



UNIDAD ELECTRÓNICA
 ELECTRONIC MONITOR
 UNITÉ ÉLECTRONIQUE
 ELEKTRONIKEINHEIT
 UNIDADE ELECTRÓNICA
 IMPIANTO ELETTRONICO

Fig 1

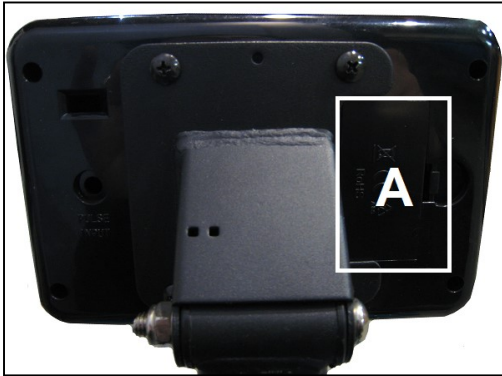


Fig 2

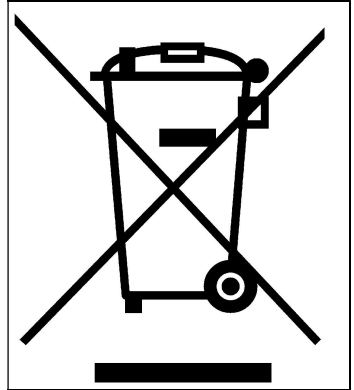


Fig 3

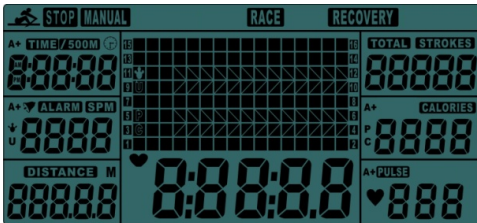


Fig.4

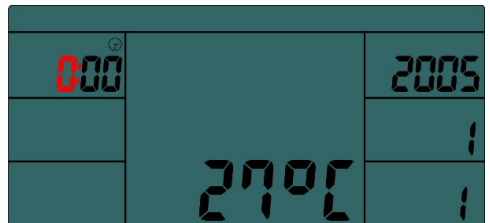


Fig.5



Fig.6

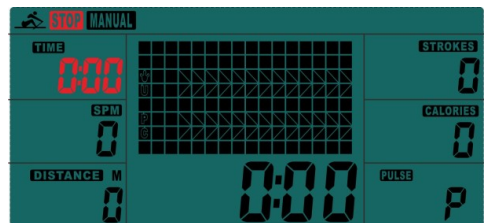


Fig.7

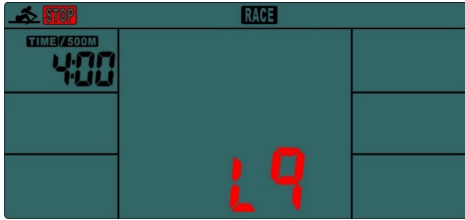


Fig.8

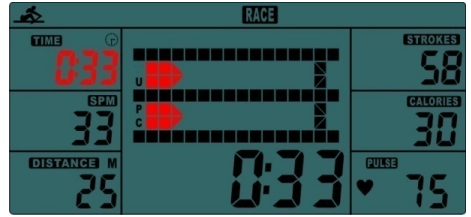
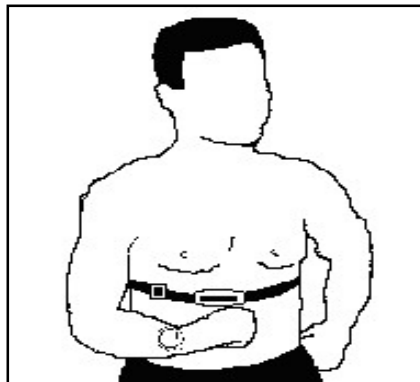


Fig.9



Fig.10



COLOCACIÓN PILAS.

Este monitor utiliza dos PILAS ALCALINAS AA de 1,5 voltios.

Para colocar las pilas suelte la tapa del compartimento de las pilas Fig. 1. Inserte pilas alcalinas AA en el compartimento de las pilas (A) orientando correctamente la polaridad (haciendo coincidir el polo «+» de las pilas con la señal «+» del compartimento de las pilas y el polo «-» con la señal «-»). Cierre la tapa, como muestra la Fig. 1.

Si después de conectar el monitor electrónico, se produjeran indicaciones erróneas o sólo aparecen los segmentos parcialmente, extraiga las pilas y espere unos 15 segundos antes de volver a instalarlas.

Las baterías débiles (descargadas) generan cifra débiles (sin contraste) e indicaciones erróneas. Cámbielas inmediatamente.

El monitor se encenderá y emitirá un pitido. La pantalla LCD mostrará todos los valores (Fig.3) y finalmente el monitor entrará en el modo de configuración de hora y fecha (Fig.4).

El monitor entrará en el modo de suspensión cuando la unidad esté 4 minutos parada.

Importante. Deposite las pilas usadas en contenedores especiales, Fig. 2.

