



HEART RATE + CADENCE + SPEED



Multi Sports Computer



# Introduktion

Tack för att du har köpt CATEYE Q3 multi-sportdator.

Q3 är ett armbandsur för övervakning av hjärtfrekvensen med ytterligare cykliska datorfunktioner som gör att idrottare i stor utsträckning kan organisera och analysera sina träningsdata.

Digital trådlös teknik med frekvensen 2,4 GHz, samma teknik som används i vardaglig utrustning såsom trådlösa nätverk, används för både den integrerade rytm-/hastighetssensorn och hjärtfrekvenssensorn. Denna teknik eliminerar praktiskt taget alla störningar från externt brus och överhörning från andra trådlösa användare, vilket ger dig en avstressande tur.

Läs igenom bruksanvisningen noga och förstå funktionerna hos armbandsuret innan det används. Förvara den här bruksanvisningen på en säker plats för framtida referens.

## Viktigt

- Följ alltid instruktionerna som är markerade med “ Varning!!!”.
- Ingen del av denna bruksanvisning får reproduceras, lagras eller överföras i någon form utan skriftligt tillstånd från CatEye Co., Ltd.
- Innehållet och illustrationerna i denna bruksanvisning kan ändras utan vidare meddelande.
- Om du har några frågor om denna bruksanvisning, kontakta CatEye på [www.cateye.com](http://www.cateye.com).

# Om manualerna

## **Före användning**

Se detta avsnitt för installation av enheten på cykeln, användning av hjärtfrekvenssensorn, inställning av armbandsuret och grundläggande användning av produkten.

- Cykelinstallation .....Se sidorna 9-11
- Hjärtfrekvenssensor .....Se sidan 12
- Inställning av armbandsur.....Se sidorna 13-20
- Grundläggande användning av armbandsuret.....Se sidorna 21-22

## **Klockläge (CLOCK)**

Se detta avsnitt för att lära dig hantera klocklägesfunktionerna.

- Alarmklocka .....Se sidan 23

## **Sportläge (SPORTS)**

Se detta avsnitt för att lära dig använda armbandsurets funktioner.

- Visa data i sportläge.....Se sidorna 27-28

## **Tillvalsläge (OPTION)**

Se detta avsnitt för att lära dig hur träningsfunktionerna som regelbundet används i sportläget hanteras (nedräkning och intervallfunktioner) och hur målzon för HR (hjärtfrekvens) ställs in.

- Träningsfunktioner .....Se sidorna 31-34
- Inställning av målzon för hjärtfrekvenser .....Se sidorna 36-37

## **Dataläge (DATA)**

Se detta avsnitt för att granska och hantera de registrerade filerna.

- Visning av registrerade data (filvisning).....Se sidorna 39-44 "Filvisning"
- Ladda ned registrerade data till datorn (datorlänk) .....Se sidorna 44-46 "Datorlänk"

## **Inställningsläge (SETUP)**

Se detta avsnitt för ändring av armbandsurets konfiguration.

- Ändra armbandsurets konfiguration.....Se sidorna 48-58

## **Om den medföljande CD-ROMskivan**

Den medföljande CD-ROM-skivan innehåller följande information.

- **Snabbstartsguide** (PDF-fil)  
Installera enheten på cykeln och ställ in armbandsuret såsom det beskrivs i videon.
- **Ladda ned programmet "e-Train Data™ (Windows-version)"**  
Detta program används för att överföra mätdata till din persondator och sedan använda olika funktioner på datorn såsom grafisk visning (tillvalet "USB-kommunikationsmodem" krävs).
- **Bruksanvisning** (PDF-fil)  
Denna bruksanvisning kan läsas som PDF-fil (7 språk).

Använd CD-ROM-skivan i kombination med denna bruksanvisning.

# Innehållsförteckning

<b>Introduktion</b> .....	1	Sändningsviloläge .....	22
<b>Om manualerna</b> .....	2	Spara energi för armbandsuret ...	22
<b>Korrekt användning av CatEye</b>		<b>Klockläge (CLOCK)</b> .....	<b>23</b>
<b>Q3</b> .....	<b>5</b>	Funktioner i klockläge .....	23
<b>Viktigt</b> .....	<b>6</b>	Visa data i klockläge .....	23
<b>Beskrivning av armbandsuret</b>		Alarmklockläge .....	23
<b>och dess delar</b> .....	<b>7</b>	<b>Sportläge (SPORTS)</b> .....	<b>24</b>
Armbandsur .....	7	Funktioner i sportläge .....	24
Tillbehör .....	7	Övre och mellersta visade data ...	24
<b>Skärmvisning</b> .....	<b>8</b>	Nedre datadisplayen .....	25
<b>Cykelinstallation</b> .....	<b>9</b>	Starta/stoppa mätning .....	25
Montera hastighetssensorn		Återställa mätdata och spara	
och magneten .....	9	filer .....	26
Installera armbandsuret på		Visa data i sportläge .....	27
styrhandtaget .....	11	Tempofunktion .....	29
<b>Hjärtfrekvenssensor</b> .....	<b>12</b>	Etapppunktion .....	29
Innan hjärtfrekvenssensorn		Träningsfunktion .....	31
bärs .....	12	Målzon för hjärtfrekvens .....	34
Bära hjärtfrekvenssensorn .....	12	<b>Alternativläge (OPTION)</b> .....	<b>35</b>
<b>Förbereda armbandsur</b> .....	<b>13</b>	Funktion i alternativläge .....	35
Borttagning av isoleringsskiva ...	13	Inställning av	
Omstart .....	13	träningsfunktionen .....	35
Inställning av klocka/datum ....	14	Inställning av målzon för	
Växla till inställningsläge .....	15	hjärtfrekvens .....	36
Inmatning av däckomkrets .....	15	<b>Dataläge (DATA)</b> .....	<b>38</b>
Val av mätenhet .....	17	Funktion i dataläge .....	38
Växla till sportläget .....	17	Filvisning .....	39
Drifttest .....	18	Datorlänk .....	44
Formatering/Omstart .....	20	Tidigare registreringar .....	46
<b>Grundläggande hantering av</b>		<b>Inställningsläge (SETUP)</b> .....	<b>48</b>
<b>armbandsuret</b> .....	<b>21</b>	Funktion i inställningsläge .....	48
Växla mellan lägen .....	21	Inställning av klocka/datum ....	49
Bakgrundsbelysning .....	22	Inställning av alarmklockan .....	50
Energisparläge .....	22	Inställning av däckomkretsen ...	51
		Sökning efter sensor-ID .....	52

Inställning av mätenhet.....	54
Inställning av registreringsintervall .....	55
Inmatning av totalt trippavstånd/total förfluten tid ...	56
Inställning av auto-läget.....	57
Inställning av ljud.....	58
<b>Hjärtfrekvensträning.....</b>	<b>59</b>
Målzon för hjärtfrekvens .....	59
Träning för tävling.....	62
Använda målzonen.....	63
<b>Felsökning .....</b>	<b>64</b>
Fel på displayen .....	64
Problem vid hantering.....	66
<b>Vattentätighet hos armbandsuret ...</b>	<b>67</b>
Innan vatten- och utomhusaktiviteter .....	67
<b>Byte av batteri .....</b>	<b>67</b>
Armbandsur .....	68
Hjärtfrekvenssensor .....	68
Hastighetssensor .....	68
<b>Underhåll.....</b>	<b>69</b>
<b>Reservtillbehör.....</b>	<b>69</b>
<b>Flöde på skärmen.....</b>	<b>70</b>
<b>Specifikationer .....</b>	<b>72</b>
<b>Registrering .....</b>	<b>74</b>
<b>Begränsad garanti .....</b>	<b>74</b>
<b>Index.....</b>	<b>75</b>

# Korrekt användning av CatEye Q3

Följ nedanstående instruktioner för säker användning.

## Ikonernas betydelse i denna bruksanvisning:

 **Varning!!!:** Avsnitt som är markerade med dessa ikoner är viktiga för säker användning av enheten. Se till att följa dessa instruktioner.

**Försiktighet:** Viktig försiktighetsnotering för användning och hantering av Q3.

\* Praktiska tips är markerade med asterisk.

## Färgernas betydelse på skärmen i denna bruksanvisning:

**Red:** Indikerar att visade data blinkar.

**Black/gray:** Indikerar att visade data är aktiverade.

## **Varning!!!:**

- Användare av pacemaker ska absolut inte använda denna enhet.
- Cykling kan vara en farlig sport. Kom alltid ihåg att vara uppmärksam på vägen, trafiken och omgivningen.
- Lämna inga batterier inom räckhåll för barn och kassera batterier på ett korrekt sätt. Om ett batteri sväljs, kontakta en läkare omedelbart.

## **Försiktighet:**

- Kontrollera regelbundet placeringen av magneterna och sensorn för hastighet/rytm och se till att de sitter säkert fast. Om de är lösa, fäst fast dem för att undvika fall och skador.
- Undvik att lämna enheten i direkt solljus under längre perioder.
- Demontera inte armbandsuret, hjärtfrekvenssensorn eller hastighetssensorn.
- Utsätt inte armbandsuret, hjärtfrekvenssensorn eller hastighetssensorn för stötar, och se också till att de inte tappas.
- Använd inte thinner eller tvättsprit för att rengöra enheten. Använd en fuktig trasa och mildt rengöringsmedel, om så behövs.
- Sluta att använda enheten om du får hudproblem av hjärtfrekvenssensorns band eller elektroderna.
- Vrid inte och dra inte hårt i hjärtfrekvenssensorn.
- Hjärtfrekvenssensorn kan försämras efter användning under lång tid. Byt ut hjärtfrekvenssensorn om den uppvisar återkommande felmätningar.
- Beskaffenheten hos skärmar med flytande kristaller gör att solglasögon med polariserade linser kan blockera synligheten.

## 2,4 GHz digitalt trådlöst system

Digital trådlös teknik med frekvensen 2,4 GHz, samma teknik som används i vardaglig utrustning såsom trådlösa nätverk, används för både den integrerade rytm-/hastighetssensorn och hjärtfrekvenssensorn. Denna teknik eliminerar praktiskt taget interferens från externa störningar och överhöring från andra trådlösa datoranvändare och gör att du kan spara mycket tillförlitliga data. Emellertid kan, i mycket sällsynta fall, föremål och platser generera starka elektromagnetiska vågor och störningar vilket kan resultera i felaktiga mätningar. Följande är potentiella källor för störningar:

\* Var särskilt noga vid synkronisering av sensor-ID.

- TV, dator, radio, motorer/maskiner eller i bilar och på tåg.
- Järnvägsskorsningar och i närheten av järnvägsspår, runt TV-sändarstationer och radarbaser.
- Andra trådlösa datorer eller digitalt kontrollerad belysning.

## Automatisk igenkänning av hastighetssensorns ID

Hastighetssensorn har ett eget ID och armbandsuret mäter i synkronisering med detta ID. Två hastighetssensorns ID:n kan registreras till ett armbandsur, vilket automatiskt kan identifiera de 2 hastighetssensornerna när deras ID:n har registrerats i förväg. Då ett däckets omkrets ställs in i hastighetssensorns ID krävs inte längre något manuellt val av hjul, vilket krävdes med konventionella enheter.

\* Hastigheten som sensorn känner igen indikeras med en sensorikon (☞1 eller ☞2) på skärmen.

### Procedur för automatiskt igenkännande

När armbandsuret ändras till klockläge av dess energisparfunktion och sedan återgår till sportläget, utförs den automatiska igenkänningen av hastighetssensorns ID enligt följande procedur.

1. Armbandsuret söker efter en sensorsignal från hastighetssensorn ID-1.
2. När armbandsuret tar emot en sensorsignal från ID-1 visas sensorikonen ☞1 på skärmen och mätningen påbörjas.  
När armbandsuret inte kan ta emot någon sensorsignal från ID-1, söker den efter en sensorsignal från ID-2.
3. När armbandsuret tar emot en sensorsignal från ID-2 visas sensorikonen ☞2 på skärmen och mätningen påbörjas.  
När armbandsuret inte kan ta emot någon sensorsignal från ID-2, söker den efter en sensorsignal från ID-1 igen.

Armbandsuret upprepar synkroniseringen genom proceduren som beskrivs ovan även om den inte kan synkronisera av någon anledning, såsom vid kommunikationsfel. Vid sådana tillfällen tar igenkännandet dock längre tid.

- \* När armbandsuret inte tar emot någon signal från hastighetssensorn under 5 minuter, aktiveras energisparläget och armbandsuret ändras till klockläge.

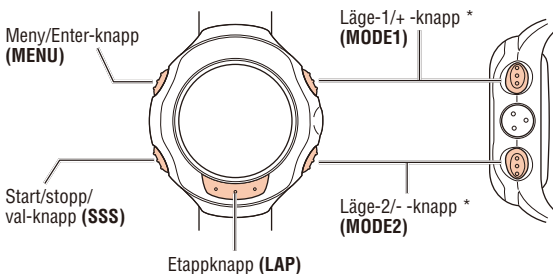
### Manuellt byte av ID

Hastighetssensor-ID kan tvingas att ändras manuellt "Inställning av däckomkretsen" i inställningsläget. Använd manuell ändring i följande fall.

