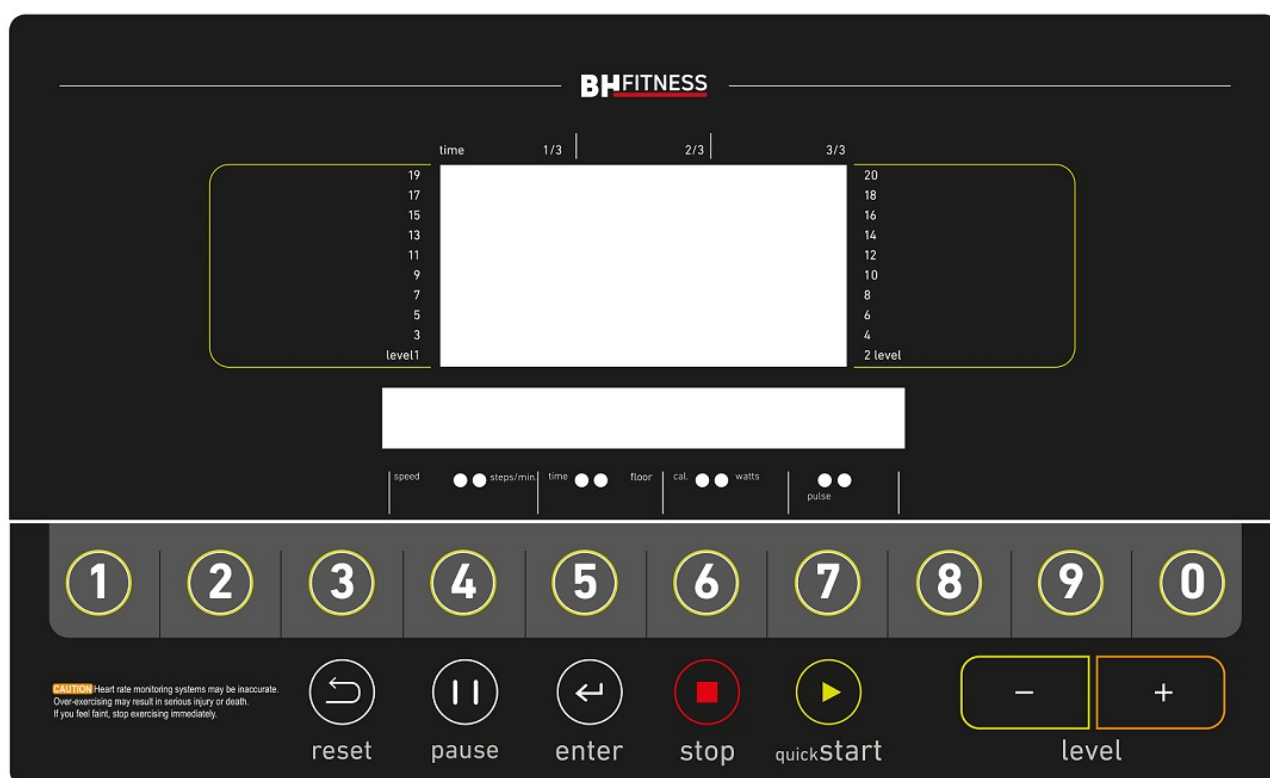




**UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT
IMPIANTO ELETTRONICO**

Fig.1

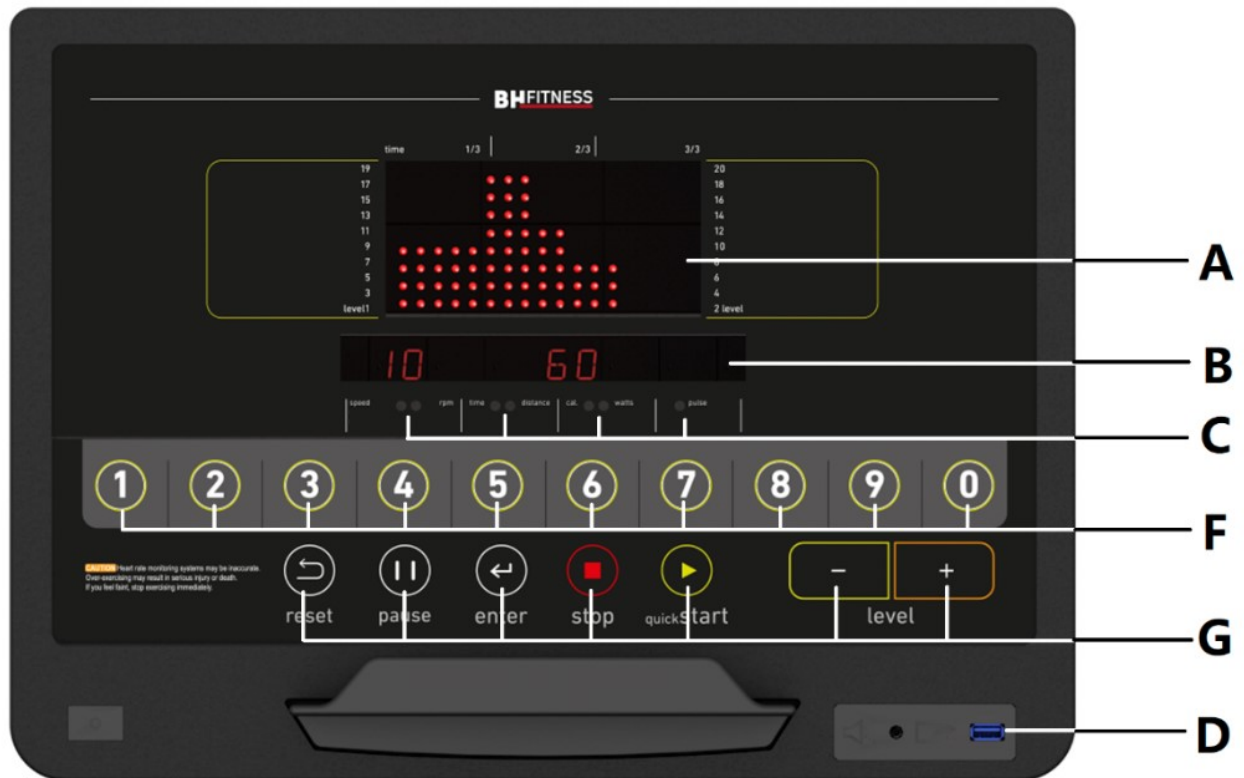


Fig.2

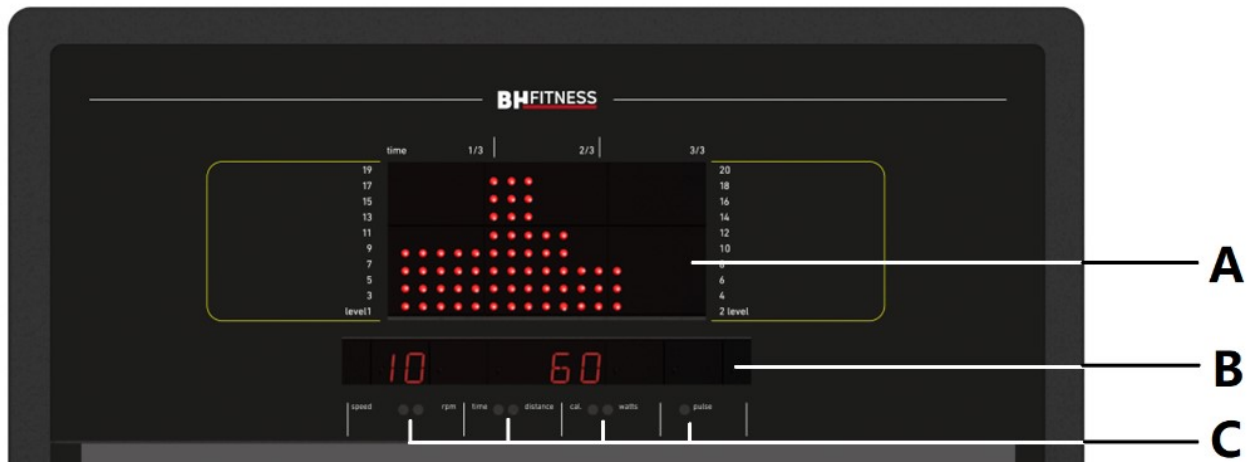
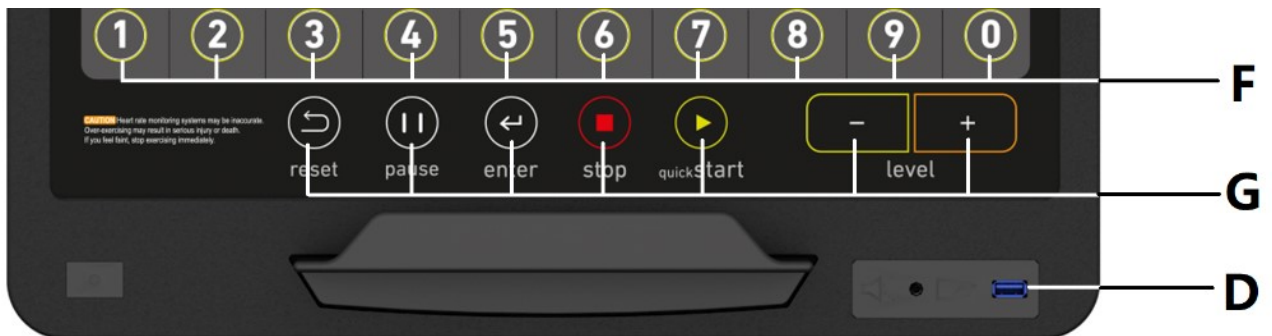


Fig.3



INDICACIONES GENERALES.-

El adaptador debe conectarse en una toma apropiada. Asegúrese de que el voltaje de su instalación es compatible al voltaje del adaptador que se suministra con la máquina.