FUNCIONES DEL MONITOR.-

El monitor entrará en el modo de configuración de hora y fecha (Fig.4) después de colocar las pilas. Pulse UP para configurar la hora, pulse ENTER para confirmar. Pulse UP para

configurar los minutos, pulse ENTER para confirmar. Continúe configurando el año, el mes y el día pulsando UP o DOWN. Para confirmar pulse cada vez ENTER. Después de confirmar parpadeará ALARM. Si no desea configurar la alarma pulse ENTER y entrará en la pantalla de ejercicio (Fig.5).

Para configurar la alarma pulse UP para activarla y le aparecerá una flecha. Pulse ENTER. La ventana de la hora empieza a parpadear. Pulse UP o DOWN para configurar la hora de la alarma. Pulse ENTER para confirmar y entrará en la pantalla de ejercicio (Fig. 5). MANUAL y RACE parpadeará en la pantalla, pulse UP o DOWN para seleccionar el modo manual (MANUAL) o modo de carrera (RACE) y pulse ENTER para confirmar.

MODO MANUAL.-

Una vez dentro del modo manual (Fig.6), pulse START para inicio rápido. En la pantalla se irán mostrando los valores de su sesión de ejercicio.

Dentro del modo manual también puede programar la cuenta atrás para las variables del ejercicio. Para ello una vez seleccionado el modo manual y la palabra TIME parpadeando pulse UP para establecer el valor de tiempo. Pulse ENTER para confirmar. Para establecer otra variable (DISTANCE – distancia, STROKES – remadas, CALORIES – calorías, PULSE – pulso) pulse ENTER hasta seleccionar la variable que desea configurar, luego pulse UP para establecer el valor. Solo puede configurar una única variable. Pulse START para empezar el ejercicio.

Cuando la cuenta atrás llegue a 0 o si pulsa STOP el monitor se parará y en la pantalla se mostrará el valor promedio. Pulse RESET para salir de la pantalla de ejercicio.

Para medir las pulsaciones durante su ejercicio, se necesita la banda de pecho (No incluida) Fig.10.

MODO DE CARRERA.-

Una vez dentro del modo de carrera puede establecer la duración y la distancia de la carrera. Por defecto en el display aparecerá L9 – 4 min/500m (Fig.7). Para cambiar la duración pulse UP o DOWN para seleccionar un valor entre L1 – L15.

L1	8:00
L2	7:30
L3	7:00
L4	6:30
L5	6:00
L6	5:30
L7	5:00
L8	4:30
L9	4:00
L10	3:30
L11	3:00
L12	2:30
L13	2:00
L14	1:30
L15	1:00

Pulse ENTER para confirmar. Después la palabra DISTANCE empezará a parpadear y puede cambiar la distancia entre 500m – 10000m pulsando UP o DOWN.

Pulse ENTER y la pantalla cambiará a modo carrera. Pulse START y en la pantalla se mostrarán USER - usted y PC – su competidor que irán cambiando según vaya avanzando la carrera (Fig.8). Cuando USER o PC llegue al final de la carrera el monitor se parará y en la pantalla aparecerá USER WIN o PC WIN según quien sea el ganador de la carrera (Fig.9). Pulse START de nuevo para comenzar la carrera de nuevo. Pulse RESET para salir de la pantalla de carrera.

FUNCIÓN RECOVERY: ESTADO DE FORMA.-

Este electrónico está equipado con la función de pulso de recuperación. Esto tiene la ventaja de que usted puede medir el pulso de recuperación después de terminado el ejercicio. Después de terminar su ejercicio y con la banda medidora de pecho colocada, presione el botón de «Recovery» y comenzará la cuenta atrás de un minuto. El electrónico medirá su pulso durante este minuto. Cuando termine este minuto, el electrónico calcula y valoriza la diferencia y la nota de su estado de forma aparecerá en la pantalla: «F1, F2,..., F5, F6»; siendo «F1» el mejor (estado de forma: «Excelente») y «F6» el peor (estado de forma: «Muy Deficiente»).

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

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

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

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

El Test no funciona si no tiene colocada la banda medidora de pecho (No incluida). Fig.10.

FUNCIÓN ALARMA.-

La alarma solo funciona mientras el monitor está en modo de suspensión. La alarma no sonará durante el ejercicio.

Mantenga presionado RESET para ir a la pantalla de configuración de hora para definir la alarma.

GUIA DE PROBLEMAS.-

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

Solución:

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

Problema: El display no se enciende o la visualización de los segmentos del display es muy débil.

Solución:

a.- Compruebe que las pilas estén colocadas correctamente

b.- Compruebe la carga de las baterías

c.- Si están bajas, cambie las pilas inmediatamente.

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

Solución:

a.- Desconecte las pilas durante 15 segundos y vuelva a instalarlas correctamente.

b.- Compruebe la carga de las pilas. Si están bajas, cambie las pilas.

c.- Si los pasos anteriores no le ayudan, reemplace el monitor electrónico.

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.

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.

FITTING THE BATTERIES.-

This monitor uses two 1.5 volt ALKALINE BATTERIES. To fit the batteries remove the cover of the battery compartment, Fig. 1, and carefully insert the two AA alkaline batteries into the battery compartment (A) making sure that the battery's polarity is correct (matching the battery's «+» terminal with the «+» sign inside the battery compartment, and the «-» terminal with the «-» sign). Close the cover, as shown in Fig. 1.

If, after having switched the monitor on, it displays errors or merely partial segments then remove the batteries and wait for about 15 seconds before reinstalling them.

Weak batteries (run down) produce a weak digital display (poor contrast) and erroneous readings. Change them immediately.

