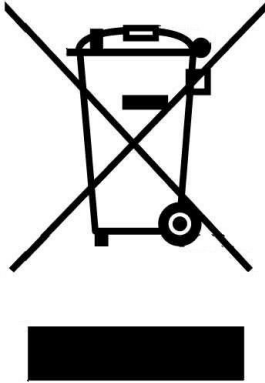


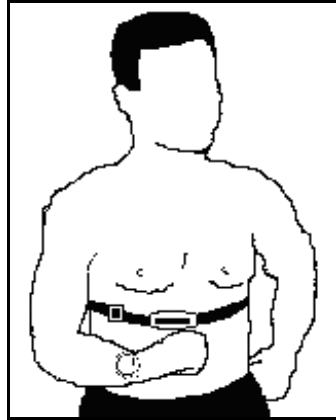


ELEKTRONICKÝ MONITOR

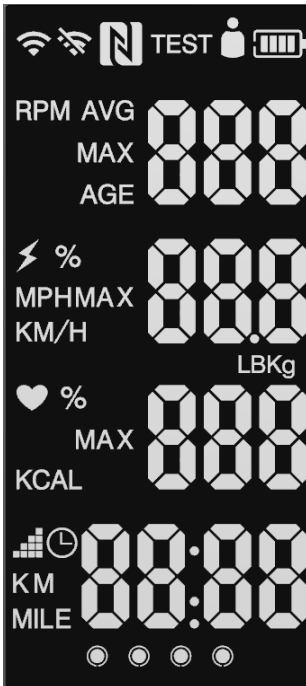
Obr.1



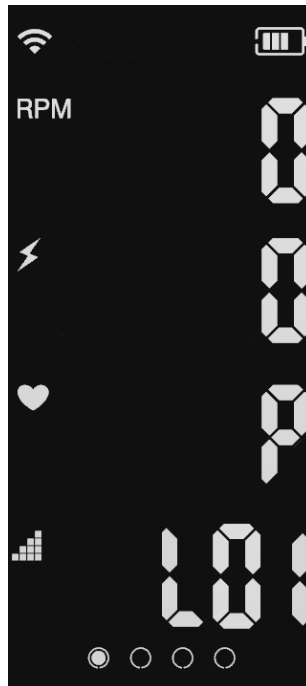
Obr.2



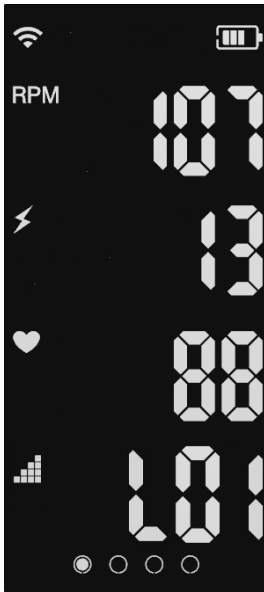
Obr.3



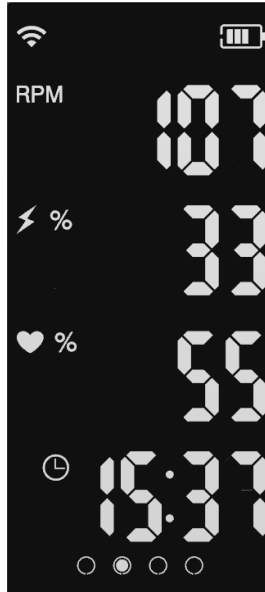
Obr.4



Obr.5



Obr.6



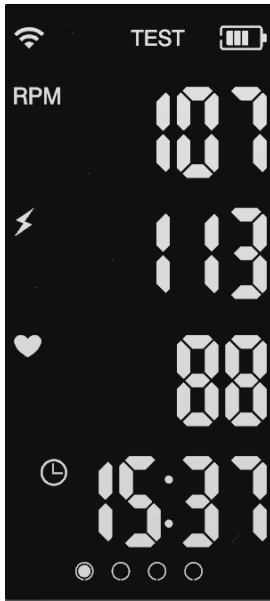
Obr.7



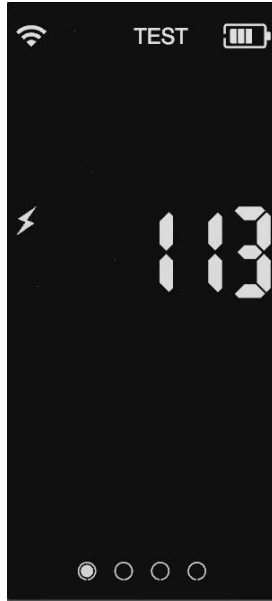
Obr.8



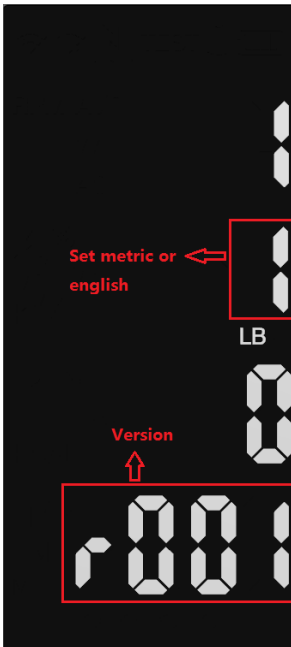
Obr.9



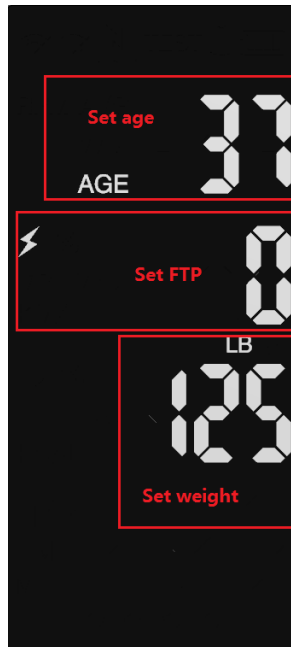
Obr.10



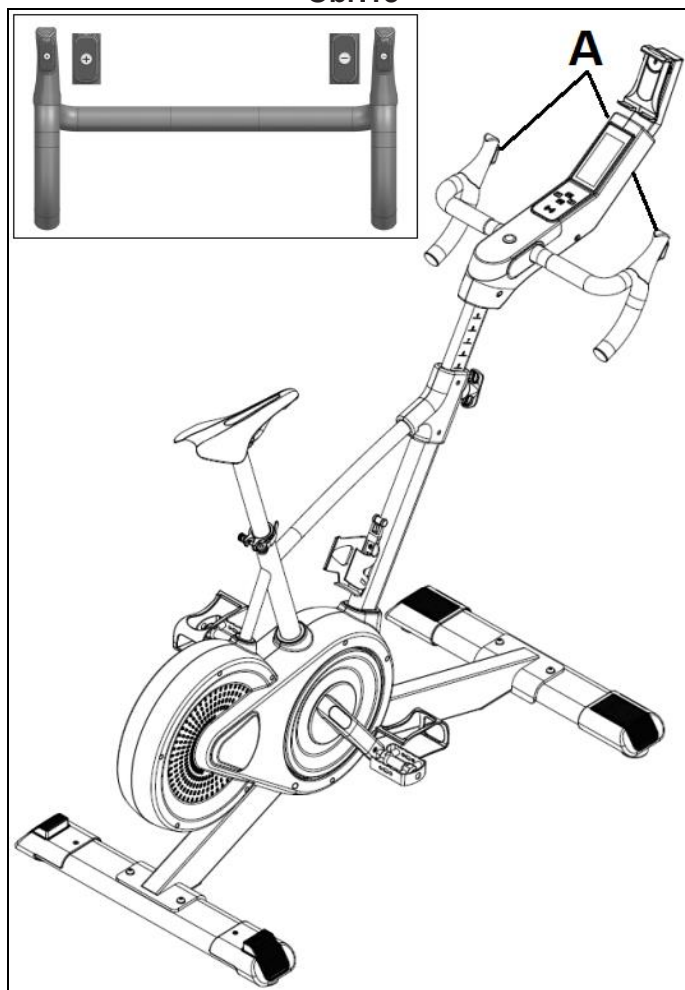
Obr.11



Obr.12



Obr.13



ČESKÝ JAZYK

1.-ELECTRONICKÝ MONITOR.-

Pro usnadnění a zpříjemnění kontroly vašeho cvičení tento elektronický monitor zobrazuje otáčky za minutu (RPM), vzdálenost, čas cvičení, tepovou frekvenci, úroveň, watt a spálené kalorie.

Displej se zapne na začátku cvičení (viz Obr. 3) a poté se zobrazí úvodní obrazovka (viz Obr. 4).

Monitor se automaticky vypne, pokud je jednotka zastavena na 60 sekund, což resetuje hodnoty z aktuální relace.

Důležité: Elektronické komponenty odevzdejte do speciálních kontejnerů (viz Obr. 1).

2.- TELEMETRICKÝ PULS.-

Pro měření tepové frekvence během cvičení je nutný hrudní pás (VOLITELNÉ) - viz Obr. 2.

Viz návod k použití telemetrického měření tepu.

3.- FUNKCE



: symbol připojení



: RPM



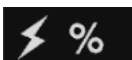
: WATT



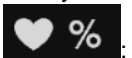
: PULZ



: Time - čas



: $(\text{WATT}/\text{FTP}) * 100$
(Poznámka: WATT je výkon aktuálního sportu, FTP je nastaveno v režimu inženýrství 2.)



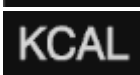
: $(\text{PULSE}/(220-\text{věk})) * 100$
(Poznámka: PULSE je hodnota tepové frekvence aktuálního sportu, a Věk je nastaven v režimu inženýrství 2.)