El monitor electrónico está diseñado para ser utilizado de forma sencilla e intuitiva. Los textos que aparecen en la pantalla inferior (B) guiarán al usuario durante la realización del ejercicio.

Sin embargo, recomendamos que el preparador físico lea atentamente esta sección con el fin de conocer a fondo el monitor electrónico y mostrar al usuario su funcionamiento de forma efectiva.

ELEMENTOS DEL MONITOR ELECTRÓNICO (Fig.1)

El monitor electrónico se compone de dos zonas bien diferenciadas;

La zona superior **Fig.2** (A – B – C) se encuentra la **VISUALIZACIÓN**.

La zona inferior **Fig.3** (D – F – G) se encuentra el **TECLADO**.

VISUALIZACIÓN.

Esta zona está compuesta por dos pantallas.

(A) Display Matriz de LEDs superior, donde se monitoriza el nivel de esfuerzo que se realiza del programa seleccionado en cada momento.

(B) Display de Pantalla alfanumérica inferior, que guía al usuario durante la selección y realización del ejercicio.

La pantalla superior (A) mostrara los diferentes perfiles preprogramados de esfuerzo (programas) que podemos seleccionar y, durante el ejercicio, el nivel de esfuerzo que se realiza en cada momento.

La pantalla alfanumérica inferior (B) se encarga de guiar al usuario durante la selección del ejercicio a realizar y de mostrar información sobre el ejercicio durante y después de su realización. Los LEDs indicadores (C) que se encuentran debajo de la pantalla alfanumérica muestran simultáneamente la VELOCIDAD/ESCALONES/MIN; TIEMPO/PISOS; CALORIAS/WATIOS; PULSO e indican cual es la información que se está mostrando en cada momento del ejercicio.

Los datos que se muestran en los LEDs (C) durante la realización del ejercicio son los siguientes:

SPEED - VELOCIDAD: El valor se muestra en kilómetros por hora (Km/h).

STEPS/MIN - ESCALONES/MIN: Muestra el número de pasos por minuto.

TIME – TIEMPO: Durante el ejercicio se muestra el tiempo que ha transcurrido desde que comenzamos el mismo, o, en caso de haber seleccionado un tiempo de ejercicio predefinido, el tiempo que resta para acabar el ejercicio. El tiempo se muestra en minutos y segundos (mm:ss).

FLOOR - PISO: Se muestra el número de pisos subidos durante el ejercicio (1 piso cada 16 escalones aproximadamente).

CALORIES – CALORIAS: Se muestra una estimación de las calorías que se han quemado hasta el momento. La estimación se realiza tomando en cuenta la energía que se está realizando en cada momento y los datos de peso y edad introducidos por el usuario.

WATT – WATIOS: Se muestra la cantidad de energía que se está generando en cada momento del ejercicio. Este cálculo se realiza teniendo en cuenta el nivel de resistencia en el que se trabaja y la cadencia. La información se muestra en Watios (Watt.).

PULSE – PULSO: Se muestra la frecuencia cardiaca del usuario, siempre que esta información sea accesible mediante los sensores de mano (Hand – Grip) o la banda telemétrica de pecho, cuando se utilizan los dos juntos, se da prioridad a la banda telemétrica de pecho. Para más información acerca de la frecuencia cardiaca, consultar la sección: Medida de pulso; banda de pecho y hand-grip.

TECLADO (Fig.3).

A continuación se enumera la función de cada tecla.

El monitor electrónico incluye un teclado de uso sencillo. Este teclado consta de las teclas de teclas numéricas (F) y de las teclas función (G).

.- **Teclas numéricas (F)** - (1- 0) se utilizan para introducir los datos que el monitor solicite.

.- **Teclas de función (G)**- **reset**; **level▼**; **level▲**; **enter**; **pause**; **stop**; **quick/start**. Estas teclas se utilizan para seleccionar el ejercicio a realizar, introducir los datos solicitados, controlar el nivel de resistencia del ejercicio y finalizar el mismo.

-reset.-Tecla de anulación. Se utiliza para borrar los datos que se introducen en el monitor a la hora de seleccionar un programa o para volver al menú principal.

-level▼.- Tecla de disminución nivel de esfuerzo. Durante la realización del ejercicio esta tecla disminuye en un punto el grado de resistencia de la máquina. Durante la selección de los perfiles preprogramados se utiliza para mostrar en pantalla el perfil anterior al mostrado.

-level▲.- Tecla de incremento nivel de esfuerzo. Durante la realización del ejercicio esta tecla aumenta en un punto el grado de resistencia de la máquina. Durante la selección de los perfiles preprogramados se utiliza para mostrar en pantalla el perfil siguiente al mostrado.

-enter.- Tecla de selección y validación. Se utiliza durante la selección de un perfil preprogramado para seleccionarlo, validar los datos que han de introducirse y comenzar el ejercicio. Durante la programación del perfil de usuario se utiliza además para validar el nivel de esfuerzo correspondiente a cada minuto.

-pause.- Tecla de pausa. Si se pulsa durante la realización del ejercicio, éste se interrumpe, deteniendo el cronometro de duración de ejercicio. Para reanudar el cronometro de duración del ejercicio pulse la tecla **pause** de nuevo. Si, estando en modo pausa, se pulsa la tecla STOP, el ejercicio se dará por finalizado.

-stop.- Tecla de parada. Si se pulsa durante la realización del ejercicio, éste se da por finalizado.

-quick/start.- Tecla de inicio inmediato. Siempre que el LED de la tecla se encuentre parpadeando, al pulsar esta tecla se comienza el ejercicio en modo manual.

PUESTA EN MARCHA.-

Para la puesta en marcha del monitor, se tiene que enchufar el adaptador que se suministra con la máquina a una toma de corriente.

Una vez encendido el monitor le mostrara en el display de matriz de LEDs (A) Fig.2, el perfil y la letra "M" de manual, y en display de pantalla alfanumérica inferior (B) le mostrara el saludo de bienvenida "BIENVENIDO A HI – POWER".

Pulsando la tecla QUICK/START se pone en marcha el programa, en manual y pulsando las teclas **level▼** o **level▲**, usted puede aumentar o disminuir la resistencia del ejercicio.

INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO.-

PUERTO USB.-

Esta maquina dispone en el monitor de un puerto usb (D) para la carga del móvil. La máquina tiene que estar conectada a la red eléctrica para el correcto funcionamiento.

P0 MODO MANUAL.-

Una vez encendido el monitor le mostrara en el display de matriz de LEDs superior (A) Fig.2 el perfil y la letra "M" de manual, y en display de pantalla alfanumérica inferior (B) Fig.2 le mostrara el saludo de bienvenida "BIENVENIDO A HI – POWER".

Pulsando la tecla QUICK/START se pone en marcha el programa, en manual.

En el display de matriz de LEDs superior (A) Fig.2 le indicara parpadeando en el nivel que esta realizando el ejercicio. Pulsando las teclas **level▼** o **level▲**, usted puede aumentar o disminuir entre los veinte niveles de resistencia del ejercicio.

En el display de pantalla alfanumérica inferior (B) Fig.2 le irá mostrando cada 10 segundos alternativamente: Los valores de: La velocidad SPEED; Los escalones por minuto (STEPS/MIN), El piso (FLOOR), El tiempo (TIME); Calorías (CALORIES) y Pulso (PULSE).

Pulsando la tecla STOP se interrumpe el programa y en el display de pantalla alfanumérica inferior (B) Fig.2, le informara de la media de los valores TIEMPO DE EJERCICIO; DISTANCIA RECORRIDA; VELOCIDAD MEDIA; CALORIAS CONSUMIDAS; que ha realizado durante el ejercicio.

Si en el tiempo que transcurre la información de los valores medios, no se toca ninguna tecla, o no se hace ejercicio y se pulsa la tecla STOP pasara al programa manual.

MODO PROGRAMAS.

El monitor dispone de: 1 programa de perfil MANUAL; 8 PROGRAMAS con perfiles preprogramados; de un perfil programable por el usuario (USER).

Ver gráficos de los programas preprogramados en las paginas finales de este manual.

P1 - P8 PROGRAMAS DE GRÁFICOS.

Estando el monitor encendido le mostrara el display de matriz de LEDs superior (A) Fig.2 el perfil y la letra "M" de manual. Para visualizar lo diferentes perfiles preprogramados se utilizan las teclas **LEVEL▲** y **LEVEL▼**. Una vez se haya seleccionado un perfil en concreto pulse la tecla ENTER.

En el display de matriz de LEDs superior (A) le pedirá la edad entre (10 y 99 años) seleccione su edad con las teclas numéricas (F) Fig.3, pulse ENTER. A continuación le pedirá el peso entre (30 y 199Kg.), seleccione su peso con las teclas numéricas (F) Fig.3, pulse ENTER. A continuación le pedirá el tiempo de duración del ejercicio entre (10 y 99 minutos), seleccione el tiempo con las teclas numéricas (F) Fig.3, pulse ENTER y dará comienzo a su ejercicio.

Pulsando las teclas **level▼** o **level▲**, usted puede aumentar o disminuir entre los veinte niveles de resistencia del ejercicio.

Una vez haya terminado el programa que ha estado realizando, el monitor le habrá calculado la media de los valores en el cual ha realizado el ejercicio y se los mostrara en la pantalla alfanumerica inferior (B) Fig.2.