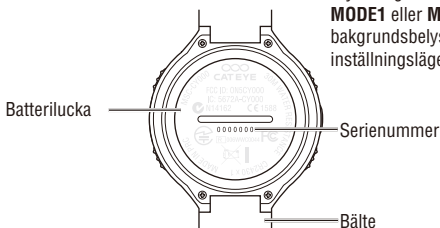
- När armbandsuret inte kan känna igen avsedd sensorsignal pga. att 2 registrerade hastighetssensorer finns i närheten och båda sänder en sensorsignal.
  - När du vill byta hastighetssensor-ID omedelbart.
- \* När du ändrar hastighetssensor-ID manuellt kommer armbandsuret endast att fortsätta att söka efter det hastighetssensor-ID som du ändrade till vid återkomsten till sportläget. När armbandsuret inte tar emot någon signal från någon sensor under 5 minuter, aktiveras energisparläget och armbandsuret ändras till klockläge. Armbandsuret söker genom proceduren för automatisk igenkänning när den återgår till sportläge.

# Beskrivning av armbandsuret och dess delar

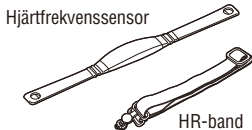
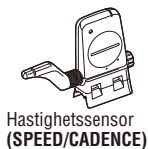
## Armbandsur



\* Tryckning och kvarhållande av knappen **MODE1** eller **MODE2** tänds bakgrundsbelysningen (förutom i inställningsläge).



## Tillbehör



\* Se sidan 2 för innehållet på CD-ROM-skivan.



# Skärmvisning



Ikon	Beskrivning
	<b>Sensorikon</b> Visar hastighetssensorn som är synkroniserad för tillfället.
km/h mph	<b>Hastighetsenhet</b> Blinkar under mätningen (räknar förfluten tid).
	<b>Alarmlösa</b> Lyser när alarmlösa är på.
	<b>Hastighet/rytm-sensorsignal</b> Indikerar hastighet/rytm-sensorsignalstatus (sidan 22).
	<b>Hjärtfrekvenssensorn</b> Indikerar hjärtfrekvensens signalstatus (sidan 22).
	<b>Målzon</b> Lyser när målzonen är på, och blinkar utanför zonen.
	<b>Larm för låg batterinivå</b> Blinkar när batteriet i armbandsuret behöver bytas ut.
bpm	<b>Hjärtfrekvensenhet</b>
AM PM	<b>FM/EM-visning</b> (lyser när 12-timmars system används)
LAP	<b>Etappindikator</b> Lyser när etappdata visas.
	<b>Autoläge</b> Lyser när auto-lägesfunktionen är på.
%	<b>Zon, minnespunktsanvändning</b>
	<b>Alarm</b> Lyser när hjärtfrekvenslarmets (HR) ljudfunktion är påslagen.

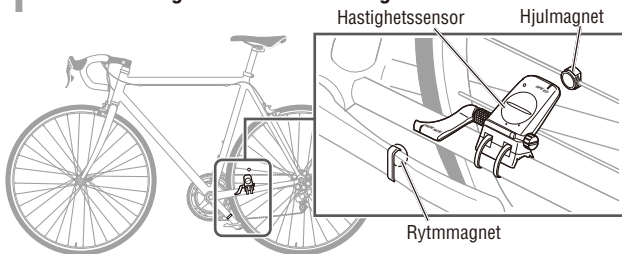
## Knappnavigering

Indikerar tillgängliga knappar när armbandsuret ställs in eller på inställningsskärmen.



# Cykelinstallation

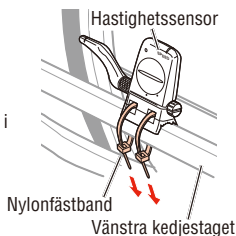
## 1 Montera hastighetssensorn och magneten



### 1-1. Dra åt hastighetssensorn lätt

Placera hastighetssensorn på vänster kedjestag (inte drivsidan) såsom visas ovan och fäst löst med nylonfästbanden.

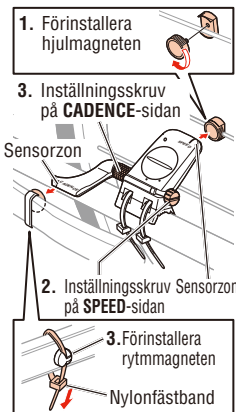
\* Dra inte åt nylonfästbanden helt och hållet i detta skede. När nylonfästbanden är åtdragna kan de inte dras ut.



### 1-2. Montera magneten

1. Lossa inställningskraven både på **SPEED**-sidan och **CADENCE**-sidan på hastighetssensorn och vrid sensorn till den vinkel som visas till höger.
2. Fäst hjulmagneten temporärt på ekern så att den riktas mot sensorzonen på **SPEED**-sidan.
3. Fäst rytmmagneten temporärt på insidan av trampaxeln med nylonfästband så att den riktas mot sensorzonen på **CADENCE**-sidan.

\* Två magneter kan sitta ihop inuti paketet och se ut som en magnet.



Före användning

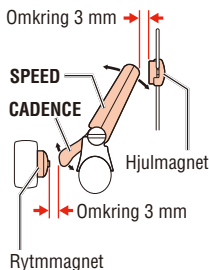
\* När hastighetssensorn inte ställs in ordentligt i förhållande till de två magneterna (i både steg 2 och 3), flytta hastighetssensorn bakåt och framåt så att den ställs in korrekt. När du flyttar hastighetssensorn, justera positionen så att de två magneterna riktas mot relevant sensorzon.

4. Efter justeringen, dra åt nylonfästbanden för att fästa hastighetssensorn.

### 1-3. Justera avståndet till magneten

1. Justera avståndet mellan hjulmagneten och **SPEED**-sidan av hastighetssensorn så att den är ungefär 3 mm. Efter justeringen dra åt fästsruven på **SPEED**-sidan.
2. Justera avståndet mellan rytmmagneten och **CADENCE**-sidan av hastighetssensorn så att den är ungefär 3 mm. Efter justeringen, dra åt fästsruven på **CADENCE**-sidan.

\* För pedaler med stålaxel kan rytmmagneten installeras på ändytan av pedalaxeln. Se till att ta bort den dubbelhäftande tejp från magneten när du gör detta.



### 1-4. Fästa olika delar

Dra åt hastighetssensorn, inställningsskruven och magneten ordentligt och kontrollera om något sitter löst.

- Nylonfästband för hastighets-/rytmsensor
- Hastighets- och rytmsensorskruvar
- Hjulmagnetskruv
- Rytmmagnet

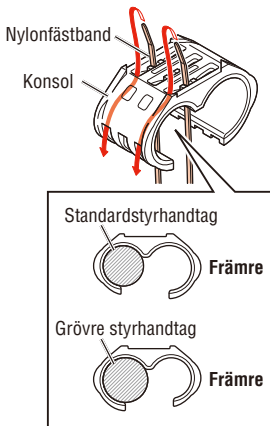


Klipp av överskottet av nylonfästbandet med en sax.

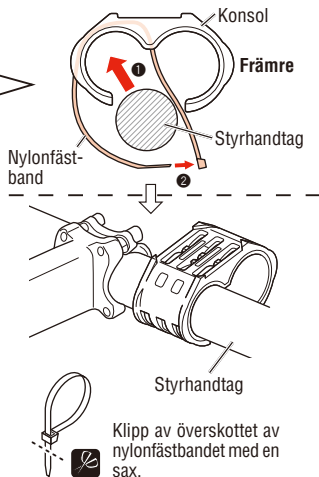
## 2 Installera armbandsuret på styrhandtaget

Installera armbandsuret på styrhandtaget med en konsol.

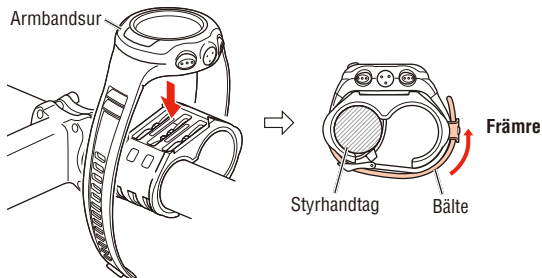
1. Kontrollera konsolens riktning och montera den på styrhandtaget. Montera konsolen i korrekt riktning enligt styrhandtagets storlek och fäst den med nylonfästband.



\* Placera nylonfästband runt konsolen innan du fäster den på styrhandtaget.



2. Linda armbandsuret runt konsolen. Fäst bältet ordentligt så att armbandsuret inte lossnar.



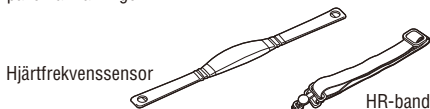
# Hjärtfrekvenssensor

Hjärtfrekvensen mäts när hjärtfrekvenssensorn bärs på bröstkorgen.

## Innan hjärtfrekvenssensorn bärs

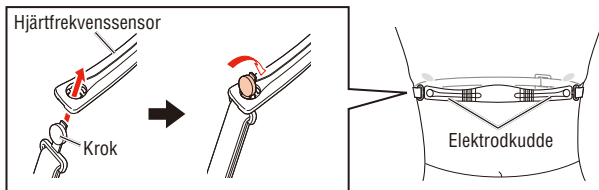
**⚠ Varning!!!: Denna produkt FÅR INTE användas av personer som har en pacemaker.**

- För att undvika mätfel rekommenderas att fukta elektrodkuddarna med vatten.
- Om din hud är extra känslig kan elektrodkuddarna fuktas med vatten och bäras utanpå en tunn undertröja.
- Hår på bröstkorgen kan påverka mätningen.



## Bära hjärtfrekvenssensorn

1. Sätt in HR-bandkroken i hålet på hjärtfrekvenssensorn tills den klickar på plats.
2. Bär hjärtfrekvenssensorn med HR-bandet och justera längden på HR-bandet så att det passar din bröstkorg (under bysten). Om bandet fästs för hårt kan det orsaka obehag.
3. Sätt in HR-bandkroken i hålet på hjärtfrekvenssensorn tills den klickar på plats.
4. För borttagning, håll nära hålet på hjärtfrekvenssensorn och kroken och vrid av den.



\* Se till att gummidelen med elektrodkuddarna är i direkt kontakt med kroppen.

\* Om hjärtfrekvenssensorn bärs när huden är torr eller utanpå en undertröja kan mätfel uppstå. För att undvika fel, fukta gummidelen av elektrodkuddarna.

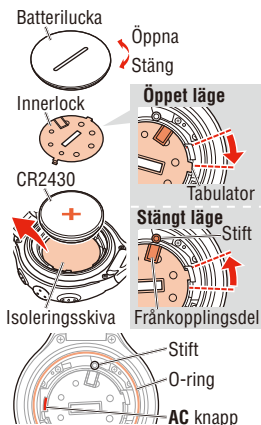
# Förbereda armbandsur

Armbandsurets grundläggande poster måste ställas in före användning.

## Borttagning av isoleringsskiva

När du använder enheten första gången efter köp måste isoleringsskivan under batteriet tas bort.

- 1 Öppna batteriluckan på armbandsuret med ett mynt.
- 2 Vrid det inre locket till öppet läge med ett mynt och ta bort isoleringsskivan under batteriet.  
\* Vrid inte det inre locket för långt. Det kan skada fliken.
- 3 Byt batteriet och vrid det inre locket till stängt läge. Kontrollera att brytardelen på det inre locket riktas mot pinnen och att de två flikarna är fixerade.
- 4 Tryck på **AC**-knappen bredvid det inre locket med ett spetsigt verktyg.
- 5 Kontrollera att en o-ring finns installerad i skåran på armbandsuret och stäng batteriluckan.



## 1 Omstart

När du använder enheten för första gången efter köp eller efter byte av batterier måste armbandsuret startas om för att fungera korrekt.

\* Armbandsuret och varje sensor-ID har kontrollerats på fabriken.

1. Tryck samtidigt och håll kvar knapparna **MENU**, **SSS**, **MODE1** och **MODE2** på armbandsuret under ungefär 4 sekunder.  
"FACTORY DEFAULT" visas.



\* Om inte "FACTORY DEFAULT" visas på skärmen, har inte knapphanteringen fullföljts ordentligt. Tryck samtidigt och håll kvar de 4 knapparna igen tills displayen ändras.

2. Välj "NO".

När "NO" visas på skärmen, bekräfta med **SSS**-knappen. Bakgrundsbelysningen på skärmen lyser och en ljudsignal ljuder, och sedan ändras displayen till inställningsskärmen för klocka/datum. Fortsätt till nästa inställningspost: "Inställning av klocka/datum".



Före användning

\* Välj "YES" genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2** för formateringsåtgärden. Eftersom formateringen raderar alla data, välj "**NO**" för omstart. Se "Formatering/ Omstart" på sidan 20 angående skillnaden mellan formatering och omstart.

\* Omstarten kommer att avbrytas om ingen knapp trycks in under 3 minuter och armbandsuret kommer att gå till klockskärmen automatiskt. I detta fall, tryck på de 4 knapparna samtidigt och gör omstarten igen.

Formatering



## 2 Inställning av klocka/datum

Ställ in aktuell tid och datum.

\* Tryck in och håll kvar knappen **MODE1** eller **MODE2** för att öka/minska siffrorna snabbt.

### 1. Välj klockans visningsformat.

Välj "**24h** (24 timmar)" eller "**12h** (12 timmar)" genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2** och bekräfta med **SSS**-knappen.



