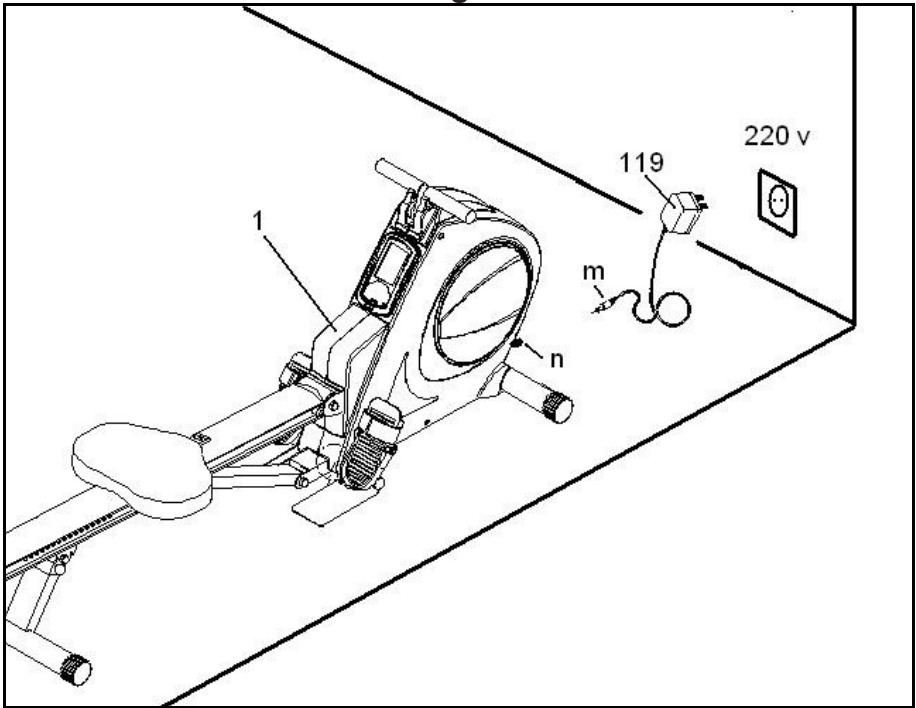


Fig.2

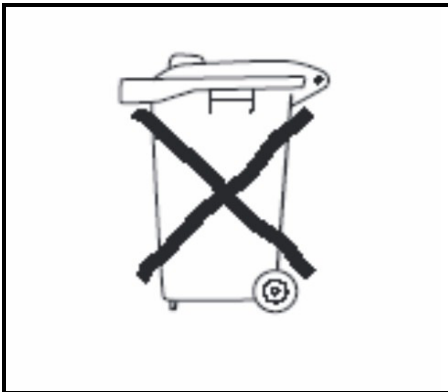
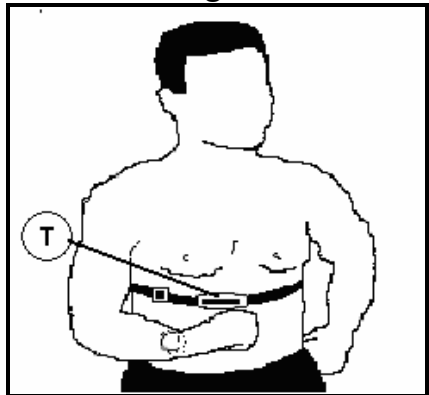


Fig.3



## MONITOR ELECTRÓNICO CONEXIÓN A LA RED.

Introduzca la clavija de enganche (m) del transformador en el punto de conexión (n), del cuerpo central, (parte inferior) y conecte el transformador (119) 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 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.

El monitor se apagará automáticamente cuando la unidad esté 4 minutos parada.

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

## FUNCIONES DEL MONITOR

Este monitor dispone de 5 teclas ▲; ▼; START/STOP; TEST; MODE.

Este monitor dispone también de 1 programa manual; 5 programas predefinidos de niveles de frenada; Pulsando la tecla START/STOP durante 4 segundos el monitor se resetea pasando todos los valores a cero.

### A. FUNCIÓN SCAN

En el modo SCAN, el ordenador revisa y visualiza continuamente

durante sus ejercicios todas las funciones. La función visualizada se indica por medio de parpadeos.

Para seleccionar la función SCAN:

1. Al comenzar el ejercicio o pulsando cualquier tecla se enciende el monitor en la función SCAN, que cada 5 segundos se visualizará en la pantalla principal el TIEMPO, VELOCIDAD, DISTANCIA, CALORÍAS, PULSO.

2. Pulse la tecla MODE y se eliminará la función SCAN.

### B. FUNCIÓN TIEMPO.-

La función cuenta o descuenta en incrementos de un segundo hasta un máximo de 99:59 segundos.

Pulsando durante más de dos segundos la tecla START/STOP todos los valores pasan a cero.

1. Pulse cualquier tecla, para poner en marcha el monitor.

2. Pulsando la tecla MODE parpadeará la ventana pequeña de TIME.

3. Pulsando las teclas ▲ ▼ seleccione el tiempo.

4. Comience el ejercicio y empezará a disminuir el tiempo, una vez haya llegado a cero emitirá unos pitidos durante 8 segundos, advirtiéndole que ha llegado al tiempo seleccionado, comenzando a contar el tiempo hacia arriba.

### C. FUNCION SPM (Paladas por minuto).-

Pulsando durante más de dos segundos la tecla START/STOP todos los valores pasan a cero.

1. Pulse cualquier tecla, para poner en marcha el monitor.

En esta funcion, cada 4 segundos le mostrará el valor medio de paladas por minuto realizadas.

### D. FUNCION COUNT (Recuento de paladas).-

En esta funcion le muestra el recuento total de remadas entre 1 y 999 paladas. Pulsando durante más de dos segundos la tecla START/STOP todos los valores pasan a cero.

1. Pulse cualquier tecla, para poner en marcha el monitor.

2. Pulsando la tecla MODE parpadeara la ventana pequeña de COUNT (Número total de paladas).

3. Pulsando las teclas ▲ ▼ seleccione las paladas.

4. Comience el ejercicio y empezará a disminuir las paladas, una vez haya llegado a cero emitirá unos pitidos durante 8 segundos, advirtiéndole que ha llegado al valor seleccionado, comenzando a contar las paladas hacia arriba.

Usando esta función también podremos saber aproximadamente la distancia que se ha recorrido en la realización del ejercicio.

Tomando como ejemplo la remada de una barca ligera, la distancia simulada de remada corresponde entre 8 y

12m., depende de la intensidad y longitud de remada.

### E. FUNCIÓN CALORÍAS.-

La función cuenta y descuenta de una en una caloría, hasta un máximo de 999 calorías.

Pulsando durante más de dos segundos la tecla START /STOP todos los valores pasan a cero.

1. Pulse cualquier tecla, para poner en marcha el monitor.

2. Pulsando la tecla MODE parpadeara la ventana pequeña de CAL (CALORÍAS).

3. Pulsando las teclas ▲ ▼ seleccione las calorías.

4. Comience el ejercicio y empezará a disminuir las calorías, una vez haya llegado a cero emitirá unos pitidos durante 8 segundos, advirtiéndole que ha llegado al valor seleccionado, comenzando a contar las calorías hacia arriba.