: Průměrné RPM :



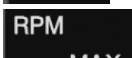
: RYCHLOST (metric)



: KALORIE



: VZDÁLENOST



MAX :

: Maximální RYCHLOST



MAX :

: Maximální WATT



MAX :

: Maximální PULZ



: LEVEL

PROVOZ.-

Stisknutím tlačítek nebo přepnete mezi 4 dostupnými obrazovkami (viz Obr. 5, Obr. 6, Obr. 7 a Obr. 8).


Stisknutím tlačítka zahájíte cvičení. Opětovným stisknutím ho pozastavíte.

Stisknutím tlačítek  nebo  na monitoru nebo na řídicích (viz Obr. 13) změníte intenzitu cvičení.

Stisknutím tlačítka  provedete test a zjistíte svou úroveň FTP.

Poznámka: Stisknutím bezpečnostního klíče aktivujete nouzovou brzdu. Otočením klíče ve směru šipek ji odemknete. Ujistěte se, že je bezpečnostní klíč odemknutý před zahájením cvičení.

5.- TEST FTP.-

Jakmile stisknete tlačítko , na horní části obrazovky se zobrazí slovo TEST (viz Obr. 9).
Test probíhá ve 3 fázích:


Fáze: 2 minuty zahřívání.

Fáze: 14 minutový test.

Fáze: 4 minuty sprintu.

Během posledních 10 sekund každé fáze bude slovo TEST a čas blikat. Jakmile je test dokončen, na obrazovce se zobrazí hodnota FTP (viz Obr. 10).



Hodnota FTP (Functional Threshold Power) odpovídá výkonu, který může uživatel vyvinout po dobu 45-60 minut. Je to dobrý ukazatel pro stanovení pracovních zón podle následující tabulky:


Zóna	 %
Regenerace	<55%
Odolnost	55% – 74%
Rytmus	75% – 89%
Laktátový práh	90% – 104%
VO2	105% – 120%
Anaerní limit	>120%



Pokud je hodnota FTP 0, zóny se určují na základě wattů:

zóna	WATT
Regenerace	0-99
Odolnost	100-199
Rytmus	200-299
Laktátový práh	300-399
VO2	400-499
robní limit	≥500

6.- Změna anglických/metrických jednotek.-


S monitor zapnutým stiskněte tlačítka  a  na 3 sekundy pro přístup k obrazovce nastavení (viz Obr. 11).

Stiskněte tlačítko  pro potvrzení a změnu hodnoty.



Stisknutím tlačítek  nebo  upravte hodnotu.


Ve střední části zadejte jednotky (0 = metrické; 1 = anglické).

Ve spodní části se zobrazuje verze softwaru.

Jakmile jsou hodnoty zadány, stiskněte tlačítko  po dobu 3 sekund pro uložení nastavení a návrat na úvodní obrazovku.

7.- ZADÁVÁNÍ DAT.-

S monitorem zapnutým stiskněte tlačítko  a  po dobu 3 sekund pro přístup na obrazovku nastavení (viz Obr. 12).

Stiskněte tlačítko  pro potvrzení a změnu hodnoty.

Stisknutím  nebo  změňte hodnoty.

Nahoře zadejte váš věk.

Stisknutím  po 3 sekundy uložíte nastavení a přejdete na úvodní

Použití s iOS (iPod Touch/ iPhone/iPad)

.-
Použití s iOS (iPod Touch/iPhone/iPad)
Zapněte Bluetooth v nastavení na zařízení iOS.
Stáhněte si aplikaci, která podporuje protokol FTMS (např. ZWIFT, KINOMAP) z Apple Store a spusťte ji. Když vás aplikace vyzve, vyberte svůj BH modul ze seznamu zobrazených zařízení pro párování.


Použití s Android zařízeními

.-
Tento monitor má integrovaný Bluetooth modul.

Zapněte Bluetooth v nastavení na zařízení Android.

Stáhněte si aplikaci, která podporuje protokol FTMS (např. ZWIFT, KINOMAP) z Google Play a spusťte ji. Když vás aplikace vyzve, vyberte svůj BH modul ze seznamu zobrazených zařízení pro párování.

Poznámka: Monitor musí být zapnutý, aby bylo možné jej detekovat a připojit.

Šlápněte a stiskněte tlačítko  pro zahájení cvičení.

Podívejte se na kompatibilní aplikace na webu: www.bhfitness.com

Získejte svůj bezplatný aktivační kód BH by Kinomap na: <http://colectivos.bhonlinestore.com/bh-by-kinomap/>

Pokud máte jakékoli dotazy, neváhejte se obrátit na Technickou podporu zákazníkům na čísle uvedeném na poslední stránce tohoto návodu.

BH si vyhrazuje právo na změnu specifikací svých produktů bez předchozího upozornění.

Français

1.- UNITÉ ÉLECTRONIQUE.-

Pour rendre le contrôle de votre exercice plus confortable et plus simple, cet électronique affiche le rpm, la distance - temps d'exercice, pouls, niveau, watts - calories consommées.