Skärmformat



### 2. Ange "Hour" (Timme) och "Minute" (Minut).

Mata in "Hour" genom att trycka på knappen **MODE1** för att öka och **MODE2** för att minska det blinkande värdet, bekräfta med **SSS**-knappen och mata sedan in "Minute" (Minut) på samma sätt.



Timme



Minut

### 3. Välj visningsformat för datum.

Välj visningsformat för datum mellan **YY.MM.DD** (År/Månad/Dag), **DD.MM.YY** (Dag/Månad/År) och **MM.DD.YY** (Månad/Dag/År) genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2** och bekräfta med **SSS**-knappen.



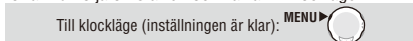
Skärmformat

### 4. Ange "Year" (År), "Month" (Månad) och "Day" (Dag). Ange "Year" (År), "Month" (Månad) och "Day" (Dag) i visad ordning som valts i steg 3 med knappen **MODE1** för att öka och **MODE2** för att minska det blinkande värdet och bekräfta med **SSS**-knappen. För "Year" (År), ange de sista 2 siffrorna i årtalet.



YY/MM/DD

### 5. När du ställt in klocka/datum, tryck på **MENU**-knappen för att fullfölja omstarten och växla till klockläge.



### 3 Växla till inställningsläge

Växla armbandsuret från klockläge till inställningsläge och ställ in däckkomrets och mätenhet.

1. Tryck in och håll kvar **MENU**-knappen i klockläge för att visa **"SETUP MENU"** på skärmen. Skärmen växlar till **"CLOCK DATE"** automatiskt.

Växla lägen : **MENU**  (tryck in och håll kvar)



\* Om du inte gör något i inställningsläget inom 3 minuter kommer enheten att återgå till klockläge. I sådant fall har ändringarna inte trätt i kraft.

### 4 Inmatning av däckkomrets

I inställningsläget, "Inställning av däckkomretsen", ange cykelns däckkomrets till  (Sensor 1) i millimeter.

\* Se "Däckkomrets" på nästa sidan för referens.

\* Tryck in och håll kvar knappen **MODE1** eller **MODE2** för att öka/minska siffrorna snabbt.

1. Tryck på knappen **MODE1** två gånger för att växla till **"TIRE"** och bekräfta med **SSS**-knappen.

Växla skärm:  **MODE1** (eller)  Bekräfta: **SSS** 



2. När  och **"S/ID:1"** blinkar, bekräfta med **SSS** knappen. Ändra däckkomrets för sensor 1.

 ↔  :  **MODE1** (eller)  Bekräfta: **SSS** 



3. Ange de sista två siffrorna för däckkomretsen genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2** och flytta siffror genom att trycka på **SSS**-knappen. Ange sedan de första 2 siffrorna på samma sätt.

Öka/minska:  **MODE1** (eller)  Flytta siffror: **SSS** 



4. Tryckning på **MENU**-knappen bekräftar däckkomretsen och återgår till inställningsläge **"TIRE"**.

Inställningen är fullföljd: **MENU** 

\* Att använda  (Sensor 2), ställ in däckkomrets för sensor 2 i enlighet med inställningsläget "Sökning efter sensor-ID" på sidan 52, efter att du fullföljt "Preparing the wristwatch" (förbereda armbandsuret).



## Däckomkrets

Du kan hitta däckomkretsen (L) för din däckstorlek i referenstabellen däckomkrets nedan eller mät det verkliga måttet för däckomkretsen (L) för din cykel.

### Hur däckomkretsen (L) mäts

För det mest korrekta måttet gör en hjulutrullning. Med däckets pumpat till korrekt tryck placeras ventilen längst ned. Markera punkten på golvet med cyklistens vikt på cykeln, rulla exakt ett hjulvarv i en rak linje (tills ventilen kommer runt och är längst ned igen. Markera var ventilen är och mät avståndet på marken i millimeter.

\* Som referens använd däckomkretstabellen nedan.



## Däckomkrets - referenstabell

ETRTO	Däckstorlek	L (mm)
47-203	12 x 1,75	935
54-203	12 x 1,95	940
40-254	14 x 1,50	1020
47-254	14 x 1,75	1055
40-305	16 x 1,50	1185
47-305	16 x 1,75	1195
54-305	16 x 2,00	1245
28-349	16 x 1-1/8	1290
37-349	16 x 1-3/8	1300
32-369	17 x 1-1/4 (369)	1340
40-355	18 x 1,50	1340
47-355	18 x 1,75	1350
32-406	20 x 1,25	1450
35-406	20 x 1,35	1460
40-406	20 x 1,50	1490
47-406	20 x 1,75	1515
50-406	20 x 1,95	1565
28-451	20 x 1-1/8	1545
37-451	20 x 1-3/8	1615
37-501	22 x 1-3/8	1770
40-501	22 x 1-1/2	1785
47-507	24 x 1,75	1890
50-507	24 x 2,00	1925
54-507	24 x 2,125	1965
25-520	24 x 1 (520)	1753
	24 x 3/4 Tubformig	1785
28-540	24 x 1-1/8	1795
32-540	24 x 1-1/4	1905
25-559	26 x 1 (559)	1913
32-559	26 x 1,25	1950
37-559	26 x 1,40	2005

ETRTO	Däckstorlek	L (mm)
40-559	26 x 1,50	2010
47-559	26 x 1,75	2023
<b>50-559</b>	<b>26 x 1,95</b>	<b>2050</b>
54-559	26 x 2,10	2068
57-559	26 x 2,125	2070
58-559	26 x 2,35	2083
75-559	26 x 3,00	2170
28-590	26 x 1-1/8	1970
37-590	26 x 1-3/8	2068
37-584	26 x 1-1/2	2100
	650C Tubformig 26 x 7/8	1920
20-571	650 x 20C	1938
23-571	650 x 23C	1944
25-571	650 x 25C 26 x 1 (571)	1952
40-590	650 x 38A	2125
40-584	650 x 38B	2105
25-630	27 x 1 (630)	2145
28-630	27 x 1-1/8	2155
32-630	27 x 1-1/4	2161
37-630	27 x 1-3/8	2169
18-622	700 x 18C	2070
19-622	700 x 19C	2080
20-622	700 x 20C	2086
<b>23-622</b>	<b>700 x 23C</b>	<b>2096</b>
25-622	700 x 25C	2105
28-622	700 x 28C	2136
30-622	700 x 30C	2146
32-622	700 x 32C	2155
	700C Tubformig	2130

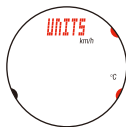
ETRTO	Däckstorlek	L (mm)
35-622	700 x 35C	2168
38-622	700 x 38C	2180
40-622	700 x 40C	2200
42-622	700 x 42C	2224
44-622	700 x 44C	2235
45-622	700 x 45C	2242
47-622	700 x 47C	2268
54-622	29 x 2,1	2288
60-622	29 x 2,3	2326

## 5 Val av mätenhet

Välj enhet för hastighet.

1. Tryck på **MODE1**-knappen två gånger för att växla till **"UNITS"** och bekräfta med **SSS**-knappen.

Växla skärm:  **MODE1** (eller) **MODE2**  Bekräfta: **SSS** 



2. Välj hastighetsenhet genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2** och bekräfta med **SSS**-knappen.

km/h ↔ mph :  **MODE1** (eller) **MODE2**  Bekräfta: **SSS** 



3. Tryckning på **MENU**-knappen bekräftar mätenheten och återgår till inställningsläge **"UNITS"**.

Nu är inställningen av armbandsuret klar. Tryck på **MENU**-knappen igen för att växla till klockläget.

Till översta läget/växla läget: **MENU** 

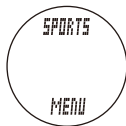
## 6 Växla till sportläget

Växla armbandsuret från klockläge till sportläge för driftstest av hastighetssensorn och hjärtfrekvenssensorn.



1. Tryck in **MENU**-knappen i klockläge för att visa **"SPORTS MENU"** på skärmen.

Enheten växlar till mätskärmen automatiskt.

Växla lägen : **MENU** 



## 7 Drifttest

- \* Det tar upp till ungefär 2 minuter att visa skärmen eftersom armbandsuret kontrollerar sensorn vid byte till sportläge.
- \* Om signalikonen  or  på mätskärmen är avstängd, tryck på knappen **MODE1** eller **MODE2** för att slå på den.

### Hastighetssensor (sidan SPEED - hastighet)

1. Lyft upp bakhjulet och snurra på hjulet.
2. När hastigheten visas på skärmen fungerar det normalt.



### Hastighetssensor (sidan CADENCE - rytm)

1. Vrid på pedalexeln.
2. När rytmen visas på skärmen fungerar det normalt.

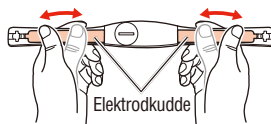


### Hjärtfrekvenssensor

1. Bär hjärtfrekvenssensorn (sidan 12).
2. När hjärtfrekvensen visas på skärmen fungerar det normalt.





\* Hjärtfrekvenssensorn kan också aktiveras genom att gnugga på elektrodudarna med tummarna. Denna metod kan inte användas för att mäta hjärtfrekvensen korrekt men används som en enkel metod för att testa kommunikationen med sensorn/armbandsuret och söka efter sensor-ID.





**Viktigt:** När hastigheten, rytmen och/eller hjärtfrekvensen visas/inte visas, kan möjliga orsaker vara de följande.

## Hastighet och rytm visas inte

Kontrollera posterna	Åtgärd
Är ikonen för hastighet och rytm på  ?	Om  ikonen är av kan inte armbandsuret ta emot några data. Tryck på knappen <b>MODE1</b> eller <b>MODE2</b> för att avbryta sändningens viloläge (sidan 22).
Kontrollera om avståndet mellan sensorerna för hastighet/rytm och magneten är för stort.	Justera positionen för sensorerna för hastighet/rytm och magneten så att den är korrekt (Se "Cykelinstallation" på sidan 9).
Är sensorzonen hos hastighets-/rytmsensorn i linje med centrum av magneten?	
Har energisparläge aktiverats och enheten försatts i klockläge?	Tryck på <b>MENU</b> -knappen för att växla till sportläge.
Visningen kan vara fördröjd beroende på förhållandet med den trådlösa sändningen.	Kontrollera om någon hastighetssignal tas emot genom att snurra på hjulet en stund.
Har du genomfört formateringen?	Det sensor-ID som synkroniserades på fabriken initieras genom formatering. Synkronisera hastighetssensor-ID i enlighet med "Sökning efter sensor-ID" på (sidan 52).

## Hjärtfrekvensen visas inte

Kontrollera posterna	Åtgärd
Är hjärtfrekvenssensorn på  ?	Om  ikonen är av kan inte armbandsuret ta emot några data. Tryck på knappen <b>MODE1</b> eller <b>MODE2</b> för att avbryta sändningens viloläge (sidan 22).
Har energisparläge aktiverats och enheten försatts i klockläge?	Tryck på <b>MENU</b> -knappen för att växla till sportläge.
Är hjärtfrekvenssensorn fastsatt ordentligt på kroppen?	Justera elektrodkuddarna med dess gummiyta för att få en bra kontakt med kroppen.
Torr hud (särskilt under vintern)	Fukta elektrodkuddarna på hjärtfrekvenssensorn lätt.
Bärs hjärtfrekvenssensorn korrekt?	För att bära elektrodkuddarna korrekt, följ instruktionerna för att bära hjärtfrekvenssensorn (sidan 12).
Har du genomfört formateringen?	Det sensor-ID som synkroniserades på fabriken initieras genom formatering. Synkronisera hjärtfrekvenssensor-ID i enlighet med "Sökning efter sensor-ID" på (sidan 52).

## Formatering/Omstart

Det finns 2 olika inställningsåtgärder för armbandsuret; formatering och omstart. Följ det som är lämpligt beroende på situationen.

**Formatering** : När du vill radera alla data och inställningen av armbandsuret.

**Omstart** : När du använder enheten första gången efter köp eller efter att batterierna bytts eller om ett fel visar sig.

\* Vid omstart behålls följande data.

<b>SPORTS MENU</b>	Datum
<b>OPTION MENU</b>	Inställning av målzon
<b>DATA MENU</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sparade fildata</li><li>• Färddata</li><li>• Loggdata</li></ul>
<b>SETUP MENU</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alarmklockans inställning</li><li>• Däckkomkets och senast valda sensor</li><li>• Sensor-ID</li><li>• Mätenhet</li><li>• Registreringsintervall</li><li>• Autoläge</li><li>• Träningsfunktion</li><li>• Ljudinställning</li></ul>

### Flöden av formaterings- och omstartsåtgärder

Formaterings- och omstartsprocedurerna är enligt följande.

#### För omstart:

Starta om användning (sidan 13)



Inställning av klocka/datum (sidan 14)

\* Datumet när senaste omstart genomfördes kommer först att visas.



