



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

Fig.1

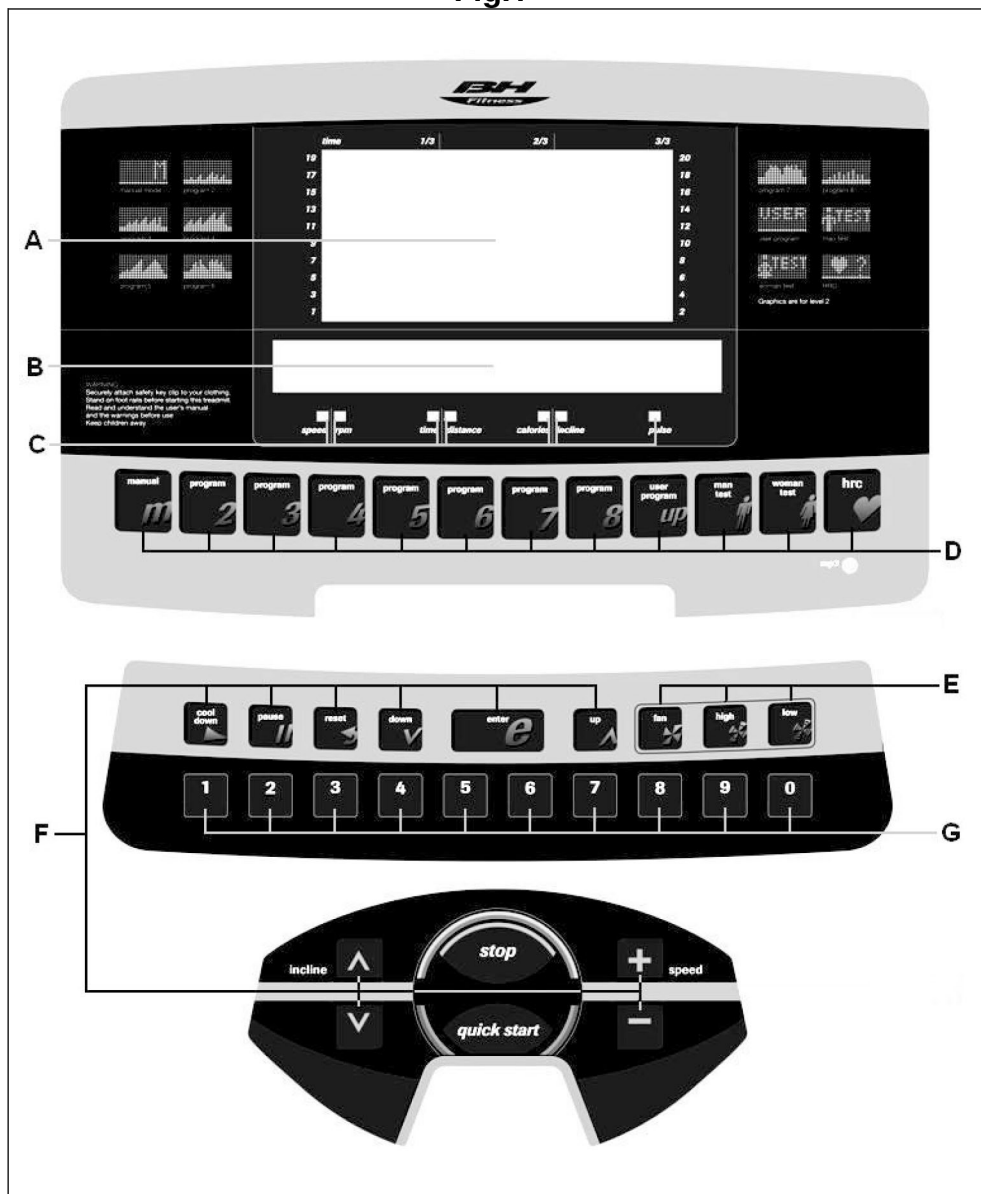


Fig.2

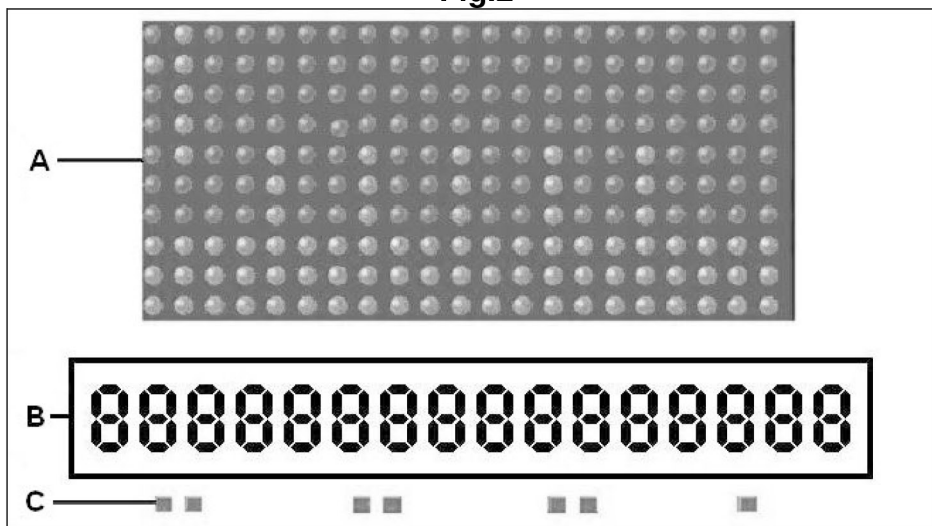
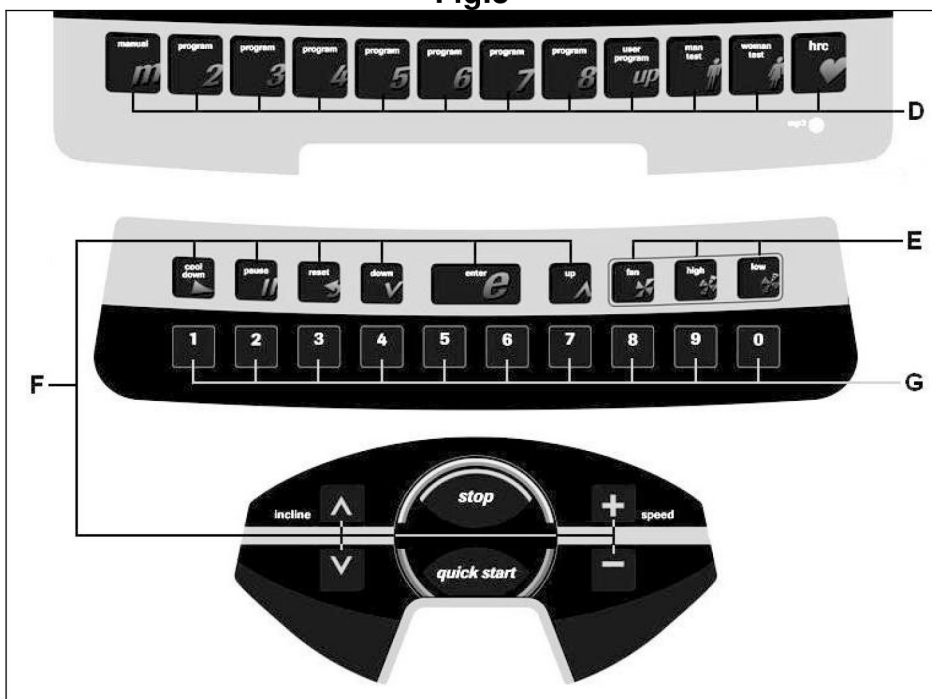


Fig.3



ALLGEMEINE HINWEISE.-

Dieser Elektronikmonitor wurde so entwickelt, das er eine einfache und intuitive Benutzung ermöglicht. Die Texte auf der unteren Bildschirmanzeige (B) führen den Anwender durch die Trainings-Übung. Wir empfehlen jedoch, dass der sportliche Betreuer diesen Abschnitt aufmerksam liest, um sich mit dem Elektronikmonitor gut vertraut zu machen und dem Benutzer die Funktionsweise eindeutig erklären zu können.

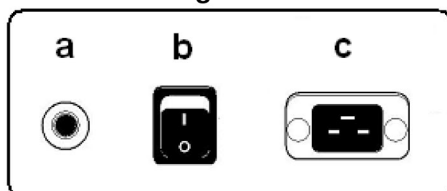
ANMERKUNG: Der Monitor geht auf Ruheposition, wenn während 4 Minuten keine Taste betätigt wird. Durch Betätigen der Taste STOP des Monitors wechselt er auf den Bereitschaftsmodus (READY).

PERSONALISIERUNG DES ELEKTRONIKMONITORS.-

Um den Personalisierungsmodus des Monitors aufzurufen, ist folgendermaßen vorzugehen:

Bei ausgeschaltetem Gerät und ausgeschaltetem Monitor betätigt man die Taste RESET und ohne diese loszulassen, schaltet man den Netzschalter (B) am vorderen, unteren Teil des Geräts, auf Position 1 Fig.A.

Fig.A



1) ÄNDERN DER SPRACHE.-

Wenn der Monitor eingeschaltet ist, erscheint das Wort "LANGUAGE" auf dem alphanumerischen Bildschirm (B) Fig.2. Während das Wort 'LANGUAGE' blinkt, drückt man die ENTER-Taste. Nun leuchtet die Sprache und Sie können mit den Tasten UP▲ und DOWN▼ die gewünschte Sprache anwählen. Betätigen Sie dann erneut ENTER und das Wort "LANGUAGE" blinkt erneut. Mit der Taste DOWN▼ wechseln Sie auf Punkt (2 SOUNDS) des unteren Fensters.

2) ÄNDERN DER AKUSTISCHEN SIGNALE.-

Während das Wort SOUNDS blinkt, betätigt man die ENTER-Taste und die Worte ON oder OFF beginnen zu blinken. Mit den Tasten UP▲ y DOWN▼ ändert man die jeweils blinkende Funktion. Nach der Anwahl der gewünschten Option betätigt man erneut die ENTER-Taste, um die Anwahl zu bestätigen. Jetzt blinkt das Wort SOUNDS und mit der Taste DOWN▼ wechselt man auf Punkt (3 TEXT) des unteren Fensters.