L'écran s'allumera lorsque vous commencerez l'exercice Fig. 3, puis il s'affichera dans l'écran d'accueil initial Fig. 4.

Le moniteur s'éteindra automatiquement lorsque l'unité est arrêtée pendant 60 secondes, réinitialisant les valeurs de la session.

Remarque importante: Les composants électroniques hors d'usage doivent être déposés dans des conteneurs spécialement prévus à cet effet. Fig.1.

2.- POULS TÉLÉMÉTRIQUE.-

Pour mesurer votre fréquence cardiaque pendant votre exercice, vous avez besoin de la bande thoracique(EN OPTION). Figure 2.

Voir le manuel d'instructions du pouls télémétrique.

3.- FONCTIONS.-



: Symbole de connexion



: RPM



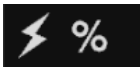
: Watts



: Pouls cardiaque



: Temps



: (Watt/FTP) *100

(Remarque : Watt correspond aux watts sportifs actuels et FTP est défini sur le mode d'ingénierie 2.)

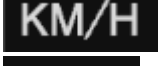


: (Pouls / (220 - Année)) *100

(Remarque : la fréquence cardiaque est la valeur de fréquence cardiaque du sport actuel et l'année est définie en mode d'ingénierie 2)



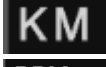
: RPM moyen



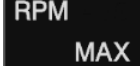
: Vitesse (métrique)



: CALORIES



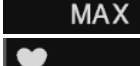
: Distance



: Vitesse maximal



: Watts maximal




: Pouls cardiaque maximal



: Niveau


4.- OPÉRATIONS.-



Appuyez sur les touches  ou




pour basculer entre les 4 écrans

disponibles, Fig. 5, Fig. 6, Fig. 7 et Fig. 8.


Appuyez sur la touche  pour démarrer l'exercice. Appuyez à nouveau pour le mettre en pause.

Appuyez sur les touches  et  du moniteur ou du guidon (Fig. 13) pour modifier le niveau d'exercice.

Appuyez sur la touche  pour effectuer le test et obtenir votre FTP.

Remarque: Pressez sur la clé de sécurité pour activer le frein de secours, tournez le bouton poussoir dans le sens des flèches pour le déverrouiller. Assurez-vous que la clé de sécurité est débloquée avant de commencer l'exercice.

5.- ESSAI FTP.-


Une fois la touche enfoncée, le mot  apparaîtra en haut de l'écran, Fig. 9.

Le test sera développé en 3 phases :
Phase 1 : échauffement de 2 minutes.
Phase 2 : 14 minutes d'essai.
Phase 3 : Sprint de 4 minutes.
Pendant les 10 dernières secondes de chaque phase, le mot TEST et l'heure clignoteront.

Une fois le test terminé, la valeur FTP apparaîtra à l'écran, Fig. 10.

La valeur FTP (Functional Threshold Power) correspond à la puissance



qu'un utilisateur peut développer pendant 45 à 60 minutes. C'est une bonne référence pour déterminer les zones de travail selon le tableau:


zone	 %
Recuperation	<55%
Résistance	55% – 74%
Rythme	75% – 89%
.- ESSAI FTP.-	.- ESSAI FTP.-
VO2	105% – 120%
Limite anaerobyque	>120%



Si la valeur FTP est 0, les zones sont déterminées en fonction des watts:

zone	WATT
Recuperation	0-99
Résistance	100-199
Rythme	200-299
	300-399
Seuil de lactate	
VO2	400-499
Limite anaerobyque	≥500

6.- CHANGEMENT DES UNITES ANGLAIS-METRIQUES.-

Moniteur allumé, appuyez sur les touches  et  pendant 3 secondes pour accéder à la Fig. 11.


Appuyez sur la touche  pour confirmer et modifier la valeur.

Appuyez sur les touches  ou  pour ajuster la valeur.



Au milieu, entrez les unités (0-> métrique ; 1-> anglais).


La partie inférieure affiche la version du logiciel.



Une fois les valeurs saisies, appuyez

sur la touche  pendant 3 secondes pour enregistrer les paramètres et revenir à l'écran initial.

7.- PRÉSENTATION DES DONNÉES.-

Moniteur allumé, appuyez sur les touches  et  pendant 3 secondes pour accéder à la Fig. 12.

Appuyez sur la touche  pour confirmer et modifier la valeur.


Appuyez sur les touches  ou  pour ajuster la valeur.

En haut, entrez votre âge.

Au milieu, entrez la valeur de votre FTP. (0 si vous voulez travailler en watts)

En bas, entrez votre poids.

Une fois les valeurs saisies, appuyez

sur la touche  pendant 3 secondes pour enregistrer les paramètres et revenir à l'écran initial.

FONCTIONNEMENT IOS (IPOD TOUCH / IPHONE / IPAD).-

Ce moniteur est doté d'un module Bluetooth intégré.

Activez alors la fonction Bluetooth de

vosre IPOD/IPAD/IPHONE.