The monitor will turn on along with a beep sound. The LCD will show all segments (Fig.3) and finally the display will go to clock&calendar mode.

The monitor will enter the sleep mode automatically if the unit remains motionless for 4 minutes.

Important. Discarded batteries must be deposited in special containers, Fig. 2.

MONITOR FUNCTION.-

The monitor will enter the clock&calendar mode (Fig.4) after fitting the batteries. Press UP to set the hour, then press ENTER to confirm. Press UP to set the minutes, then press ENTER to confirm. Continue to set up the year, the month and the day by pressing UP or

DOWN. Each time press ENTER to confirm. After you confirm it, ALARM will blink. To skip setting up an alarm, press ENTER. The monitor will enter the exercise screen (Fig.5).

To set an alarm, press UP to turn on the alarm. An arrow will appear next to alarm. Press ENTER and clock window will flash. Press UP or DOWN to set the alarm time. Press ENTER to confirm and the monitor will enter the exercise screen (Fig.5). MANUAL and RACE will start to blink. Press UP or DOWN to select MANUAL or RACE mode. Press ENTER to confirm.

MANUAL MODE.-

Once inside the manual mode (Fig. 6) press START to start working out immediately. The monitor will show the values of your workout.

You can also set the monitor to countdown in the manual mode. To do this, once you have selected the manual mode and the word TIME is blinking, press UP to set the time value. Press ENTER to confirm. To set another variable (DISTANCE, STROKES, CALORIES, PULSE) press ENTER until you select the variable you want to set, then press UP to set the value. You can only set the value for one function to countdown. Press START to start the exercise. When the countdown reaches 0 or if you press STOP the monitor will stop and the average value will be displayed on the screen.

Press RESET to exit the exercise screen.

To measure your pulse rate during exercise you will need to wear the chest band (Not included). Fig.10.

RACE MODE.-

Once inside the race mode you can set the duration and distance of the race. By default, L9 - 4 min / 500m will appear on the display (Fig.7). To change the duration press UP or DOWN to select one value between L1 - L15.

L1	8:00
L2	7:30
L3	7:00
L4	6:30
L5	6:00
L6	5:30
L7	5:00
L8	4:30
L9	4:00
L10	3:30
L11	3:00
L12	2:30
L13	2:00
L14	1:30
L15	1:00

Press ENTER to confirm. Then the word DISTANCE will start flashing and you can change the distance between 500m - 10000m by pressing UP or DOWN.

Press ENTER and the screen will change to race mode. Press START and the screen will show USER - you and PC - your competitor that will change as the race progresses (Fig.8). When the USER or PC reaches the end of the race, the monitor will stop and the screen will show USER WIN or PC WIN depending on who wins the race (Fig.9). Press START again to start the race

again. Press RESET to exit the race screen.

FUNCTION RECOVERY:

FITNESS TEST.-

This electronic device is equipped with a recovery test function. This offers you the advantage of being able to measure how long it takes your heart rate to recover after having finished the exercise. Upon finishing the exercise and with the chest band placed correctly press the «Recovery» button, this will start a one minute countdown. The electronic device will measure your pulse rate during this minute.

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

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

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

The test does not work unless you wear the chest band (Not included). Fig.10.

ALARM FUNCTION.-

The alarm only works while the monitor is in sleep mode. Alarm will not sound during exercise.

Press and hold RESET to go to clock screen to set up the alarm.

TROUBLESHOOTING GUIDE.-

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

Solution:

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

Problem: The display does not come on or the displayed segments are very weak.

Solution:

a.- Check that the batteries are fitted correctly.

b.- Check the battery charge.

c.- If they are run down change them immediately.

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

function appear.

Solution:

a.- Remove the batteries for 15 seconds and then refit them correctly.

b.- Check the battery charge. If they are run down change the batteries.

c.- If the above steps do not help then replace the electronic monitor.

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

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

THE MANUFACTURER KEEPS THE RIGHT TO MODIFY THE PRODUCT SPECIFICATIONS WITH NO PREVIOUS ADVICE.

MISE EN PLACE DES PILES.-

Ce moniteur fonctionne avec deux **PILES ALCALINES** de 1,5 volts.

Pour installer les piles détachez le couvercle du compartiment des piles Fig. 1. Insérez les piles alcalines AA dans le compartiment des piles (A) orientées correctement selon la polarité (le pôle «+» des piles avec le signe «+» du compartiment des piles et le pôle «-» avec le signe «-»). Fermez le couvercle, comme indiqué à la Fig. 1.

Si après avoir branché le moniteur électronique, vous constatez que les indications sont inexactes ou que les segments s'affichent partiellement, retirez les piles et attendez 15 secondes environ avant de les replacer.

Des batteries faibles (déchargées) produisent des chiffres faibles (sans contraste) et des informations inexactes. Remplacez-les immédiatement.

Le moniteur s'allumera et émettra un sifflement. L'écran LCD affichera toutes les valeurs (Fig.3) et finalement vous aurez le mode réglage heure et date (fig.4)

Le moniteur sera en mode attente quand l'unité sera en arrêt pendant 4 minutes

Remarque importante: Remarque importante: les piles usées doivent être déposées dans des conteneurs spéciaux prévus à cet effet, Fig.2.