### FUNCIÓN MANUAL.-

Pulse la tecla START/STOP, para poner en marcha el monitor, le aparecerá en el display PROGRAM 1.

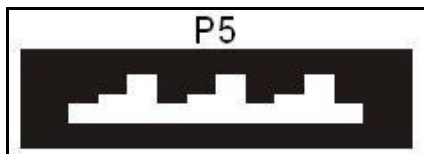
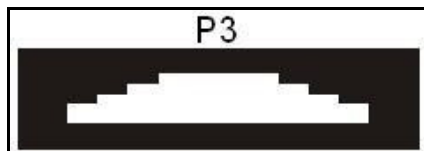
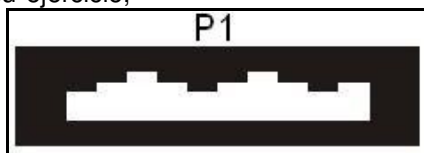


Pulse la tecla START/STOP para iniciar el ejercicio y con las teclas ▲▼ suba o baje la resistencia del ejercicio, teniendo 8 niveles de frenada.

## FUNCION PROGRAMAS

### P1 – P5.-

Pulse la tecla START/STOP, para poner en marcha el monitor, le aparecerá en el display PROGRAM , pulse las teclas ▲▼ y seleccione el gráfico de programa (1-5) que desee para hacer su ejercicio,



Pulse la tecla START/STOP para comenzar.

El tiempo de duración del gráfico del programa es de 30 minutos, repartidos en diez escalas de 3 minutos. Si por el contrario programa el tiempo de duración del programa, la duración del mismo será repartida entre las diez escalas.

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

## PULSO TELEMÉTRICO.- (Opcional).

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

El sistema se compone de un receptor y de un transmisor (T) (banda de pecho) Fig.3.

Ver libro de instrucciones de pulso telemétrico.

## MEDICION 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, presione el botón de «Test: 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 «Pulse/Recovery» y saldrá a la

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

Presionando el botón de "Pulse/Recovery", volverá a la pantalla principal donde las funciones estarán en modo de que ha comenzado el TEST. La comparación entre el pulso de esfuerzo y el pulso de recuperación es una posibilidad sencilla y rápida de controlar su estado de forma.

La nota de su estado de forma es un valor orientativo para su capacidad de recuperación después de esfuerzos físicos.

Si usted efectúa un entrenamiento regular, usted comprobará que su nota mejora. 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 «P».

## **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.

(Transformador 6V)

**Problema:** No se enciende el monitor.

**Solución:**

a.-Compruebe la conexión a 220V.

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

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

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

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

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

## **ELECTRONIC MONITOR.- MAINS CONNECTION.**

Insert the jack (m) for the transformer into the connection hole (n) on the main body (bottom, rear of the machine) and then plug the transformer (119) 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, 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.

The monitor will switch itself off automatically if the unit stands idle for more than 4 minutes.

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

## **MONITOR FUNCTIONS.-**

This monitor also has 1 manual program and 5 pre-set exertion level programs.

You can reset of all the values back to zero by holding the START/STOP key down for 4 seconds.

### **A. SCAN FUNCTION.-**

In SCAN mode the computer continuously scans and displays all of the functions during exercise. The function being displayed will flash on and off.

To select the SCAN function:

1. The monitor starts in SCAN mode as soon as exercise begins or if any key is pressed, the main screen will

display TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, PULSE RATE values every 5 seconds.

2. Press the MODE key and this will cancel the SCAN function.

### **B. TIME FUNCTION.-**

This function counts up or down in steps of one second, up to a maximum of 99:59 seconds.

Pressing the START/STOP key for more than two seconds will reset all of the values.

1. Press any key to switch the monitor on.

2. Press the MODE key to start the small TIME window flashing.

3. Press the ▲▼ keys to select the time.

4. Begin the exercise and the time value will begin the countdown, when it reaches zero it will beep for 8 seconds, advising you that the selected time has elapsed, the time value will then start counting upward.

### **C. SPM FUNCTION (Strokes per minute).-**

Pressing the START/STOP key for more than two seconds will reset all of the values.

1. Press any key to switch the monitor on.

With this function the average number of strokes per minute will be shown every 4 seconds.

## D. COUNT FUNCTION (stroke count).-

This function shows the total number of strokes between 1 and 999.

Pressing the START/STOP key for more than two seconds will reset all of the values.

1. Press any key to switch the monitor on.
2. By pressing the MODE key the small COUNT window (total number of strokes) will start flashing.
3. Select the strokes by pressing the ▲ ▼ keys.
4. Begin the exercise and the number of strokes will start to count down. When the countdown reaches zero it will beep for 8 seconds to indicate that the selected number has been completed. The number of strokes will now start to count upwards.

By using this function you can also gauge the approximate distance you have travelled while doing the exercise.

Taking a light rowing boat as an example, the simulated distance rowed is between 8 to 12 m, depending on the power and length of the stroke.

By using this function you can also gauge the approximate distance you have travelled while doing the exercise.

Taking a light rowing boat as an example, the simulated distance rowed is between 8 to 12 m, depending on the power and length of the stroke.

## E. CALORIE FUNCTION.-

This function counts up or down in steps of one calorie, up to a maximum of 999 calories.

Pressing the START/STOP key for more than two seconds will reset all of the values.

1. Press any key to switch the monitor on.

2. Press the MODE key to start the small CAL (CALORIE) window flashing.

3. Press the ▲ ▼ keys to select the calories.

4. Begin the exercise and the calorie value will begin the countdown, when it reaches zero it will beep for 8 seconds, advising you that the selected calorie value has been reached, the calorie value will then start counting upward.

## MANUAL FUNCTION.-

Press the START/STOP key to switch the monitor on, the words PROGRAM 1 will appear on the screen.



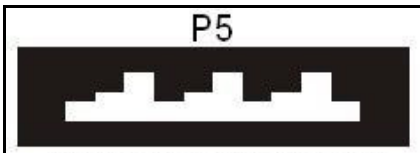
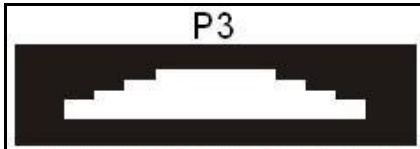
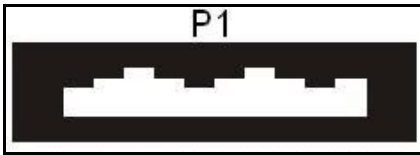
Use the ▲ ▼ keys to increase or decrease the exertion level, there are 8 exertion levels.

## PROGRAM FUNCTION

### P1 – P5.-

Press the START/STOP key to switch the monitor on, the words PROGRAM 1 will appear on the screen. Use the ▲ ▼ keys to select the program graph (1–5) that you wish to use for your exercise.





Press the START/STOP key to begin. The duration of the program graph is 30 minutes, divided into ten 3 minute stages. If you decide to specify a time limit for the program, then the duration of this time limit will be divided into ten stages. You can vary the exertion level during the exercise by pressing the ▲ ▼ keys.

### **TELEMETRIC PULSE RATE (Optional).**

The monitor is equipped to receive signals from a telemetric pulse

measurement system.

The system comprises of a receiver and a transmitter (T) (chest band) Fig.3.