Téléchargez ensuite une application compatible avec le protocole FTMS (ZWIFT, KINOMAP,...) via Apple Store et exécutez-la. Lorsque l'application vous le demande, sélectionnez votre module BH dans la liste des dispositifs pour les relier.


FONCTIONNEMENT AVEC DISPOSITIFS ANDROID.-

Ce moniteur est doté d'un module Bluetooth intégré.

Activez alors la fonction Bluetooth de votre dispositif ANDROID.

Téléchargez ensuite une application compatible avec le protocole FTMS (ZWIFT, KINOMAP,...) via Google Play et exécutez-la. Lorsque l'application vous le demande, sélectionnez votre module BH dans la liste des dispositifs pour les relier.

Remarque: le moniteur doit afficher des données pour se connecter.

Pédalez et appuyez sur la touche  pour démarrer l'exercice

Voir les applications compatibles sur le Web:

www.bhfitness.com

Obtenez votre code d'activation BH by Kinomap gratuit sur:

<http://colectivos.bhonlinestore.com/bh-by-kinomap/>

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

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

Deutsch

1.-ELEKTRISCHER MONITOR.-

Um Ihre Trainingskontrolle noch komfortabler und einfacher zu gestalten, zeigt diese elektronische Anzeige Drehzahl, Distanz - Trainingszeit, Puls, Stufe, Watt - verbrauchte Kalorien an.

Der Bildschirm wird zu Beginn der Übung eingeschaltet Fig. 3 und dann wird es auf dem Startbildschirm angezeigt. Fig. 4.

Der Monitor schaltet sich automatisch aus, wenn das Gerät nach 60 Sekunden das Zurücksetzen der Sitzungswerte beendet.

Wichtig: Bewahren Sie die elektronischen Komponenten in speziellen Behälter auf, Fig. 1.

2.- TELEMETRISCHER PULS.-

Um die Pulsationen während des Trainings zu messen, benötigen Sie das Brustmessband (OPTIONAL). Fig. 2.

Siehe Anleitung für Telemetrieimpulse.

3.- FUNKTIONEN.-



: Verbindungssymbol



: RPM



: WATT



: Herzpuls



: Zeit



: (Watt / FTP) * 100

(Hinweis: Watt ist der Wert (Watt) des aktuellen Sports und FTP ist im Engineering-Modus 2 konfiguriert.)



: (Puls / (220-Jahr)) * 100

(Hinweis: Der Herzpuls, ist der Herzimpulswert der aktuellen Sportart und das Jahr ist auf Engineering-Modus 2 eingestellt.)



: RPM Medium



: Geschwindigkeit

(metrisch)



: Kalorien



: Distanz



: Maximale Geschwindigkeit



: Maximaler Wattwert






: Maximaler Herzpuls




: Stufe

4.- FUNKTION.-

Drücken Sie die Taste  oder  um zwischen den 4 verfügbaren Bildschirmen (Fig. 5, Fig. 6, Fig. 7 und Fig. 8) zu wechseln.


Drücken Sie die Taste  Um die Übung zu beginnen. Drücken Sie erneut, um die Wiedergabe anzuhalten.

Drücken Sie die  und  Tasten am Monitor oder am Lenker (Fig.13), um die Stufe zu ändern.

Drücken Sie die Taste  um den Test durchzuführen und Ihre FTP-Niveau zu erhalten.

Hinweis: Drücken Sie den Sicherheitsschlüssel, um die Notbremse zu aktivieren, drehen Sie den Knopf in Pfeilrichtung, um diesen zu entsperren. Stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsschlüssel entsperrt ist, bevor Sie mit der Übung beginnen.


5.- TEST FTP.-

Sobald Sie die Taste  drücken, erscheint das Wort TEST, oben auf dem Bildschirm, Fig. 9.

Der Test wird in 3 Phasen durchgeführt:
Phase 1: 2 Minuten aufwärmen
Phase 2: 14 Minuten Test

Phase 3: 4-Minuten-Sprint
Während der letzten 10 Sekunden jeder Phase blinken die Wörter, TEST und die Uhrzeit.
Nach Abschluss des Tests wird der FTP-Wert auf dem Bildschirm angezeigt (Fig. 10).



Der FTP-Wert (Functional Threshold Power) entspricht der Leistung, die ein Benutzer für 45-60 Minuten entwickeln kann. Es ist eine gute Referenz, um die Arbeitsbereiche gemäß der folgenden Tabelle zu bestimmen:

Zone	 %
Erholung	<55%
Widerstand	55% – 74%
Rhythmus	75% – 89%
Laktatschwelle	90% – 104%
VO2	105% – 120%
Anaerobe Grenze	>120%


Wenn der FTP-Wert 0 ist, werden die Zonen basierend auf Watt bestimmt:



Zone	WATT
Erholung	0-99
Widerstand	100-199
Rhythmus	200-299
Laktatschwelle	300-399
VO2	400-499
Anaerobe Grenze	≥500

6.- ÄNDERUNG DER ENGLISCH-METRISCHEN EINHEITEN.-

Drücken Sie mit eingeschaltetem Monitor die Tasten  und 


3 Sekunden lang gedrückt halten, um auf Fig. 11 zuzugreifen.

Drücken Sie die Taste  um den Wert zu bestätigen und zu ändern.