Pulsando la tecla STOP se interrumpe el programa y en el display de pantalla alfanumérica inferior (B) Fig.2, le informara de la media de los valores TIEMPO DE EJERCICIO; DISTANCIA RECORRIDA; VELOCIDAD MEDIA; CALORIAS CONSUMIDAS; que ha realizado durante el ejercicio, mostrándoselos dos veces cada cinco segundos.

Si en el tiempo que transcurre la información de los valores medios, no se toca ninguna tecla, no se hace ejercicio y se pulsa la tecla STOP pasara al programa manual.

P9 PROGRAMA USUARIO (USER).

Estando el monitor encendido le mostrara el display de matriz de LEDs superior (A) Fig.2 el perfil y la letra "M" de manual, para visualizar lo diferentes perfiles preprogramados se utilizan las teclas **LEVEL▲** y **LEVEL▼**. Una vez se haya seleccionado el programa 9 (USER), pulse la tecla ENTER.

En el display de matriz de LEDs (A) Fig.2 le pedirá la edad entre (10 y 99 años) seleccione su edad con las teclas numéricas (F) Fig.3. Pulse ENTER.

A continuación le pedirá el peso entre (30 y 199Kg.), seleccione su peso con las teclas numéricas (F) Fig.3, pulse ENTER. A continuación le pedirá el tiempo de duración del ejercicio entre (10 y 99 minutos), seleccione

el tiempo con las teclas numéricas (F) y pulse ENTER a continuación pulse la tecla RESET y puede comenzar a diseñar el perfil de resistencia que usted desee en el display de matriz de LEDs (A).

El perfil a diseñar esta subdividido en 21 pasos, los tres primeros pasos son de calentamiento y solo llegan al valor limitado de cuatro, para evitar posibles lesiones, el resto hasta 21 llegan al máximo. Para seleccionar el primer paso pulse RESET; las teclas LEVEL▲, LEVEL▼, a continuación pulse la tecla ENTER, y así sucesivamente hasta completar el grafico del programa que usted desee.

Si se ha equivocado al grabar algún paso, pulse la tecla RESET y volverá al paso anterior.

A continuación pulse tecla ENTER y comience el ejercicio con el perfil que ha diseñado.

Una vez haya terminado el programa que ha estado realizando el ejercicio el monitor le habrá calculado la media de los valores en el cual ha realizado el ejercicio y se los mostrara en la pantalla alfanumerica (B) Fig.2.

Pulsando la tecla STOP se interrumpe el programa y en el display de pantalla alfanumérica inferior (B) Fig.2, le informara de la media de los valores TIEMPO DE EJERCICIO; DISTANCIA RECORRIDA; VELOCIDAD MEDIA; CALORIAS CONSUMIDAS; que ha realizado durante el ejercicio, mostrándoselos dos veces cada cinco segundos. Si en el tiempo que transcurre la información de los valores medios no se toca ninguna tecla, no se hace ejercicio o se pulsa la tecla STOP pasara al programa manual.

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

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

ENGLISH

GENERAL INSTRUCTIONS.-

The adapter should be plugged into an appropriate socket. Make sure that the main voltage is compatible with the voltage for the adapter supplied with the machine.

The electronic monitor is designed to be easy and intuitive to use. The messages that appear on the bottom screen (B) will guide the user throughout the whole exercise.

Nevertheless, we recommend that a gym instructor reads through this section carefully to become fully familiar with the electronic monitor in order to show the user how to operate it correctly.

ELEMENTS OF THE ELECTRONIC MONITOR (Fig.1).-

The electronic monitor is made up of two distinct areas: Monitor pictured pages 2 and 3.

The top area, **Fig.2** (A – B – C) for the **DISPLAY**.

The bottom area, **Fig.3** (D – F – G) for the **KEYPAD**.

DISPLAY.-

This is comprised of two screens.

(A) The top LED array, which displays real-time exertion levels being produced during the selected program.

(B) Bottom alphanumeric screen, which guides the user selection options and exercise.

The top screen (A) displays the various pre-programmed exercise profiles (programs) that we can select during exercise as well as current exertion levels.

The bottom alphanumeric screen (B) is used to guide the user when selecting the exercise and displays information about the exercise both during and after the session. The LED indicators (C) located below the alphanumeric screen gives a simultaneous readout of SPEED / STEPS/MIN; TIME / FLOORS; CALORIES / WATTS; PULSE RATE and indicates which information is being displayed throughout the exercise.

The data that is displayed on the LEDs (C) during exercise are as follows:

-SPEED: This shows an estimated value of the linear velocity at which a bicycle would be travelling based on the user's pedalling rate. The value is displayed in kilometres per hour (km/h or mph)

-STEPS/MIN – This shows the number of steps per minute.

-TIME: This shows the time that has elapsed since you started the exercise, or if a time limit has been established, the amount of time left before the exercise finishes. The time is displayed in minutes and seconds (mm:ss).

-FLOOR: This shows the number of floors climbed during the exercise (approximately 1 floor every 16 steps).

-CALORIES: This shows the estimated number of calories that have been burned up until now. This calculation is based on the energy being produced and the weight and age values provided by the user.

-WATTS: This shows the amount of energy currently being produced during the exercise. This calculation is based on the exertion level at which the user is working and the rate. The information is displayed in Watts.

-PULSE: This shows the user's heart rate, assuming that this information can be accessed through the hand-grip sensors or the telemetric chest band. When both of these are used together, priority is given to the telemetric chest band. For more information about heart rate refer to the section entitled: Pulse measurement; chest band and hand-grip

KEYPAD.

The function of each key is listed below. See Figure 3.

The electronic monitor includes an easy-to-use keypad. This keypad consists of numeric keys (F) and function keys (G).

- **Numeric keys** (F) - (1- 0) are used to enter the data requested by the monitor.

- **Function keys** (G) – **reset**; **level↑**; **level↓**; **enter**; **pause**; **stop**; **quick/start** - are used to select a particular exercise, enter requested data, control exercise exertion levels and to finish the exercise.

-reset - Reset key. This is used to erase the data that has been entered into the monitor when selecting a program or to go back to main screen.

-level▼ - Key for decreasing exertion level. When pressed during exercise this key will decrease the exertion level by one machine setting. During the selection of pre-programmed profiles, it is used to move on to the next profile screen.

-level▲ - Key for increasing exertion levels. When pressed during exercise this key will increase the exertion level by one machine setting. During the selection of pre-programmed profiles, it is used to move back to the previous profile screen.

-enter- Selection and validation key. This is used during pre-programmed profile selection to select a profile, confirm data that has been entered and to start the exercise. It is also used during user profile programming to confirm exertion level settings.

-pause- Pause key. If this is pressed during a session, the exercise is interrupted and the exercise chronometer is halted. To restart the exercise chronometer press the **pause** key.

If, in pause mode, the STOP key is pressed then the exercise will be understood as finished.

-stop- Stop key. If this is pressed during the session, the exercise will be taken as finished. A summary of all the exercise data will be displayed and it will then return to the start screen.

-quick/start- Quick start key. When this key is pressed, provided that the LED on the key is flashing, exercise will begin in manual mode.

STARTING.-

In order to switch the monitor on it is necessary to plug the adapter that is supplied with the machine into a main power socket.

Once the monitor is on it will display the profile and the letter “M” for manual on the LED array (A) Fig.2 The “WELCOME TO HI – POWER” welcome message displays on the bottom of the alphanumeric screen (B).

You can start the program in manual mode by pressing the QUICK/START key. By pressing the keys **level▲** or **level▼** keys you can increase or decrease the exertion levels.

OPERATING INSTRUCTIONS.-

USB PORT.-

The monitor on this machine is fitted with USB port (D) for charge the mobile. Machine must be plugged into the mains to work properly.

P0 MANUAL MODE.-

Once the monitor is on it will display the profile and the letter “M” for manual on the LED array (A) Fig.2, and the “WELCOME TO HI – POWER” welcome message on the bottom alphanumeric screen (B) Fig.2.

You can start the program in manual mode by pressing the QUICK/START key.

The flashing top LED array (A), Fig.2, will indicate the exertion level being produced during exercise. By pressing the **level▲** or **level▼** keys you can increase or decrease the exertion levels between twenty different settings.

Every 10 seconds the alphanumeric screen (B), Fig.2, will switch between displayed readings for: SPEED; STEPS/MIN; FLOOR; TIME; CALORIES; PULSE RATE.

The program can be interrupted by pressing the STOP key and the bottom alphanumeric screen (B), Fig.2, will display the average values for EXERCISE TIME; DISTANCE; CALORIES CONSUMED during the exercise.

If, during the time it takes to display these average values, no keys are touched and no further exercise is done and the STOP key is pressed then the machine will go back to the manual program.

PROGRAM MODE.-

The monitor has: 1 MANUAL profile program; 8 pre-programmed PROGRAM profiles; a user programmable profile (USER).

See pre-programmed graphs at the end of this manual.

P1 - P8 GRAPHIC PROGRAMS.-

With the monitor switched on, the top LED array (A), Fig.2, will display the profile and the letter "M" for manual. The LEVEL▲ and LEVEL▼ keys are used to display the various pre-programmed profiles. Once a specific profile has been selected press the ENTER key.

The top LED array (A) will ask for an age value (between 10 and 99), select your age by using the number keys (F), Fig.3, press ENTER to select. It will now ask for your weight (between 30 and 199 kg), select your weight by using the number keys (F), Fig.3, press ENTER. It will now ask for an exercise time limit (between 10 and 99 minutes), select the time by using the number keys (F), Fig.3, press ENTER and this will begin your exercise session.

There are 20 difficulty levels, to select any of these just press the LEVEL▲ and LEVEL▼ keys during the exercise.