3) ÄNDERN DER BEGRÜSSUNGSFORMEL.-

Wenn das Wort TEXT blinkt, ENTER betätigen. Nun blinkt das Wort ON oder OFF. Mit den Tasten UP▲ und DOWN▼ kann von einer auf die andere Option gewechselt werden. Wählt man ON an, kann die Begrüßungsformel des Monitors geändert werden.

Ist die Option ON angewählt, betätigt man ENTER und auf dem alphanumerischen Bildschirm (B) erscheint ein blinkender Cursor. Mit den Tasten UP▲ und DOWN▼ gibt man danach Buchstabe für Buchstabe die Begrüßungsformel ein. Wenn der Text fertiggestellt ist, einige Sekunden lang ENTER betätigen. Danach blinkt das Wort TEXT. Mit der Taste DOWN▼ wechselt man auf Punkt 4 (MANUAL) auf dem unteren Fenster.

4) MAX. TRAININGSDAUER.-

Wenn der Begriff MANUAL T blinkt, ENTER betätigen. Es blinkt nun eine Ziffer zwischen 0 und 60 Sekunden. Mit den Tasten UP▲ und DOWN▼ die blinkende Option anwählen und mit ENTER bestätigen. Danach blinkt erneut der Begriff MANUAL T. Gehen Sie nun mit der Taste DOWN▼ auf Punkt 5 (SPR TIME) in dem unteren Fenster.

5) AUSDAUER IM H.R.C. PROGRAMM.-

Wenn der Begriff SPR TIME blinkt, ENTER betätigen. Es blinkt nun eine Ziffer zwischen 20 und 60 Sekunden. Mit den Tasten UP▲ und DOWN▼ die blinkende Option anwählen und mit ENTER bestätigen. Danach blinkt erneut der Begriff SPR TIME.

Wenn Sie den Personalisierungsmodus verlassen wollen, betätigen Sie bitte die STOP-Taste.

WECHSEL VON km auf Meilen.-

Um von Kilometer auf Meilen zu wechseln, betätigen Sie bitte die ENTER-Taste 10 Sekunden lang und rufen damit die Wechselanzeige auf. Auf dem Bildschirm (B) erscheint "KM". Wählen Sie die Einheit für die

Geschwindigkeit mit den Tasten incline A und incline V (METRISCH / Km. - ENGLISCH / Meilen) und bestätigen Sie dann mit ENTER.

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 (E – 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 ausgewählt 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; DAUER / STRECKE; KALORIEN /

WATT; PULS an. Dabei wird angegeben, welche der Informationen jeweils angezeigt wird.

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

auf der Energie, die jeweils erzeugt wird, sowie den vom

-SPEED - GESCHWINDIGKEIT: Angezeigt wird ein geschätzter Wert der linearen Geschwindigkeit mit der das Laufband des Geräts sich bewegt. Der Wert wird in Stundenkilometern angegeben (km/h).

-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.

-DISTANCE – STRECKE: Anzeige der seit Beginn der Übung zurückgelegten Strecke. Diese Strecke wird auf der Grundlage der geschätzten linearen Geschwindigkeit (SPEED) berechnet und in Kilometern und Hektometern angezeigt.

-CALORIES – KALORIEN: Es wird ein Schätzwert der bis zum jeweiligen Anzeigemoment verbrauchten Kalorien angezeigt. Diese Schätzung beruht Benutzer eingegebenen Daten zu Körpergewicht und Alter.

INCLINE – STEIGUNG: Angezeigt wird das jeweilige Steigungsniveau des Geräts. Dieses verfügt über 15 Steigungsstufen (0 bis 15). Der Steigungsgrad kann durch Betätigen der Tasten **incline V** und **inclineΛ** geändert werden. Nach Beendigung der Übung geht das Gerät auf das Steigungsniveau 0 zurück.

-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 (Fig.3).-

Nachfolgend finden Sie die Funktionen der einzelnen Tasten.

Dieser elektronische Monitor verfügt über eine einfach gestaltete und einfach zu gebrauchende Tastatur. Die Tastatur besteht aus: (D) Programmtasten; MP3-Anschluss; (E) Ventilator; (F) Funktionstasten; (G) Numerische Tasten.

(D).- Programmtasten.- Manuell; Programm 2; Programm 3; Programm 4; Programm 5; Programm 6; Programm 7; Programm 8; Benutzerprogramm (User); Programm Test Man (Herren); Programm Test woman (Damen); Programm H.R.C (konstanter Herzrhythmus).

Audiobuchse, MP3-Anschluss.

(E) - Tasten Fan / Ventilator.- Off/On (Start und Stop)

(F) - Funktionstasten.- cool down; reset; up▲; down▼; enter; pause; stop; inclineΛ; inclineV; quick/start; speed +; speed -.

Mit diesen Tasten wählt man die auszuführende Übung an, gibt die erforderlichen Daten ein, steuert das Widerstandsniveau der Übung und beendet diese.

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

-cool down.- Progressive Geschwindigkeitsverminderung
Bei einer Geschwindigkeit von über 10Km/h, wird bei Drücken dieser Taste die Geschwindigkeit innerhalb von 40 Sekunden um 40% verringert. Nach Ablauf dieser Zeit wird die Geschwindigkeit innerhalb von 30 Sekunden um 50% verringert. Nach Ablauf dieser Zeit kommt das Gerät zum Stillstand.