Drücken Sie die Taste  oder  um den Wert anzupassen.



Im oberen Teil, muss der Wert auf "1" gesetzt werden. Geben Sie in der Mitte die Einheiten ein (0-> metrisch; 1-<> englisch). Der untere Teil, zieht die Softwareversion.


Nachdem Sie die Werte eingegeben



haben, halten Sie die Taste  3 Sekunden lang gedrückt, um die Einstellungen zu speichern und zum Startbildschirm zurückzukehren.

7.- DATENEINGABE.-

Mit dem eingeschalteten Bildschirm,


halten Sie die Taste  und die  3 Sekunden lang gedrückt, um auf Fig. 12 zuzugreifen.

Drücken Sie die Taste  um den Wert zu bestätigen oder zu ändern.

Drücken Sie die Taste  oder  um den Wert zu bestätigen.

Geben Sie oben Ihr Alter ein. In der Mitte geben Sie den Wert Ihres FTP ein. (0 wenn Sie für Watt arbeiten möchten) Geben Sie unten Ihr Gewicht ein.

Nachdem Sie die Werte eingegeben

haben, halten Sie die Taste  3 Sekunden lang gedrückt, um die

Einstellungen zu speichern und zum Startbildschirm zurückzukehren.

BETRIEB mit iOS (iPod Touch / iPhone / iPad)-

Dieses Gerät verfügt über eine integrierte Bluetooth-Modul.

Aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion des iPod / iPhone / iPad's. Laden Sie dann eine mit dem FTMS-Protokoll kompatible Anwendung (ZWIFT, KINOMAP,...) aus Apple Store runter und führen Sie sie aus. Wenn die Anwendung Ihnen es erfordert wählen Sie Ihren BH Modul aus der Liste der Geräte um sie zu verknüpfen.

BETRIEB mit Android-Geräte.-

Dieses Gerät verfügt über eine integrierte Bluetooth-Modul.


Aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion des Android-Gerätes.

Laden Sie dann eine mit dem FTMS-Protokoll kompatible Anwendung (ZWIFT, KINOMAP,...) aus Google Play runter und führen Sie sie aus.

Wenn die Anwendung Ihnen es erfordert wählen Sie Ihren BH Modul aus der Liste der Geräte um sie zu verknüpfen.

Hinweis: Der Monitor muss eingeschaltet sein, um eine Verbindung herzustellen.

Treten Sie in die Pedale und

drücken Sie die Taste , um die Übung zu beginnen.

Siehe kompatible Apps im Web:
www.bhfitness.com

Holen Sie sich Ihren kostenlosen
Aktivierungscode für BH by Kinomap
unter:

<http://colectivos.bhonlinestore.com/bh-by-kinomap/>

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an
den technischen Kundendienst
(S.A.T.), indem Sie unter der
Kundendiensttelefonnummer
anrufen (siehe letzte Seite dieses
Handbuchs).

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

1.-MONITOR ELECTRÓNICO.-

Para um treino mais cómodo e simples este monitor electrónico disponibiliza informação sobre: r.p.m, distância, tempo de treino, pulso, nível, watts, calorias consumidas.

O monitor liga-se ao iniciar o exercício Fig.3 e de seguida aparecerá no monitor a Fig.4.

O monitor desliga-se automaticamente quando o equipamento estiver parado durante 60 segundos fazendo o reset dos valores do treino.

Importante: Deposite os componentes electrónicos em contentores especiais, Fig.1.

2.- PULSO TELEMÉTRICO.-

Para medir as pulsações durante o treino, necessita uma banda de peito (OPCIONAL). Fig. 2.

Ver manual de instruções de pulso telemétrico.

3.- FUNÇÕES.-



: símbolo de conexão



: RPM



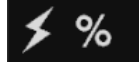
: Watts



: Pulso Cardíaco



: Tempo



: $(\text{Watts}/\text{FTP}) * 100$

(Nota: Watts são os watts do desporto atual, e FTP está configurado no modo de engenharia 2)



: $(\text{Pulso} / (220 - \text{Ano})) * 100$

(Nota: Pulso Cardíaco é o valor do pulso cardíaco do desporto atual, e o Ano estabelece-se no modo de engenharia 2)



: RPM Médio



: Velocidade (métrico)



: Calorias



: Distância



MAX

: Velocidade Máxima



MAX

: Watts Máximo



MAX



: Pulso Cardíaco Máximo






: Nível


4.- FUNCIONAMENTO.-



Pressione as teclas  ou  para mudar entre os 4 ecrãs disponíveis: Fig.5, Fig. 6, Fig.7 y Fig. 8.


Carregue na tecla  para começar o treino. Carregue de novo para pausar.