FONCTIONS SU MONITEUR.-

Le moniteur sera en mode réglage de

l'heure et date (fig.4) une fois les piles en place (fig 4) . Pressez UP pour inconfigurer l'heure et pressez ENTER pour confirmer. Vous pouvez continuer à configurer l'année, le mois et le jour pressant UP ou DOWN. Pour confirmer pressez à chaque fois ENTER. Après la touche ALARM clignotera. Si vous ne voulez pas la configurer, pressez ENTER et vous aurez à l'écran la partie exercice. (fig.5)

Pour configurer l'alarme, pressez UP pour l'activer et vous aurez une flèche. Pressez ENTER. La fenêtre de l'heure commencera à clignoter. Pressez UP ou DOWN pour configurer l'heure de l'alarme. Pressez ENTER pour confirmer et vous aurez à l'écran la partie exercice (fig 5).

MANUAL et RACE clignoteront à l'écran, pressez UP ou DOWN pour choisir le mode MANUAL ou mode course (RACE) et pressez ENTER pour confirmer.

MODE MANUEL .-

Une fois dans le mode Manuel (fig 6) pressez START pour démarrage rapide. Vous aurez à l'écran les valeurs de votre séance d'entraînement.

Vous pouvez également programmer le compte à rebours pour les variables de l'exercice. Pour cela, une fois choisi le mode Manuel et le mot TIME clignotant pressez UP pour établir la valeur du temps

Pressez ENTER pour confirmer. Pour établir autres variables (distance, coup de rames-STROKES) pressez ENTER jusqu'à choisir la variable souhaitée, et pressez UP pour établir la valeur Vous

pouvez uniquement choisir une variable. Presse START pour commencer l'exercice. Quand le compte à rebours arrive à 0 ou si si vous pressez STOP le moniteur s'arrêtera et à l'écran vous aurez la valeur moyenne. Pressez RESET pour sortir de l'écran de l'exercice.

Pour mesurer les pulsations durant l'exercices, vous aurez besoin d'une bande télémétrique (non incluse) Fig.10.

MODE DE COURSE:

Une fois choisi le mode course, vous pouvez choisir la durée et la distance la course. Par défaut, au display, vous aurez L9-4 min/500m (Fig.7) POur changer la durée pressez UP ou DOWN pour choisir la valeur entre L-1-L15

L1	8:00
L2	7:30
L3	7:00
L4	6:30
L5	6:00
L6	5:30
L7	5:00
L8	4:30
L9	4:00
L10	3:30
L11	3:00
L12	2:30
L13	2:00
L14	1:30
L15	1:00

Pressez ENTER pour confirmer. Après

le mod DISTANCE, commencera à clignoter y peut se changer entre 500m -10000 m en pressand UP ou DOWN. Pressez ENTER et l'écran changera à mod course. Pressez START et l'écran vous montrera USER – vous et PC – son adverseur changera selon vous avancez la course. (Fig.8) Lorsque USER ou PC . arrive à la fin de la course, le moniteur s'arrêtera et dans l'écran principal vous verrez USER WIN ou PC WIN selon le gagnant de la course. (Fig.9). Pressez START à nouveau pour démarrer la course à nouveau. Pressez RESET pour sortir de l'écran de course..

FONCTION RECOVERY: ETAT DE LA FORME.-

Cet électronique est équipé de la fonction pouls de récupération. Grâce à cette fonction vous pourrez mesurer le pouls de récupération après avoir effectué l'exercice. Après votre séance d'exercice et avec la bande télémétrique installée sur votre torse, appuyez sur la touche "recovery" et le décompte commencera. L'électronique mesurera votre pouls au cours de cette minute

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

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

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

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

Le test ne fonctionne pas si votre bande télémétrique n'est pas en fonctionnement (Non incluse). Fig.10.

FUNCTION ALARME

L'alarme fonctionne seulement lorsque que le moniteur est en mode veille. L'alarme ne se déclenche pas pendant l'exercice.

Maintenir le bouton RESET pressé pour aller à l'écran de configuration de l'heure pour définir l'alarme

GUIDE DES PROBLÈMES.-

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

Solution:

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

Problème: le display ne s'allume pas ou l'affichage des segments du display est très faible.

Solution:

A. Vérifiez si les piles sont bien placées.

B: Vérifiez la charge des batteries.

C: Si la charge est faible, remplacez les piles immédiatement.

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

Solution:

A. Déconnectez les piles 15 secondes et les remettre en place correctement.

B: Vérifiez la charge des piles. Si la charge est faible, remplacez les piles.

C: Si les problèmes persistent après avoir suivi ces instructions, remplacez le moniteur électronique.

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

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

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

EINSETZEN DER BATTERIEN.-

Dieser Monitor funktioniert mit 1,5 Volt ALKALIBATTERIEN.

Zum Einsetzen der Batterien lösen Sie bitte den hinteren Deckel des Monitors, Fig.1 und setzen Sie die Alkalibatterien des Typs «AA» vorsichtig in das Batteriefach (A). Achten Sie dabei auf die korrekte Ausrichtung der Polarität der Batterien (der Pol «+» der Batterien muss mit dem «+» Zeichen im Batteriefach übereinstimmen, ebenso wie der «-» Pol mit dem «-» Zeichen). Verschließen Sie dann, wie in Fig. 1 gezeigt.