Klockläge

#### För formatering:

Formatera användning (sidan 13)



Inställning av klocka/datum (sidan 14)



Inmatning av däckkomkets (sidan 15)



Val av mätenhet (sidan 17)



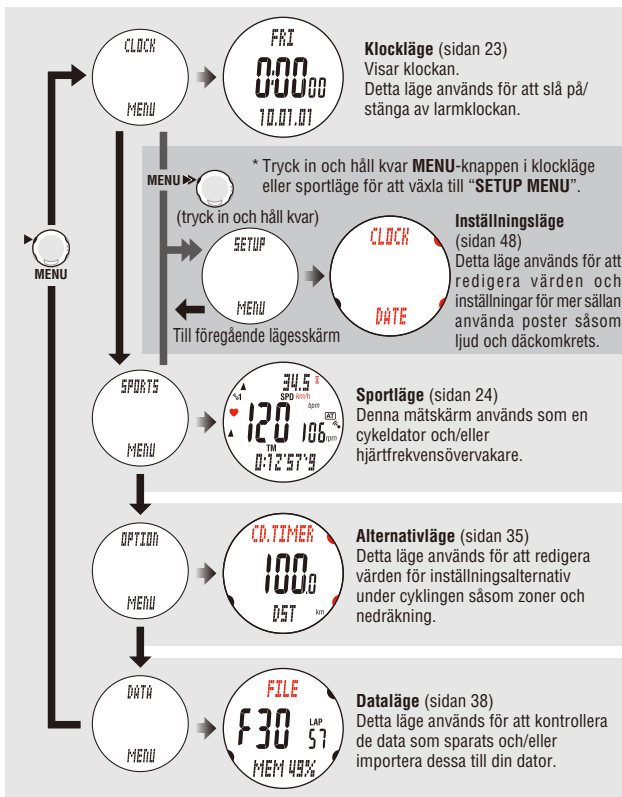
Klockläge

\* Vid formatering kan du ställa in "däckkomkets" och "mätenhet" i följd efter att du ställt in "klocka/datum". Varje inställningsprocedur beskrivs på hänvisad sida. När du fullföljt inställningen, se till att synkronisera sensor-ID i enlighet med "Sökning efter sensor-ID" på (sidan 52).

# Grundläggande hantering av armbandsuret

## Växla mellan lägen

Armbandsuret har 4 typer av lägesfunktioner och inställningsläget. "CLOCK MENU", "SPORTS MENU", "OPTION MENU" och "DATA MENU" väljs i sekvens genom att trycka på MENU-knappen. Välj önskad skärm för att automatiskt fortsätta till lägeskärmen.



## Bakgrundsbelysning

Tryckning på och kvarhållande av knappen **MODE1** eller **MODE2** belyser displayen i ungefär 3 sekunder (förutom i inställningsläget).



\* Tryckning på någon knapp medan bakgrundsbelysningen är på förlänger belysningstiden med ytterligare 3 sekunder.

## Energisparläge

### Sändningsviloläge

När armbandsuret inte tar emot några data från hastighetssensorn eller hjärtfrekvenssensorn under 5 minuter, kommer varje sensor att gå in i sändningsviloläge för att spara på batteriet. Ingen sensorsignal kan tas emot i sändningsviloläget. För att starta om mätningen, tryck på knappen **MODE1** eller **MODE2** för att lämna sändningsviloläget. Signalsändningsstatusen för varje sensor kan kontrolleras med relevant signalikon och det numeriska värde "---" som visas.

- 📶 ❤️ (blinker) : Mottagningsensorsignal (under användning)
- 📶 ❤️ (konstant) : Standby för sensorsignal (sökning efter sensorer)
- 📶 📶 (av) : Sändningsviloläge Visar symbolen "---".

\* Sändningsviloläget ställs in separat för hastighetssensorn och hjärtfrekvenssensorn. Om cykeln står stilla längre än 5 minuter medan hjärtfrekvenssensorn bärs, kommer endast hastighetssensorn att försättas i sändningsviloläget. När cykelturen återupptas måste hastighets-/rytmsensorn återaktiveras för att kunna visa nödvändiga data.

\* När antingen hastighetssensorn eller hjärtfrekvenssensorn befinner sig i sändningsviloläget kommer displayen att bli kvar i sportläget, men om båda sensorerna försätts i sändningsviloläget kommer armbandsuret att växla till energisparläge.

### Spara energi för armbandsuret

När armbandsuret inte tar emot några data från vare sig hastighets- och hjärtfrekvenssensorerna under 5 minuter, kommer enheten att växla till klockläge automatiskt. Tryck på **MENU**-knappen för att återgå till sportläget och fortsätta mätningen. För detaljer, se "Växla mellan lägen" på sidan 21.

\* Även om energisparläget är aktiverat, sparas data som inte återställs i armbandsuret.

Signalikon för hastighetssensorn



Hastighetssensorn befinner sig i sändningsviloläget. Visar symbolen "---".

Ikon för sensorsignal för hjärtfrekvens



Hjärtfrekvenssensorn befinner sig i sändningsviloläget. Visar symbolen "---".



Klockläge

# Klockläge (CLOCK)

## Växla till klockläge

Välj "CLOCK MENU" genom att trycka på MENU-knappen tills visningen växlar till klockläge.

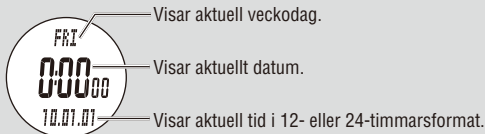
\* Klockläge är standardskärmen, så om energisparläget aktiveras i något annat läge kommer visningen att växla till klockläge. För detaljer, se "Energisparläge" på sidan 22.



## Funktioner i klockläge

Visning av aktuell tid, datum och veckodag.

## Visa data i klockläge



\* För inställning av tid och datum, se "Inställning av klocka/datum" på sidan 49.

## Alarmlökläge

Indikerar med en ljudsignal när aktuell tid uppnår någon förinställd tidpunkt. När enheten når en fördefinierad tidpunkt växlar armbandsuret till klockläge och en ljudsignal ljuder i 20 sekunder, oavsett vilket läge som visas. Tryck på valfri knapp på armbandsuret för att tysta ljudsignalen.

\* Tryck in och håll kvar **MODE1**-knappen i 3 sekunder i klockläge för att slå på/stänga av alarmlökläget. Ikonen  visas på skärmen när alarmlökläget är påslaget.

\* För inställning av alarmlökläget, se "Inställning av alarmlökläget" på sidan 50.

Ikon för alarmlökläget



Alarmlökläget på/av



(tryck in och håll kvar i 3 sekunder)

Klockläge



# Sportläge (SPORTS)

## Växlar till sportläge

Välj "SPORTS MENU" genom att trycka på MENU-knappen tills displayen växlar till sportläge.

SPORTS

MENU

## Funktioner i sportläge

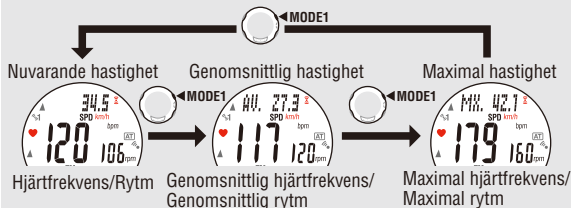
Sportläget är till för mätning via cykeldatorn och hjärtfrekvensövervakningens funktioner. 4 typer av data såsom hjärtfrekvens, hastighet och rytm visas på skärmen. Växling mellan dessa data kan göras genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2**. De visade data är enligt följande.

\* Mätningen bibehålls även om växling sker till annat läge.

### Övre och mellersta visade data (växla med MODE1-knappen)

- Övre displayen : Visar data relaterade till hastigheten.
- Mellandisplayen (vänster) : Visar data relaterade till hjärtfrekvensen.
- Mellandisplayen (höger) : Visar data relaterade till rytmen.

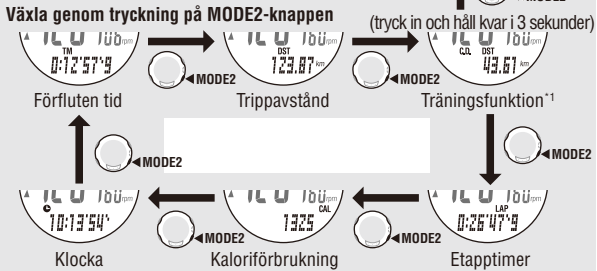
### Växla genom tryckning på MODE1-knappen



För inställning av nedräkningsskärmen i alternativläge (sida 35)

## Nedre datadisplayen (växla med MODE2-knappen)

Visar ytterligare cyklingsdata.



\*1 Skärmen för träningsfunktionen visar ett av följande: nedräkning distans, nedräkning tid eller intervall. För detaljer, se "Träningsfunktion (nedräkningsfunktion och intervallfunktion)" på sidan 31.

\*2 När mätningen är stoppad i altitudsskärmen, använd genvägen (tryck in och håll kvar knappen **MODE2** i 3 sekunder) för att flytta till inställningsläget se "Inställning av träningsfunktionen" på (sidan 35).

## Starta/stoppa mätning

"km/h [mph]" blinkar under hastighetsmätningen. Initialt är auto-lägesfunktionen som startar och stoppar mätningen automatiskt i synk med cykelrörelsen. På Auto-mätningen växlas till manuell matning och vice versa med åtgärden ON/OFF (på/av) i auto-läget. För detaljer, se "Inställning av auto-läget" på (sidan 57). Den maximala hastigheten, maximal hjärtfrekvens och maximal rytm uppdateras oavsett start/stopp av mätningen.

\* För att använda denna enhet som hjärtfrekvensövervakning, starta/stoppa mätningen med **SSS**-knappen i den manuella mätningen. När auto-läget är på kan du inte starta mätningen.



### Auto-läge (automatisk mätning) **AT**

När auto-läget är på visas **AT** på skärmen. Armbandsuret upptäcker hjulrotationen och startar/stoppar mätningen automatiskt.

\* När sändningen är stoppad och sensorsignalikonen och är av, kommer inte mätningen att starta även om cykeln startar. Om en cykel står still mer än fem minuter eller om hjärtfrekvenssensorn är för långt från cykeln eller inte bärs på kroppen kommer den att gå in i viloläge. Detta sker normalt när man tar en rast under cykelturen. För att återställa från sändningsvilaoläget, tryck på knappen **MODE1** eller **MODE2** för att slå på sensorsignalikonerna. För detaljer, se "Sändningsviloläge" på sidan 22.

## Manuell mätning

När auto-läge är av (**AT** är av), använd **SSS**-knappen för att starta/stoppa mätningen.

## Stopp-påminnelse

Stopp-påminnelsefunktionen påminner cyklisten med ett alarm om han/hon glömt bort att stoppa stoppuret efter cykelturen. När ingen signal tas emot från hastighets- eller rytm-sensorn under 90 sekunder medan förfluten tid räknas, ljuder ett alarm och **"STOP"** visas på skärmen. Denna varning visas upp till 3 gånger varje 90:e sekund. När en sensorsignal upptäcks stoppas alarmet.



Stopp-påminnelse

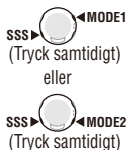
- \* Glömska att stoppa mätningen händer troligtvis vid vila under en cykeltur eller efter att en tävling avslutats. I det fall du kommer att starta igen omedelbart, såsom vid trafikljus eller när du använder enheten som hjärtfrekvensövervakare, ignorera detta.
- \* Denna funktion kan inte avaktiveras.

## Återställa mätdata och spara filer

För att återställa mätdata, intervall och etappdata till 0, tryck samtidigt på knapparna **SSS + MODE1** eller **SSS + MODE2** i någon skärm i sportläge (förutom intervall på träningsfunktionsskärmen).

Återställning av mätdata sparar ögonblicksdata, som registrerades vid tidtagningen för det registrerade intervallet, automatiskt i en fil. För att visa och radera sparade data, se "Filvisning" på sidan 39.

- \* Skärmen kommer att frysa i ungefär 2 sekunder efter återställningen, emellertid fungerar alla mätningar normalt.
- \* Efter återställningen återgår nedräkningen av distans, nedräkningen av tiden och intervall till det fördefinierade värde du ställt in.
- \* Kan inte återställa under 5 sekunder efter att ha tryckt på **LAP**-knappen.
- \* Armbandsuret har en begränsad minneskapacitet. När datavolymen överskrider minneskapaciteten kan inte nya data sparas. För detaljer, se "Filvisning" på sidan 39.
- \* Återställning med intervall (**INT**) visad på träningsfunktionsskärmen återställer endast data för intervall. För detaljer, se "Träningsfunktion (nedräkningsfunktion och intervallfunktion)" på sidan 31.



## Visa data i sportläge (övre och mellersta displayen)

Växla genom tryckning på **MODE1**-knappen

<b>Nuvarande hastighet</b>	Visar aktuell hastighet i realtid. Uppdateras varje sekund.
<b>Hjärtfrekvens</b>	Visar aktuell hjärtfrekvens i realtid. Uppdateras varje sekund.
<b>Rytm</b>	Visar aktuellt antal pedalrotationer per minut. Uppdateras varje sekund.
<b>Genomsnittlig hastighet *1</b>	Visar medelhastigheten sedan starten av mätningen.
<b>Genomsnittlig hjärtfrekvens **2</b>	Visar medelhjärtfrekvensen sedan starten av mätningen. Tiden utan hjärtfrekvensmätning återges inte i medelfrekvensen.
<b>Genomsnittlig rytm *1*3</b>	Visar medelrytmen sedan starten av mätningen. Tiden utan pedalrörelser är inte medräknad i medelrytmen.
<b>Maximal hastighet*4</b>	Visar maximal hastighet sedan starten av mätningen.
<b>Maximal hjärtfrekvens *4</b>	Visar maximal hjärtfrekvens sedan starten av mätningen.
<b>Maximal rytm *4</b>	Visar maximal rytm sedan starten av mätningen.