Pressione as teclas  e  do monitor ou do guiador (Fig.13) para mudar o nível do exercício.

Pressione a tecla  para realizar o teste e obter o seu nível FTP.

Nota: Carregue no manípulo de segurança para activar o travão de emergência, rode o manípulo no sentido das setas para desbloquear. Verifique que o manípulo de segurança está desbloqueado antes de começar a treinar.

5.- TESTE FTP.-

Uma vez pressionada a tecla  aparecerá na parte superior do ecrã a palavra TEST, Fig.9.

O teste desenvolve-se em 3 fases:

Fase 1: Aquecimento de 2 minutos.

Fase 2: Prova de 14 minutos.


Fase 3: Sprint de 4 minutos.

Durante os últimos 10 segundos de cada fase, a palavra TEST e o tempo ficarão a piscar.

Depois do teste completo, aparecerá no ecrã o valor FTP, Fig.10.

O valor FTP (Functional Threshold Power) corresponde à potência que o utilizador pode desenvolver durante 45 - 60 minutos. Constitui



uma boa referência para determinar as zonas de treino de acordo com a seguinte tabela:


Zona	 %
Recuperação	<55%
Resistência	55% – 74%
Ritmo	75% – 89%
Limite Lactato	90% – 104%
VO2	105% – 120%
Limite Anaeróbico	>120%



Se o valor de FTP é 0 as zonas determinam-se em função dos watts:

Zona	WATT
Recuperação	0-99
Resistência	100-199
Ritmo	200-299
Limite Lactato	300-399
VO2	400-499
Limite anaeróbico	≥500

6.- MUDANÇA DE UNIDADES INGLÊS-MÉTRICO.-


Com o monitor ligado pressione as teclas  e  durante 3 segundos para aparecer a Fig.11.

Pressione a tecla  para confirmar e mudar de valor.



Pressione as teclas  ou  para ajustar o valor.


Na zona intermédia coloque as unidades (0-> métrico; 1-> inglês).



A zona inferior mostra a versão do software.

Depois de colocados os valores, carregue na tecla  durante 3 segundos para guardar a configuração e saia para o ecrã inicial.

7.- INTRODUÇÃO DE DADOS.-

Com o monitor ligado pressione as teclas  e  durante 3 segundos para aparecer a Fig.12.


Pressione a tecla  para confirmar e alterar o valor.

Pressione as teclas  ou  para ajustar o valor.

Na zona superior coloque a sua idade.

Na zona intermédia coloque o valor do seu FTP. (0 se quer um treino por watts)

Na zona inferior coloque o seu peso. Uma vez introduzidos todos os

valores, pressione a tecla  durante 3 segundos para guardar a configuração e saia para o ecrã inicial.

FUNCIONAMENTO IOS (iPod Touch/iPhone/iPad).-

Este monitor possui um módulo integrado Bluetooth.

Active a função de Bluetooth no iPod/iPhone/iPad.

De seguida descarregue uma aplicação compatível com o protocolo FTMS (ZWIFT, KINOMAP,...) da Apple Store e execute-a.

Quando a aplicação pedir seleccione o seu módulo BH da lista de dispositivos para poder emparelhar.


FUNCIONAMENTO COM DISPOSITIVO ANDROID.-

Este monitor possui um módulo integrado Bluetooth.

Active a função de Bluetooth com o dispositivo Android. De seguida descarregue uma aplicação compatível com o protocolo FTMS (ZWIFT, KINOMAP,...) do Google Play e execute-a.

Quando a aplicação pedir seleccione o seu módulo BH da lista de dispositivos para poder emparelhar.

Nota: O monitor tem que estar a mostrar os dados para se conseguir conectar.

Pedale e pressione a tecla  para começar o treino.

Veja aplicativos compatíveis na Web:

www.bhfitness.com

Obtenha o código de ativação BH by Kinomap gratuito em:

<http://colectivos.bhonlinestore.com/bh-by-kinomap/>

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

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

1.- IMPIANTO ELETTRONICO.-

Per rendere il controllo del tuo esercizio più comodo e semplice, questo elettronico mostra r.p.m., distanza - tempo di allenamento, polso, livello, watt - calorie consumate.

Lo schermo si accenderà automatica-mente quando si comincia l'esercizio Fig.3 e dopo verrà indicata sulla schermata iniziale Fig.4.

Il monitor si spegne automaticamente quando l'unità viene ferma per 60 secondi reimpostando i valori della sessione.

Importante: Depositare i componenti elettronici negli appositi contenitori speciali, Fig.1.

2.- PULSO TELEMÉTRICO.-

Per misurare la frequenza cardiaca durante l'esercizio è necessaria la fascia toracica (OPZIONALE), Fig. 2.

Vedere il libretto di istruzioni per la banda di impulsi telemetrica.