(See telemetric pulse rate instruction book).

### **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 press the "Pulse/Recovery" 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 "Pulse/Recovery" button and this will take you back to the main screen. When the minute is up, the electronic device will work out the difference and your fitness rating will be displayed up on the screen: "F1, F2,..., F5, F16; where F1 is the best (fitness "Excellent") and F6 the worst (fitness "Very Poor").

Pressing the "Pulse/Recovery" button will take you back to the main screen, where the functions will be in the same mode as when the TEST began. The comparison between the worked heart rate and the recovery heart rate provides a fast, simple method of gauging how fit you are.

Your fitness rating is a guideline that shows you how fast your heart recovers after physical exertion. If you exercise regularly then you will see your fitness rating improve.

The test will not work if the sensor is not connected correctly or if the error code "P" appears on the screen.

## **TROUBLESHOOTING GUIDE**

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

**Solution:**

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

(6V Transformer)

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

**Solution:**

a.- Check the 220 V mains connection

b.- Check the output connection from the transformer to the monitor.

c.- Check the monitor cable connections.

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

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

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

## MONITEUR ÉLECTRONIQUE.- BRANCHEMENT AU COURANT.

Introduisez la fiche de branchement (m) du transformateur dans le point de connexion (n) du corps central (partie arrière inférieur) et connectez le transformateur (119) de courant au secteur de 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 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 4 minutes 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 5 touches: ▲, ▼, START/STOP; TEST, MODE.

Ce moniteur dispose également d'un programme manuel, de 5 programmes prédéfinis des niveaux de freinage.

En appuyant trois secondes sur la touche START/STOP, le moniteur est réseté et toutes les valeurs reviennent à zéro.

## A. FONCTION SCAN.-

Dans le mode SCAN, l'ordinateur révisé et affiche toutes les fonctions continuellement durant la réalisation de vos exercices. La fonction affichée est indiquée par des clignotements.

Pour sélectionner la fonction SCAN:

1. Au début de l'exercice ou si vous appuyez sur l'une des touches, le moniteur s'allume dans la fonction SCAN et toutes les 5 secondes, la DURÉE, la VITESSE, la DISTANCE, les CALORIES et le POULS seront affichés à l'écran principal.

2. Pour annuler la fonction SCAN, appuyez sur la touche MODE.

## B. FONCTION DURÉE.-

Cette fonction ajoute ou soustrait par des incréments d'une seconde jusqu'à un maximum de 99:59 secondes.

En appuyant + de deux secondes sur la touche START/STOP, toutes les valeurs reviennent sur zéro,

1. Pour mettre en marche le moniteur, appuyez sur une touche quelconque.

2. En appuyant sur la touche MODE la petite fenêtre TIME clignotera.

3. Pour sélectionner la durée, appuyez sur les touches ▲▼.

4. Commencez l'exercice, le compte à rebours commencera et à la fin de la durée programmée, le moniteur émet un signal sonore durant 8 secondes pour signaler que le temps sélectionné

s'est écoulé et que le temps commence à augmenter.

### **C. FONCTION SPM (Coups de rame par minute).-**

Si vous appuyez plus de deux secondes sur la touche START/STOP toutes les valeurs reviennent à zéro.

1. Pour mettre en marche le moniteur, appuyez sur une touche quelconque. Avec cette fonction, le moniteur affichera toutes les 4 secondes la valeur moyenne par minute des coups de rame.

### **D. FONCTION COUNT**

#### **(Comptage des coups de rame).-**

Avec cette fonction, le moniteur affiche le nombre total des coups de rames effectués, de 1 à 999 coups de rame.

Si vous appuyez plus de deux secondes sur la touche START/STOP toutes les valeurs reviennent à zéro.

1. Pour mettre en marche le moniteur, appuyez sur une touche quelconque.

2. En appuyant sur la touche MODE la petite fenêtre de COUNT (Nombre total des coups de rame) clignotera.

3. Pour sélectionner les coups de rames, appuyez sur les touches ▲▼.

4. Commencer l'exercice et les coups de rames diminueront. Dès que zéro sera atteint, le moniteur émet un signal sonore durant 8 secondes pour signaler que la valeur sélectionnée a été atteinte et que le comptage en augmentation du nombre de coups de rames commence.

Cette fonction permet également de savoir quelle est la distance approximative qui a été parcourue au cours de l'exercice.

En prenant pour exemple le coup de rame d'une embarcation légère, la distance simulée du coup de rame équivaut à entre 8 et 12 mètres selon la force et la longueur du coup de rame.

### **E. FONCTION CALORIES.-**

Cette fonction ajoute ou soustrait les calories, une à une, jusqu'à un maximum de 999 calories.

En appuyant + de deux secondes sur la touche START/STOP, toutes les valeurs reviennent sur zéro.

1. Pour mettre en marche le moniteur, appuyez sur une touche quelconque.

2. En appuyant sur la touche MODE la petite fenêtre CAL (CALORIES) clignotera.

3. Pour sélectionner les calories, appuyez sur les touches ▲▼.

4. Commencez l'exercice, les calories commenceront à diminuer et à la fin des calories programmées, le moniteur émet un signal sonore durant 8 secondes pour signaler que les calories sélectionnées ont été brûlées et qu'elles commencent à augmenter.

### **FONCTION MANUELLE.-**

Pour mettre en marche le moniteur, appuyez sur la touche START/STOP, le mot PROGRAM 1 sera affiché au display,

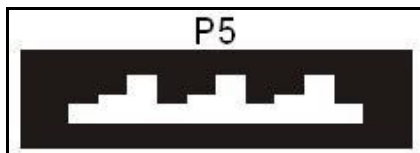
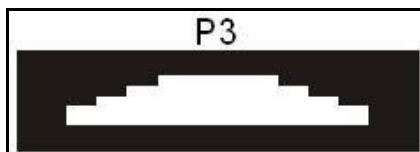
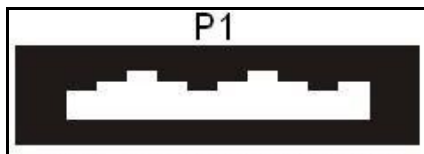


Pour commencer l'exercice, appuyez alors sur la touche START/STOP et à l'aide des touches ▲▼ augmentez ou baissez la résistance de l'exercice. Les niveaux de freinage disponibles sont au nombre de 8.

## FONCTION PROGRAMMES

### P1 – P5.-

Pour mettre en marche le moniteur, appuyez sur la touche START/STOP, le mot PROGRAM 1 sera alors affiché au display, appuyez ensuite sur les touches ▲▼ et sélectionnez le graphique du programme (1-5) que vous souhaitez utiliser pour votre exercice.



Pour démarrer l'exercice, appuyez sur la touche START/STOP. La durée du graphique du programme est de 30 minutes divisées en étapes de 3 minutes. Par contre, si vous programmez le temps de durée du programme, la durée de celui-ci sera divisée en dix étapes. Après avoir commencé l'exercice, vous pouvez modifier la résistance de freinage en appuyant sur les touches ▲▼.

## POULS TÉLÉMÉTRIQUE

### (Optionnel).

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

Le système comprend un récepteur et un émetteur (T) (ceinture pectorale) Fig.3.

Voir notice pouls télémétrique.