Bei einer Geschwindigkeit von unter 10Km/h, wird bei Drücken dieser Taste die Geschwindigkeit innerhalb von 40 Sekunden um 40% verringert. Nach Ablauf dieser Zeit wird die Geschwindigkeit innerhalb von 30 Sekunden um 50% verringert. Nach Ablauf dieser Zeit kommt das Gerät zum Stillstand.

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

- speed -.- Diese Taste reduziert die Geschwindigkeit. Während der Übung wird die Geschwindigkeit mit dieser Taste um ein Zehntel Stundenkilometer reduziert. Solange man die Taste gedrückt hält, wird die Geschwindigkeitsverringerung fortgesetzt. Während der Anwahl der vorprogrammierten Profile wird diese Taste benutzt, um die Bildschirmanzeige des jeweils vorherigen Profils aufzurufen.

- speed +.- Diese Taste erhöht die Geschwindigkeit. Während der Übung wird die Geschwindigkeit mit dieser Taste um ein Zehntel Stundenkilometer erhöht. Solange

man die Taste gedrückt hält, wird die Geschwindigkeitserhöhung fortgesetzt. Während der Anwahl der vorprogrammierten Profile wird diese Taste benutzt, um die Bildschirmanzeige des jeweils nächsten Profils aufzurufen.

-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.- Pausentaste. Wird diese Taste während der Übung betätigt, wird diese unterbrochen. Das Chronometer für die Übungsdauer wird gestoppt. Um es wieder in Gang zu setzen, betätigen Sie erneut die Taste **pause**. Wird vom Pausenmodus aus die STOP-Taste betätigt, wird die Übung beendet. Der Pausenmodus ist zeitlich auf fünf Minuten begrenzt. Nach Ablauf dieser Zeit wird die Übung beendet. Wird vom Pause-Modus aus die STOP-Taste betätigt, gilt die Übung als beendet.

-stop.- Stoptaste. Wird diese Taste während der Übung betätigt, wird diese beendet und das Laufband hält an. Es wird eine Zusammenfassung der Daten der Übung angezeigt und anschließend der Anfangsbildschirm angezeigt.

-Incline V.- Taste zum Reduzieren der Steigung. Während der Übung wird mit dieser Taste die Steigung des Geräts um einen Grad verringert. Hält man die Taste gedrückt, wird die Reduzierung der Steigung fortgesetzt.

-Incline A.- Taste zum Erhöhen der Steigung. Während der Übung wird mit dieser Taste die Steigung des Geräts um einen Grad erhöht. Hält man die Taste gedrückt, wird die Erhöhung der Steigung fortgesetzt.

-quick/start.- Sofortstart-Taste. Wenn die LED dieser Taste blinkt, wird durch Betätigen dieser Taste nach Ablauf von 3 Sekunden, die in Rückwärtszählung angezeigt werden, die Übung im manuellen Modus gestartet.

INBETRIEBNAHME.-

Bei der Inbetriebnahme des Monitors gehen Sie bitte folgendermaßen vor: Schließen Sie das mitgelieferte Elektrokabel ans Netz. Vergewissern Sie sich vorher, dass die Netzspannung mit der Angabe auf dem Typenschild übereinstimmt und dass die Steckdose über eine Erdung verfügt Fig.B.

Stellen Sie dann den Schalter b auf Position 1 Fig.A.

Fig.A

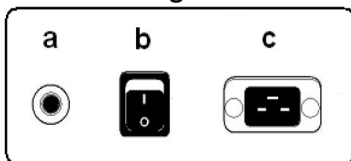
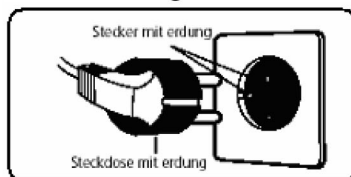


Fig.B



Es ist ebenfalls möglich, den mitgelieferten Adapter ans Netz zu schließen. Dafür muss der entsprechende personalisierbare Parameter (Schritt 4 Power) auf ON gesetzt sein.

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.

Durch Betätigen der Taste QUICK/START geht die Maschine nach 3 Sekunden, die in Rückwärtszählung angezeigt werden, mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h in Betrieb. Mit Hilfe der Tasten **speed +** oder **speed -** können Sie die Geschwindigkeit des Geräts verringern bzw. erhöhen. Sie können die Geschwindigkeit auch mit den numerischen Tasten (G) der Tastatur erhöhen oder verringern.

HINWEISE ZUR BENUTZUNG.-

START DES VENTILATORS.-

Dieses Gerät verfügt über einen Luftausgang (D) Fig.2 am Monitor und über einen Ventilator (FAN) Fig.3 stehen zwei Luftgeschwindigkeiten zur Verfügung, eine niedrige (LOW) und eine hohe (HIGH). Um den Ventilator während der Übung in Betrieb zu setzen, betätigen Sie die Taste ON/OFF auf der Tastatur Fig.3 und der Ventilator geht in Betrieb. Sobald der Monitor auf PAUSE gesetzt wird, wird der Ventilator abgeschaltet.