3.- FUNZIONI.-



: símbolo di connessione



: RPM



: WATTS



: Pulsazioni

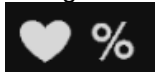


: Tempo



: (Watts/FTP) *100

(Nota: Watts si intende per Watts dello sport attuale e FTP è configurato in modalità ingegneria 2)



: (Pulsazioni / (220-

Anno)) *100

(Nota: Pulsazioni cardiache è il valore delle pulsazioni dello sport attuale, e l'anno si stabilisce in modo ingegneria 2.)



: RPM Medi



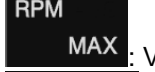
: Velocità (metrico)



: Calorie



: Distanza



: Velocità Massima



: Watts Massimi



: Pulsazioni cardiache




: Livello

4.- FUNZIONAMENTO.-

Premere il tasto  o  per cambiare tra le 4 schermate disponibili, Fig.5, Fig. 6, Fig.7 y Fig. 8.


Premere il tasto  per iniziare l'esercizio. Premere di nuovo per metterlo in pausa.

Premere i tasti  e  sul monitor o sul manubrio (Fig. 13) per modificare il livello.

Premere il tasto  per realizzare il test e ottenere il livello FTP.

Avvertenza: Premere la chiave di sicurezza per attivare il freno di emergenza, ruotare il pulsante in direzione delle frecce per sbloccarlo. Assicurarsi che la chiave di sicurezza sia sbloccata prima di iniziare l'esercizio.

5.- TEST FTP.-

Dopo aver premuto il tasto  apparirà TEST nella parte superiore dello schermo, Fig.9.

Il test viene eseguito in 3 fasi:

Fase 1: riscaldamento di 2 minuti.

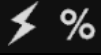
Fase 2: prova di 14 minuti.

Fase 3: Sprint di 4 minuti.

Durante gli ultimi 10 secondi di ogni fase, la parola TEST e la durata lampeggiano.

Una volta concluso il test apparirà sullo schermo il valore FTP, Fig.10.

Il valore FTP (Functional Threshold Power) corrisponde con la potenza che l'utente può esercitare durante 45-60 min. È un buon riferimento per determinare i punti di lavoro in base alla tabella di seguito:

zona	 %
Recupero	<55%
Resistenza	55% – 74%
Ritmo	75% – 89%
Limite lattato	90% – 104%
VO2	105% – 120%
Limite anaerobico	>120%


Se il valore del FTP è 0 le zone determinano le funzione dei watts :


zona	WATT
Recupero	0-99
Resistenza	100-199
Ritmo	200-299
Limite lattato	300-399
VO2	400-499
Limite anaerobico	≥500

6.- CAMBIO UNITÀ DI MISURA.-

Con il monitor acceso premere i tasti

 e  durante 3 secondi per accedere alla Fig.11.

Premere il tasto  per confermare e cambiare valore.

Premere i tasti  o  per regolare il valore.

Introdurre l'unità di misura nella parte intermedia (0-> metrico; 1-> inglese).

La parte inferiore mostra la versione del software.

Una volta introdotti i valori, premere



il tasto durante 3 secondi per salvare la configurazione. Uscire e tornare alla schermata iniziale.

7.- INTRODUZIONE DEI DATI.-



Premere i tasti durante 3 secondi per accedere alla Fig.12.



Premere il tasto per confermare e cambiare il valore.



Premere i tasti o per impostare il valore.

Impostare l'età nella parte superiore. Introdurre il valore FTP ottenuto, nella parte intermedia. (0 se desidera lavorare con Watts) Introdurre il peso nella parte inferiore.

FUNZIONAMENTO iOS (iPod Touch/iPhone/iPad).-

Questo monitor dispone di un modulo Bluetooth integrato.

Scaricare una App compatibile con il protocollo FTMS (ZWIFT, KINOMAP,...) dall' App Store.

Attivate la funzione Bluetooth dell' iPod/iPhone/iPad in modo da attivare la ricerca dei dispositivi Bluetooth automaticamente. Aprire l'App per iniziare. Quando verrà riconosciuto dall'applicazione,

selezionare il corretto modulo BH dall'elenco sul display del vostro dispositivo per collegare i due sistemi.

FUNZIONAMENTO DISPOSITIVI ANDROID.-

Questo monitor dispone di un modulo Bluetooth integrato.

Scaricare una App compatibile con il protocollo FTMS (ZWIFT, KINOMAP,...) da Google Play. Attivate la funzione Bluetooth del dispositivo Android e aprire l'App. Quando verrà riconosciuto dall'applicazione, selezionare il corretto modulo BH dall'elenco sul display del vostro dispositivo Android per collegare i due sistemi.

Nota: il monitor deve essere acceso per potersi connettere.



Pedalare e premere il tasto per iniziare l'esercizio.

Vedi le app compatibili sul Web:
www.bhfitness.com

Otteni il tuo codice di attivazione BH gratuito Kinomap all'indirizzo:
<http://colectivos.bhonlinestore.com/bh-by-kinomap/>

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 DI MODIFICARE LE SPECIFICAZIONI DEI SUOI PRODOTTI SENZA PREVIO AVVISO.

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 OHRE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.

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

BH FITNESS 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.



Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ: CZ05254175