## 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 appuyez sur le bouton «Pulse/Recovery» 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 :

«F1, F2,..., F5, F6», F1: le meilleur (état de forme: "Excellent") et "F6" le pire (état de forme: "Très insuffisant").

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

La comparaison du pouls de l'effort et du pouls de récupération est une façon simple et rapide de contrôler l'état de votre forme.

La note sur l'état de votre forme est une information donnée à titre purement indicatif quant à votre pouvoir de récupération après avoir effectué un exercice physique. Si vous vous entraînez régulièrement, vous pourrez constater une amélioration de votre note.

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 «P» s'affiche à l'écran.

## 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.

(Transformateur 6V)

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

**Solution:**

A. Vérifiez la connexion sur 220V.

B. Vérifiez la connexion de sortie du transformateur à machine.

C. Vérifiez la connexion des câbles du moniteur.

D. 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.

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

## ELEKTRONIKMONITOR.- NETZANSCHLUSS.

Stecken Sie den Stecker (m) des Transformators in die Aufnahme (n) am Hauptrahmen (hinten, unten) und schließen Sie dann den Stromtransformator (119) an das 220 V Netz Fig.1.

Um Ihnen die Kontrolle Ihres Trainings zu erleichtern, zeigt dieser Monitor gleichzeitig Geschwindigkeit, Strecke, Trainingsdauer, verbrauchte Kalorien 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 4 Minuten nicht benutzt wird.

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

## FUNKTIONEN DES MONITORS.-

Dieser Monitor verfügt über 5 Tasten ▲; ▼; START/STOP; TEST; MODE.

Dieser Monitor verfügt darüber hinaus über ein manuelles Programm 5 vorgegebene Programme für verschiedene Bremswiderstände, Betätigt man die START/STOP-Taste 4 Sekunden lang, erfolgt ein Reset des Monitors und alle Werte gehen auf Null.

## A. SCAN-FUNKTION.-

Im SCAN-MODUS überprüft und aktualisiert der Computer kontinuierlich alle Funktionen während der Übung. Die angezeigte Funktion blinkt.

Einstellen der SCAN-Funktion:

1. Zu Beginn der Übung oder bei Betätigen einer beliebigen Taste schaltet der Monitor in SCAN-Funktion ein. Dieser zeigt alle 5 Sekunden auf dem Hauptbildschirm DAUER, GESCHWINDIGKEIT, STRECKE, KALORIEN, PULS an. Im unteren Teil des.

## B. DAUER.-

Diese Funktion summiert oder subtrahiert in Sekundenschritten die Zeitdauer bis maximal 99:59 Sekunden.

Betätigt man die START/STOP-Taste länger als zwei Sekunden, werden alle Werte auf Null gesetzt.

1. Betätigen Sie eine beliebige Taste, um den Monitor einzuschalten.

2. Betätigt man die MODE-Taste, blinkt das kleine Fenster DAUER.

3. Stellen Sie mit Hilfe der Tasten ▲ ▼ die Trainingsdauer ein.

4. Beginnen Sie die Übung und der eingestellte Wert verringert sich entsprechend der tatsächlich absolvierten Trainingsdauer. Sobald der Wert Null erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein Pfeifton, um anzuzeigen, dass der eingestellte Wert abgelaufen ist und dass die

Dauer nun in positiver Richtung summiert wird.

## **C. SPM-FUNKTION**

### **(Ruderschläge pro Minute).-**

Betätigt man die START/STOP-Taste länger als zwei Sekunden, werden alle Werte auf Null gesetzt.

1. Betätigen Sie eine beliebige Taste, um den Monitor zu starten.

Mit dieser Funktion wird alle 4 Sekunden der Durchschnittswert der ausgeführten Ruderschläge pro Minute angezeigt.

## **D. COUNT-FUNKTION**

### **(Ruderschlag-Zähler).-**

Mit dieser Funktion wird die Gesamtzahl der Ruderschläge zwischen 1 und 999 angezeigt.

Betätigt man die START/STOP-Taste länger als zwei Sekunden, werden alle Werte auf Null gesetzt.

1. Betätigen Sie eine beliebige Taste, um den Monitor zu starten.

2. Betätigt man die MODE-Taste, beginnt das kleine Fenster mit der Bezeichnung COUNT zu blinken (Gesamtzahl der Ruderschläge).

3. Wählen Sie mit den Tasten ▲ ▼ die Ruderschläge an.

4. Beginnen Sie die Übung. Dabei nimmt die angezeigte Anzahl der Ruderschläge ab. Erreicht sie Null, ertönt 8 Sekunden ein Pfeifton, um Sie darauf hinzuweisen, dass Sie den gewünschten Wert erreicht haben. Ab jetzt werden die Ruderschläge in zunehmender Richtung gezählt.

Mithilfe dieser Funktion erhält man auch einen ungefähren Wert der während der Übung zurückgelegten Strecke.

Unter Zugrundelegung eines Ruderschlags eines leichten Bootes, beträgt die einem Ruderschlag entsprechende Strecke ca. 8 bis 12 m, je nach Intensität und Länge des Ruderschlags.

## **E. KALORIEN.-**

Diese Funktion summiert oder subtrahiert in 1 Kalorien-Schritten die verbrauchte Kalorienzahl bis maximal 999 Kalorien.

Betätigt man die START/STOP-Taste länger als zwei Sekunden, werden alle Werte auf Null gesetzt.

1. Betätigen Sie eine beliebige Taste, um den Monitor einzuschalten.

2. Betätigt man die MODE-Taste, blinkt das kleine Fenster CAL (KALORIEN).

3. Stellen Sie mit Hilfe der Tasten ▲ ▼ die Kalorien ein.

4. Beginnen Sie die Übung und der eingestellte Kalorienwert verringert sich entsprechend. Sobald der Wert Null erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein Pfeifton, um anzuzeigen, dass der eingestellte Wert abgelaufen ist und dass die Dauer nun in positiver Richtung summiert wird.

## **HANDMODUS.-**

Betätigen Sie die Taste START/STOP, um den Monitor zu starten. Auf dem Display erscheint PROGRAM 1. Betätigen Sie erneut START/STOP,



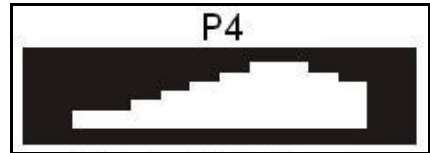
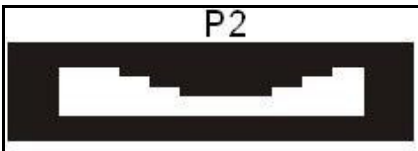
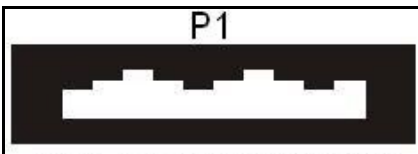


Um die Übung zu beginnen und erhöhen oder reduzieren Sie mit den Tasten ▲▼ den Widerstand. Dazu stehen Ihnen 8 unterschiedliche Niveaus zur Verfügung.

## PROGRAMM-FUNKTION

### P1 – P5.-

Betätigen Sie die Taste START/STOP, um den Monitor zu starten. Auf dem Bildschirm erscheint die Anzeige PROGRAM 1. Wählen Sie mit den Tasten ▲▼ die gewünschte Programmgraphik (1-5) für Ihre Übung und betätigen.



