



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

Fig. 1



Fig 2

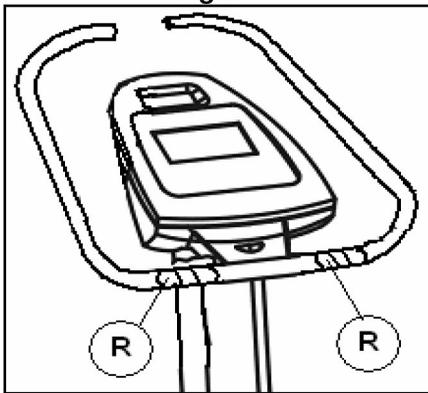


Fig 3

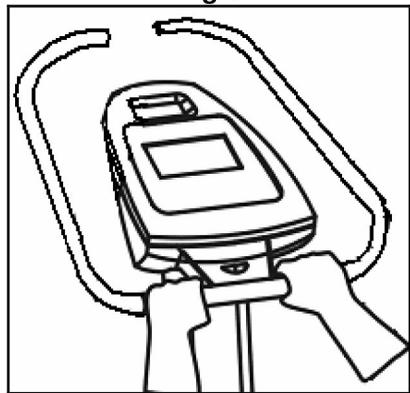
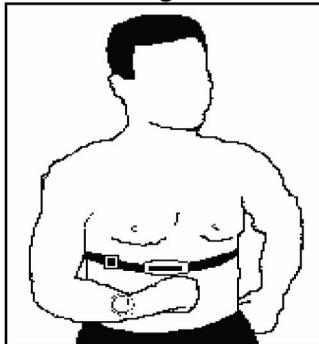


Fig 4



## ELEKTRONISCHER MONITOR

Wenn die Maschine angeschlossen wird, geht der Monitor an und zeigt in der Mitte des Displays U1. Wählen Sie den Nutzer mit den Tasten ▲/▼ zwischen U1-U4 und drücken Sie die Taste ENTER/MODE.

Um die Kontrolle Ihrer Übungen bequemer und einfacher zu machen, zeigt dieses Gerät gleichzeitig die Geschwindigkeit/rpm, die Distanz, die Dauer der Übung, die verbrauchten Watt/Kalorien und den Puls.

## ANSTELLEN.-

Wenn Sie die Übung beginnen, stellt sich der Monitor automatisch bei 45 rpm an (bei dieser Maschine sind es etwa 6 km/h) und stellt sich aus, wenn Sie diese Rpm nicht erreichen oder die Übung beenden.

Optional wenn Sie den Motor ständig eingestellt haben möchten, müssen Sie zuerst den Adapter (6v) in eine Steckdose (220 V- 240 V) einstecken, der mit der Maschine geliefert wird und das Adapterterminal an den Stecker, der sich im unteren hinteren Bereich der Maschine befindet.

Der Bildschirm geht automatisch im Programm „U1“ Nutzer 1 an, wenn Sie die Übung beginnen. Wählen Sie nun mit den Tasten ▲/▼ den Benutzer zwischen U1-U4 und betätigen Sie die Taste ENTER/MODE.

Nun erscheinen auf dem Bildschirm die verfügbaren Programme.

Wenn Sie während der Ausübung die Taste START/STOP drücken, werden alle Funktionen des Geräts gestoppt. Wenn Sie erneut START/STOP

drücken, werden alle Funktionen wieder aufgenommen.

Wenn man ohne Adapter arbeitet, stellt sich der Monitor automatisch aus, wenn man die Übung beendet. Wenn man mit Adapter arbeitet, stellt sich der Monitor 4 Minuten nach Beendigung der Übung aus.

**Wichtig:** Entsorgen Sie elektronische Komponenten in speziellen Containern. Abb. 1.

## FUNKTIONEN DES MONITORS

Dieser Monitor verfügt über 7 Tasten: RECOVERY, FAN ON/OFF, START / STOP; RESET, ENTER/MODE; ▲; ▼. Im oberen Bereich des Monitors erscheint PULSO/THR. In der Mitte des Monitors erscheint gleichzeitig das Niveau des Programms, das Sie gewählt haben. Im unteren Bereich des Monitors sieht man drei Fenster die Ihnen Folgendes angeben: GESCHWINDIGKEIT/RPM, die ZEIT; die DISTANZ; die WATT/KALORIEN. Dieser Monitor verfügt auch über ein manuelles Programm: 12 vordefinierte Programme mit unterschiedlichem Widerstand; 1 Nutzerprogramm 4 Programm zur Kontrolle der Herzfrequenz und 1 Programm mit konstanter Wattzahl.