Once you have finished the exercise program, the monitor will calculate the average values at which you did the exercise and display these on the bottom alphanumeric screen (B), Fig.2.

The program can be interrupted by pressing the STOP key and the bottom alphanumeric screen (B), Fig.2, will display the average values for EXERCISE TIME; DISTANCE TRAVELLED; AVERAGE SPEED and CALORIES CONSUMED during the exercise. These values will be displayed twice every five seconds.

If during the time it takes to display these average values, no keys are touched and no further exercise is done and the STOP key is pressed then the machine will go back to the manual program.

P9 USER PROGRAM (USER).-

With the monitor switched on, the top LED array (A), Fig.2, will display the profile and the letter "M" for manual. Use the LEVEL▲ and LEVEL▼ keys to display the various pre-programmed profiles. Once program 9 (USER) has been selected, press the ENTER key to select.

The top LED array (A), Fig.2, will ask for an age value (between 10 and 99), select your age by using the number keys (F), Fig.3. Press ENTER.

It will now ask for your weight (between 30 and 199 kg), select your weight by using the number keys (F), Fig.3, press ENTER. It will now ask for an exercise time limit (between 10 and 99 minutes), select the time by using the number keys (F), and press ENTER. Now press the RESET key and you can begin to design a personalised exercise profile on the LED array (A).

The profile to be designed is subdivided into 21 steps, the first three steps are for warm-up purposes and only reach a limited value of four in order to prevent possible injuries, the rest of the 21 steps reach maximum. To select the first step press RESET; the LEVEL▲, LEVEL▼ keys and then press the ENTER key, and so on until you have completed the graph for your own personal program.

If you make a mistake when recording any step, press the RESET key and repeat the previous step.

Next press the ENTER key and begin exercising with your custom designed program. Once you have finished the exercise program, the monitor will calculate the average values at which you did the exercise and display these on the bottom alphanumeric screen (B), Fig.2.

The program can be interrupted by pressing the STOP key and the bottom alphanumeric screen (B), Fig.2, will display the average values for EXERCISE TIME; DISTANCE TRAVELLED; CALORIES CONSUMED during the exercise. These values will be displayed twice every five seconds.

If, during the time it takes to display these average values, no keys are touched and no further exercise is done and the STOP key is pressed then the machine will go back to the manual program.

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

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

REMARQUES GÉNÉRALES.-

L'adaptateur doit être branché à une prise appropriée. Vérifier si la tension du local concorde bien avec celle de l'adaptateur fourni avec la machine.

Le moniteur électronique a été conçu pour être utilisé d'une façon simple et intuitive. Les textes qui s'afficheront sur l'écran inférieur (B) guideront l'utilisateur pendant la réalisation de l'exercice.

Cependant, nous recommandons au préparateur physique (entraîneur) de lire très attentivement ce chapitre afin de disposer de toutes les informations relatives au moniteur électronique et de montrer ensuite à l'utilisateur la bonne façon de l'utiliser.

ÉLÉMENTS DU MONITEUR ÉLECTRONIQUE (Fig.1).-

Le moniteur électronique comprend deux zones bien différenciées:

La zone supérieure **Fig.2** (A – B – C) où se trouve l'**AFFICHAGE**.

La zone inférieure **Fig.3** (D – F – G) où se trouve le **CLAVIER**.

AFFICHAGE.-

Cette partie comprend deux écrans:

(A) Écran Général des LED supérieur sur lequel est affiché le niveau d'effort réalisé du programme sélectionné à chaque moment.

(B) Écran alphanumérique inférieur qui guide l'utilisateur durant la sélection de l'exercice.

L'écran supérieur (A) affichera les différents profils pré-programmés d'effort (programmes) qu'il est possible de sélectionner et durant l'exercice, il affichera l'effort fourni à chaque instant.

L'écran alphanumérique inférieur (B) est chargé de guider l'utilisateur pendant la sélection de l'exercice à réaliser et d'afficher les informations relatives à l'exercice avant et après la réalisation de celui-ci. Les LED indicatrices (C) placées sous l'écran alphanumérique montrent simultanément la VITESSE / MARCHES/MIN, le TEMPS / ÉTAGES; les CALORIES / WATTS; le POULS et indiquent quelle est l'information qui est affichée à chaque instant de l'exercice.

Les informations montrées par les LED (C) durant la réalisation de l'exercice sont:

-SPEED - VITESSE: Affichage d'une valeur approximative de la vitesse linéaire de déplacement de la bicyclette à la cadence de pédalage de l'utilisateur. La valeur est affichée en kilomètres/heure (km/h).

-STEPS/MIN. - MARCHES/MIN: Montre le numéro de pas par minute.

-TIME – TEMPS: Pendant l'exercice, le programme montre le temps qui s'est écoulé depuis le début de l'exercice ou si l'utilisateur a sélectionné un temps d'exercice prédéfini, le temps qu'il reste pour le terminer. Le temps est affiché en minutes et en secondes (mm:ss).

FLOOR - ETAGE: Montre le numéro d'étages montés pendant l'exercice (1 étage toutes les 16 marches approximativement).

-CALORIES – CALORIES: Le programme affiche une estimation des calories brûlées jusqu'à présent. L'estimation s'effectue en tenant compte de l'énergie produite à chaque instant et des paramètres poids et âge introduits par l'utilisateur.

-WATT – WATTS: Affichage de la quantité d'énergie produite au moment de l'exercice. Ce calcul s'effectue en tenant compte du niveau de résistance sur lequel le travail est réalisé et selon la cadence. L'information est affichée en watts (Watt.).

-PULSE– POULS: Affichage de la fréquence cardiaque de l'utilisateur à condition que cette information soit accessible à travers les senseurs de pouls du guidon (Hand-Grip) ou de la sangle télémétrique de poitrine. Quand les deux éléments sont utilisés ensemble il est donné priorité à la sangle télémétrique de poitrine. Pour toute information concernant la fréquence cardiaque, voir le chapitre: Mesure du pouls, sangle de poitrine et hand-grip.

CLAVIER.-

La fonction assignée à chaque touche est indiquée ci-après: Voir Fig.3.

Le moniteur électronique dispose d'un clavier très facile à utiliser. Ce clavier comprend des touches numériques (F) et des touches de fonction (G).

- Les touches numériques (F) .- (1- 0) s'utilisent pour introduire les données demandées par le moniteur.

- Les touches de fonction (G).- **reset; level▼; level▲; enter; pause; stop; quick/start**. Ces touches s'utilisent pour sélectionner l'exercice à réaliser, pour introduire les données demandées, pour contrôler le niveau de résistance de l'exercice et pour le terminer.

-reset.- Touche d'annulation. Cette touche permet d'effacer les données introduites dans le moniteur lors de la sélection d'un programme pour retourner au menu principal.

-level▼.- Touche pour diminuer le niveau de l'effort. Pendant la réalisation de l'exercice cette touche baisse d'un point le degré de résistance de la machine. Durant la sélection des profils pré-programmés, cette touche est utilisée pour afficher à l'écran le profil qui précède celui affiché.

-level▲.- Touche pour augmenter le niveau de l'effort. Pendant la réalisation de l'exercice cette touche augmente d'un point le degré de résistance de la machine. Durant la sélection des profils pré-programmés, cette touche est utilisée pour afficher à l'écran le profil qui suit celui affiché.

-enter.- Touche de sélection et de validation. Cette touche est utilisée pendant la sélection d'un profil pré-programmé pour le sélectionner, pour confirmer les données à introduire et pour commencer l'exercice. Lors de la programmation du profil de l'utilisateur, cette touche s'utilise également pour valider le niveau d'effort correspondant à chaque minute.

-pause.- Touche pause. L'appui sur cette touche interrompt l'exercice en cours et arrête le chronomètre du temps de l'exercice. Pour relancer le chronomètre de temps de l'exercice, appuyez à nouveau sur la touche **pause**.

Si en étant dans le mode pause, l'utilisateur appuie sur la touche STOP, il sera entendu que l'exercice est terminé.

-stop.- Touche d'arrêt. Si cette touche est appuyée pendant l'exercice, celui-ci sera entendu être terminé. Un résumé des données de l'exercice est affiché et le programme retourne à l'écran de démarrage.

-quick/start.- Touche de démarrage immédiat. Si la LED de la touche clignote, en appuyant sur cette touche, l'exercice démarre en mode manuel.

MISE EN MARCHE.-

Pour mettre en marche le moniteur, l'utilisateur doit brancher l'adaptateur fourni avec la machine à une prise de courant.

Après allumage, le moniteur affichera à l'écran général des LED (A) Fig.2, le profil et la lettre "M" de manuel et sur l'écran alphanumérique inférieur (B) le message de bienvenue "BIENVENUE À HI – POWER".

En appuyant sur la touche QUICK/START le programme se met en marche et en appuyant sur les touches **level▼** ou **level▲**, vous pourrez augmenter ou baisser la résistance de l'exercice.

FONCTIONNEMENT.-

PORT USB.-

Sur cette machine, le moniteur dispose d'un port usb (D) pour la charge mobile. La machine doit être branchée afin de fonctionner correctement.

P0 MODE MANUEL.-

Quand le moniteur s'allume, l'écran général supérieur des LED (A) Fig.2 affiche le profil et la lettre "M" de manuel et l'écran alphanumérique inférieur (B) Fig.2 affichera le message de bienvenue "BIENVENUE À HI – POWER".

En appuyant sur la touche QUICK/START le programme se met en marche en mode manuel.

L'écran général supérieur des LED (A) Fig.2 affichera en clignotant le niveau dans lequel l'exercice est réalisé.

En appuyant sur les touches **level▼** ou **level▲** vous pourrez augmenter ou baisser les vingt niveaux de résistance de l'exercice.