Sie dann START/STOP, um diese zu beginnen. Die Dauer der Programmgraphik beträgt 30 Minuten, aufgeteilt in zehn dreiminütige Skalen. Wenn Sie dagegen die Programmdauer programmieren, wird diese in zehn Skalen aufgeteilt. Nachdem Sie mit der Übung begonnen haben, können Sie den Bremswiderstand mit den Tasten UP/DOWN verändern.

## TELEMETRISCHER PULS (Optional).

Der Monitor ist mit einem Empfänger zum Empfang der Signale des telemetrischen Systems zur Pulsmessung ausgestattet.

Das System besteht aus einem Empfänger und einem Sender (T) (Brustband) Fig.3.

Siehe Gebrauchsanweisung des telemetrischen Pulses.

## 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, Betätigen die Taste "Pulse/Recovery".

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 "Pulse/Recovery" 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: "F1, F2,..., F5, F6"; dabei ist "F1" die beste (Kondition: "Exzellent") und "F6" die schlechteste Bewertung (Kondition: "Sehr Mangelhaft").

Betätigt man die "Pulse/Recovery"-Taste, wird erneut der Hauptbildschirm angezeigt, auf dem die Funktionen sich im Status des laufenden Tests befinden. Der Vergleich zwischen Belastungspuls und Erholungspuls ist eine Möglichkeit, auf einfache und schnelle Weise Ihre Kondition zu überprüfen.

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 "P" erscheint.

## FEHLERLÖSUNG

**Problem:** Das Display schaltet ein und es funktioniert nur die Dauerfunktion

**Lösung:**

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

(6V Transformator)

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

**Lösung:**

a.-Überprüfen Sie den 220 V Anschluss.

b.-Prüfen Sie den Ausgang des Transformators zum Gerät.

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

d.-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.

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

## MONITOR ELECTRÓNICO.- LIGAÇÃO À REDE.

Introduza a cavilha de engate (m) do transformador no ponto de conexão (n), do corpo central, (parte traseira inferior) e ligue o transformador (119) 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, as calorias gastas e a pulsação. Se durante o exercício apertar o botão START/STOP todas as funções do electrónico ficarão paradas. Se apertar de novo START/STOP todas as funções entrarão de novo em funcionamento.

O monitor apagar-se-á automaticamente quando a unidade estiver parada 4 minutos.

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

## FUNÇÕES DO MONITOR.-

Este monitor possui 5 teclas ▲; ▼; ENTER; START/STOP; TEST; MODE. Este monitor também possui 1 programa manual e 5 programas previamente definidos de níveis de travagem. Apertando a tecla START/STOP durante 4 segundos o monitor faz um reset, passando todos os valores a zero.

### A. FUNÇÃO SCAN.-

No modo SCAN, o computador revê e visualiza continuamente durante os seus exercícios todas as funções. A

função visualizada estará indicada através de uma intermitência.

Para seleccionar a função SCAN:

1. Ao começar o exercício ou apertando qualquer tecla o monitor acender-se-á na função SCAN, que cada 5 segundos mostrará no ecrã principal o TEMPO, VELOCIDADE, DISTÂNCIA, CALORIAS, PULSAÇÃO.

2. Aperte a tecla MODE e ficará eliminada a função SCAN.

### B. FUNÇÃO TEMPO.-

A função conta ou desconta em incrementos de um segundo até um máximo de 99:59 segundos.

Apertando durante mais de dois segundos a tecla START/STOP todos os valores passarão a zero.

1. Aperte qualquer tecla para pôr em funcionamento o monitor.

2. Apertando a tecla MODE ficará intermitente a janela pequena de TIME.

3. Apertando as teclas ▲▼ poderá seleccionar o tempo.

4. Comece o exercício e começará a diminuir o tempo; quando terminar o tempo programado o monitor emitirá um sinal acústico de 8 segundos, advertindo-o que terminou o tempo seleccionado e começará automaticamente a aumentar o tempo.

### **C. FUNÇÃO SPM (Batimentos por minuto).-**

Premindo durante mais de dois segundos a tecla START/STOP, todos os valores passam a zero.

1. Prima qualquer tecla, para colocar o monitor em funcionamento.  
Nesta função, em cada 4 segundos, será mostrado o valor médio de batimentos realizados por minuto.

### **D. FUNÇÃO COUNT (Contagem de batimentos).-**

Nesta função, é apresentada a contagem total de remadas entre 1 e 999 batimentos.

Premindo durante mais de dois segundos a tecla START/STOP, todos os valores passam a zero.

1. Prima qualquer tecla para colocar o monitor em funcionamento.

2. Premindo a tecla MODE piscará a janela pequena de COUNT (Número total de batimentos).

3. Premindo as teclas ▲ ▼ seleccione os batimentos.

4. Comece o exercício e começarão a diminuir os batimentos. Uma vez que chegado a zero, a máquina emitirá avisos acústicos durante 8 segundos, advertindo-o de que chegou ao valor seleccionado e começando a contar os batimentos para cima.

Usando esta função, também poderemos saber aproximadamente a distância que foi percorrida na realização do exercício.

Tomando como exemplo a remada de um barco leve, a distância simulada de remada corresponde entre 8 e 12m., dependendo da intensidade e

comprimento de remada.

### **E. FUNÇÃO CALORÍAS.-**

A função conta e desconta de uma em uma caloria, até um máximo de 999 calorias.

Apertando durante mais de dois segundos a tecla START/STOP todos os valores passarão a zero.

1. Aperte qualquer tecla para pôr em funcionamento o monitor.

2. Apertando a tecla MODE ficará intermitente a janela pequena de CAL (CALORIAS).

3. Apertando as teclas ▲ ▼ poderá seleccionar as calorias.

4. Comece o exercício e começará a diminuir as calorias; quando tiver chegado a zero emitirá um sinal acústico de 8 segundos, advertindo-o que chegou ao valor seleccionado e começará automaticamente a aumentar as calorias.

### **FUNÇÃO MANUAL.-**

Aperte a tecla START/STOP, para por em funcionamento o monitor; aparecer-lhe-á no display PROGRAM 1.

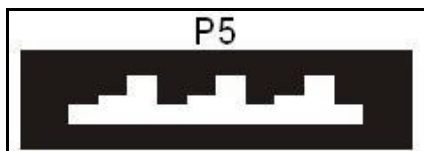
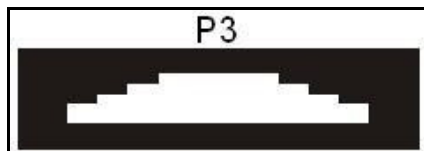
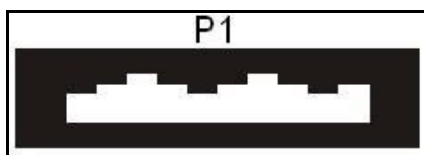


Aperte a tecla START/STOP para iniciar o exercício e com as teclas ▲▼ suba ou desça a resistência do exercício, tendo 8 níveis de travagem.

## FUNÇÃO PROGRAMAS

### P1 – P5.-

Aperte a tecla START/STOP, para pôr em funcionamento o monitor. Aparecer-lhe-á no display PROGRAM 1. Aperte as teclas ▲▼ e seleccione o gráfico do programa (1-5) que deseja para executar o seu exercício.