Sowohl bei an- als auch bei ausgestellttem Motor ändern die Fenster (SPEED / RPM) (TIME / CALORIES) und (DISTANCE / WATT), ihre Information alle fünf Sekunden.

## **ANSTELLEN DES VENTILATORS**

Um den Ventilator zu aktivieren oder zu deaktivieren, drücken Sie die Taste FAN ON/OFF.

Immer wenn Sie eine Übung beenden, prüfen Sie, dass der Ventilator ausgestellt ist.

Wenn Sie die Taste RESET drücken, wird er zurück zur Programmwahl gesetzt. Wenn Sie die Taste RESET vier Sekunden lang drücken, wird der Monitor zurückgestellt und der Nutzer kann erneut wählen, indem er die Tasten ▲/▼ und ENTER/MODE drückt.

## **ÜBERGANG VON EINEM ARBEITSMODUS ZUM NÄCHSTEN**

Dieser Monitor bietet die Möglichkeit mit 5 verschiedenen Modi zu arbeiten: Manuell, Programm, Nutzer (USER), Puls (TARGET HR) und konstante Wattzahl. Um von einem Modus zum nächsten zu wechseln, drücken Sie die Taste START/STOP, um den Monitor anzuhalten, drücken Sie danach RESET und wählen Sie mit den Tasten ▲/▼ und ENTER/MODE den gewünschten Modus.

## **MANUELLE FUNKTION**

Nach der Benutzer vorgewählt worden ist blinken im rechten Bereich des Monitors die den verschiedenen Programmen entsprechenden LEDs: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC y WATT. Wählen Sie die manuelle Funktion mit den Tasten ▲/▼ und drücken Sie ENTER/MODE. Drücken Sie die Taste START/STOP, um die Übung zu beginnen und mit den Tasten ▲/▼ erhöhen oder verringern Sie den Widerstand der Übung, wobei Ihnen 16 verschiedene Niveaus zur

Verfügung stehen. Wenn Sie zu Beginn die Taste START/STOP drücken, beginnt die Übung direkt in der manuellen Funktion.

### **Programmierung des Niveaus.-**

Wenn Sie nach dem Wählen der manuellen Funktion die Taste ENTER/MODE drücken, blinkt das Fenster des Niveaus (level). Sie können das Niveau Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken (Niveau 1-16). Wählen Sie das Niveau und drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

### **Programmierung der Zeit.-**

Wenn Sie nach dem Wählen der manuellen Funktion die Taste ENTER/MODE zwei Mal drücken, blinkt das Fenster der Zeit. Sie können die Zeit Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken (0-99 Minuten). Wählen Sie die Zeit und drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Die Zeit wird zurücklaufen, bis der Wert „Null“ erreicht wird und der Monitor piept, um anzuzeigen, dass der programmierte Wert erreicht ist.

### **Programmierung der Entfernung.-**

Wenn Sie nach dem Wählen der manuellen Funktion die Taste ENTER/MODE drei Mal drücken, blinkt das Fenster der Entfernung. Sie können die Distanz Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken (0,0- 99,0 Km). Wählen Sie die Distanz und drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Die Distanz wird zurücklaufen, bis der Wert „Null“ erreicht wird und der Monitor piept, um anzuzeigen, dass der programmierte Wert erreicht ist.

### **Programmierung der Kalorien.-**

Wenn Sie nach dem Wählen der manuellen Funktion die Taste ENTER/MODE vier Mal drücken, blinkt das Fenster der Kalorien. Sie können die Kalorien Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken ( 0 - 9990 Kalorien). Wählen Sie die Kalorien und drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Die Kalorien werden zurücklaufen, bis der Wert „Null“ erreicht wird und der Monitor piept, um anzuzeigen, dass der programmierte Wert erreicht ist.

### **Programmierung des HEART RATE (Herzfrequenz).**

Wenn Sie nach dem Wählen der manuellen Funktion die Taste ENTER/MODE fünf Mal drücken, blinkt das Fenster PULSE. Sie können die Herzfrequenz Ihrer Übung zwischen 30 und 240 ppm programmieren, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken. Wählen Sie die Herzfrequenz und drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Wenn die Herzfrequenz gleich dem Zielwert ist oder diesen übersteigt, piept der Monitor, um den Benutzer darauf hinzuweisen, dass er langsamer treten soll oder einen niedrigeren Widerstand wählen soll.