\*1 Varje genomsnittligt värde som visas på skärmen ersätts med tecknet "E" när förfluten tid (TM) överstiger 100 timmar. Rensa data genom återställning (sidan 26). Den genomsnittliga hastigheten visas på samma sätt som ovan när trippavståndet överstiger 10000 km [mile].

\*2 Denna enhet slutar att beräkna genomsnittet när hjärtfrekvenssensorn tas av och sammanfattar beräkningen när hjärtfrekvenssensorn bärs igen. Denna funktion återger det verkliga genomsnittet när hjärtfrekvenssensorn bärs.

\*3 Denna enhet beräknar genomsnittet och exkluderar den tid då du slutar trampa. Denna funktion återger det verkliga genomsnittet till skillnad mot andra modeller som beräknar genomsnittet och också inkluderar alla nollvärden.

\*4 Varje maximalvärde uppdateras oavsett start eller stopp av mätningen.

## Visa data i sportläge (nedre displayen)

Växla genom tryckning på **MODE2**

	<b>TM förfluten tid</b>	Visar förfluten tid från början av mätningen ned till 1/10 sekund. När den överskrider 99:59:59* börjar den om från 00:00:00.	
	<b>DST trippavstånd</b>	Visar trippavståndet sedan början av mätningen.	
<b>Träningsfunktion (sidan 31)</b> Visar något alternativ av nedräkningsavstånd, nedräkningstid och intervall.		<b>MODE2</b> (tryck in och håll kvar i 3 sekunder)	<b>Genväg*<sup>5</sup></b> (När mätningen är stoppad)
	<b>C.D. DST Nedräkningsavstånd</b>	Räknar ned det fördefinierade avståndet och visar kvarvarande avstånd.	
eller			
	<b>C.D. TM nedräkningstid</b>	Räknar ned den fördefinierade tiden och visar den kvarvarande tiden.	
eller			
	<b>INT Intervall (intervalltid/ återhämtningstid)</b>	Räknar ned den fördefinierade tiden (intervalltid) och räknar sedan upp automatiskt som återhämtningstid efter att tiden är slut. Tryckning på <b>LAP</b> -knappen startar intervalltiden igen vilket gör att du kan upprepa en hög- och lågintensiv träning.	
	<b>LAP Etapptimer</b>	Visar förfluten tid från föregående punkt (för <b>LAP 01</b> : från början av mätningen) i realtid.	
	<b>CAL Kaloriförbrukning</b>	Visar den beräknade kaloriförbrukningen sedan början av mätningen baserat på hjärtfrekvens.	
	<b>Klocka</b>	Visar aktuell tid på dagen i 24- eller 12-timmarssystem.	

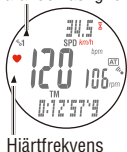
\*5 När mätningen är stoppad, använd genvägen (tryck in och håll kvar **MODE2**-knappen i 3 sekunder) till inställningsläget (se "Inställning av träningsfunktionen" på sidan 35).

## Tempofunktion

Två typer av tempopilar, för hastighet och hjärtfrekvens visas i sportläge. Pilikonerna indikerar om aktuell hastighet/hjärtfrekvens är över eller under den genomsnittliga hastigheten/hjärtfrekvensen.

- ▲ : Det aktuella värdet är över genomsnittet.
- ▼ : Det aktuella värdet är under genomsnittet.
- ▲▼ : Det aktuella värdet är lika med genomsnittet.
- Inga pilar : Aktuellt värde är "0".

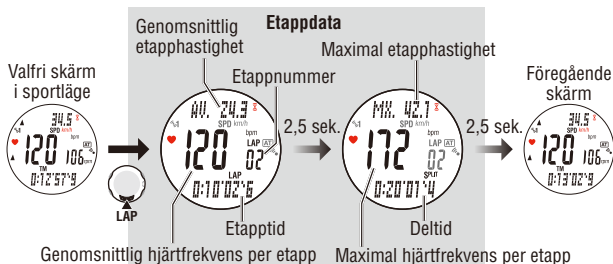
Nuvarande hastighet



## Etappfunktion

Tryckning på **LAP**-knappen under mätningen i sportläge registrerar data mellan en given uppsättning med punkter (genomsnittlig etapphastighet, genomsnittlig etapphjärtfrekvens/maximal etapphjärtfrekvens, etapptid/deltider) upp till 99 punkter\*. Omedelbart efter registreringen visas etappdata i den ordning som visas i figuren nedan och sedan återgår displayen till tidigare skärm.

\* Det maximala antalet etappregistreringar kan minska beroende på filutnyttjandet. För detaljer, se "Begränsningar i armbandsurets minneskapacitet" på sidan 39.



<b>Genomsnittlig etapphastighet</b>	Visar genomsnittlig etapphastighet/hjärtfrekvens från föregående punkt (för <b>LAP 01</b> : från början av mätningen) till aktuell punkt.
<b>Genomsnittlig hjärtfrekvens per etapp</b>	
<b>Etappnummer</b>	Visar etappnummer som just registrerats. * När det totala antalet etapper överskrider 99 punkter, visas "--" och indikerar att ytterligare etappregistreringar inte kan göras.
<b>Etapptid</b>	Visar förfluten tid från föregående punkt (för <b>LAP 01</b> : från början av mätningen).
<b>Deltid</b>	Visar den totala förflutna tiden sedan starten av mätningen.
<b>Maximal etapphastighet</b>	Visar genomsnittlig etapphastighet/hjärtfrekvens från föregående punkt (för <b>LAP 01</b> : från början av mätningen) till aktuell punkt.
<b>Maximal hjärtfrekvens per etapp</b>	

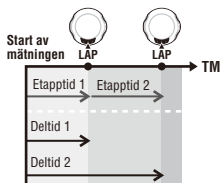
## Etapptid och deltid

Etapptiden visar förfluten tid från senaste tryckning på **LAP**-knappen. Deltiden visar förfluten tid från början av mätningen till den punkten där **LAP**-knappen trycktes in.

\* Uppmätta etappdata sparas i en fil när du utför en återställning (sidan 26).

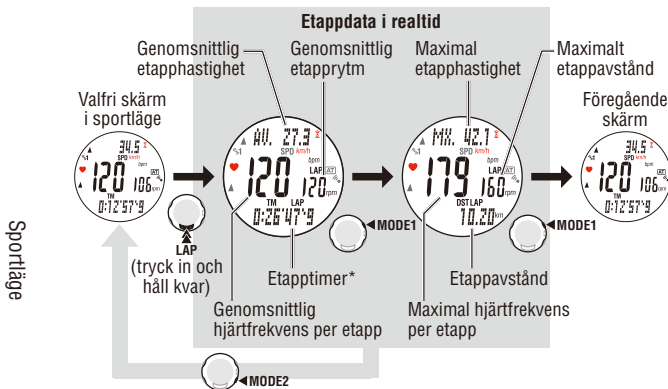
\* Tryckning på **LAP**-knappen när det totala antalet etapper har uppnått 99 punkter visar etappdata, men "--" visas istället för etappsiffran vilket indikerar att ytterligare registrering inte är möjlig.

\* Etappdata kan granskas i dataläget se "Filvisning" på (sidan 39).



## Etappdata i realtid

Nedtryckning och kvarhållande av **LAP**-knappen på valfri skärm i sportläge visar varvdata i realtid i den övre och mellersta displayen. För etappdata i realtid startar/stoppar enheten mätning i synk med de primära mätningarna, emellertid återställer och startar den om data varje gång som du trycker på **LAP**-knappen. Denna oberoende funktion för etapptid kan vara användbar för tempokontroller i en etapp och deltester såsom backstigning.



\* Tryck på **MODE2**-knappen med etappdata i realtid för att återgå till föregående sportlägesskärm.

## Träningsfunktion (nedräkningsfunktion och intervallfunktion)

Denna enhet har en nedräkningsfunktion som räknar ned den fördefinierade tiden och indikerar när tiden är slut genom att visa måletappens distans och förfluten tid och en intervallfunktion som används för att ställa in intervalltiden för en given träning. Träningsfunktionen inkluderar båda dessa 2 funktioner.

\* Nedräkningsfunktionen eller intervallfunktionen visas i den nedre displayen. För visning av träningsfunktionen, se "Visa data i sportläge (nedre displayen)" på sidan 28.

\* Välj träningsfunktionen och ange respektive inställningsvärde se "Inställning av träningsfunktionen" på (sidan 35) i alternativläge. Visa alternativläge i **MENU** skärmen eller genväg (tryck in och håll kvar **MODE2**)-knappen till inställningsskärmen för träningsfunktion.

### Nedräkningsavstånd

Visar nedräkning av avstånd för att fördefiniera trippens målavstånd. När den når trippens målavstånd växlar enheten den nedre displayen till nedräkningsdata i alla sportlägesvisningar och meddelar detta genom att blinka med det numeriska värdet/ikonen och en ljudsignal ljuder.

\* Återställning återför det numeriska värdet till det fördefinierade värde du ställt in.

**Exempel på hur nedräkning av avstånd används:**

#### 1. Mata in loppets distans

För distansens systemhändelse såsom ett väglopp och 100 km lopp, ange loppets distans innan loppet och utarbeta din strategi och ditt tempo baserat på nedräkningen av avståndet under loppet.

#### 2. Ange destinationens skyltade avstånd

För rundturer, ange skyltens avstånd varje gång som du träffar på en avståndsskylt längs vägen och utveckla din strategi baserat på det nedräknade avståndet.

#### 3. Ange det periodiska målavståndet.

Ange det periodiska målavståndet för en vecka, månad eller år för att kontrollera dina framgångar.

### Nedräkningstimer

Visar nedräkning av förfluten tid till en fördefinierad måltid. När den når måltiden växlar enheten den nedre displayen till nedräkningsdata i alla sportlägesvisningar och meddelar detta genom att blinka med det numeriska värdet/ikonen och en ljudsignal ljuder.

\* Återställning återför det numeriska värdet till det fördefinierade värde du ställt in.

**Exempel på hur nedräkning av tid används:**

#### 1. Ställa upp i ett lopp med tidtagning

För ett tidsstyrt lopp, ange tidsgränsen och kontrollera din fart baserat på nedräkningstiden.

När trippens målavstånd är 20 km

C.D. DST 20.0 km

När den har uppnåtts

Ljudsignal

C.D. DST 0.0 km

(visas i 5 sekunder)

När förfluten måltid är en timme

C.D.TM 01:00:00'

När den har uppnåtts

Ljudsignal

C.D.TM 00:00:00'

(visas i 5 sekunder)



## 2. Inställning av returtidsgränsen.

Ange halvtiden när åktiden är begränsad och njut av din åkning utan att bekymra dig om tiden.

## 3. Måltid för ett 100 km lopp

Ange måltiden för ett större evenemang såsom ett 100 km lopp och Granfondo och kontrollera din fart.

## Intervall (intervalltid/återhämtningstid)

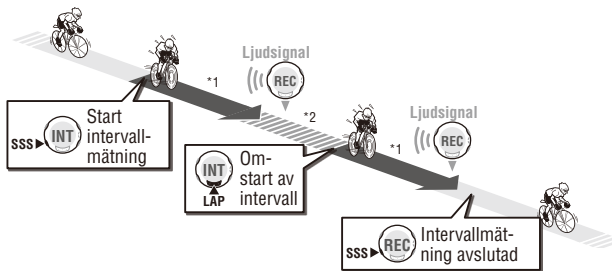
\* Använd denna funktion vid intervallträning.

Intervallträning är en träningsmetod som kombinerar intervalltid (högintensiv träningstid) och återhämtningstid (vilotid). Med denna enhet ställs inte återhämtningstiden in för att förenkla inställningen. Återhämtningstiden avgörs av användaren baserat på uppräkningsvisningen på armbandsuret. Avgörande av återhämtningstiden av användare möjliggör flexibla träningsmenyer där återhämtningstiden vid varje repetition är annorlunda mot återhämtningstiden mellan passen (sådan träning som har återhämtning på 3 minuter vid varje repetition och 10 minuter mellan passen).

\* Du kan kontrollera återhämtningsförloppet under cyklingen genom att titta på skärmen.

\* Beroende på loppets förhållande såsom trafiksignaler och trafik kanske du inte startar intervallet enligt den förinställda återhämtningstiden. I detta fall kan du träna i lugn och ro genom att själv välja tidpunkt för starten.

## En bild av intervallmätning



\*1 **Intervalltid:** Startar nedräkning från den förinställda tiden till noll. Vid noll växlas till återhämtningstid.

\*2 **Återhämtningstid:** Återhämtningstiden behöver inte förinställas. Armbandsuret förblir i återhämtningsperioden tills **LAP**-knappen trycks ned. Tryck på **LAP**-knappen när som helst för att starta nästa intervall.

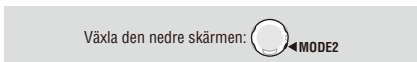
## Hur intervallen används:

\* Under intervallträning, använd intervallvisningen för att undvika förvirring med start/stopp med återställningshanteringen.

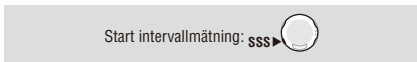
### 1. Inställning av intervall.