Wenn nach dem Einschalten des Monitors falsche oder unvollständige Anzeigen erscheinen, entnehmen Sie bitte die Batterien, warten Sie 15 Sekunden und setzen Sie sie wieder ein.

Schwache (entladene) Batterien führen zu schwachen (kontrastarmen) und falschen Anzeigen. Tauschen Sie sie umgehend aus.

Der Monitor wird mit einem Piepton angehen. Der LCD Bildschirm wird während zwei Sekunden alle Werte anzeigen (Abb.3) danach tritt dieser direkt in den Zeit und Datum Modus ein (Bild4).

Der Monitor tritt in den Suspensionmodus ein, nachdem die Einheit, 4 Minuten still gestanden hat.

Wichtig. Entsorgen Sie gebrauchte Batterien in den entsprechenden Containern, Fig.2.

FUNKTIONEN DES MONITORS.-

Der Monitor wechselt nach dem Einlegen der Batterien in den Uhrzeit- und Datumseinstellungsmodus (Abb. 4). Drücken Sie die Taste UP, um die Uhrzeit einzustellen, und bestätigen Sie mit ENTER. Drücken Sie auf UP, um die Minuten einzustellen, und drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER. Setzen Sie das Jahr, den Monat und den Tag durch Drücken von UP oder DOWN fort. Zur Bestätigung drücken Sie jedes Mal die EINGABETASTE. Nach der Bestätigung blinkt ALARM. Wenn Sie den Alarm nicht einstellen möchten, drücken Sie ENTER und Sie gelangen zum Trainingsbildschirm (Abb.5).

Um den Alarm einzustellen, drücken Sie auf UP, um ihn zu aktivieren, und ein Pfeil erscheint. Drücken Sie ENTER. Das Stundenfenster beginnt zu blinken. Drücken Sie UP oder DOWN, um die Weckzeit einzustellen. Drücken Sie die EINGABETASTE, um zu bestätigen, und Sie werden den Trainingsbildschirm aufrufen (Abb. 5). MANUAL und RACE werden auf dem Bildschirm blinken, drücken Sie UP oder DOWN, um den manuellen Modus (MANUAL) oder Karrieremodus (RACE) auszuwählen und drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

HANDBETRIEB.-

Im manuellen Modus (Abb. 6) drücken Sie START für einen schnellen Start. Die Werte Ihrer Trainingseinheit werden auf dem Bildschirm angezeigt.

Im manuellen Modus können Sie auch den Countdown für die Variablen der Übung programmieren. Wenn Sie dazu den manuellen Modus und das blinkende Wort TIME gewählt haben, drücken Sie UP, um den Zeitwert einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung ENTER. Um eine andere Variable einzustellen (DISTANZ - Abstand, STROKEN - Polster, Kalorien - Kalorien, DRÜCKEN - Puls), drücken Sie ENTER, bis Sie die einzustellende Variable ausgewählt haben, und drücken Sie dann UP, um den Wert einzustellen. Sie können nur eine einzelne Variable konfigurieren. Drücken Sie START, um mit der Übung zu beginnen. Wenn der Countdown 0 erreicht oder wenn Sie STOP drücken, stoppt der Monitor und der Durchschnittswert wird auf dem Bildschirm angezeigt.

Drücken Sie RESET, um den Trainingsbildschirm zu verlassen.

Um die Pulsationen während Ihres Trainings zu messen, benötigen Sie den Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten) Abb.10.

RENNMODUS.-

Im Rennmodus können Sie die Dauer und die Distanz des Rennens einstellen. Standardmäßig erscheint L9 - 4 min / 500m auf dem Display (Abb.7). Um die Dauer zu ändern, drücken Sie UP oder DOWN, um einen Wert zwischen L1 - L15 auszuwählen.

L1	8:00
L2	7:30
L3	7:00

L4	6:30
L5	6:00
L6	5:30
L7	5:00
L8	4:30
L9	4:00
L10	3:30
L11	3:00
L12	2:30
L13	2:00
L14	1:30
L15	1:00

Drücken Sie zur Bestätigung ENTER. Dann beginnt das Wort DISTANCE zu blinken und Sie können den Abstand zwischen 500m - 10000m ändern, indem Sie UP oder DOWN drücken.

Drücken Sie ENTER und der Bildschirm wechselt in den Rennmodus. Drücken Sie START und der Bildschirm zeigt BENUTZER - Sie und PC - an, der sich im Laufe des Rennens ändert (Abb. 8). Wenn der BENUTZER oder PC das Ende des Rennens erreicht, stoppt der Monitor und auf dem Bildschirm wird USER WIN oder PC WIN angezeigt, je nachdem, wer das Rennen gewinnt (Abb. 9). Drücken Sie erneut START, um das Rennen erneut zu starten. Drücken Sie RESET, um den Bildschirm zu verlassen.

WIEDERHERSTELLUNGSFUNKTION: ZUSTAND DER KÖRPERLICHEN FORM.-

Dieses Gerät ist mit der Funktion des Erholungspulses ausgestattet.

Dies hat den Vorteil, dass Sie den Erholungspuls direkt nach Beenden der Übung messen können. Nach Beendigung der Trainingseinheit und ohne das Brustband abzunehmen, drücken Sie den Knopf «Recovery» und es beginnt eine Minute rückwärts zu zählen. Das Gerät misst Ihren Puls während einer Minute.