PROGRAMM-MODUS.-

Der Monitor verfügt über: 1 Programm für MANUELLES Profil; 8 PROGRAMME mit vorprogrammierten Profilen, ein programmierbares Anwenderprofil (USER), TEST-Programme für Männer und Frauen sowie ein Programm für konstanten Herzrhythmus (H.R.C.).

P0 MANUELLER MODUS.-

Wenn der Monitor eingeschaltet ist, erscheint auf der oberen Bildschirmanzeige der LEDs (A) Fig.2, das Profil und der Buchstabe "M" für manuell.

Das untere alphanumerische Display (B) Fig.2 zeigt die Begrüßungsformel.

Durch Betätigen der Taste QUICK/START geht das Programm nach Ablauf von 3 Sekunden, die in Rückwärtszählung angezeigt werden, in manuellen Modus in Betrieb.

Auf dem oberen LED-Bildschirm (A) Fig.2 erscheint blinkend die Geschwindigkeit, mit der Sie die Übung ausführen. Durch Betätigen der Tasten **speed +** oder **speed -**, können Sie die Geschwindigkeit der Übung erhöhen oder verringern. Auch mit den numerischen Tasten (G) können Sie die Geschwindigkeit erhöhen oder verringern Fig.3.

Auf dem unteren alphanumerischen Bildschirm (B) Fig.2, werden alle 10 Sekunden abwechselnd die Werte für Geschwindigkeit SPEED, metrisches System km/h, britisches System M/h, Dauer (TIME); Kalorien (CALORIES) und Puls (PULSE) angezeigt. In einer anderen Sequenz werden Dauer (TIME); Strecke (DISTANCE) und Steigung (INCLINE) angezeigt.

Durch Betätigen der STOP-Taste oder der NOT-AUS-TASTE auf dem unteren Teil der Monitorbildschirme, wird das Programm unterbrochen und das Display des unteren, alphanumerischen Bildschirms (B) Fig.2 gibt den Durchschnitt der Werte für TRAININGSDAUER (HH:MM:SS);

ZURÜCKGELEGTE STRECKE Km GESCHWINDIGKEIT (km./h); und KALORIENVERBRAUCH (Kcal.) an, die während der Übung erreicht wurden. Diese Werte werden zwei Mal in einem Abstand von fünf Sekunden angezeigt.

Wenn während der Zeit, in der die Durchschnittswerte angezeigt werden, keine Taste betätigt wird, die Übung nicht fortgesetzt und die STOP-Taste betätigt wird, erfolgt ein Wechsel auf den manuellen Modus.

P2 - P8 VORPROGRAMMIERTE KONFIGURATIONEN.

Auf den letzten Seiten dieses Handbuchs finden Sie graphische Darstellungen der vorprogrammierten Konfigurationen.

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 **speed +** und **speed -**.

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 (G) 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 (G) 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 (G) Fig.3 ein und betätigen Sie ENTER. Damit beginnt Ihre Übung. dann erscheint der alphanumerische Bildschirm (B) ÜBUNGSBEGINN und nach 3 Sekunden, die in Rückwärtszählung angezeigt werden, beginnt die Übung mit einer Geschwindigkeit von 2km/h. Innerhalb jedes einzelnen vorprogrammierten Profils stehen verschiedene Schwierigkeitsniveaus zur Verfügung. Die Auswahl eines dieser Profile erfolgt während der Übung mit Hilfe der Tasten **speed +** und **speed -**.

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.

Wenn während der Zeit, in der die Durchschnittswerte angezeigt werden, keine Taste betätigt wird und dann die STOP-Taste gedrückt wird, erfolgt ein Wechsel auf das manuelle Programm.

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 **speed +** und **speed -**. 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 (G) Fig.3 ein und betätigen Sie ENTER. (Wird ein Wert außerhalb der angegebenen Ziffern eingegeben, wird der nächstliegende Wert gewählt.).

Anschließend wird nach Ihrem Körpergewicht gefragt (zwischen 30 und 199kg). Geben Sie dieses mit den numerischen Tasten (G) 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 (G) Fig.3 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.

Das zu erstellende Profil ist in 21 Schritte unterteilt. Um den ersten Schritt zu wählen, betätigen Sie RESET, die Tasten **up▲** und **down▼** und anschließend ENTER. Wiederholen Sie dies, bis die gewünschte Programmgraphik vollständig ist.

Wenn Sie sich beim Erstellen einer der einzelnen Schritte geirrt haben, betätigen Sie RESET. Damit gehen Sie auf den vorherigen Schritt zurück.

Betätigen Sie ENTER und auf dem alphanumerischen Bildschirm (B) erscheint ÜBUNGSBEGINN und nach 3 Sekunden, die in Rückwärtszählung angezeigt werden, beginnt die Übung. 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.

Wenn während der Zeit, in der die Durchschnittswerte angezeigt werden, keine Taste betätigt wird und dann die STOP-Taste gedrückt wird, erfolgt ein Wechsel auf das manuelle Programm.

P10 - P11 TESTPROGRAMME MÄNNER-FRAUEN.-

Ziel des Tests ist die Bewertung der physischen Kondition des Benutzers. Der Unterschied zwischen den Programmen für Männer und Frauen liegt in dem Watt-Wert, der für Männer auf 150 W, für Frauen auf 100 W eingestellt ist.