Växla till sportläge genom att välja Intervall från alternativläget (se "Inställning av träningsfunktionen").

### 2. Tryck på **MODE2** tills "INT" ikonen visas i den nedre displayen.

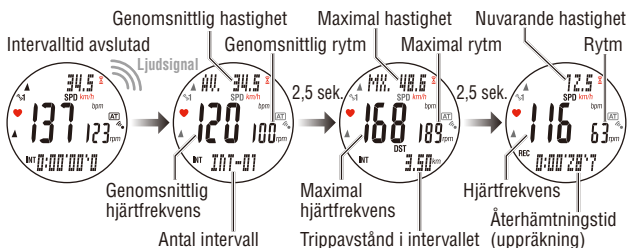


### 3. Tryck på **SSS**-knappen för att starta nedräkningen av intervallmätningen. Starta en högintensiv träning. Intervalltidens nedräkning visas.



\* Använd **SSS**-knappen för att starta/stoppa intervallet även när auto-läge är på (**AT**) lyser). För att starta intervallmätningen, tryck på **SSS**-knappen när intervallet visas i den nedre displayen. Tryckning på **SSS**-knappen då intervallet visas påverkar inte start/stopp av mätningen i armbandsuret. Den förflutna tidsmätningen i armbandsuret startar när intervallet startar, när auto-läge är av (**AT**) ljus av) och mätningen är stoppar.

### 4. När intervallet räknats ned till noll kommer enheten automatiskt att ändra till återhämtningstid, vilken räknas upp tills nästa intervall är redo. När intervalltiden nått den fördefinierade tiden ljuder en ljudsignal, olika genomsnittsvärden och max-värden visas i ordningen som visas i figuren nedan och återhämtningstiden börjar räknas upp. I detta läge registrerar armbandsuret etappdata automatiskt. Mät valfri tidsperiod under återhämtningen medan du vilar och återhämtar dig från tröttheten.



5. Tryck på **LAP**-knappen för att starta nästa repetition av intervalltiden. Börja trampa med din intervallintensitet. Upprepa steg 4 och 5.

Omstart av intervall:



6. När "INT" eller "REC" visas i den nedre displayen kommer en tryckning på **SSS**-knappen att stoppa intervallmätningen.

Stoppa intervallmätning: sss▶



\* För att starta om intervallmätningen, tryck på **SSS**-knappen.

- \* Återställning då intervallet visas återställer endast intervallmätdata.
- \* Etappdata registreras automatiskt när intervallmätningen startar och intervalltiden är slut. När intervallmätningen är inmatad under den primära mätningen registreras etappdata som fortsätter såsom vanliga etappdata.
- \* Under intervallmätningen kommer tryckning på **LAP**-knappen att hoppa över intervalltiden som räknas ned och påbörja en ny nedräkning.
- \* Intervalltiden stoppar samtidigt som den förflutna tiden stoppas i armbandsuret.

## Målzon för hjärtfrekvens

Under mätningen visas ikonen "❤️" och indikerar hjärtfrekvensens målstatus.

- ❤️ (konstant) : Målzonen är inställd på någon av HR.ZONE:1 till 5.
- ❤️ (blinker) : Aktuell hjärtfrekvens ligger utanför vald zon.
- ❤️ (av) : Målzonen är inställd på av.

\* För val av zon och inställning av zonområde, se alternativläget "Inställning av målzon för hjärtfrekvens" på sidan 36.



Målzon för hjärtfrekvens

# Alternativläge (OPTION)

## Växla till alternativläge

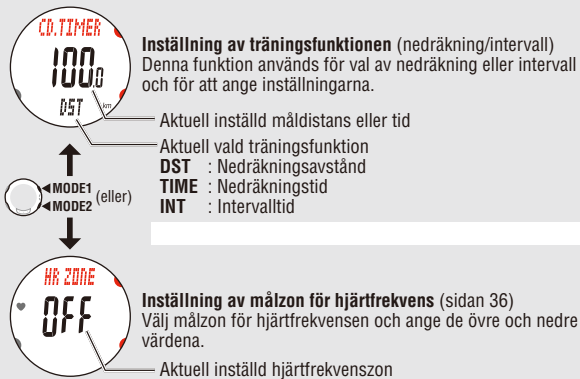
Välj "OPTION MENU" genom att trycka på MENU-knappen tills enheten växlar till alternativläge.

OPTION

MENU

## Funktion i alternativläge

Alternativläge används för att ändra inställningarna för träningsfunktionen, vilket används mest regelbundet i sportläge och målzon för hjärtfrekvens. Växla till olika inställningar på följande sätt.



## Inställning av träningsfunktionen

## CD.TIMER

Denna funktion används för att välja träningsfunktionen som visas i den nedre delen av skärmen och ange dess inställningar.

- \* Stoppa mätningen innan du ändrar inställningarna.
- \* Vid användning av genvägen från sportläge, fortsätt till steg 2 och hoppa över steg 1.
- \* Tryck in och håll kvar endast **MODE1**-knappen för att öka siffrorna snabbt.

1. När någon annan lägeskärm visas, växla till alternativläget "CD.TIMER".

Välj "OPTION MENU" genom att trycka på MENU-knappen flera gånger för att växla till "CD.TIMER" automatiskt. Bekräfta sedan genom att trycka på SSS-knappen.



Växla läge :



Bekräfta :



## Genväg från sportläge

2. Välj träningsfunktionen som visas i den nedre delen av skärmen. Välj "DST" (nedräkningsavstånd), "TIME" (nedräkningstid) eller "INT" (intervalltid) genom tryckning på knappen **MODE1** eller **MODE2** och bekräfta sedan genom tryckning på **SSS**-knappen.

Välja träningsfunktionen :

(DST ↔ TIME ↔ INT)



Bekräfta :

SSS



Aktuell vald  
nedräkningsfunktion

3. Öppna inställningen.

Ange målvärde för den funktion som valdes i steg 2, en siffra i taget. Ändra värdet genom att trycka på knappen **MODE1** för att öka och **MODE2** för att minska värdet och flytta siffror genom att trycka på **SSS**-knappen.

Öka/minska :



Bekräfta :

SSS



Måldistans  
eller tid

\* Tryck in och håll kvar **MODE2**-knappen i 3 sekunder för att bekräfta ändringarna och använd genvägen till föregående sportläge.

4. Tryckning på **MENU**-knappen bekräftar ändringen och återgår till alternativläge "CD.TIMER". För att växla till andra lägen, tryck på **MENU**-knappen flera gånger för att visa den skärm du önskar.

Till översta läget/växla läget :



\* Inställningarna visas i den nedre displayen i sportläge. För detaljer, se "Träningsfunktion (nedräkningsfunktion och intervallfunktion)" på sidan 31.

## Inställning av målzon för hjärtfrekvens

## HR ZONE

Välj den registrerade målzonen för hjärtfrekvensen (1 till 5) eller **OFF**, ändra den över/nedre gränsen för varje zon eller ställ in på/av för zonljudet.

\* Stoppa mätningen för gör återställningen (sidan 26) innan du ändrar målzon för hjärtfrekvensen. Om du inte gör återställningen visas "DATA RESET" på skärmen och du kan inte ändra målzon för hjärtfrekvensen.

\* För detaljer om målzonen, se "Använda målzonen" på (sidan 63).

\* Tiden i zonmätningen kan visas i filen i dataläge se "Filvisning" på (sidan 39).

\* Tryck in och håll kvar knappen **MODE1** eller **MODE2** för att öka/minska siffrorna snabbt.

1. När någon annan lägeskärm visas, växla till alternativläget "CD.TIMER".

Välj "OPTION MENU" genom att trycka på **MENU**-knappen flera gånger för att växla till "CD.TIMER" automatiskt.

Växla läge :



2. Växla till "HR ZONE" genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2** och bekräfta sedan genom att trycka på **SSS**-knappen.


Växla skärm :  ◀MODE1 (eller) ◀MODE2 Bekräfta :  ▶SSS

\* Den aktuella valda målzonen för hjärtfrekvens (**ZONE-1** till **5**) eller "**OFF**" visas på skärmen.



3. Välja målzon för hjärtfrekvens.

Välj något av "**OFF**", "**ZONE-1**", "**2**", "**3**", "**4**" eller "**5**" genom att trycka på knapparna **MODE1** eller **MODE2**. För att ställa in målzonen för hjärtfrekvensen, välj mellan "**1**" till "**5**" och bekräfta genom att trycka på **SSS**-knappen och sedan fortsätta till steg 4. I annat fall välj "**OFF**" och fortsatt till steg 6.

Välj zon :  ◀MODE1 (eller) ◀MODE2 Bekräfta :  ▶SSS



Aktuell vald hjärtfrekvenszon

4. Ange den nedre gränsen för den aktuella valda zonen genom att trycka på knappen **MODE1** och **MODE2** och bekräfta genom att trycka på **SSS**-knappen.

Ange sedan den övre gränsen på samma sätt och bekräfta genom att trycka på **SSS**-knappen.

Öka/minska :  ◀MODE1 (eller) ◀MODE2 Bekräfta :  ▶SSS

\* Du kan ange någon av de övre/nedre gränserna för varje zon, emellertid justeras den övre gränsen automatiskt till den nedre gränsen + 1 när den angivna undre gränsen överskrider den övre gränsen. Om samma sak sker med den övre gränsen justeras den nedre gränsen på samma sätt.

\* Det är inget problem även om de övre och nedre gränsområdena överlappar andra zoner.

5. Välj "**ON**" eller "**OFF**" för alarmljudet genom att trycka på knappen **MODE1** och **MODE2** och bekräfta genom att trycka på **SSS**-knappen.

ON ↔ OFF :  ◀MODE1 (eller) ◀MODE2 Bekräfta :  ▶SSS

\* När alarmljudet är på ljuder en ljudsignalkontinuerligt så länge som hjärtfrekvensen ligger utanför sin målzon.

6. Tryckning på **MENU**-knappen bekräftar ändringen och återgår till alternativläge "**HR ZONE**".

Tryck på **MENU**-knappen upprepade gånger för att växla till ett annat läge.

Till översta läget/växla läget :  ▶MENU

Övre gräns



Nedre gräns



Inställning av HR-alarmzon

# Dataläge (DATA)

## Växeldataläge

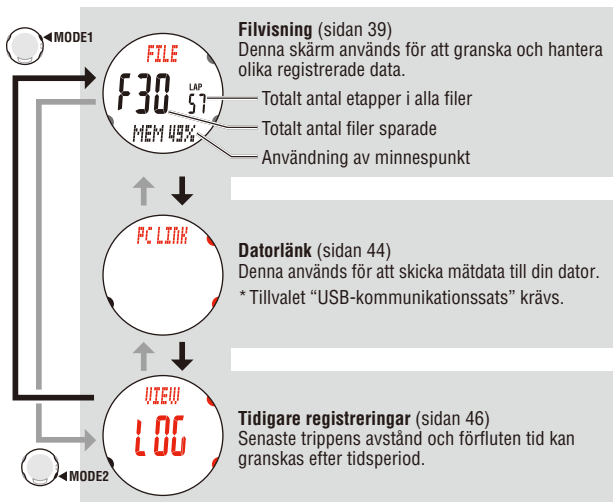
Välj "DATA MENU" genom att trycka på MENU-knappen tills den växlar till dataläge.

DATA

MENU

## Funktion i dataläge

Dataläget används för att granska och radera sparade filer, ladda ned mätdata till din dator och granska tidigare registreringar.



Etapp- och mätdata sparas i en fil automatiskt varje gång en tur återställs (återställning se sidan 26). Med filvisning kan du granska och radera sparade filer.

## Spara och hantera filer

Armbandsuret kan registrera upp till 30 filer.

E ny fil sparas alltid som **F01**. När filvolymen överskrider armbandsurets minneskapacitet kommer den äldsta filen att raderas automatiskt.



Mätdata som ska sparas i en fil

- Datum och tid när filen skapades (datum/tid när mätningen startade)
- Trippavstånd
- Förfluten tid
- Olika genomsnittsvärden (hastighet/hjärtfrekvens/rytm)
- Olika maximala värden (hastighet/hjärtfrekvens/rytm)
- Kaloriförbrukning
- Antal etapper som använts
- Tidsfördelning till målzonen (tid i/över/under zonen) och procenttal (%)
- Etappdata (genomsnittlig etapphastighet, genomsnittlig hjärtfrekvens per etapp, maximal etapphastighet, maximal hjärtfrekvens per etapp, etapptid, deltid, trippetappavstånd)
- Ögonblicksdata i specificerade intervall.

## Begränsningar i armbandsurets minneskapacitet

Data kan sparas inom följande minneskapacitetsbegränsningar.

Antal filer	30 filer
Antal etapper	Etapper skall vara 99 eller färre (* Se "Etappdata")
Minne för varje registreringsintervall	Punkter skall vara 36000 eller färre
Exempel	Maximal registrering på 20 timmar
Vid 2 sekunder	Maximal registrering på 30 timmar
Vid 3 sekunder	Maximal registrering på 50 timmar
Vid 5 sekunder	Maximal registrering på 100 timmar
Vid 10 sekunder	



## • Etappdata

En etapp per fil används även om det inte finns några etappdata. Därför är det totala antalet etapper summan av det totala antalet etapper i alla filer och antalet filer.