L'écran alphanumérique inférieur (B) Fig.2 affichera au fur et à mesure, toutes les 10 secondes, successivement, les valeurs de: La vitesse (SPEED); Les marches par minute (STEPS/MIN), L'ÉTAGE (FLOOR); Le temps (TIME); Calories (CALORIES) et le Pouls (PULSE).

En appuyant sur la touche STOP, le programme s'interrompt et l'écran alphanumérique inférieur (B) Fig.2 , affichera la moyenne des valeurs TEMPS DE L'EXERCICE, DISTANCE PARCOURUE, VITESSE MOYENNE; CALORIES BRÛLÉES, pendant l'exercice.

Si durant l'affichage des informations relatives aux valeurs moyennes, aucune touche n'est appuyée, si l'utilisateur ne réalise pas d'exercice et s'il appuie sur la touche STOP, la machine passera au programme manuel.

MODE PROGRAMMES.-

Le moniteur dispose des programmes suivants: 1 programme de profil MANUEL; 8 PROGRAMMES avec profils préprogrammés, un profil programmable par l'utilisateur (USER).

Voir les graphiques des programmes pré-programmés dans les dernières pages du présent manuel.

P1 - P8 PROGRAMMES DES GRAPHIQUES.-

Avec le moniteur allumé, l'écran général supérieur des LED (A) Fig.2 affichera le profil et la lettre "M" de manuel. L'affichage des différents profils préprogrammés s'effectue par l'intermédiaire des touches LEVEL▲ et LEVEL▼. Après avoir sélectionné un profil concret, appuyez sur la touche ENTER.

L'écran général supérieur des LED (A) demandera d'introduire l'âge entre (10 et 99 ans), sélectionnez votre âge avec les touches numériques (F) Fig.3, appuyez sur ENTER. Ensuite, il vous sera demandé le poids entre (30 et 199 kg), sélectionnez votre poids par l'intermédiaire des touches numériques (F) Fig.3, appuyez sur ENTER. Ensuite, il sera demandé la durée de l'exercice entre (10 et 99 minutes), sélectionnez la durée par l'intermédiaire des touches numériques (F) Fig.3, appuyez sur ENTER et votre exercice débutera.

L'utilisateur dispose de 20 niveaux de difficulté. Ces niveaux de difficulté sont à sélectionner par l'intermédiaire des touches LEVEL▲ et LEVEL▼ au cours de l'exercice.

À la fin du programme de l'exercice en cours de réalisation, le moniteur aura calculé la moyenne des valeurs avec lesquelles l'exercice a été réalisé et les affichera à l'écran alphanumérique inférieur (B) Fig.2.

En appuyant sur la touche STOP, le programme s'interrompt et l'écran alphanumérique inférieur (B) Fig.2, affiche la moyenne des valeurs: TEMPS D'EXERCICE, DISTANCE PARCOURUE, VITESSE MOYENNE; CALORIES BRÛLÉES réalisées pendant l'exercice. Ces valeurs seront affichées deux fois toutes les cinq secondes.

Si durant l'affichage des informations relatives aux valeurs moyennes, aucune touche n'est appuyée, si l'utilisateur ne réalise pas d'exercice et s'il appuie sur la touche STOP, la machine passera au programme manuel.

P9 PROGRAMME UTILISATEUR (USER).-

Avec le moniteur allumé, l'écran général supérieur des LED (A) Fig.2 affichera le profil et la lettre "M" de manuel. Pour voir les différents profils préprogrammés, appuyez sur les touches LEVEL▲ et LEVEL▼. Après avoir sélectionné le programme 9 (USER), appuyez sur la touche ENTER.

Il sera demandé à l'écran général des LED (A) Fig.2 un âge entre (10 et 99 ans), sélectionnez votre âge avec les touches numériques (F) Fig.3. Appuyez sur ENTER.

Ensuite, il vous sera demandé le poids entre (30 et 199 kg), sélectionnez votre poids par l'intermédiaire des touches numériques (F) Fig.3, appuyez sur ENTER. Il vous sera ensuite demandé une durée de réalisation de l'exercice entre (10 et 99 minutes), sélectionnez la durée avec les touches numériques (F), appuyez sur ENTER puis sur la touche RESET, le programme commence alors à dessiner le profil de résistance souhaité à l'écran général des LED (A).

Le profil à dessiner est divisé en 21 étapes: les trois premières concernant les échauffements et n'atteignent qu'une valeur de quatre pour éviter d'éventuelles lésions. Le reste des étapes jusqu'à la 21 arrivent à la valeur maximale. Pour sélectionner la première étape, appuyez sur la touche RESET; les touches LEVEL▲ LEVEL▼, appuyez ensuite sur la touche ENTER et ainsi de suite jusqu'à la fin du graphique du programme sélectionné par vos soins.

En cas d'erreur dans l'enregistrement d'une étape, appuyez sur la touche RESET et le programme reviendra à l'étape précédente.

Ensuite, appuyez sur la touche ENTER et commencez l'exercice avec le profil dessiné.

À la fin du programme de l'exercice en cours de réalisation, le moniteur aura calculé la moyenne des valeurs avec lesquelles l'exercice a été réalisé et les affichera à l'écran alphanumérique inférieur (B) Fig.2.

En appuyant sur la touche STOP, le programme s'interrompt et l'écran alphanumérique inférieur (B) Fig.2, affichera la moyenne des valeurs TEMPS DE L'EXERCICE, DISTANCE PARCOURUE, VITESSE

MOYENNE; CALORIES BRÛLÉES, pendant l'exercice. Ces informations seront affichées deux fois toutes les cinq secondes.

Si durant l'affichage des informations relatives aux valeurs moyennes, aucune touche n'est appuyée, si l'utilisateur ne réalise pas d'exercice et s'il appuie sur la touche STOP, la machine passera au programme manuel.

Pour toute information complémentaire et en cas de doute sur le bon état de l'une quelconque partie de la machine, n'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.

BH SE RESERVE LE DROIT DE MODIFIER LES CARACTÉRISTIQUES DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

ALLGEMEINE HINWEISE

Der Adapter darf nur an einen geeigneten Stromanschluss geschlossen werden. Vergewissern Sie sich, dass die Spannung ihres Netzes mit der des mitgelieferten Adapters übereinstimmt.

Der Elektromotor ist einfach zu bedienen. Die auf dem unteren Bildschirm (B) angegebenen Texte leiten den Benutzer während der Übung an.

Wir empfehlen jedoch, dass der sportliche Betreuer diesen Abschnitt aufmerksam liest, um sich mit dem elektronischen Monitor vertraut zu machen und dem Benutzer dessen Funktionsweise verständlich beschreiben zu können.

ELEMENTE DES ELEKTRONIK-MONITORS (Fig.1).-

Der Elektronikmonitor umfasst zwei klar unterscheidbare Bereiche:

Oberer Bereich **Fig.2** (A – B – C) mit der **ANZEIGE**.

Unterer Bereich **Fig.3** (D – F – G) mit der **TASTATUR**.

ANZEIGE.-

Dieser Bereich umfasst zwei Bildschirme.

(A) Oberer LED-Bildschirm, auf dem das Belastungsniveau des jeweils angewählten Programms angezeigt wird.

(B) Unterer alphanumerischer Bildschirm, der den Benutzer bei den Einstellungen und der Ausführung der Übung anleitet.

Der obere Bildschirm (A) zeigt die verschiedenen vorprogrammierten Belastungsprofile (Programme), die angewählt werden können, sowie während der Übung das Belastungsniveau, das jeweils geleistet wird.

Der untere alphanumerische Bildschirm (B) führt den Benutzer durch die Auswahl der auszuführenden Übung und während und nach dem Training Informationen zu demselben an. Die Anzeige-LEDs (C), die sich unterhalb des alphanumerischen Bildschirms befinden, zeigen gleichzeitig GESCHWINDIGKEIT / SCHRITTE/MIN; DAUER / ETAGEN; KALORIEN / WATT; PULS an. Dabei wird angegeben, welche der Informationen jeweils angezeigt wird.

Die LEDs (C) zeigen während der Übung folgende Daten an:

-SPEED - GESCHWINDIGKEIT. Es wird ein geschätzter Wert für die lineare Geschwindigkeit angegeben, mit der sich ein Fahren mit der Pedalfrequenz des Benutzers fortbewegen würde. Dieser Wert wird in km/h angezeigt.

-STEPS/MIN - SCHRITTE/MIN: Zeigt die Anzahl der Schritte pro Minute an.

-TIME – DAUER : Während der Übung wird die Zeit angezeigt, die seit Beginn der Übung vergangen ist bzw., falls eine vorgegebene Trainingsdauer angewählt wurde, die Zeit, die noch bis zum Ende der Übung verbleibt. Die Zeit wird in Minuten und Sekunden (mm:ss) angezeigt.

-FLOOR – ETAGEN: Zeigt die Anzahl der erklommenen Etagen an, während des Trainings.(ca. 1 Stockwerk 16 Schritte).

-CALORIES – KALORIEN: Es wird ein Schätzwert der bis zum jeweiligen Anzeigemoment verbrauchten Kalorien angezeigt. Diese Schätzung beruht auf der Energie, die jeweils erzeugt wird, sowie den vom Benutzer eingegebenen Daten zu Körpergewicht und Alter.

-WATT – WATT: Anzeige des während der Übung jeweils erzeugten Energiewerts. Diese Berechnung erfolgt auf der Grundlage des Widerstandsniveaus, mit dem trainiert wird, sowie der Frequenz. Die Information wird in Watt angegeben.