### **FUNKTION PROGRAMME**

Nach der Benutzer vorgewählt worden ist blinken im rechten Bereich des Monitors die den verschiedenen Programmen entsprechenden LEDs: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC y WATT. Wählen Sie die Funktion PROGRAM mit den Tasten ▲/▼ und drücken Sie ENTER/MODE. Drücken Sie die Tasten ▲/▼, um die Graphik

des Programms (1-12) zu wählen, das Sie für Ihre Übung wünschen und drücken Sie ENTER. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Als vorgegebener Wert erfolgt der Säulensprung jede zurückgelegte 0,1 km.

Zum Programmieren von Zeit, Distanz, Kalorien und/oder Puls folgen Sie diesen Schritten: Nachdem Sie das Programm gewählt haben und bevor Sie die Taste START/STOP drücken, drücken Sie ENTER/MODE, um die Zeit mit den Tasten ▲/▼ zu programmieren. In diesem Fall wird die Programmdauer zwischen den 16 Niveaus aufgeteilt. Drücken Sie ENTER, um die Distanz zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Kalorien zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um den Puls zu programmieren. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

Nach Beginn der Übung können Sie den Widerstand regulieren, indem Sie ▲/▼ drücken.

### **NUTZERPROGRAMM**

Nach der Benutzer vorgewählt worden ist blinken im rechten Bereich des Monitors die den verschiedenen Programmen entsprechenden LEDs: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC y WATT. Wählen Sie die Funktion USER mit den Tasten ▲/▼ und drücken Sie ENTER/MODE. Links der Mitte des Displays erscheint blinkend die erste Säule des Übungsniveaus. Wählen Sie das gewünschte Niveau für diese erste Skala, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken und drücken Sie dann ENTER/MODE. Wiederholen Sie den Vorgang, um die sechzehn

Skalen des Nutzerprogramms zu programmieren. Halten Sie die Taste ENTER/MODE gedrückt, um die Profilkonfigurierung zu verlassen. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

Zum Programmieren von Zeit, Distanz, Kalorien und/oder Puls folgen Sie diesen Schritten: Wenn das Nutzerprogramm definiert ist: Drücken Sie die Tasten ▲/▼, um die Zeit zu wählen. Drücken Sie ENTER/MODE, um die Distanz zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER/MODE, um die Kalorien zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER/MODE, um den Puls zu programmieren. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

## **PROGRAMME ZUR KONTROLLE DER HERZFREQUENZ**

Nach der Benutzer vorgewählt worden ist blinken im rechten Bereich des Monitors die den verschiedenen Programmen entsprechenden LEDs: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC y WATT. Wählen Sie die Funktion H.RC mit den Tasten ▲/▼ und drücken Sie ENTER/MODE.

Anschließend erscheinen auf dem Display die Symbole Mann ♂; Frau ♀, wählen Sie die entsprechende Option mit den Tasten ▼▲, bestätigen Sie mit der ENTER/MODE-Taste. Nun erscheint Alter (age), wählen Sie es zwischen 1-99 Jahren mit den Tasten ▼▲, bestätigen Sie mit der ENTER/MODE-Taste. Es erscheint die Körpergröße (height), wählen Sie den entsprechenden Wert zwischen 100-200 mm mit den Tasten ▼▲ und bestätigen Sie mit ENTER/MODE. Es

erscheint das Körpergewicht (weight), wählen Sie den entsprechenden Wert zwischen 20-150 kg mit den Tasten ▼▲ und bestätigen Sie mit ENTER/MODE.