Wenn der Monitor eingeschaltet ist, zeigt das obere LED-Display (A) Fig.2 das Profil und den Buchstaben "M" für manuell. Um die verschiedenen vorprogrammierten Profile anzuzeigen, benutzen Sie bitte die

Tasten **speed +** und **speed -**. Nach der Anwahl des TEST-Programms für Männer oder für Frauen, betätigen Sie bitte die ENTER-Taste. Der untere alphanumerische Bildschirm (B) Fig.2 fragt dann nach dem Alter (zwischen 10 und 99 Jahren). Wählen Sie das Alter mit den numerischen Tasten (G) Fig.3 und betätigen Sie ENTER. Auf dem alphanumerischen Bildschirm erscheint ÜBUNGSBEGINN und nach 3 Sekunden, die in Rückwärtszählung angezeigt werden, beginnt die Übung.

Auf dem oberen LED-Bildschirm (A) Fig.2 erscheint ein blinkendes Herz. Legen Sie die Hände auf die Pulssensoren (Handgrip) im Lenker. Wenn Sie über ein telemetrisches Pulsmessband verfügen, legen Sie dieses um die Brust. Der TEST beginnt. Nach Ablauf der 12 Minuten Testzeit erscheint eine Bewertung zwischen 1 (sehr schlecht) und 5 (hervorragend). Wenn als Bewertung die Ziffer 0 erscheint, wurde der Test nicht korrekt ausgeführt, die Herzrhythmus-Messvorrichtung wurde nicht richtig benutzt.

ANMERKUNG: Für die Ausführung des Tests ist die Benutzung der Herzrhythmusmessung zwingend notwendig. Dazu sind die manuellen Sensoren (Hand-Grip) oder das Brustband zu benutzen. Es ist ratsam, sich vor dem Test aufzuwärmen, um Verletzungen vorzubeugen.

Der maximale Pulswert, den eine Person niemals übersteigen sollte, heißt maximaler Rhythmus und nimmt mit dem Alter ab. Eine einfache Berechnungsformel besteht darin, von der Zahl 220 das Alter in Jahren abzuziehen.

Damit die Übung korrekt ist, muss sie sich innerhalb des Bereichs zwischen 65% und 85% des maximalen Herzrhythmus befinden. Es wird empfohlen, den Wert von 85% nicht zu übersteigen.

Sollte Ihr Pulswert 85% des maximalen Herzrhythmus übersteigen, erscheint ein blinkendes Herzsymbol und ein 2-sekündiges akustisches Signal, bis Ihr Pulswert wieder unter 85% des maximalen Herzrhythmus absinkt.

Aus Sicherheitsgründen wird empfohlen, unterhalb von 85% des maximalen Herzrhythmus zu arbeiten.

P12 PROGRAMM KONSTANTER HERZRHYTHMUS (H R C).

Vor der Ausführung dieses Programms ist es empfehlenswert, sich aufzuwärmen, um Verletzungen vorzubeugen.

Mit diesem Programm kann die Übung bei einem konstanten Herzrhythmus (zwischen 65 und 85% des maximalen Herzrhythmus) ausgeführt werden. Das Gerät passt das Widerstandsniveau so an, dass der Herzrhythmus des Benutzers stets das angewählte Niveau einhält. Dazu muss die Messung des Herzrhythmus mittels dem telemetrischen Brustband zwingend ausgeführt werden. 85% des maximalen Herzrhythmus dürfen nicht überschritten werden.

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 **speed +** or **speed -**.

Wenn Sie das HRC-Programm ausgewählt haben, betätigen Sie bitte die ENTER-Taste.

Auf dem unteren alphanumerischen Bildschirm (B) werden Sie aufgefordert, den gewünschten Herzrhythmus einzugeben, mit dem Sie die Übung durchführen wollen. Geben Sie diesen Wert über die numerischen Tasten (G) Fig.3 einen Wert zwischen 25 und 250 P.P.M (Pulschläge pro Minute) ein und betätigen Sie ENTER. auf dem alphanumerischen Bildschirm (B) erscheint ÜBUNGSBEGINN und nach 3 Sekunden, die in Rückwärtszählung angezeigt werden, beginnt die Übung. Während der ersten drei Minuten ist die Belastung des Programms vorprogrammiert, um mögliche Verletzungen zu vermeiden. Während der ersten Minute liegt die Geschwindigkeit bei 4km/h, in der zweiten bei 4,5km/h, in der dritten bei 5km/h.

Ab der vierten Minute passt der Computer die Belastung automatisch so an, dass der Puls annähernd auf dem zuvor programmierten Wert gehalten wird.

ANMERKUNG: Wenn bei Beginn der dritten Minute der Monitor kein Pulssignal erhalten hat, wird das Programm unterbrochen.

ERLÄUTERUNG DER SYMBOLE.-

Auf dem Bildschirm können eine Reihe von Symbolen oder Begriffen erscheinen, die folgende Bedeutung haben:

Herzsymbol und Fragezeichen: Der Brustgurt wurde nicht oder nicht korrekt angelegt.