-PULSE – PULS : Anzeige des Herzrhythmus des Benutzers. Voraussetzung hierfür ist, dass dieser Wert verfügbar ist, d.h. die Handsensoren (Hand-Grip) oder das telemetrische Brustband verwendet werden. Werden beide Elemente benutzt, werden die Werte des Brustbands angezeigt. Für nähere Informationen zur Herzfrequenz siehe Abschnitt: Pulsmessung: Brustband und Hand-Grip.

TASTATUR.-

Nachfolgend finden Sie die Funktionen der einzelnen Tasten. Siehe Fig.3.

Der elektronische Monitor verfügt über eine bedienerfreundliche Tastatur. Sie umfasst die numerischen Tasten (F) sowie die Funktionstasten (G).

.- Numerische Tasten (F).- (1- 0) Mit diesen Tasten werden die Daten eingegeben, die der Monitor abfragt.

.- Funktionstasten (G).- **reset**; **level▼**; **level▲**; **enter**; **pause**; **stop**; **quick/start**. Mit diesen Tasten wählt man die auszuführende Übung an, gibt die erforderlichen Daten ein, steuert das Widerstandsniveau der Übung und beendet diese.

-reset.- Annullierungstaste. Sie wird zum Löschen der Daten benutzt, die bei der Anwahl eines Programms in den Monitor eingegeben werden oder um zum Hauptmenü zurückzukehren.

-level▼.- Taste, mit der das Belastungsniveau reduziert wird. Während der Übung wird mit dieser Taste der Widerstandsgrad des Geräts um einen Punkt reduziert. Bei der Anwahl der vorprogrammierten Profile wird mit der Taste das vorherige Profil auf dem Bildschirm angezeigt.

-level▲.- Taste, mit der das Belastungsniveau erhöht wird. Während der Übung wird mit dieser Taste der Widerstandsgrad des Geräts um einen Punkt erhöht. Bei der Anwahl der vorprogrammierten Profile wird mit der Taste das nächste Profil auf dem Bildschirm angezeigt.

-enter.- Anwahl- und Bestätigungstaste. Bei der Anwahl eines vorprogrammierten Profils dient sie dazu ein solches Profil anzuwählen, die einzugebenden Daten zu bestätigen und die Übung zu beginnen. Beim Programmieren des Anwenderprofils dient sie darüber hinaus dazu, das der jeweiligen Minute entsprechende Belastungsniveau zu bestätigen.

-pause.- Pausetaste. Wird diese während der Übung betätigt, wird diese Unterbrochen und das Chronometer der Übungsdauer gestoppt. Um das Chronometer wieder zu starten, muss die Pause-Taste erneut betätigt.

Wird vom Pause-Modus aus die STOP-Taste betätigt, gilt die Übung als beendet.

-stop.- Stop-Taste. Wird diese während der Übung betätigt, gilt diese als beendet. Es wird eine Zusammenfassung der Übungsdaten angezeigt und der Anfangsbildschirm erscheint.

-quick/start.- Sofort-Starttaste. Wenn die LED der Taste blinkt, beginnt bei Betätigen der Taste die Übung im manuellen Modus.

INBETRIEBNAHME

Zur Inbetriebnahme des Monitors muss der mitgelieferte Adapter an eine Steckdose angeschlossen werden. Wenn der Monitor einschaltet, wird das LED-Display (A) Fig.2 angezeigt, das Profil und der Buchstabe "M" für manuellen Betrieb. Auf dem unteren alphanumerischen Bildschirm (B) erscheint die Begrüßungsformel "Willkommen bei HI – POWER".

Durch Betätigen der Taste QUICK/START wird das Programm im manuellen Modus gestartet und durch Betätigen der Tasten **level▲** oder **level▼** können Sie den Widerstand der Übung erhöhen bzw. reduzieren.

HINWEISE ZUR BENUTZUNG.-

USB-ANSCHLUSS.-

Dieses Gerät verfügt über einen Port-USB (D) für die mobile Ladung. Maschine muss gesteckt werden, um ordnungsgemäß zu funktionieren.

P0 MANUELLER MODUS.-

Sobald der Monitor eingeschaltet ist, zeigt er auf dem oberen LED-Bildschirm (A) Fig.2 das Profil und den Buchstaben "M" für manuell an, auf dem unteren alphanumerischen Bildschirm (B) Fig.2 die Begrüßungsformel "WILLKOMMEN BEI HI – POWER".

Durch Betätigen der Taste QUICK / START wird das Programm im manuellen Modus gestartet.

Auf dem oberen LED-Bildschirm (A) Fig.2 erscheint blinkend das Niveau, auf dem die Übung durchgeführt wird. Durch Betätigen der Tasten LEVEL▼ oder LEVEL▲ können Sie dieses Niveau im Rahmen der zur Verfügung stehenden zwanzig Widerstandsgrade erhöhen oder reduzieren.

Auf dem unteren alphanumerischen Display (B) Fig.2 werden in einem Abstand von 10 Sekunden abwechselnd die Werte für: Geschwindigkeit (SPEED); Die Schritte pro Minute (STEPS/MIN), die Etage (FLOOR), die Zeit (TIME); Kalorien (CALORIES) und Puls (PULSE).

Betätigt man die Taste STOP, wird das Programm unterbrochen und auf dem unteren alphanumerischen Display (B) Fig.2 erscheinen Informationen zu den Werten für ÜBUNGSDAUER, STRECKE, DURCHSCHNITTSGESCHWINDIGKEIT, VERBRAUCHTE KALORIEN in Bezug auf die von Ihnen durchgeführte Übung.

Wird während der Anzeigedauer der Werte keine Taste betätigt, keine Übung ausgeführt und die STOP-Taste betätigt, wird auf das manuelle Programm gewechselt.

PROGRAMM- MODUS.-

Der Monitor verfügt über 1 Programm mit MANUELLEM Profil, 8 PROGRAMMEN mit vorprogrammierten Profilen, ein programmierbares Benutzerprofil (USER).

Siehe hierzu die Graphik der vorprogrammierten Programme auf den letzten Seiten dieses Handbuchs.

P1 - P8 GRAPHIKPROGRAMME.-

Wenn der Monitor eingeschaltet ist, erscheint auf dem oberen LED-Display (A) Fig.2 das Profil und der Buchstabe "M" für manuell. Um die verschiedenen vorprogrammierten Profile anzuzeigen, benutzen Sie bitte die Tasten LEVEL▲ und LEVEL▼. Wenn Sie ein bestimmtes Profil ausgewählt haben, betätigen Sie bitte die ENTER-Taste.

Auf dem oberen LED-Display (A) werden Sie aufgefordert, ein Alter zwischen 10 und 99 Jahren einzugeben. Geben Sie Ihr Alter mit den numerischen Tasten (F) Fig.3 ein und betätigen Sie ENTER. Anschließend wird nach Ihrem Körpergewicht gefragt (zwischen 30 und 199kg). Geben Sie dieses mit den numerischen Tasten (F) Fig.3 ein und betätigen Sie ENTER. Nun sollen Sie die Dauer der Übung eingeben (zwischen 10 und 60 Minuten). Geben Sie auch diesen Wert mit den numerischen Tasten (F) Fig.3 ein und betätigen Sie ENTER. Damit beginnt Ihre Übung.

Durch Drücken der Tasten Stufe▼ oder Stufe▲ können Sie zwischen den zwanzig Widerstandsstufen der Übung erhöhen oder verringern.

Wenn Sie das Programm, mit dem Sie die Übung ausgeführt haben, beendet haben, berechnet der Monitor die Durchschnittswerte für die ausgeführte Übung und zeigt diese auf dem unteren alphanumerischen Bildschirm (B) Fig.2 an.

Betätigt man die STOP-Taste, wird das Programm unterbrochen und auf dem unteren alphanumerischen Bildschirm (B) Fig.2 erscheinen die "Durchschnittswerte für ÜBUNGSDAUER, STRECKE, GESCHWINDIGKEIT, VERBRAUCHTE KALORIEN, die während der Übung erreicht wurden. Sie werden zwei Mal in 5-sekündigem Abstand angezeigt. Wird während der Anzeigedauer der Werte keine Taste betätigt, keine Übung ausgeführt und die STOP-Taste betätigt, wird auf das manuelle Programm gewechselt.

P9 BENUTZERPROGRAMM (USER).-

Wenn der Monitor eingeschaltet ist, erscheint auf dem oberen LED-Display (A) Fig.2 das Profil und der Buchstabe "M" für manuell. Um die verschiedenen vorprogrammierten Profile anzuzeigen, benutzen Sie bitte die Tasten LEVEL▲ und LEVEL▼. Wenn Sie das Programm 9 (USER) ausgewählt haben, betätigen Sie bitte die ENTER-Taste.

Auf dem oberen LED-Display (A) Fig.2 werden Sie aufgefordert, ein Alter zwischen 10 und 99 Jahren einzugeben. Geben Sie Ihr Alter mit den numerischen Tasten (F) Fig.3 ein und betätigen Sie ENTER.

Anschließend wird nach Ihrem Körpergewicht gefragt (zwischen 30 und 199 kg). Geben Sie dieses mit den numerischen Tasten (F) Fig.3 ein und betätigen Sie ENTER. Nun sollen Sie die Dauer der Übung eingeben (zwischen 10 und 99 Minuten). Geben Sie auch diesen Wert mit den numerischen Tasten (F) ein und betätigen Sie ENTER und anschließend RESET. Jetzt können Sie beginnen, auf dem LED-Display (A) das Widerstandsprofil zu erstellen, mit dem Sie die Übung ausführen wollen.