Wählen Sie die Zielfrequenz für die Übung. Wählen Sie mit den Tasten ▲/▼ die gewünschte Option (55%, 75%, 90% oder THR) und drücken Sie die Taste ENTER/MODE. Die ersten drei geben den Prozentsatz hinsichtlich der höchsten Herzfrequenz ( $220 - \text{Alter}$ ) an und die vierte wird verwendet, um die Zielfrequenz manuell einzugeben. In den ersten drei Fällen zeigt das untere Fenster des Displays (TARGET H.R) der schon berechnete Wert Ihrer Herzfrequenz. Wenn Sie THR wählen, müssen Sie die Tasten ▲/▼benutzen, um die gewünschte Herzfrequenz zu wählen und ENTER drücken . Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Der Widerstand wird automatisch gemäss der gewünschten Pulsfrequenz eingestellt. Ist der Pulswert unter dem Zielwert, wird der Widerstand automatisch alle 30 Sekunden erhöht bis zu einem Höchstwert von 16. Ist der Pulswert über dem Zielwert, piepst der Monitor und der Widerstand verringert sich alle 15 Sekunden bis zu dem niedrigsten Wert 1. Wenn selbst so noch der Puls länger als 30 Sekunden über dem Zielwert liegt, stellt sich der Monitor zum Schutz des Nutzers aus und piept zur Warnung.

Zum Programmieren von Zeit, Distanz und Kalorien folgen Sie diesen Schritten: Nachdem Sie das Programm der Herzfrequenz gewählt haben und bevor Sie die Taste START/STOP drücken, drücken Sie ENTER, um die Zeit mit den Tasten

▲/▼ zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Distanz zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Kalorien zu programmieren. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

Bei diesen Programmen müssen die Hände auf den Pulssensoren (R) liegen.

## **PROGRAMM MIT KONSTANTER WATTZAHL**

Nach der Benutzer vorgewählt worden ist blinken im rechten Bereich des Monitors die den verschiedenen Programmen entsprechenden LEDs: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC y WATT. Wählen Sie die Funktion WATT mit den Tasten ▲/▼ und drücken Sie ENTER/MODE. Sie können die Wattzahl Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken ( 10 - 350 Watt). Wählen Sie die Wattzahlen und drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Das Niveau der Anstrengung bei der Übung passt sich automatisch in Abhängigkeit von der gewählten Geschwindigkeit und Wattzahl an. Drei Symbole helfen Ihnen, das Training durchzuführen.

▲ – Innerhalb des Arbeitsbereichs zeigt an, dass die Geschwindigkeit zu hoch ist und verringert werden muss.

▲ – Innerhalb des Arbeitsbereichs zeigt an, dass die Geschwindigkeit zu niedrig ist und erhöht werden muss.

---- zeigt an, dass die Wattzahl sich ausserhalb des Arbeitsbereichs befindet (sei sie zu hoch oder zu niedrig) und es ist nötig, die Geschwindigkeit entsprechend zu erhöhen oder zu verringern. Der Monitor piept, um diesen Zustand

anzuzeigen. Hält dies mehr als drei Minuten an, gibt der Monitor einen Alarm in Form von sechs Pieptönen und der Monitor stellt sich aus und stellt die Wattwerte zurück auf Null.

## **ANWEISUNGEN VERWENDUNG DES HAND-GRIP PULSMESSUNG**

### **PULS Handgrip**

Bei diesem Modell wird der Puls gemessen, indem man beide Hände auf die Sensoren (R) legt, die sich am Lenker befinden, siehe Figur 2.

Wenn beide Hände auf den Sensoren liegen, beginnt das Herz auf der rechten Seite des Displays zu blinken, das PULSE des Monitors anzeigt und nach einigen Sekunden erscheint Ihre Herzfrequenz.

Dies funktioniert nur, wenn Sie beide Arme korrekt aufgelegt haben, wie die Figur 3 zeigt.

Erscheint auf dem Bildschirm ein „P“ oder blinkt ein Herz, versichern Sie sich, dass beide Hände auf den Sensoren liegen.

### **TELEMETRISCHER PULS**

Der Monitor ist ausgerüstet, um die Signales des telemtrischen Systems zur Pulsmessung zu erhalten.

Das System besteht aus einem Empfänger (D) und einem Sender (Brustband).

**Dieses System des telemtrischen Pulses ist ausschlaggebend im Vergleich mit dem Handgrip, wenn beide zusammen verwendet werden.**

Siehe Gebrauchsanweisung des telemtrischen Pulses.

## **TESTMESSUNG: 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 dem Beenden der Übung und ohne, dass Sie die Hände von den Sensoren (R) nehmen, drücken Sie die Taste „Recovery“ und eine Minute wird rückwärts gezählt. Nur die Linien der Funktionen Zeit und Puls sind angestellt. Das Gerät misst Ihren Puls während einer Minute. Der Erholungspuls erscheint in der Pulslinie.

Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während der Erholungsphase den Test verlassen möchten, drücken Sie die Taste „Recovery“ und es erscheint das Hauptdisplay.

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 Zustands 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 nicht, wenn Sie nicht beide Hände auf die Sensoren (R) (Handgrip) legen. In diesem Fall erscheint die Nachricht „F6“ auf dem Display, wenn der Test beendet ist.

## **PROBLEMLÖSUNG**

**Problem:** Sie stellen das Display an und es funktioniert nur die die Funktion Zeit.

**Lösung:**

a.- Überprüfen Sie ob das Verbindungskabel angeschlossen ist.

**Problem:** Ein Segment einer Funktion geht nicht an oder es kommt zu falschen Angaben bei einer Funktion.

**Lösung:**

a.- Beenden Sie die Übung oder nehmen Sie das Gerät 15 Sekunden lang von der 220V-Spannung und schliessen Sie es erneut an.

c.- Wenn der vorherige Schritt nicht hilft, ersetzen Sie den Monitor.

## **Transformator 9V**

**Problem:** Der Motor geht nicht an.

**Lösung:**

a.-Überprüfen Sie den 220V-Anschluss.

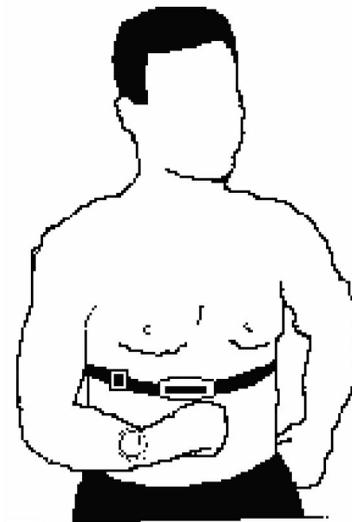
b.- Überprüfen Sie den Anschluss des Transformators an die Maschine.

c.- Überprüfen Sie den Anschluss der Kabel des Ruderrohrs.

Vermeiden Sie das direkte Sonnenlicht auf den Monitor, da das Flüssigkristalldisplay beschädigt werden könnte. Setzen Sie ihn weder Wasser noch Schlägen aus.

**BH BEHÄLT SICH DAS RECHT VOR, DIE SPEZIFIKATIONEN DES PRODUKTS OHNE VORANKÜNDIGUNG ZU ÄNDERN.**

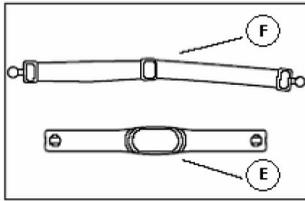
**INSTRUCCIONES DE PULSO TELEMÉTRICO  
INSTRUCTIONS FOR THE TELEMETRIC PULSE SENSOR  
NOTICE PULSOMETRE TELEMETRIQUE DU POULS  
HINWEISE ZUR TELEMETRISCHEN PULSMESSUNG  
INSTRUCCOES DA PULSAO TELEMETRICA  
ISTRUZIONI DEL POLSO TELEMETRICO  
INSTRUCTIES TELEMETER HARTSLAG**



---

# Deutsch

---



## DIE BENUTZUNG DES BRUSTBANDS

(Telemetrischen Pulsmesser)

Das Brustband übermittelt den Puls auf der Grundlage des Brustkontakts und schickt das Signal an die Uhr, die es sichtbar macht.

**VORSICHT:** Bevor Sie eines der Übungsprogramme beginnen, sollten Sie sich mit Ihrem Arzt in Verbindung setzen und ihn über die Übungsintensität informieren. Wenn Sie einen Schrittmacher benutzen, verwenden Sie das Brustband nur mit dem ärztlichen Einverständnis.

## VORBEREITUNG UND ANWENDUNG DES BRUSTBANDES

Der wichtigste Faktor einer genauen, problemlosen Herzschlagmessung ist der korrekte Anschluß des Übermittlungsgeräts. Beachten Sie dabei bitte die folgenden Anweisungen:

- 1.-Befestigen Sie (E)den Herzfrequenz-senderan dem elastischen Gurt (F).
- 2.-Passen Sie das elastische Band (F) so an, bis es fest aber bequem auf dem Körper sitzt.

3.-Bringen Sie das Band (F) nun an der Brust an und schließen Sie die Schnalle.