**Exempel)** När följande antal etapper är registrerade i filerna:

Antal etapper i en fil	Antal filer
F01: 5 etapper	3 filer
F02: 0 etapper	
F03: 10 etapper	

Det totala antalet etapper är summan av det totala antalet etapper i alla filer "15" och det totala antalet filer "3", dvs. "18".

## • Minnespunkt

Denna enhet har en funktion för att automatiskt registrera data vid intervaller som specificeras under mätningen (minnespunkt). Registrerade data sparas i en fil tillsammans med andra registrerade mätningar och etappdata.

Minnespunkten kan visas i "Användning av minnespunkt" i filvisningen.

För att använda sådana data måste du skicka dessa till din dator (sidan 44).

Det automatiskt registrerade intervallet kan väljas från 4 alternativ i område 2 till 10 sekunder i enlighet med din applikation. För detaljer, se inställningsläget "Inställning av registreringsintervall" på (sidan 55).

När minnespunktanvändandet är över 90% och den resterande minneskapaciteten är låg:

En ljudsignal ljuder under mätningen "MEMORY" blinkar på skärmen. Detta larm visas upprepat varannan minut tills datavolymen överskrider minneskapaciteten.



När minnespunktanvändande når upp till 100% och datavolymen överskrider minneskapaciteten:

En ljudsignal ljuder under mätningen "MEMORY FULL" blinkar på skärmen. I detta fall kommer armbandsuret att automatiskt spara de data som uppmätts och skapa en fil. Data kommer att visas på skärmen men kan inte längre sparas. Larmet visas upprepat varannan minut. Det rekommenderas att omedelbart stoppa mätningen och radera filerna i armbandsuret.



\* När du använder tillvalet "USB-kommunikationssats", radera filerna efter att du skickat de sparade filerna till din dator.

## Granska innehållet i en fil

Visa mätdata i en fil som sparats på armbandsuret.

1. Växla till dataläget "FILE", när någon annan lägeskärm visas. Välj "DATA MENU" genom att trycka på **MENU**-knappen flera gånger för att växla till "FILE" automatiskt. Bekräfta sedan genom att trycka på **SSS**-knappen.

Växla läge :  **MODE1** (eller) **MODE2**  Bekräfta : **SSS** 

Totalt antal filer sparade



Användning av minnespunkt

2. Välj det filnummer som du vill titta på. Välj filnummer genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2** och bekräfta med **SSS**-knappen.

Växla filnummer :  **MODE1** (eller) **MODE2** 

Bekräfta : **SSS** 

Filnummer

Antal etapper i en fil



\* Filnumret startar med den senaste filen (F01).

3. Bläddra igenom sparade data i varje fil genom att trycka på **SSS**-knappen.

De visade posterna är såsom följer på nästa sida.

4. Tryckning på **MENU**-knappen återgår till dataläget "FILE". Tryck på **MENU**-knappen upprepade gånger för att växla till ett annat läge.

Till översta läget/växla läget : **MENU** 

Datum för filskapande

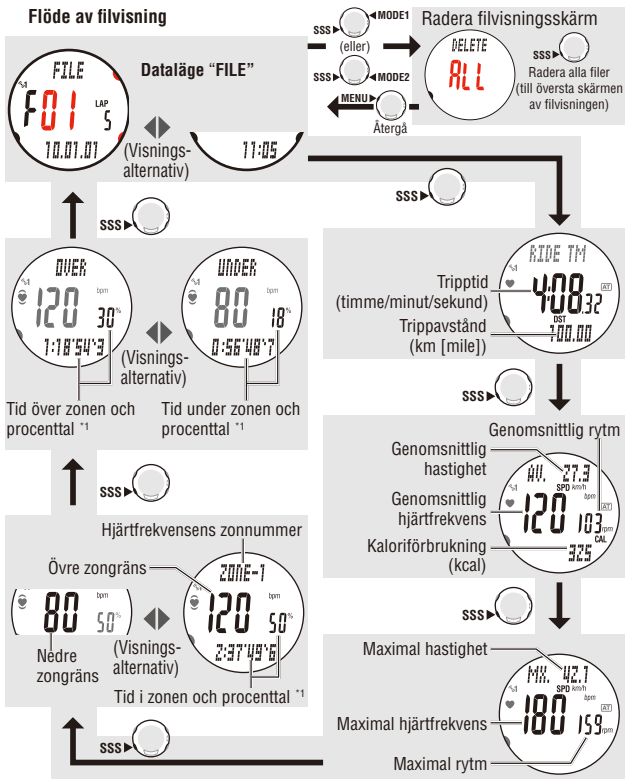
(Visningsalternativ)



\* När målzonen för hjärtfrekvensen är inställd på OFF under mätningen kommer inga sparade data relaterade till målzonen för hjärtfrekvensen att visas.

\* Tryckning på **LAP**-knappen under visning av data växlar till visning av etappdata. För detaljer se "Granskning av etappdata" på (sidan 43).

## Flöde av filvisning



Dataäläge


\*1: Zonens procental visas endast som vägledning och det totala procentalet för 3 zoner kommer aldrig till 100%.

## Granskning av etappdata

Visa etappdata i en fil som sparats på armbandsuret.

1. Välj det filnummer som du vill visa från dataläget "FILE" (sidan 41).

Välj filnummer genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2** och bekräfta med **SSS**-knappen.

Växla filnummer :  **MODE1** (eller) **MODE2**  Bekräfta : **SSS** 

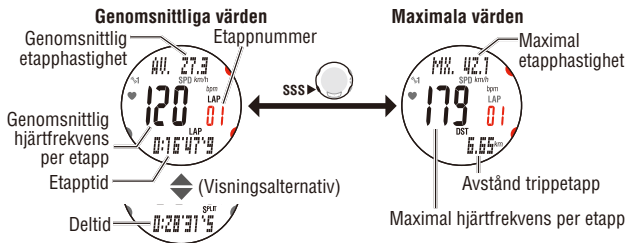
\* Filnumret startar med den senaste filen (**F01**).

2. Tryck på **LAP**-knappen för att visa de etappdata som innehåller den valda filen.  
Växla visningen av det genomsnittliga värdet till det maximala värdet genom att trycka på **SSS**-knappen.  
Tryck på **LAP**-knappen igen för att återgå från etappdata.

Visning/befintliga etappdata : 

**LAP**

\* När det inte finns några etappdata i filen kan den inte granskas.



3. Växla etapper, om tillämpligt, genom att trycka på knapparna **MODE1** och **MODE2**.

Växla etappnumret :  **MODE1** (eller) **MODE2** 

4. Tryckning på **MENU**-knappen återgår till dataläget "FILE".  
Tryck på **MENU**-knappen upprepade gånger för att växla till ett annat läge.

Till översta läget/växla läget : 



## Radera filer

Du kan manuellt radera filerna som sparats i armbandsuret. När datavolymen överskrider minneskapaciteten kommer armbandsuret att automatiskt radera de äldsta filerna och skapa en ny fil. Du kan manuellt radera alla filerna på en gång.

1. Växla till dataläget "**FILE**" (sidan 41) och bekräfta med **SSS**-knappen.
2. Tryck samtidigt på **SSS**-knappen och knappen **MODE1** eller **MODE2** för att växla till raderingskärmen.


Växla för att radera : **SSS** ▶  ◀ **MODE1** (eller) **SSS** ▶  ◀ **MODE2**



Radera  
filvisningsskärm

3. Tryckning på **SSS**-knappen raderar alla filer och återvänder till dataläget "**FILE**". Tryck på **MENU**-knappen upprepade gånger för att växla till ett annat läge.

Radera alla filer : **SSS** ▶ 

Avbryta radering av alla filer : **MENU** ▶ 

Till översta läget/växla läget : **MENU** ▶ 

- \* Tryckning på **MENU**-knappen på raderingskärmen avbryter raderingen av filer och återgår till föregående skärm.
- \* När armbandsuret inte har några filer (**FOO**) är raderingen inte genomförbar.
- \* När någon fil raderas, raderas också alla etappdata som finns i filen.
- \* När en fil är raderad kan den inte återställas.

## Datorlänk

## PC LINK

Datorlänken används för tvåvägskommunikation med din dator där det nedladdade programmet "e-Train Data™ ver.4" är installerat. Du kan skicka de data som uppmätts med denna enhet till din dator och ändra olika inställningar i armbandsuret från din dator.

Tillvalet "USB-kommunikationssats" och installation av "e-Train Data™ ver.4 (Windows-version)" som finns på den medföljande CD-ROM-skivan krävs för att kunna använda denna funktion.

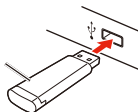
\* För användning av de skickade filerna, se bruksanvisningen för e-Train Data™ ver.4 som finns på den medföljande CD-ROM-skivan.

## Kommunikation mellan din dator och denna enhet

Skicka filerna som sparats på ditt armbandsur till din dator eller återge de ändrade inställningarna från din dator i armbandsuret.

1. Starta din dator och anslut USB-kommunikationsenheten till din dator.

USB-kommunikationsenhet




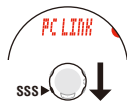
2. Starta e-Train Data™ ver.4 och klicka på "**Communication**"-knappen på din datorskärm. Förbered för sändning av data i enlighet med instruktionerna som visas på din datorskärm.
3. Växla till dataläget "**FILE**", när någon annan lägesskärm visas. Välj "**DATA MENU**" genom att trycka på **MENU**-knappen upprepade gånger för att växla till "**FILE**" automatiskt.

Växlingslägen : 



4. Växla till "**PC LINK**" genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2** och tryck sedan på **SSS**-knappen. "**LINK-TO PC**" visas på skärmen och armbandsuret börjar automatiskt söka efter din dator. När kommunikationen är etablerad växlar den till "**SEND FILE**" och börjar skicka över data.

Växla skärm :  **MODE1** (eller)   
Söka efter dator/Skicka data : 



Söka efter din dator



Skicka data

\* När kommunikation inte kan etableras med din dator visas "**LINK-TO PC FAIL**". Tryck på **SSS**-knappen för att återgå till "**PC LINK**" och kontrollera tillståndet hos din dator. Tryckning på **SSS**-knappen igen startar om sökningen efter din dator.

\* Tryckning på **MENU**-knappen under sändningen av data visar "**LINK-TO PC FAIL**" och avbryter sändningen av data. Tryckning på **SSS**-knappen återgår till "**PC LINK**".

\* Beroende på antalet filer som sparats kan det ta upp till fem minuter att skicka data.

5. När sändandet av data är klart visas "SEND FILE END". Tryck på **SSS**-knappen och återgå till dataläget "PC LINK".



Slutförande av sändning

6. Tryck på **MENU**-knappen upprepade gånger för att växla till ett annat läge.



## Data som skall skickas från denna enhet till din dator

De data som skall skickas till din dator är enligt följande.

- Filnummer
- Datum och tid när filen skapades (datum/tid när mätningen startade)
- Mäter värden för hastighet, hjärtfrekvens, rytm, trippavstånd och förfluten tid vid specificerade registreringsintervall.
- Etappdata (etappnummer, genomsnittlig etapphastighet, genomsnittlig hjärtfrekvens under etappen, genomsnittlig etapprytm, maximal etapphastighet, maximal hjärtfrekvens under etappen, maximal etapprytm, etapptid, deltid och etappavstånd), tid i hjärtfrekvenszonen (över / inom området / under)

\* Armbandsuret har en begränsad minneskapacitet. Det rekommenderas att regelbundet överföra mätdata till din dator och radera filerna i armbandsuret (sidan 44).

## Inställningar att ändra från din dator

Datum, klocka, på/av och tid för larm, däckkomkrets, enhet för hastighet, registreringsintervall, totalt trippavstånd/total förfluten tid, automatisk lägesinställning och ljudinställning.

## Tidigare registreringar

## VIEW LOG

De tidigare registreringarna låter dig titta på trippavstånd och förfluten tid efter tidsperiod vilket är väsentligt för din träningshantering.

- Totala trippavståndet (**ODO**) och totalt förfluten tid (**TTM**) sedan enheten började användas
- Veckovis trippavstånd och tid sedan måndag
- Månatligt trippavstånd och tid sedan den första
- Årligt trippavstånd och tid sedan den första januari

Du kan effektivt justera träningsmenyn genom att ta emot och analysera den verkliga träningsvolymen för varje tidsperiod.

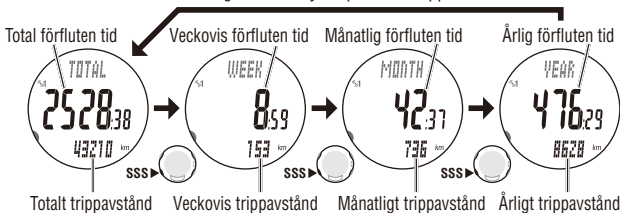
1. Växla till dataläget "FILE", när någon annan lägeskärm visas. Välj "DATA MENU" genom att trycka på MENU-knappen flera gånger för att växla till "FILE" automatiskt.



2. Växla till "VIEW LOG" genom att trycka på knappen MODE1 eller MODE2 och bekräfta genom att trycka på SSS-knappen.



3. Det totala trippavståndet och total förfluten tid sedan första användningen av armbandsuret visas. De veckovisa, månatliga och årliga trippavstånden och förfluten tid visas i sekvens genom att trycka på SSS-knappen.