Aperte a tecla START/STOP para começar. O tempo de duração do

gráfico do programa é de 30 minutos, repartidos em dez escalas de 3 minutos. Se pelo contrário programar o tempo de duração do programa, a sua duração será repartida entre as dez escalas. Depois de ter começado o exercício poderá variar a resistência de travagem apertando as teclas ▲▼.

## PULSAÇÃO TELEMÉTRICA

### (Opcional).

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

O sistema é composto por um receptor e por um transmissor (T) (banda de peito) Fig.3.

Ver livro de instruções de pulsação telemétrica.

## MEDIÇÃO 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, aperte o botão de “Pulse/Recovery” 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 “Pulse/Recovery” 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:

“F1, F2, ..., F5, F6”; sendo “F1” o melhor (estado físico: “Excelente”) e “F6” o pior (estado físico: “Muito Deficiente”).

Apertando o botão de “Pulse/Recovery”, voltará ao ecrã principal onde as funções estarão no mesmo modo em que começou o TEST. A comparação entre a pulsação de esforço e a pulsação de recuperação é uma maneira rápida e fácil de calcular o seu estado físico.

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 “P”.

## **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.

(Transformador 6V)

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

**Solução:**

a.-Verifique a ligação a 220 V.

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

c.- Verifique a ligação dos cabos do monitor.

d.-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.

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

## **MONITOR ELETTRONICO.- COLLEGAMENTO ALLA RETE ELETTRICA.**

Introduca la spina d' aggancio (m) del trasformatore nel punto di collegamento (n), del corpo centrale, (parte posteriore inferiore) e colleghi il trasformatore (119) di corrente alla rete elettrica da 220 V, Fig.1.

Per rendere più comodo e semplice il controllo del suo allenamento questo elettronico mostra allo stesso tempo la velocità, la distanza, il tempo dell' allenamento, le calorie consumate ed il polso.

Se durante lo sviluppo dell' allenamento preme il tasto START/STOP tutte le funzioni dell' elettronico si fermeranno. Se preme di nuovo START/STOP tutte le funzioni si metteranno di nuovo in funzionamento.

Il monitor si spegnerà automaticamente quando l' apparecchio si trovi più di 4 minuti fermo.

**Importante:** Depositare i componenti elettronici negli appositi contenitori speciali, Fig.2.

## **FUNZIONI DEL MONITOR.-**

Questo monitor ha a disposizione 5 tasti ▲; ▼; START /STOP; TEST; MODE.

Questo monitor ha anche 1 programma manuale; 5 programmi preimpostati di livelli di frenata;

Premendo il tasto START/STOP durante 4 secondi il monitor si rinizia passando tutti i valori a zero.

### **A. FUNZIONE SCAN.-**

Nel modo SCAN, il computer controlla

e visualizza continuamente durante i suoi allenamenti tutte le funzioni. La funzione visualizzata viene indicata con lampeggi.

Per scegliere la funzione SCAN:

1. Nel cominciare l' allenamento o premendo qualsiasi tasto si accende il monitor nella funzione SCAN, ed ogni 5 secondi si visualizzerà nello schermo principale il TEMPO, VELOCITÀ, DISTANZA, CALORIE, POLSO.

2. Prema il tasto MODE e si eliminerà la funzione SCAN.

### **B. FUNZIONE TEMPO.-**

La funzione conta o sconta in incrementi di un secondo fino ad un massimo di 99:59 secondi.

Premendo durante più di due secondi il tasto START/STOP MODE tutti i valori si metteranno a zero.

1. Prema qualsiasi tasto per mettere in funzionamento il monitor.

2. Premendo il tasto MODE lampeggerà la finestra piccola di TIME.

3. Premendo i tasti ▲▼ scelga il tempo.

4. Cominci l' allenamento e comincerà a diminuire il tempo, una volta arrivato a zero si sentiranno dei fischi durante 8 secondi, avvertendo che ha raggiunto il tempo scelto, cominciando a contare il tempo in crescendo.

## C. FUNZIONE SPM (Giri al minuto).

Quando si preme per più di due secondi il tasto START/STOP, tutti i valori si azzerano.

1. Premere qualsiasi tasto, per avviare il monitor.

In questa funzione, ogni 4 secondi, vi sarà mostrato il valore medio dei giri al minuto che sono stati realizzati.

## C. FUNZIONE COUNT (Conteggio dei giri).-

In questa funzione si mostra il conteggio complessivo delle remate comprese tra 1 e 999 giri

Quando si preme per più di due secondi il tasto START/STOP, tutti i valori si azzerano.

1. Premere qualsiasi tasto, per avviare il monitor.

2. Premendo il tasto MODE inizierà a lampeggiare la finestra più piccola relativa al COUNT (Numero complessivo dei giri)

3. Premendo i tasti ▲ ▼ selezionare i giri.

4. Quando s'inizia l'allenamento, diminuirà il numero di giri. Una volta raggiunto lo zero si udirà un segnale acustico per 8 secondi, il quale avviserà che il valore selezionato è stato raggiunto, e si inizieranno a contare i giri ordinati in modo crescente.

Con questa funzione, inoltre, si potrà sapere in modo approssimativo la distanza percorsa durante l'allenamento.

Prendendo come esempio la remata di una barca leggera, la distanza simulata della remata corrisponde a un valore compreso tra 8 e 12 m., che dipende dall'intensità e dalla lunghezza della remata.

## E. FUNZIONE CALORIE.-

La funzione conta e sconta di una in una le calorie, fino ad un massimo di 999 calorie.

Premendo durante più di due secondi il tasto START/STOP tutti i valori si mettono a zero.

1. Prema qualsiasi tasto per mettere in funzionamento il monitor

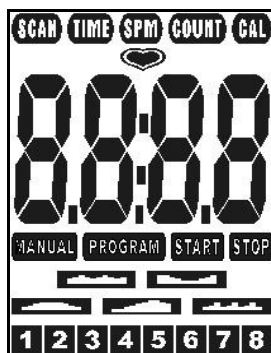
2. Premendo il tasto MODE lampeggerà la finestra piccola di CAL (CALORIE).

3. Premendo i tasti ▲ ▼ scelga le calorie.

4. Cominci l'allenamento e cominceranno a diminuire le calorie, una volta arrivato a zero si sentiranno dei fischi durante 8 secondi, avvertendo che ha raggiunto il valore scelto, cominciando a contare le calorie in crescendo.

## FUNZIONE MANUALE.-

Prema il tasto START/STOP, per mettere in funzionamento il monitor, apparirà nel display PROGRAM 1,



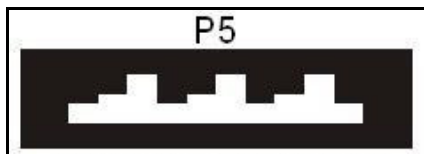
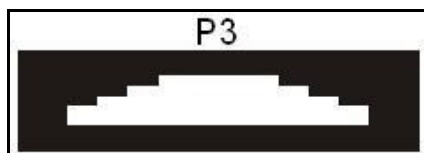
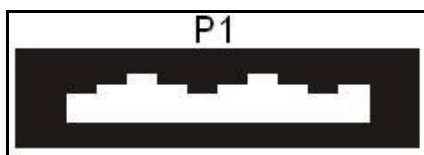


Prema il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento e con i tasti ▲▼ faccia crescere o diminuire la resistenza dell'allenamento, avendo 8 livelli di frenata.