Blinkendes Herzsymbol:

Dieses Symbol erscheint nur in den Testprogrammen

Die höchste Pulszahl, die eine Person niemals überschreiten sollte, heißt maximaler Herzrhythmus. und nimmt mit dem Alter ab. Er lässt sich durch Abziehen des Lebensalters von 220 einfach berechnen. Damit die Übung korrekt ist, muss zwischen 65% und 85% des maximalen Herzrhythmus liegen, wobei 85% nicht überschritten werden sollen. Wenn Ihr Pulsschlag 85% des maximalen Herzrhythmus übersteigt, erscheint das Symbol des blinkenden Herzens und ein zweisekündiger Pfeifton, bis die Pulszahl wieder unter 85% Ihres maximalen Herzrhythmus absinkt. Aus

Sicherheitsgründen empfehlen wir, unter 85% des maximalen Herzrhythmus zu arbeiten.

0* : Dieses Symbol erscheint in den Testprogrammen für Männer bzw. Frauen und bedeutet, dass Sie den Test ausgeführt haben, ohne sich das Brustband umzulegen.

Schraubenschlüssel: Mechanische Störung. Schalten Sie das Gerät aus und nach 2 Minuten wieder ein. Die Maschine verfügt über eine automatische Störungskorrektur. Sollte das Problem weiter bestehen, setzen Sie sich bitte mit dem Kundendienst in Verbindung.

**BH BEWAHRT SICH DAS RECHT ZU
ÄNDERUNGEN SEINER
PRODUKTSPEZIFIZIERUNGEN OHNE
VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VOR.**

AUFFINDEN VON FEHLERN UND PROBLEMEN

SYMPTOME	MASSNAHMEN	LÖSUNGEN
1. Der Monitor schaltet nicht ein	1) Vergewissern Sie sich, dass das Gerät ans Netz geschlossen ist und der Hauptschalter auf Position 1 steht. Der Sicherheitsschlüssel muss stecken.	1) Stecken Sie das Kabel in die Steckdose. Stellen Sie den Schalter auf Position 1 und setzen Sie den Sicherheitsschlüssel ein.
2. Der Monitor schaltet ein, aber der Motor funktioniert nicht	2) Prüfen Sie, ob der Strombegrenzer eingedrückt ist.	2) Unterbrechen Sie den Netzanschluss der Maschine und betätigen Sie drücken Sie den Strombegrenzer ein. Schmieren Sie das Band.
3. Ruckartige Bewegungen beim Laufen auf dem Band	3.a) Prüfen Sie die Schmierung des Bandes. 3.b) Prüfen Sie die Spannung des Gleitbandes. 3.c) Prüfen Sie die Spannung des Antriebsriemens.	3.a) Schmieren Sie das Gleitband. 3.b) Spannen Sie das Gleitband. 3.c) Spannen Sie den Antriebsriemen.
4. Die Maschine bleibt stehen (der Strombegrenzer löst aus)	4) Prüfen Sie die Schmierung des Bandes.	4) Stellen Sie den Schalter auf 0 und betätigen Sie den Strombegrenzer. Schmieren Sie das Gleitband.
5. Elektrische Schläge beim Berühren der Haltestangen.	5) Prüfen Sie, ob die benutzte Steckdose geerdet ist.	5) Schließen Sie das Gerät an eine geerdete Steckdose.
6. Das Band verrutscht	6.a) Prüfen Sie, ob der Boden eben ist. 6.b) Prüfen Sie, ob das Gerät fest und ohne zu wackeln auf dem Boden steht.	6) Nivellieren Sie das Gerät mit den verstellbaren Füßen.

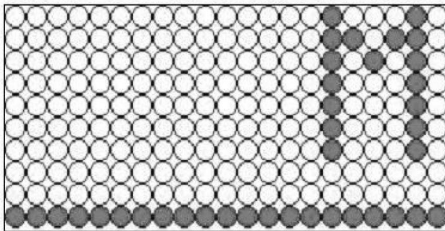
FEHLERMELDUNGEN DES GERÄTS

Auf dem Bildschirm erscheint die Anzeige E1	- Geschwindigkeit Messgeber Fehler
Auf dem Bildschirm erscheint die Anzeige E6-E7	- Fehler beim Neigen des Geräts.

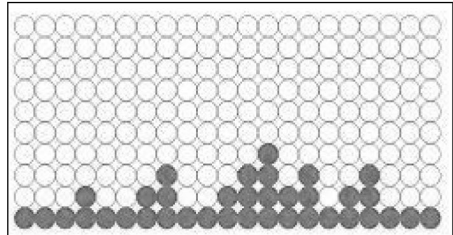
Sollten über den Zustand einer Komponente Zweifel bestehen, setzen Sie sich bitte mit dem (TKD) Technischen Kundendienst in Verbindung, indem Sie das Servicetelefon anrufen (siehe letzte Seite des Handbuchs).