Heben Sie nun ohne das elastische Band (F) zu lösen den Übermittler ein wenig vom Körper ab, so daß Sie Zugang zu den zwei gerillten Bereichen an der Innenseite des Übermittlers erhalten.

4.-Diese gerillten Zonen der Elektroden werden mit Speichel, Kontaktlinseflüssigkeit oder einer anderen Salzlösung befeuchtet. Danach wird der Übermittler wieder in seine ursprüngliche Position gebracht, d. h. direkt auf der Haut, so daß der Text polar nach oben und ins Zentrum blickt.

5.-Nachdem Sie die Elektroden befeuchtet haben, lassen Sie den Übermittler nicht über den Körper gleiten, um zu verhindern, daß die Elektroden ihre Feuchtigkeit verlieren. Für einen garantiert problemlosen Betrieb wird empfohlen, den Übermittler direkt auf der Haut anzubringen. Wenn der Übermittler auf ein Unterhemd zu liegen kommt, befeuchten Sie den Kontaktbereich der Elektrode, um eine korrekte Leitfähigkeit zu garantieren.

Bringen Sie das Brustband möglichst hoch am Oberkörper direkt unterhalb des Brustbeins und mit dem Übermittlungsgerät in der Mitte an, wobei die Elektroden flach auf dem Körper aufliegen sollten. Die Beachtung dieser Empfehlungen garantiert eine korrekte Pulsmessung. Der Übermittler sollte in einer fixen und bequemen Position angebracht

sein, so daß eine normale Atmung möglich ist.

## **WIE DIE LEITFÄHIGKEIT VERBESSERT WERDEN KANN**

Die Technologie der Herzfrequenzsender basiert auf dem Messungsprinzip des EKG-Signals. Es ist deshalb sehr wichtig, daß während dem Training eine korrekte elektrische Verbindung zwischen der Haut und den Elektroden des Übermittlers Polar besteht und aufrecht erhalten bleibt, damit auf diese Weise eine optimale Pulsmessung ermöglicht wird. In gewissen Fällen kann zu trockene Haut oder die Brustbehaarung zwischen den Elektroden und der Brust eine nicht leitungsfähige Schicht bilden, die ein korrektes und zuverlässiges Funktionieren des Übermittlers verunmöglicht. Die Leitfähigkeit kann auf einfache Weise verbessert werden, indem man die Elektroden mit Wasser, Speichel Kontaktliniensflüssigkeit oder anderen Salzlösungen befeuchtet.

## **WIE EIN GEEIGNETES EKG-SIGNAL FÜR DEN ÜBERMITTLER ERHALTEN WERDEN KANN**

Es kann jedoch vorkommen, daß trotz Einhaltung der vorher erwähnten Empfehlungen das Übermittlungsgerät aufgrund eines leicht divergenten EKG-Signals nicht richtig funktioniert. Das EKG-Signal von einigen Personen kann nämlich sehr schwach sein oder es kann vorkommen, daß der optimale Standort variiert. In diesen Fällen wird es nötig, den Übermittler leicht nach links oder nach rechts zu verschieben, um eine

genügend starke Spannungsdifferenz zu erhalten, die ein zuverlässiges Funktionieren des oder können auf die natürlichen Eigenschaften des Herzes sowie den Standort der potentiellen Körpervektoren zurückgeführt werden.

Wichtig: Die Bänder der Elektroden dürfen weder gefaltet noch auseinandergezogen werden, da es sonst zu irreparablen Beschädigungen an den empfindlichsten inneren elektronischen Komponenten des Geräts kommen könnte.

Empfehlung. Wenn Ihre Körperkonstitution sich durch eine vertiefte Brust auszeichnet, kann es vorkommen, daß die Gummielektroden ohne zusätzlichen Druck nicht über genügend Körperkontakt verfügen, mit der Folge, daß die Messungen immer wieder unterbrochen werden. Das Anbringen eines zweiten Brustbandes über dem Übermittlungsgerät kann diese Problem beheben.