## FUNZIONE PROGRAMMI

### P1 – P5.-

Prema il tasto START/STOP, per mettere in funzionamento il monitor. Nel display apparirà la funzione PROGRAM 1, prema i tasti ▲▼ e scelga il grafico del programma (1–5) che desidera per realizzare il suo allenamento.



Prema il tasto START/STOP per cominciare. Il tempo di durata del

grafico del programma è di 30 minuti, divisi in sei scale di 3 minuti. Se al contrario programma il tempo di durata del programma, la durata dello stesso si distribuirà fra le dieci scale.

Una volta cominciato l'allenamento lei può cambiare la resistenza della frenata premendo i tasti ▲▼.

## MISURAZIONE TELEMETRICA DELLE PULSAZIONI

### (Opzionale).

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

Il sistema è formato da un recettore e di un trasmissore (T) (fascia toracica) Fig.3.

Consultare libro delle istruzioni sulla misurazione telemetria delle pulsazioni.

## MISURA DEL TEST: STATO DI FORMA

Questo elettronico include anche la funzione di polso di recupero.

Questo ha il vantaggio che lei può misurare il polso di recupero dopo aver finito l'allenamento.

Dopo aver finito il suo allenamento, prema il tasto di "Pulse/Recovery" e comincerà il conteggio alla rovescia di un minuto.

Solamente si troveranno accese le linee dell'funzioni di Tempo e di Polso. L'elettronico misurerà il suo polso durante questo minuto. Il polso di recupero apparirà poco a poco nella linea del polso.

Se in qualsiasi momento di questo minuto di recupero lei desidera uscire dal test, prema il tasto "Pulse/Recovery" ed uscirà allo schermo principale.

Quando finisca questo minuto, l'elettronico calcola e valorizza la

differenza ed il calcolo del suo stato di forma apparirà nello schermo: “F1, F2,..., F5, F6”; essendo “F1” il migliore (stato di forma: “Eccellente”) ed “F6” il peggiore (stato di forma: “Molto scarso”). Premendo il tasto di “Pulse/Recovery”, tornerà allo schermo principale dove le funzioni si troveranno nel punto in cui ha cominciato il TEST.

Il confronto fra il polso di sforzo ed il polso di recupero è una possibilità semplice e veloce per controllare il suo stato di forma fisica. Il calcolo del suo stato di forma è un valore orientativo per controllare la sua capacità di recupero dopo aver realizzato sforzi fisici. Se lei realizza un allenamento regolare, potrà osservare che questo calcolo sarà migliore.

Il test non funziona se i sensori non sono stati collegati correttamente o se nello schermo appare la lettera “P”.

## **SOLUZIONE DI PROBLEMI.-**

**Problema:** Si accende il display e solo funziona la funzione di Tempo.

### **Soluzione:**

a.-Verifichi se il cavo di collegamento è stato collegato.

(Trasformatore 6V)

**Problema:** Non si accende il monitor.

### **Soluzione:**

a.-Verifichi il collegamento a 220V.

b.-Verifichi il collegamento dell' uscita del trasformatore alla macchina.

c.- Verifichi il collegamento dei cavi del monitor .

d.-Verifichi il collegamento dei cavi del tubo remo. Eviti che il suo monitor elettronico riceva la luce diretta del sole, perchè si potrebbe danneggiare lo schermo di cristallo liquido. Non esporlo neanche all' acqua ed a colpi.

**BH SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE LE SPECIFICHE TECNICHE DEI SUOI PRODOTTI SENZA AVVERTIMENTO PREVIO.**

## **ELEKTRONISCHE MONITOR.- AANSLUITING OP HET ELEKTRICITEITSNET.**

Steek de verbindingsstekker (m) van de transformator in het aansluitpunt (n), van het centrale frame, (achterkant onder) en sluit de transformator (119) op een elektriciteitsnet van 220 Volt aan, Fig.1.

Om de controle van uw oefeningen te vergemakkelijken en te vereenvoudigen toont deze elektronische eenheid tegelijkertijd de snelheid, afstand, tijdsduur van de oefening, de verbruikte calorieën en hartslag. Wanneer u tijdens het uitvoeren van de oefening op de knop START/STOP drukt, worden alle functies van de elektronische eenheid stopgezet. Wanneer u opnieuw op START/STOP drukt treden alle functies weer in werking.

De monitor gaat vanzelf uit wanneer het apparaat langer dan 4 minuten niet in gebruik is.

**Belangrijk:** Deponeer elektronische componenten in speciale containers, Fig.2.

## **FUNCTIES VAN DE MONITOR.-**

Deze monitor beschikt over 5 toetsen. ▲; ▼; START/STOP; TEST; MODE.

Deze monitor beschikt ook over 1 handmatig programma; 5 voorgeprogrammeerde programma's met verschillende weerstandsniveaus.

Door gedurende 4 seconden op de toets START/STOP te drukken wordt de monitor ge-reset en alle waarden springen op nul.

## **A. SCAN FUNCTIE.-**

Tijdens de SCAN modus controleert en toont de computer tijdens de oefeningen continu alle functies. De getoonde functie wordt door middel van knipperen weergegeven.

Om de SCAN functie te kiezen:

1. Bij het begin van de oefening of door op een willekeurige toets te drukken schakelt de monitor in op de SCAN modus en elke 5 seconden wordt er op het hoofdscherm de TIJD, SNELHEID, AFSTAND, CALORIEËN en HARTSLAG getoond.

2. Druk op de toets MODE en de functie SCAN wordt uitgeschakeld.

## **B.- FUNCTIE TIJD.-**

Deze functie telt per seconde op of af tot een maximum van 99:59 seconden.

Door langer dan twee seconden op de toets START/STOP te drukken, springen alle waarden op nul.

1. Druk op een willekeurige toets om de monitor in te schakelen.

2. Door op de toets MODE te drukken gaat het kleine venster van de TIJD knipperen.

3. Door op de toetsen ▲ ▼ te drukken, kiest u de tijd.

4. Wanneer u de oefening start, begint de computer met het aftellen van de tijd en wanneer deze de nulwaarde heeft bereikt, zult u gedurende 8 seconden een piepsignaal horen, wat u waarschuwt dat de gekozen tijd is bereikt en de computer begint door te tellen.

### C. SPM FUNCTIE (Slagen per minuut).-

Door twee seconden op START/STOP te drukken worden alle waarden gereset.

1. Druk op een willekeurige toets om de monitor in te schakelen.  
Met deze functie wordt het gemiddelde aantal slagen per minuut elke 4 seconden getoond.

### D. TELFUNCTIE (slagentelling).-

Deze functie toont het totale aantal slagen tussen 1 en 999.

Door twee seconden op START/STOP te drukken worden alle waarden gereset.