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

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

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

Der Test funktioniert ohne das Brustband. Fig.10.

FUNKTIONALARM.-

Der Alarm funktioniert nur, wenn sich der Monitor im Energiesparmodus befindet. Der Alarm ertönt während des Trainings nicht.

Drücken und halten Sie RESET, um zur Zeiteinstellung zu gelangen, um den Alarm einzustellen.

FEHLERLÖSUNG.-

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

Lösung:

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

Problem: Das Display schaltet nicht ein oder die Anzeige der Segmente des Displays ist sehr schwach.

Lösung:

a.- Prüfen Sie, ob die Batterien korrekt eingesetzt sind.

b.-Prüfen Sie den Ladezustand der Batterien.

c.- Sollten die Batterien schwach sein, tauschen Sie sie bitte umgehend aus.

Problem: Eines der Segmente einer Funktion wird nicht angezeigt oder die Anzeigen einer der Funktionen sind nicht korrekt.

Lösung:

a.- Nehmen Sie die Batterien 15 Sekunden lang heraus und setzen Sie sie dann wieder ein.

b.- Überprüfen Sie den Ladezustand der Batterien. Sollte dieser niedrig sein, tauschen Sie sie aus.

c.- Sollten die vorgenannten Schritte keinen Erfolg haben, tauschen Sie den Monitor aus.

Setzen Sie den elektronischen Monitor nicht der direkten Sonneneinstrahlung aus, da dies den Flüssigglasschirm beschädigen könnte. Vermeiden Sie Schläge und Kontakt mit Wasser.

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

**DER HERSTELLER BEHÄLT SICH
DAS RECHT ZU ÄNDERUNGEN
DER SPEZIFIKATIONEN SEINER
PRODUKTE OHNE VORHERIGE
ANKÜNDIGUNG VOR.**

COLOCAR AS PILHAS.-

Este monitor utiliza duas **PILHAS ALCALINAS** de 1,5 volts.

Para colocar as pilhas abra a tampa das pilhas Fig. 1. Coloque as pilhas alcalinas AA no compartimento das pilhas (A) orientando correctamente a polaridade (fazendo coincidir o polo «+» das pilhas com o sinal «+» do compartimento das pilhas e o polo «-» com o sinal «-»). Feche a tampa conforme indicado na Fig. 1.

Se depois de ligar o monitor electrónico, aparecer uma indicação de erro ou se só aparecerem segmentos parciais dos números, deverá retirar as pilhas e esperar uns 15 segundos antes de as voltar a colocar.

As pilhas fracas (descarregadas) produzem números débeis (sem contraste) e indicação de erros. Deverá mudá-las imediatamente.

Ao arrancar, o monitor emite um apito sonoro. O ecrã LCD mostra todos os valores (Fig. 3), sendo que o monitor entrará em modo de configuração de hora e data (Fig.4).

O monitor entrará em modo de suspensão quando o equipamento estiver mais de 4 minutos parado.

Importante. Deposite sempre as pilhas gastas num contentor especial de recolha de pilhas para reciclagem, Fig.2.

FUNÇÕES DO MONITOR.-

O monitor entrará em modo modo de configuração de hora e data (Fig.4)

depois de colocar as pilhas. Carregue em UP para configurar a hora, pulse ENTER para confirmar. Carregue UP para configurar os minutos, pulse ENTER para confirmar. Continue a configurar o ano, o mês e o dia pulsando UP ou DOWN. Para confirmar pulse de cada vez em ENTER. Depois de confirmar ficará a piscar ALARM. Se não deseja configurar o alarme pulse em ENTER e entrará no ecrã do exercício (Fig.5).

Para configurar o alarme pulse UP para activar e aparecerá uma seta. Pulse ENTER e a janela da hora começará a piscar. Pulse UP ou DOWN para configurar a hora do alarme. Pulse ENTER para confirmar e entrar na janela de exercício (Fig. 5). MANUAL e RACE piscará no ecrã, pulse UP ou DOWN para seleccionar o modo manual (MANUAL) ou o modo de corrida (RACE) e pulse ENTER para confirmar.

MODO MANUAL.-

Uma vez no modo manual (Fig.6), pulse START para o início rápido. O monitor irá registando os valores da sua sessão de treino.

Dentro do modo manual também pode programar para contagem descendente nas variáveis de exercício. Assim que seleccionado o modo manual e a palavra TIME piscará pulse UP para estabelecer o valor do tempo. Pulse ENTER para confirmar. Para estabelecer outra variável (DISTANCE – distância, STROKES – remadas, CALORIES – calorias, PULSE – pulso) pulse ENTER até seleccionar a variável que deseja configurar, depois pulse UP

para estabelecer o valor. Só pode configurar uma única variável. Pulse START para iniciar o treino. Quando a contagem descendente chegar 0 ou se pulsar STOP o monitor parará e no ecran aparecerá o valor médio.

Pulse RESET para sair do ecran de exercício.

Para medir as pulsações durante o treino necessita de uma banda de peito (Não incluída) Fig.10.

MODO DE CORRIDA.-

Uma vez no modo de corrida pode estabelecer a duração e a distancia da corrida. Por defeito no monitor aparecerá L9 – 4 min/500m (Fig.7). Para mudar a duração pulse UP ou DOWN para seleccionar um valor entre L1 – L15.