Wir möchten Ihnen in Erinnerung rufen, daß dieser Pulsmesser wie alle anderen kabellosen Modelle elektromagnetischen Interferenzen unterworfen sein

können. Diese können bei Ihrem Pulsmeßgerät unkorrekte Messungen verursachen. Mögliche Ursachen für Interferenzen oder Situationen, die unkorrekte Messungen hervorrufen können, sind die folgenden:

- Ihr Monitor empfängt Signale aus einem Radius von ungefähr 75 cm. Wenn Sie zu nahe von einer anderen Person trainieren, die ebenfalls einen Pulsmesser trägt, ist es möglich das Ihr Bildschirm das Signal der anderen Person empfängt. Um dies zu verhindern, muß lediglich der nötige Abstand eingehalten werden.

- TV-Geräte, Personalcomputer, Zellen-telephone, Hochspannungsleitungen und Elektromotoren können Interferenzen verursachen.

Wenn Sie bemerken, daß es zu falschen Messungen kommt, entfernen Sie sich von der Interferenzenquelle und Ihr Pulsmesser wird wieder korrekt funktionieren. Für eine zuverlässige Messung ist es äußerst wichtig, das Brustband korrekt anzuziehen.

## **PFLEGE UND WARTUNG DES ÜBERMITTLUNGSGERÄTS**

- Für die Aufrechterhaltung eines angemessenen Betriebs wird empfohlen, den Übermittler regelmäßig mit sanfter Seife und Wasser zu reinigen. Wenn Sie den Übermittler nach Gebrauch desinfizieren möchten, können Sie dafür eine Chlorlösung benutzen (ähnlich wie diejenige, die für die Reinigung von Schwimmbädern eingesetzt wird). Verwenden Sie unter keinen Umständen Desinfektionsmittel, die nicht zugelassen sind, da sie das Übermittlungsgerät beschädigen könnten. Nach der Desinfektion reinigen Sie den Übermittler vorzugsweise mit Wasser und einer Seifenlösung, um allergische Hautreaktionen zu vermeiden.

-Reinigen und trocknen Sie die Einheit sorgfältig nach jedem Gebrauch. Ein schwaches Signal kann unter Umständen auf Unreinheiten zurückzuführen sein.

- Setzen Sie Ihr Brustband nie allzu hohen oder tiefen Temperaturen aus.

- Setzen Sie Ihr Gerät nicht direktem Sonnenlicht aus und lassen Sie es nie im Auto.

- Bewahren Sie Ihre Einheit an einem gut belüfteten Ort auf.

- Reinigen Sie den Übermittler regelmäßig mit Wasser und sanfter Seife, um die Körperöle zu entfernen. Benutzen Sie keine Körperöle. Verwenden Sie unter keinen Umständen scheuernden (Stahlscheuerlappen) oder chemischen Produkte (Alkohol), da diese die Elektroden beschädigen können.

- Die Bänder der Elektroden dürfen weder gefaltet noch auseinandergezogen werden; darauf ist vor allem beim Aufbewahren zu achten.

- Waschen Sie das elastische Band von Hand mit kaltem Wasser und trocknen Sie es an der frischen Luft. Benutzen Sie dafür nie die Waschmaschine oder die chemische Reinigung.

Anmerkung: Verwenden Sie unter keinen Umständen scheuernde oder chemische Produkte, da diese an den Elektroden dauerhafte Schäden hervorrufen und deren Leitfähigkeit und Lebensdauer beeinträchtigen können. Lagerung des Übermittlers: Es wird wärmstens empfohlen, den Übermittler an einem kühlen und trockenen Ort aufzubewahren, denn damit garantiert man eine längere Lebensdauer der Batterie. Eliminieren Sie alle Anzeichen von Feuchtigkeit, bevor Sie den Übermittler aufbewahren.

## DIE HÄUFIGSTEN FRAGEN UND IHRE ANTWORTEN

**Frage 1:** Es dauert lange, bis der Herzrhythmus erscheint.

**Antwort 1:**

Wenn die Anzeige des Herzrhythmus erst dann erscheint, wenn Sie zu schwitzen beginnen, dann ist das ein Zeichen dafür, daß Sie die Elektroden des Übermittlungsgeräts vor Trainingsbeginn nicht richtig befeuchtet haben.

**Frage 2:** Wenn der Herzrhythmus nicht gemessen wird, überprüfen Sie die folgenden Punkte:

**Antwort 2:**

Der Übermittler sollte auf die Rippen direkt unterhalb der Brust, mit dem Wort "Polar" nach außen von oben nach unten angebracht werden.

Wenn sich der Übermittler in seiner korrekten Position befindet und gut um die Brust des Benutzers befestigt worden ist, dann befeuchten Sie die Elektroden mit Speichel, Wasser, Kontaktlinsenflüssigkeit oder einer anderen Salzlösung.