Dieses Profil ist in 21 Schritte unterteilt, die ersten drei dienen dem Aufwärmen und sind auf den max. Wert 4 begrenzt, um möglichen Verletzungen vorzubeugen. Die übrigen Schritte reichen bis zum Maximalwert. Zum Einstellen betätigen Sie zunächst die RESET-Taste; die Tasten LEVEL▲, LEVEL▼ und anschließend ENTER. Tun Sie dies für jeden einzelnen der Schritte, bis das von Ihnen gewünschte Graphikprogramm vollständig ist.

Sollte Sie sich bei einer Eingabe irren, betätigen Sie RESET und gehen damit zum vorherigen Schritt zurück.

Anschließend betätigen Sie bitte die ENTER-Taste und beginnen Ihre Übung mit dem gewünschten Profil. Wenn das Programm, das Sie ausgeführt haben, abgelaufen ist, ermittelt der Monitor die Durchschnittswerte für die ausgeführte Übung und zeigt diese auf der unteren, alphanumerischen Anzeige an (B) Fig.2.

Betätigt man die STOP-Taste, wird das Programm unterbrochen und auf dem unteren alphanumerischen Bildschirm (B) Fig.2 erscheinen die "Durchschnittswerte für ÜBUNGSDAUER, STRECKE, GESCHWINDIGKEIT, VERBRAUCHTE KALORIEN, die während der Übung erreicht wurden. Sie werden zwei Mal in 5-sekündigem Abstand angezeigt.

Wird während der Anzeigedauer der Werte keine Taste betätigt, keine Übung ausgeführt oder die STOP-Taste betätigt, wird auf das manuelle Programm gewechselt.

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).

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

INDICAZIONI GENERALI.-

L'adattatore deve essere collegato ad una presa appropriata. Assicurarsi che il voltaggio dell'installazione sia compatibile con il voltaggio dell'adattatore che si fornisce con la macchina.

Il monitor elettronico è progettato per essere utilizzato in modo semplice ed intuitivo. I testi che appaiono sullo schermo inferiore (B) guideranno l'utente durante la realizzazione dell'esercizio.

Nonostante ciò, si raccomanda l'allenatore di leggere attentamente questa sezione per conoscere a fondo il monitor elettronico e mostrare all'utente il suo funzionamento in modo effettivo.

ELEMENTI DEL MONITOR ELETTRONICO (Fig.1).-

Il monitor elettronico si compone di due zone ben differenziate;

La zona superiore **Fig.2** (A – B – C) si trova la **VISUALIZZAZIONE**.

La zona inferiore **Fig.3** (D – F – G-) si trova la **TASTIERA**.

VISUALIZZAZIONE.-

Questa zona è composta da due schermi.

Display Matriz di LEDs superiore, in cui si monitorizza il livello di sforzo che si realizza del programma selezionato per ciascun momento.

(B) Display dello Schermo alfanumerico inferiore, che guida l'utente durante la selezione e la realizzazione dell'esercizio.

Lo schermo superiore (A) mostrerà i differenti profili preprogrammati di sforzo (programmi) che si possono selezionare e , durante l'esercizio, il livello di sforzo che si realizza in ciascun momento.

Lo schermo alfanumerico inferiore (B) si occupa di guidare l'utente durante la selezione dell'esercizio da realizzare e di visualizzare l'informazione sull'esercizio durante e dopo la sua realizzazione. I LEDs indicatori (C) che si trovano sotto lo schermo alfanumerico mostrano simultaneamente la VELOCITÀ / PASSI/MIN; TEMPO / PIANI; CALORIE / WATTS; POLSO ed indicano qual è l'informazione che si sta mostrando in ciascun momento dell'esercizio.

I dati che si visualizzano nei LEDs (C) durante la realizzazione dell'esercizio sono i seguenti:

-SPEED – VELOCITÀ: Si mostra un valore stimato della velocità lineare cui si muoverebbe una bicicletta con la cadenza della pedalata dell'utente. Il valore si mostra in chilometri per ora (km/h).

-STEPS/MIN – PASSI/MIN: Indica il numero di passo al minuto.

-TIME – TEMPO: Durante l'esercizio si mostra il tempo che è passato dall'inizio che si comincia, o, nel caso in cui si è selezionato un tempo di esercizio predefinito, il tempo rimanente per terminare l'esercizio. Il tempo si mostra in minuti e secondi (mm:ss).

FLOOR - PIANO: Viene indicato il numero di piani saliti durante l'esercizio (1 piano ogni 16 passi circa).

-CALORIES – CALORIE: Si mostra una stima delle calorie che sono state bruciate fino al momento. La stima si realizza prendendo in considerazione l'energia che si sta realizzando in ciascun momento ed i dati di peso ed età introdotti dall'utente.

-WATT – WATT: Si mostra la quantità di energia che si sta generando in ciascun momento dell'esercizio. Questo calcolo si realizza considerando il livello di resistenza con il quale si lavora e la cadenza. L'informazione si mostra in Watt.

-PULSE – POLSO: Si mostra la frequenza cardiaca dell'utente, sempre che quest'informazione sia accessibile mediante i sensori di mano (Hand – Grip) o la fascia toracica telemetrica, quando si utilizzano entrambi contemporaneamente, si concede la priorità alla fascia toracica telemetrica per il petto. Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca, consultare la sezione: Misurazione del polso; fascia toracica per il petto ed hand-grip.

TASTIERA.-

Qui di seguito si enumera la funzione di ciascun tasto. Vedere figura 3.

Il monitor elettronico include una tastiera facile da usare. Questa tastiera consta di tasti numerici (F) e di tasti di funzione (G).

.- Tasti numerici (F). – (1-0) si utilizzano per introdurre i dati che il monitor richiede.

.- Tasti di funzione (G).- **reset**; **level▼**; **level▲**; **enter**; **pause**; **stop**; **quick/start**. Questi tasti si utilizzano per selezionare l'esercizio da realizzare, introdurre i dati richiesti, controllare il livello di resistenza dell'esercizio e la sua finalizzazione.

-reset.- Tasto di annullamento. Si utilizza per cancellare i dati che si introducono nel monitor quando si seleziona un programma o per tornare al menu principale.

-level▼.- Tasto di diminuzione del livello di sforzo. Durante la realizzazione dell'esercizio questo tasto diminuisce in un punto il grado di resistenza della macchina. Durante la selezione dei profili preprogrammati si utilizza per mostrare sullo schermo il profilo anteriore a quello visualizzato.

-level▲.- Tasto di incremento del livello di sforzo. Durante la realizzazione dell'esercizio questo tasto aumenta in un punto il grado di resistenza della macchina. Durante la selezione dei profili preprogrammati si utilizza per mostrare sullo schermo il profilo successivo a quello visualizzato.

-enter.- Tasto di selezione e convalida. Si utilizza durante la selezione di un profilo preprogrammato per selezionarlo, convalidare i dati da introdurre ed iniziare l'esercizio. Durante la programmazione del profilo dell'utente si utilizza anche per convalidare il livello di sforzo corrispondente a ciascun minuto.

-pause.- Tasto pausa. Se si preme durante la realizzazione dell'esercizio, questo si interrompe, fermando il cronometro di durata dell'esercizio. Per riannodare il cronometro di durata dell'esercizio premere il tasto **pause** di nuovo.

Se, essendo impostato su modo pausa, si preme il tasto STOP durante l'esercizio questi, si considererà terminato.

-stop.- Tasto di fermata. Se si preme durante la realizzazione dell'esercizio, questi si considererà terminato. Si visualizza un riassunto con i dati dell'esercizio e si torna alla schermata iniziale.

-quick / start.- Tasto di avvio rapido. Quando il LED del tasto lampeggia, premendolo si comincia l'esercizio in modo manuale.

AVVIO.-

Per avviare il monitor, l'adattatore fornito con l'apparecchio deve essere collegato a una presa di corrente.

Una volta acceso il monitor si visualizzerà sul display di matrice dei LED (A) Figura 2, il profilo e la lettera "M" di manuale, e nel display dello schermo alfanumerico inferiore (B) si mostrerà il saluto di benvenuto "BENVENUTO AD HI-POWER".

Premendo il tasto QUICK / START si avvia il programma, in modo manuale e premendo i tasti **level▼** o **level▲**, si può aumentare o diminuire la resistenza dell'esercizio.

ISTRUZIONE DI FUNZIONAMENTO.-

PORTA USB.-

Questa macchina dispone nel monitor di una porta USB (D) per la carica il cellulare. La macchina deve essere collegata al fine di funzionare correttamente.

P0 MODO MANUALE.-

Una volta acceso il monitor, apparirà sul display di matrice a LED superiore (A) Fig.2 il profilo e la lettera "M" di manuale, e sul display dello schermo alfanumerico inferiore (B) Fig.2 si visualizzerà il saluto di benvenuto "BENVENUTO AD HI-POWER".

Premendo il tasto QUICK / START si avvia il programma, in manuale.

Sul display di matrice a LED superiore (A) Fig.2 indicherà lampeggiando il livello in cui si trova l'esercizio. Premendo i tasti **level▼** o **level↑**, si potrà aumentare o diminuire tra i venti livelli di resistenza dell'esercizio disponibili.

Sul display dello schermo alfanumerico inferiore (B) Fig.2 si mostrerà ogni 10 secondi alternativamente: I valori di: la velocità (SPEED); I passi al minuto (STEPS/MIN), I piani (FLOOR), Il tempo (TIME); Le calorie (CALORIES).

Premendo il tasto STOP si interrompe il programma ed il display dello schermo alfanumerico inferiore (B) Fig.2, vi informerà della media dei valori TEMPO DI ESERCIZIO; DISTANZA PERCORSO; VELOCITÀ MEDIA; CALORIE CONSUMATE; che si sono realizzati durante l'esercizio.