L1	8:00
L2	7:30
L3	7:00
L4	6:30
L5	6:00
L6	5:30
L7	5:00
L8	4:30
L9	4:00
L10	3:30
L11	3:00
L12	2:30
L13	2:00
L14	1:30
L15	1:00

Pulse ENTER para confirmar. Depois da palavra DISTANCE começa a piscar e pode mudar a distância entre 500m – 10000m pulsando UP ou DOWN.

Pulse ENTER e o ecran mudará para o modo corrida. Pulse START e no ecran aparecerá USER – você e o PC – o seu competidor que irá mudando segundo vai avançando a corrida (Fig.8). Quando USER ou o PC chegue à final da corrida o monitor para aparecerá no ecran USER WIN ou PC WIN, mediante quem seja o vencedor da corrida (Fig.9). Pulse START nuevamente para començar uma nova corrida. Pulse RESET para sair do ecran de corrida.

FUNÇÃO RECOVERY: CONDIÇÃO FÍSICA.-

Este monitor electrónico tem a função de pulsação de recuperação.

A vantagem é que pode medir a pulsação de recuperação depois de terminar o treino. Ao terminar o treino com a banda de peito, pressione «Recovery» e será iniciada uma contagem decrescente de um minuto.

Quando terminar este minuto, o monitor electrónico calcula e valoriza a diferença e o valor da sua condição física aparecerá no ecran: «F1, F2 F3, F4, F5, F6»; sendo «F1» a melhor (condição física: «Excelente») e «F6» a pior (condição física: «Muito Insuficiente»).

Pressionando o botão de Recovery, voltará ao menu principal, onde as funções estarão no modo como começou o treino.

A comparação entre a pulsação de esforço e a pulsação de recuperação é uma forma simples e rápida de controlar a condição física. O valor da condição física é um valor orientativo

para a sua capacidade de recuperação depois de um treino. Se mantiver um treino regular, deverá voltar a fazer este teste e verificará que o valor melhora.

O teste não funciona se não tiver a banda de peito colocada (Não incluída). Fig.10.

FUNÇÃO ALARME.-

O alarme só funciona enquanto o monitor estiver no modo suspensão.

O alarme não tocará durante o treino.

Prima a tecla RESET para aceder ao menú de configuração da hora para definir o alarme.

GUIA DE PROBLEMAS.-

Problema: Se ao acender o monitor só funcionar a função de Tempo.

Solução:

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

Problema: Não consegue acender ao ecran ou se os números do ecran têm uma má definição.

Solução:

a.- Verifique se as pilhas estão correctamente colocadas.

b.- Verifique se as pilhas estão carregadas.

c.- Se as pilhas estiverem fracas,

mude as pilhas imediatamente.

Problema: Se não conseguir acender a nenhuma função ou se aparecer indicações de erro em alguma função.

Solução:

a.- Retire as pilhas durante 15 segundos, para fazer reset, voltando depois a colocá-las correctamente.

b.- Verifique se as pilhas estão carregadas, se estiverem fracas, mude as pilhas imediatamente.

c.- Se os passos anteriores não tiverem solucionado o seu problema, deverá contactar o SAT para pedir a substituição do monitor electrónico.

Evite a luz solar directa no monitor electrónico, porque o ecrã de cristal líquido poderá estragar-se. Evite água e pancadas no ecran, poderá partir.

Para qualquer informação, não hesite em contactar com o S.A.T - Serviço de Assistência Técnica -, ligando para o serviço de apoio ao cliente (ver página final do presente manual).

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

COLLOCAZIONE PILE.-

Questo monitor funziona con due PILE ALCALINE da 1,5 volt.

Per collocare le pile, rimuovere il coperchio del compartimento delle pile Fig.1. Inserire pile alcaline AA nell'apposito scompartimento (A) rispettando la polarità (far coincidere il polo «+» e «-» delle pile con il simbolo dello scompartimento). Riposizionare il coperchio come da Fig.1.

Se dopo aver collegato il monitor elettronico si dovessero verificare indicazioni di errore o solo apparissero i segmenti parzialmente, tolga le pile ed aspetti 15 secondi prima di introdurle di nuovo.

Le pile deboli (scariche) producono cifre deboli (senza contrasto) ed indicazioni di errore. Le cambi immediatamente.

Il monitor si accenderà e emetterà un suono. Lo schermo LCD indicherà tutti i valori ed in seguito si posizionerà sul modo configurazione di ora e data (Fig.4).

Il monitor entrerà in modo sospensione quando inattivo per 4 minuti.

Importante. Getti le pile usate in contenitori speciali, Fig.2.

FUNZIONI DEL MONITOR.-

Il monitor entrerà in modalità di configurazine di ora e data (Fig.4) dopo aver collocato le pile. Premere UP per configurare l'ora, premere ENTER per

confirmare. Premere UP nuovamente per configurare i minuti e premere ENTER per confermare. Continuare con l'operazione fino ad aver configurato la data (anno, mese, giorno) premendo UP e DOWN e ENTER ad ogni volta. Dopo l'ultima confermare lampeggerà ALARM. Se non desidera configurare la sveglia, premendo ENTER passerà direttamente alla modalità esercizio. (Fig.5).