Wenn der Puls immer noch nicht erscheint, testen Sie das Gerät bei einer anderen Person und überprüfen Sie, ob es nun funktioniert.

Die folgenden gesundheitlichen Zustände können zu Problemen führen:

- Verfrühte Bauchkontraktionen, Herzjagen und Arrhythmie können fr emdartige oder nicht existierende Messungen des Herzrhythmus zur Folge haben.

- Wenn der Kunde ein medizinisches Gerät des Typs Schrittmacher implantiert hat, wenden Sie sich vor Anwendung des Übermittlungsgeräts Polar bitte an Ihren Arzt.

e) Das EKG-Signal, das vom Übermittler erhalten wird, ist für eine korrekte Messung zu schwach. Herzkrankheiten, Herzoperationen oder auch natürliche Eigenschaften des Herzes können bewirken, daß die EKG-Signale schwach ausfallen. In den meisten Fällen, in denen die Schwachheit des EKG-Signals Übertragungsprobleme verursacht, kann jedoch ein zuverlässiges Funktionieren erreicht werden, indem man den Übermittler leicht nach links oder nach rechts verschiebt. Achten Sie dabei darauf, die Elektroden erneut zu befeuchten.

f) Elektromagnetische Interferenz. Die Polar-Übertragung kann durch Hochspannungsleitungen oder andere Vorrichtungen, die kräftige magnetische Felder hervorrufen und sich in der Nähe der Trainingseinrichtung befinden, beeinträchtigt werden. Wenn einer Ihrer Bekannten im Besitz eines Herzrhythmusmessers Polar ist, borgen Sie ihn aus und überprüfen Sie, ob er im Bereich Ihrer Trainingseinrichtung funktioniert. Wenn dies nicht der Fall ist, oder wenn der Übermittler im Freien oder in einem anderen Bereich des Hauses korrekt funktioniert, liegt das Problem am Standort, der für kabellose Pulsmeßgeräte nicht geeignet ist; in diesem Fall müssen Sie den Standort Ihrer Trainingseinrichtung ändern.

**Frage 3:** Unregelmäßige Messung des Herzrhythmus.

**Antwort 3:**

a) Die häufigste Ursache für unregelmäßige Messungen, vor allem zu Beginn des Trainings, besteht darin, daß keine korrekte Verbindung

zwischen der Haut und den Elektroden des Übermittlungsgeräts existiert. Um diesen Fehler zu beheben, sollten die Elektroden vor Trainingsbeginn befeuchtet werden.

b) Das elastische Band ist zu locker und bewirkt, daß sich der Übermittler während der Übung bewegt.

c) Überprüfen Sie, daß sich keine andere Person mit einem Übermittler im Empfangsbereich Ihres Empfängers aufhält. Andere Übermittlungen in Ihrer Nähe können zu Interferenzen führen, es sei denn, Sie verwenden kodierte Polar-Produkte.

d) Die Herzschrittmacher und andere implantierte Apparaturen können die elektrischen Eigenschaften und die Herzaktivität verändern, so daß der

Übermittler nicht einen sondern verschiedene Herzschläge wahrnimmt.

e) Einige Personen haben das EKG-Signal im Vergleich zum normalen Signal umgekehrt, so daß der Übermittler pro Herzschlag zwei Impulse weitergibt. In diesem Fall muß der Übermittler in umgekehrter Position angebracht werden.

f) Interferenzen. Elektrische Einrichtungen des Typs Monitore, Motoren, LED-Displays, Trafos, Zellentelephone usw. erzeugen elektromagnetische Störungen, die zu einer fehlerhaften Messung des Herzrhythmus führen können. Der Herzrhythmus wird in der Folge mit zu hohen oder zu tiefen Werten angegeben.

**BH FITNESS SPAIN**

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

**BH FITNESS PORTUGAL**

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

**BH FITNESS MEXICO**

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

**BH FITNESS ASIA**

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

**BH FITNESS UK**

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

**BH FITNESS FRANCE**

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

**BH FITNESS NORTH AMERICA**

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

**BH FITNESS CHINA**

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

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

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

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

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

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

BH SE RESERVA O DIREITO A MODIFICAÇÃO ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUCTOS SEM PRÉVIO AVISO.

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