1. Druk op een willekeurige toets om de monitor in te schakelen.

2. Door op MODE te drukken begint het kleine COUNT venster (telvenster) (totale aantal slagen) te knipperen.

3. Selecteer de slagen door te drukken op de toetsen ▲ ▼.

4. Begin met de oefening, waarna het aantal slagen zal worden afgeteld. Als de aftelling nul bereikt, zal er 8 seconden lang gepiep te horen zijn om aan te geven dat het geselecteerde aantal voltooid is. Nu zal het aantal slagen beginnen met naar boven te tellen.

Door gebruik te maken van deze functie kunt u ook bij benadering de door u afgelegde afstand meten terwijl u de oefening aan het doen bent.

Als we een lichte roeiboot als voorbeeld nemen, is de gesimuleerde geroeide afstand tussen 8 en 12 m, afhankelijk van de kracht en de lengte

van de slag.

### E. FUNCTIE CALORIEËN.-

Deze functie telt per calorie op of af tot een maximum van 999 calorieën.

Door langer dan twee seconden op de toets START/STOP te drukken, springen alle waarden op nul, behalve de persoonlijke gegevens.

1. Druk op een willekeurige toets om de monitor in te schakelen.

2. Door op de toets MODE te drukken gaat het kleine venster van de CAL (CALORIEËN) knipperen.

3. Door op de toetsen ▲ ▼ te drukken, kiest u de hoeveelheid calorieën.

4. Wanneer u de oefening start, begint de computer met het aftellen van de calorieën en wanneer deze de nulwaarde heeft bereikt, zult u gedurende 8 seconden een piepsignaal horen, wat u waarschuwt dat de gekozen waarde is bereikt en de computer begint de calorieën door te tellen.

### HANDMATIGE BEDIENING.-

Druk op de toets START/STOP, om de monitor in werking te zetten en op de display verschijnt PROGRAM 1.

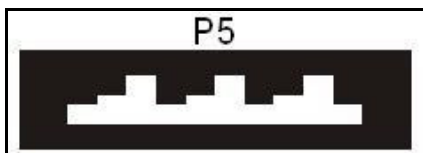
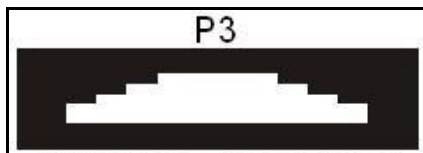
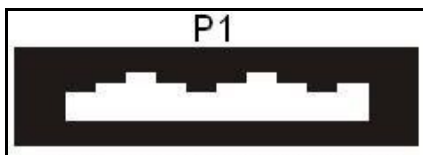


Druk op de toets START/STOP om de oefening te beginnen en door middel van de toetsen ▲▼ verhoogt of verlaagt u de weerstand van de oefening, waarbij u beschikt over 8 weerstandsniveaus.

## PROGRAMMAFUNCTIES

### P1 – P5.-

Druk op de toets START/STOP, om de monitor in werking te zetten en op de display verschijnt PROGRAM 1. Druk op de toetsen ▲▼ om de gewenste programmagrafiek waarmee u de oefening wilt doen, te kiezen (1-5).



Druk op de toets START/STOP om te starten. De tijdsduur van de programmagrafiek bedraagt 30 minuten, verdeeld over tien fasen van 3 minuten. Wanneer u echter de tijdsduur van het programma programmeert, zal deze worden verdeeld over de tien fasen.

Wanneer u de oefening is begonnen kunt u het weerstandsniveau aanpassen door middel van de toetsen ▲▼.

## TELEMETRISCHE PULSFREQUENTIE.- (Optioneel).

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

Het systeem bestaat uit een ontvanger en een zender (T) (borstband) Fig.3.

(Zie de gebruiksaanwijzing voor telemetrische puls frequentie).

## TESTMETING: LICHAAMELIJKE CONDITIE

Deze elektronische eenheid is uitgerust met de mogelijkheid het herstel van de hartslag te meten.

Dit heeft het voordeel dat u het herstel van de hartslag kunt meten nadat u de oefening gedaan heeft. Wanneer u de oefening heeft beëindigd drukt u, op de toets "Pulse/Recovery": "Lichamelijke Conditie" en de elektronische eenheid begint een minuut terug te tellen.

Alleen de functielijnen Tijd en Hartslag lichten op. De elektronische eenheid meet gedurende deze minuut de hartslag. Het herstel van de hartslag verschijnt op de hartslag lijn. Wanneer u tijdens deze herstelminuut de test wilt afbreken, dient u op de toets

“Pulse/Recovery” te drukken en het hoofdscherm verschijnt in het beeldscherm. Na het verstrijken van deze minuut, berekent en waardeert de elektronische eenheid het verschil en de beoordeling van uw lichamelijke conditie verschijnt op het beeldscherm: “F1, F2,..., F5, F6”; waarbij “F1” het beste (lichamelijke conditie: “Zeer goed”) en “F6” het slechtste (lichamelijke conditie: “Zeer slecht”) resultaat is.

Wanneer u op de toets “Pulse/Recovery” drukt, keert u terug naar het hoofdscherm, waar de u functies aantreft, zoals ze waren bij het begin van de TEST.

De vergelijking van de hartslag tijdens inspanning en de hersteltijd is een eenvoudige en snelle manier om de lichamelijke conditie te controleren.

De beoordeling is een indicatieve waarde om uw herstelvermogen na een fysieke inspanning te meten. Wanneer u regelmatig traint, zult u merken dat de beoordeling verbetert. De vergelijking van de hartslag tijdens inspanning en de hersteltijd is een eenvoudige en snelle manier om de lichamelijke conditie te controleren.

De test functioneert niet wanneer de sensoren niet juist geplaatst zijn of

wanneer de letter “P” op het scherm verschijnt.

## **PROBLEEMOPLOSSER**

**Probleem:** De display licht op en alleen de functie Tijd functioneert.

**Oplossing:**

a: Controleer of de verbindingkabel juist is aangesloten.

(Transformator 6V)

**Probleem:** De monitor schakelt niet in

**Oplossing:**

- a.-Controleer de 220 Volt aansluiting.
- b. Controleer de verbinding tussen het apparaat en de transformator.
- c.- Controleer de verbindingkabels van de monitor.
- d.-Controleer de verbindingkabels in de framebuis.

U dient direct zonlicht op de monitor te vermijden, omdat dit het vloeibaar kristal in het beeldscherm kan beschadigen. Zorg dat de monitor niet in aanraking komt met water en vermijd stoten.

**BH BEHOUDT ZICH HET RECHT VOOR DE PRODUCTSPECIFICATIES TE VERANDEREN ZONDER VOORAFGAAND BERICHT**

**BH FITNESS SPAIN**

EXERCYCLE,S.L.  
(Manufacturer)  
P.O.BOX 195  
01080 VITORIA (SPAIN)  
Tel.: +34 945 29 02 58  
Fax: +34 945 29 00 49  
e-mail: info@bhfitness.es  
www.bhfitness.com

**BH FITNESS PORTUGAL**

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

**BH FITNESS MEXICO**

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

**BH FITNESS ASIA**

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

**BH FITNESS UK**

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

**BH FITNESS FRANCE**

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

**BH FITNESS NORTH AMERICA**

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

**BH FITNESS CHINA**

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

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

SPECIFICATIONS MAY BE CHANGED WITHOUT PRIOR NOTICE DUE TO OUR PROGRAMME OF CONTINUOUS PRODUCT DEVELOPMENT.

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

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

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

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.