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

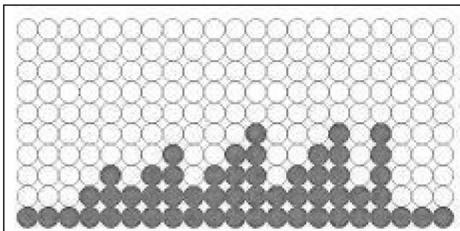
P0



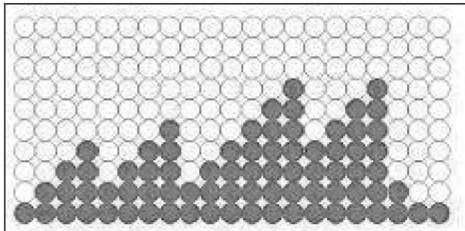
P2



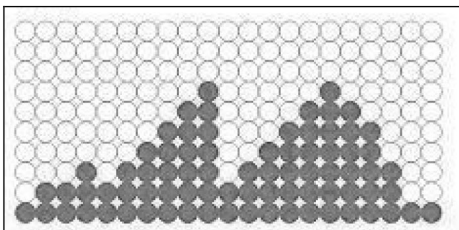
P3



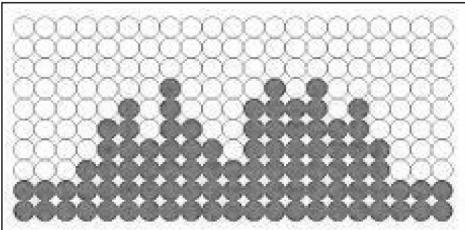
P4



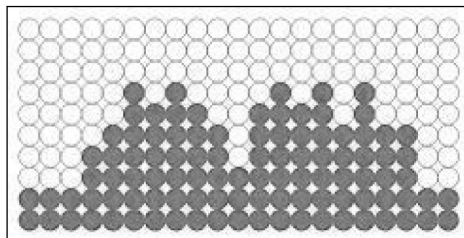
P5



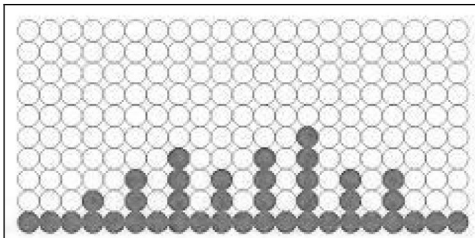
P6



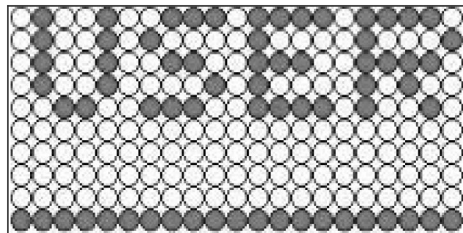
P7



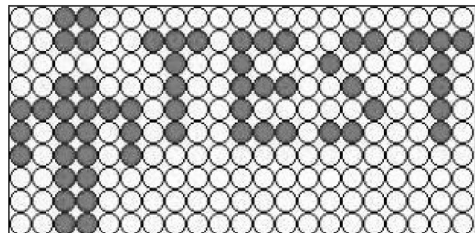
P8



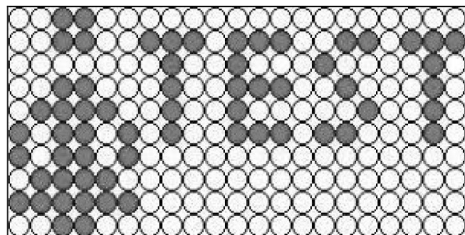
P9



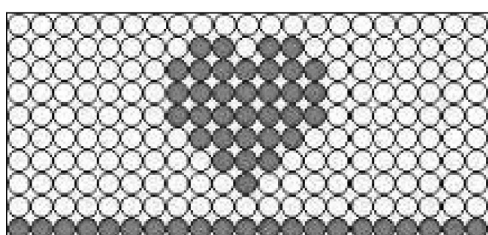
P10



P11



P12



BH FITNESS SPAIN

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

POST-VENTA

Tel: +34 945 292 012 /
902 170 258
Fax: +34 945 56 05 27
e-mail: sat@bhfitness.es

BH FITNESS NORTH AMERICA

20155 Ellipse
Foothill Ranch
CA 92610
Tel: + 1 949 206 0330
Toll free: +1 866 325 2339
Fax: +1 949 206 0013
e-mail:
fitness@bhnorthamerica.com
www.bhnorthamerica.com

BH FITNESS ASIA

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

BH FITNESS PORTUGAL

MAQUINASPORT, APARELHOS
DE DESPORTO, S.A.
Rua do Metalúrgico 465
Zona Industrial Giesteira
3750-325 Águeda (PORTUGAL)
Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH SERVICE PORTUGAL

Tel.: +351 707 22 55 24
Fax: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH FITNESS MEXICO

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

BH FITNESS CHINA

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

BH FITNESS FRANCE

27 bis, Route de Pitoys
64600 ANGLET
Tél.: +33 05 59 42 04 71
Fax: +33 05 59 50 10 83
e-mail:
bhfrance@bhfitness.com

SAV FRANCE

Tél: +33 0810 000 301
Fax: +33 0810 00 290
e-mail:
savfrance@bhfitness.com

BH FITNESS UK

Halliards, Terrington Drive
Newcastle-under-Lyme
Staffordshire ST5 4NB
United Kingdom
Tel.: +44 (0)844 335 3988
e-mail: sales@bh-uk.co.uk

AFTER SALES - UK

e-mail: service@bh-uk.co.uk

EXERCYCLE GMBH

Schumannstraße 27 60325
Frankfurt/Main
Tel. 069-17554247-0
Fax. 069-17554247-9
email: info@bhfitness.com
www.bhfitness.com

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

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

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

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

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

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.