Per configurare la sveglia premere UP e apparirà una freccia. Premere ENTER. Il display dell'ora inizierà a lampeggiare. Premere UP o DOWN per configurare la sveglia. Premere ENTER per confermare e il display passerà all' modalità esercizio. (Fig. 5). MANUAL y RACE lampeggeranno sul display. Premere UP o DOWN per selezionare il modo manuale (MANUAL) o il modo gara (RACE) e premere ENTER per confermare.

MODO MANUALE.-

Una volta entrati nel modo manuale (Fig.6), premere START per un quick start. Verranno mostrati sul monitor i valori registrati durante l'esercizio.

Nel modo manuale è inoltre possibile programmare il conto alla rovescia per le variabili dell'esercizio. Una volta selezionato TIME premere UP per determinare il tempo. Premere ENTER per confermare. Per determinare un'altra variabile (DISTANCE – distanza, STROKES – vogate, CALORIES – calorie, PULSE – pulsazioni) premere ENTER tante volte quanto necessario per raggiungere la variabile desiderata, premere in seguito UP per stabilire il

valore. Solo è possibile configurare un'unica variabile. Premere START per iniziare l'esercizio. Una volta finito il conto alla rovescia o dopo aver premuto STOP il monitor rimarrà bloccato e sul display verrà indicato il valore medio della variabile scelta prima.

Premere RESET per uscire dal modo esercizio.

Per poter misurare le pulsazioni durante l'esercizio, è necessaria la fascia pettorale (Non compresa) Fig.10.

MODO GARA.-

Una volta selezionato il modo gara è possibile stabilire la durata e la distanza della gara. In modo predeterminato apparirà sul display L9 – 4 min/500m (Fig.7). Per cambiare la durata premere UP o DOWN per selezionare un valore tra L1 – L15.

L1	8:00
L2	7:30
L3	7:00
L4	6:30
L5	6:00
L6	5:30
L7	5:00
L8	4:30
L9	4:00
L10	3:30
L11	3:00
L12	2:30
L13	2:00
L14	1:30
L15	1:00

Premere ENTER per confermare. Di seguito lampeggerà la parola DISTANCE e sarà possibile modificare la distanza 500m – 10000m premendo UP o DOWN.

Premere ENTER e il display cambierà al modo gara. Premere START e sul display apparirà USER – LEI e PC – il suo avversario- che si alterneranno con il trascorso della gara (Fig.8). Quando USER o PC arrivano allá meta, il display si bloccherà e apparirà il vincitore della gara USER WIN o PC WIN (Fig.9). Premere nuovamente START per iniziare la gara di nuovo. Premere RESET per uscire dal modo gara.

FUNZIONE

DEFATICAMENTO:

STATO DELLA FORMA FISICA.-

Quest'apparecchio elettronico è dotato della funzione di recupero del polso. Questo ha il vantaggio che è possibile misurare da voi stessi il polso di recupero subito dopo aver terminato l'allenamento. Dopo aver terminato l'esercizio con la fascia pettorale indosso, premere il tasto «Recovery» e inizierà il conto alla rovescia. Il dispositivo elettronico misurerà il vostro polso durante questo minuto.

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

La comparazione tra il polso sotto sforzo ed il polso di recupero è una possibilità semplice e rapida per controllare la vostra forma fisica. Il voto sulla vostra forma fisica è un valore orientativo relativo alla capacità

di recupero di ciascuno successivamente ad uno sforzo fisico. Se si realizza un allenamento regolare, si potrà verificare che la nota migliora.

Il Test non funziona se la fascia non è indossata. Fig.10.

FUNZIONE SVEGLIA. -

La sveglia funziona solo quando il monitor si trova in modo sospensione.

La sveglia non suonerà durante l'esercizio.

Mantenere premuto il tasto RESET per accedere all'ora configurata dell'ora per determinare l'ora.

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.

Problema: Il display non si accende o la visualizzazione dei segmenti del display è molto debole.

Soluzione:

a.- Verifichi che le pile siano state collocate correttamente.

b.- Verifichi la carica delle pile

c.- Se sono scariche, cambi le pile immediatamente.

Problema: Si il segmento de qualsiasi funzione non si accende o se si verificano indicazioni di errore in qualche funzione.

Soluzione:

a.- Tolga le pile durante 15 secondi e le collochi di nuovo correttamente.

b.- Verifichi la carica delle pile. Se sono scariche, cambi le pile.

c.- Se i passi anteriori non sono d' aiuto rimpiazzati il monitor elettronico.

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.

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).

IL FABBRICANTE SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE LE CARATTERISTICHE DEI SUOI PRODOTTI SENZA PREAVVISO.

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: sac@bhfitness.com
www.bhfitness.com

POST-VENTA

Tel.: +34 945 292 012
e-mail:
asistencia@bhfitness.com

BH FITNESS PORTUGAL

Rua do Caminho Branco Lote 8,
ZI Oia 3770-068 Oia
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 GERMANY GmbH

Grasstrasse 13
45356 ESSEN
GERMANY

Tel: +49 2015 997018
e-mail: kundendienst@
bhgermany.com

BH FITNESS UK

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

AFTER SALES – UK

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

BH FITNESS FRANCE**SAV FRANCE**

Tel.: +33 559 423 419
savfrance@bhfitness.com

BH FITNESS ASIA

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

BH FITNESS MEXICO

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

ESESSTNI

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

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

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

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

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

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

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