Se durante il tempo che trascorre l'informazione dei valori medi, non si tocca nessun tasto, non si esegue alcun esercizio e si preme il tasto STOP si passerà al programma manuale.

MODO PROGRAMMI.-

Il monitor dispone di: 1 programma di profilo MANUALE; 8 PROGRAMMI con profili preprogrammati; di un profilo programmabile per l'utente (USER).

Vedere i grafici dei programmi preprogrammati nelle pagine finali di questo manuale.

P1 - P8 PROGRAMMI DI GRAFICI.

Una volta acceso il monitor, apparirà sul display di matrice a LEDs superiore (A) Fig.2 il profilo e la lettera "M" di manuale. Per visualizzare i differenti profili preprogrammati si utilizzano i tasti LEVEL▲ e LEVEL▼. Una volta che si è selezionato un profilo in concreto premere il tasto ENTER.

Sul display di matrice del LEDs superiore (A) si richiederà l'età tra (10 e 99 anni) selezionare l'età corrispondente con i tasti numerici (F) Fig.3, premere ENTER. Successivamente si richiederà il peso tra (30 e 199 kg.), selezionare il peso corrispondente con i tasti numerici (F) Fig.3, premere ENTER. Successivamente si richiederà il tempo di durata dell'esercizio tra (10 e 99 minuti), selezionare il tempo con i tasti numerici (F) Fig.3, premere ENTER e comincerà l'esercizio.

Premendo i tasti level▼ o level▲ è possibile aumentare o diminuire la resistenza dell'esercizio tra i venti livelli disponibili.

Una volta finalizzato il programma che ha realizzato l'esercizio il monitor avrà calcolato la media dei valori in cui è stato realizzato l'esercizio e li mostrerà sullo schermo alfanumerico inferiore (B) Fig.2.

Premendo il tasto STOP si interrompe il programma e sul display dello schermo alfanumerico inferiore (B) Fig.2, vi informerà della media dei valori TEMPO DI ESERCIZIO; DISTANZA PERCORSO; VELOCITÀ MEDIA; CALORIE CONSUMATE; che si è realizzato durante l'esercizio, mostrandoli due volte ogni cinque secondi.

Se durante il tempo che trascorre l'informazione dei valori medi, non si tocca nessun tasto, non si esegue alcun esercizio e si preme il tasto STOP si passerà al programma manuale.

P9 PROGRAMMA UTENTE (USER).

Una volta acceso il monitor, apparirà sul display di matrice a LEDs superiore (A) Fig.2 il profilo e la lettera "M" di manuale, per visualizzare i differenti profili preprogrammati si utilizzano i tasti LEVEL▲ e LEVEL▼. Una volta che si è selezionato il programma 9 (USER), premere il tasto ENTER.

Sul display di matrice a LEDs (A) Fig.2 si richiederà l'età tra (10 e 99 anni) selezionare l'età corrispondente con i tasti numerici (F) Fig.3. Premere ENTER.

Successivamente si richiederà il peso tra (30 e 199 kg.), selezionare il peso corrispondente con i tasti numerici (F) Fig.3, premere ENTER. In seguito si richiederà il tempo di durata dell'esercizio tra (10 e 99 minuti), selezionare il tempo con i tasti numerici (F) e premere ENTER in seguito premere il tasto RESET e si può iniziare a disegnare il profilo di resistenza che si preferisce sul display di matrice a LEDs (A).

Il profilo da disegnare è suddiviso in 21 passi, i primi tre passi sono di riscaldamento e arrivano solo al valore limitato di quattro, per evitare eventuali lesioni, il resto fino a 21 arrivano al massimo. Per selezionare il primo passo, premere RESET; i tasti LEVEL▲, LEVEL▼, in seguito premere i tasti ENTER, e così successivamente fino a completare il grafico del programma che si preferisce.

Se si produce un errore nella registrazione di qualche passo, premere il tasto RESET e si tornerà al passo precedente.

Successivamente premere il tasto ENTER e iniziare l'esercizio relativo al profilo che si è disegnato.

Una volta terminato il programma che realizzava l'esercizio il monitor avrà calcolato la media dei valori con cui si è realizzato l'esercizio e verranno mostrati sullo schermo alfanumerico inferiore (B), Fig.2.

Premendo il tasto STOP si interrompe il programma ed il display dello schermo alfanumerico inferiore (B) Figura 2, vi informerà della media dei valori TEMPO DI ESERCIZIO; DISTANZA PERCORSO; VELOCITÀ MEDIA; CALORIE CONSUMATE; che si sono realizzati durante l'esercizio.

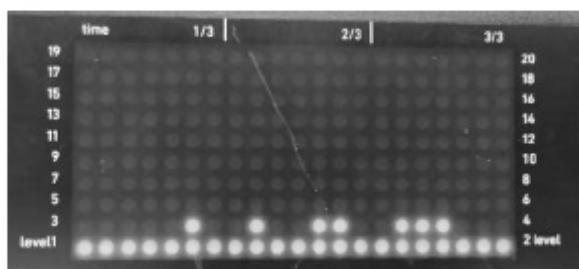
Se durante il tempo in cui trascorre l'informazione dei valori medi non si tocca nessun tasto, non si esegue alcun esercizio e si preme il tasto STOP si passerà al programma manuale.

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

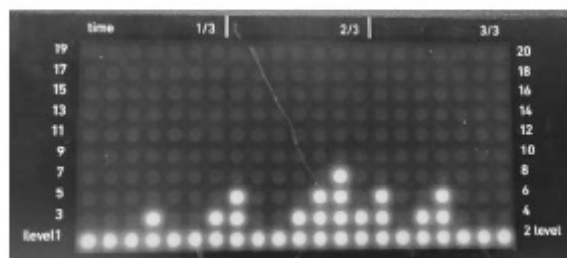
BH SI RISERVA IL DIRITTO A MODIFICARE LE SPECIFICAZIONE DEI SUOI PRODOTTI SENZA PREVIO AVVISO.

- (E) PERFILES DE LOS PROGRAMAS;
 (GB) PROGRAM PROFILES;
 (F) PROFILS DES PROGRAMMES ;
 (D) PROGRAMMPROFILE ;
 (P) PERFIS DOS PROGRAMAS ;
 (I) PROFILI DEI PROGRAMMI;
 (NL) PROGRAMMAPROFIELEN

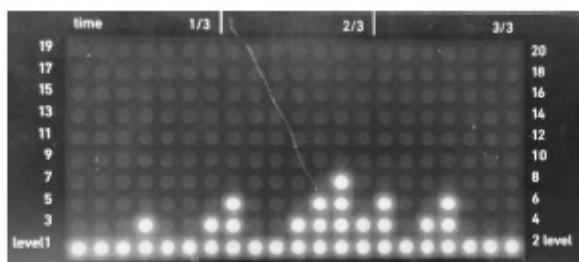
P1



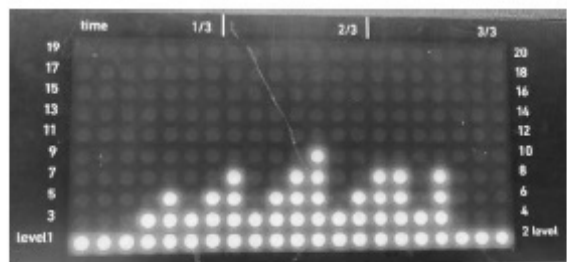
P2



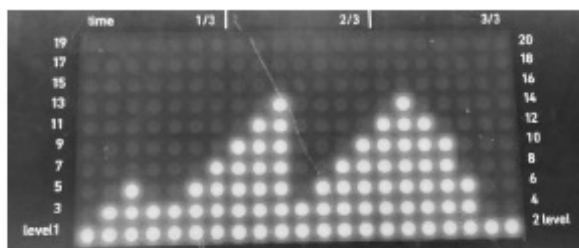
P3



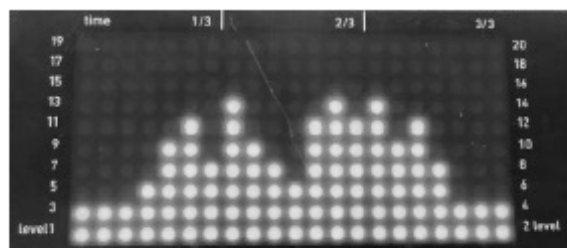
P4



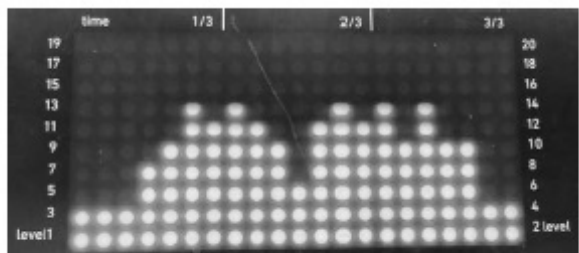
P5



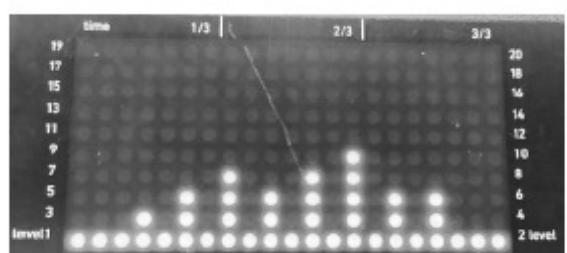
P6



P7



P8



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: bhpro@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 FITNESS FRANCE**SAV FRANCE**

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

BH FITNESS UK

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

AFTER SALES – UK

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

BH Germany GmbH

Grasstrasse 13
45356 ESSEN
GERMANY

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

BH FITNESS MEXICO

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

BH FITNESS 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

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 OHNE 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.