4. Tryck på MENU-knappen upprepade gånger för att växla till ett annat läge.



\* När du ändrar några data i de tidigare registreringarna i enlighet med inställningsläget "Inställning av klocka/datum" (sidan 49), kommer vissa integrerade värden för året, månaden eller veckan att raderas i enlighet med de relevanta ändringarna.

	Totalt förfluten tid och totalt trippavstånd	Förfluten tid och trippavstånd för veckan	Förfluten tid och trippavstånd för månaden	Förfluten tid och trippavstånd för året
När året ändras	Bibehållen	Raderad	Raderad	Raderad
När månaden ändras	Bibehållen	Raderad	Raderad	Bibehållen
När dagen ändras	Bibehållen	Raderad	Bibehållen	Bibehållen

\* Trippavståndet för "Tidigare registreringar" i dataläget är integrerade oavsett stopp eller start av mätningen. Därför kan trippavståndet skilja sig åt från det i sportläget, vilket är synkroniserat med start/stopp av mätningen.

\* Mättiden är integrerad i den förflutna tiden.

\* När "MEMORY FULL" visas på skärmen läggs inte längre förfluten tid till. Funktionen kommer att återupptas när armbandsuret får tillgänglig kapacitet.



# Inställningsläge (SETUP)

## Växla till inställningsläge

Tryck in och håll kvar **MENU**-knappen i klockläge eller sportläge tills "SETUP MENU" visas på skärmen, sedan växlar armbandsuret automatiskt till inställningsläge.

MENU ➤   
(tryck in och håll kvar)



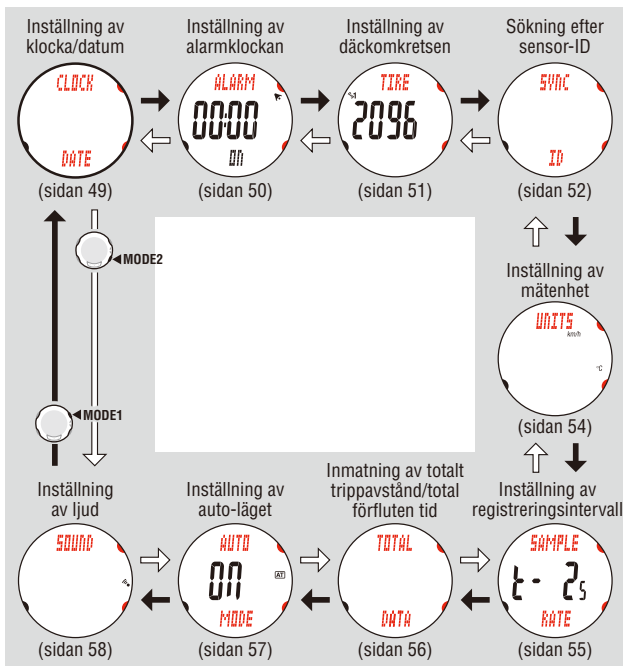
## Funktion i inställningsläge

Inställningsläge används för att ändra olika inställningar hos armbandsuret. Växla inställningspost genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2**.

\* När en inställning är ändrad, bekräfta genom att trycka på **MENU**-knappen.

\* Såvida du inte gör något inom 3 minuter återgår enheten till klockläge. I sådant fall har ändringarna inte trätt i kraft.

Inställningsläge



## Inställning av klocka/datum

## CLOCK DATE

Ställ in "Skärmformat", "Timme", "Minut", "Skärmformat", "År", "Månad" och "Dag".

\* När du ändrar något datum i tidigare registreringar kommer vissa integrerade värden för år, månad eller vecka i dataläget "Tidigare registreringar" (sidan 46) att raderas i enlighet med relevanta ändringar.

\* Tryck in och håll kvar knappen **MODE1** eller **MODE2** för att öka/minska siffrorna snabbt.

1. Tryck in och håll kvar **MENU**-knappen i klockläge för att visa "SETUP MENU" på skärmen. Armbandsuret växlar till "CLOCK DATE" automatiskt. Bekräfta sedan genom att trycka på **SSS**-knappen.

Växla läge : **MENU** (tryck in och håll kvar) Bekräfta : **SSS**



Skärmformat

2. Välj klockans visningsformat. Välj "24h (24 timmar)" eller "12h (12 timmar)" genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2** och bekräfta med **SSS**-knappen.

24h ↔ 12h : **MODE1** (eller) **MODE2** Bekräfta : **SSS**



Timme

3. Ange "Hour" (Timme) och "Minute" (Minut). Mata in "Timme" genom att trycka på knappen **MODE1** och **MODE2**, bekräfta med **SSS**-knappen och mata sedan in "Minut" på samma sätt.

Öka/minska : **MODE1** (eller) **MODE2** Bekräfta : **SSS**



Minut

4. Välj visningsformat för datum. Välj visningsformat för datum mellan "YY.MM.DD" (År/Månad/Dag), "DD.MM.YY" (Dag/Månad/År) och "MM.DD.YY" (Månad/Dag/År) genom att trycka på knappen **MODE1** och **MODE2** och bekräfta med **SSS**-knappen.

Växla visning : **MODE1** (eller) **MODE2** Bekräfta : **SSS**



Skärmformat

5. Ange "År", "Månad" och "Dag". Ange "År", "Månad" och "Dag" i visad ordning som valts i steg 4 med knappen **MODE1** och **MODE2** och bekräfta med **SSS**-knappen. Ange endast de sista två siffrorna för året.

Öka/minska : **MODE1** (eller) **MODE2** Bekräfta : **SSS**



YY/MM/DD

6. Tryckning på **MENU**-knappen bekräftar ändringen och återgår till inställningsläge "**CLOCK DATE**".  
Tryck på **MENU**-knappen upprepade gånger för att växla till ett annat läge.

Till översta läget/växla läget : 

## Inställning av alarmklockan

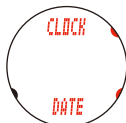
## ALARM

Inställning av alarmet i klockläge


\* Tryck in och håll kvar knappen **MODE1** eller **MODE2** för att öka/minska siffrorna snabbt.

1. Tryck in och håll kvar **MENU**-knappen i klockläge för att visa "**SETUP MENU**" på skärmen.  
Den växlar till "**CLOCK DATE**" automatiskt.

Växlingslägen :  (tryck in och håll kvar)



2. Växla till "**ALARM**" genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2** och bekräfta sedan genom att trycka på **SSS**-knappen.


Växla skärm :  (MODE1 eller) Bekräfta : 



3. Välj "**ON**" eller "**OFF**" genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2**. För att använda alarmklocka, välj "**ON**" och tryck på **SSS** knappen för att fortsätta till steg 4. Välj i annat fall "**OFF**" för att fortsätta till steg 5.

ON ↔ OFF :  (MODE1 eller) Bekräfta : 



\* Du kan också slå på/stänga av alarmklockan i klockläge.  
När det är påslaget visas ikonen .

4. Ange "Timme" och "Minut".  
Ange "Timme" genom att trycka på knappen **MODE1** och **MODE2** och bekräfta med **SSS**-knappen. Ange sedan "Minut" på samma sätt.

Öka/minska :  (MODE1 eller) Bekräfta : 



Timme Minut

- Tryckning på **MENU**-knappen bekräftar ändringen och återgår till inställningsläge "**ALARM**".  
Tryck på **MENU**-knappen upprepade gånger för att växla till ett annat läge.

Till översta läget/växla läget : **MENU** 

## Inställning av däckomkretsen

## TIRE

Ställ in däckomkretsen (yttre längd) till **SP1** (Hastighetsensor 1) och **SP2** (Hastighetsensor 2) synkroniserad i enlighet med "Sökning efter sensor-ID" (sidan 52).

\* För däckomkretsen, se "Däckomkrets" på (sidan 16).

\* Tryck in och håll kvar knappen **MODE1** eller **MODE2** för att öka/minska siffrorna snabbt.

- Tryck in och håll kvar **MENU**-knappen i klockläge för att visa "**SETUP MENU**" på skärmen.

Den växlar till "**CLOCK DATE**" automatiskt.

Växlingslägen : **MENU**  (tryck in och håll kvar)



- Växla till "**TIRE**" genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2** och bekräfta sedan genom att trycka på **SSS**-knappen.

Växla skärm :  **MODE1** (eller)  **MODE2** Bekräfta : **SSS** 

Aktuell vald sensor





Däckomkrets inställd för aktuell vald sensor

- Välj  (Sensor 1) eller  (Sensor 2) genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2**.

 ↔  :  **MODE1** (eller)  **MODE2** Bekräfta : **SSS** 



\* När ett armbandsur endast används för en cykel, ställ in däckomkretsen till  (Sensor 1). När ett armbandsur används för två cyklar, ställ in däckomkretsen för den andra cykeln till  (Sensor 2).

4. Ange endast de 2 sista siffrorna för däckkomretsen för sensorn som valts i steg 3 med knappen **MODE1** och **MODE2** och flytta siffror med **SSS**-knappen. Ange sedan de första 2 siffrorna på samma sätt.



Öka/minska : **MODE1** (eller) **MODE2** Flytta siffror : **SSS**

5. Tryckning på **MENU**-knappen bekräftar ändringen och återgår till inställningsläge "TIRE". Tryck på **MENU**-knappen upprepade gånger för att växla till ett annat läge.

Till översta läget/växla läget : **MENU**

\* Växling till sportläge visar sensorikonen (1 eller 2) som valts. Även när ett armbandsur vanligtvis används för två cyklar upptäcks hastighetssensorn automatiskt och därmed kan mätningen startas på lämpligt sätt (det kan ta en stund att upptäcka den automatiskt beroende på situationen). För detaljer, se "Automatisk igenkänning av hastighetssensorns ID" på sidan 6.

## Sökning efter sensor-ID

## SYNC ID

Parning av armbandsuret med sensorerna för hjärtfrekvens och hastighet/rytm.

\* Denna enhet kräver kontroll av sensor-ID för att armbandsuret skall kunna ta emot signaler från sensorerna. När du formaterat armbandsuret eller när du använder en ny sensor, synkronisera sensor-ID enligt följande procedur.

\* När du använder enheten första gången (med standardinställning från fabrik) har varje sensor-ID synkroniserats till armbandsuret i paketet och därmed behövs inte följande procedur.

\* För att synkronisera sensor-ID måste varje sensor finnas nära armbandsuret.  
\* Kontrollera att det inte finns några andra sensorer av samma typ i närheten.

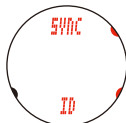
1. Tryck in och håll kvar **MENU**-knappen i klockläge för att visa "SETUP MENU" på skärmen. Den växlar till "CLOCK DATE" automatiskt.

Växlingslägen : **MENU** (tryck in och håll kvar)



2. Växla till "SYNC ID" genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2** och bekräfta sedan genom att trycka på **SSS**-knappen.

Växla skärm : **MODE1** (eller) **MODE2** Bekräfta : **SSS**




3. Välj det sensor-ID som skall kontrolleras. Välj mellan "HR" (hjärtfrekvenssensor), "SP1" (hastighetssensor 1)", och "SP2" (hastighetssensor 2)" och tryck på knappen **MODE1** och **MODE2** och bekräfta sedan genom att trycka på **SSS**-knappen.

HR ↔ SP1 ↔ SP2 :  ◀MODE1 (eller) Bekräfta : SSS▶ 



\* **SP2** används när ett armbandsur vanligtvis används för två cyklar. När du synkroniserat ID för den andra cykeln som är utrustad med en sensor med **SP2** i förväg, kan armbandsuret identifiera den andra cykeln automatiskt.

4. Tryck på **SSS**-knappen för att börja söka efter ID. När du valt "SP1" eller "SP2", tryck på **RESET**-knappen på hastighetssensorn. När du valt "HR", bär hjärtfrekvenssensorn (sidan 12) eller skicka en sensorsignal enligt följande enkla metod nedan. När hjärtfrekvensen eller hastigheten/rytmen visas med "ID-OK" på skärmen är synkroniseringen klar.

Starta sökningen : SSS▶ 



\* Denna enhet går in i sökläge i fem minuter efter start av ID-synk. Tryck på **SSS**-knappen i sökläget för att avbryta ID-synk och "ID-SKIP" visas. Om ingen sensorsignal tas emot under fem minuter visas "ID-ERROR". När "ID-SKIP" eller "ID-ERROR" visas har inte ID synkroniserats ordentligt.

\* Även när inte hjärtfrekvenssensorn bärs kan den skicka en hjärtfrekvenssignal genom att båda elektrodkuddarna gnuggas med tummarna.



5. Tryckning på **MENU**-knappen bekräftar ändringen och återgår till inställningsläge "SYNC ID". Tryck på **MENU**-knappen upprepade gånger för att växla till ett annat läge.

Till översta läget/växla läget : **MENU**▶ 

\* När du använder **SP2**, ställ in däckkomretsen för  (Sensor 2) i enlighet med "Inställning av däckkomretsen" på (sidan 51).

## Inställning av måtenhet

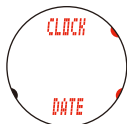
## UNITS

Ändra enhet för hastighet.

\* Stoppa mätningen och gör återställningen (sidan 26) innan du ändrar enheten. Såvida du inte gör en återställning visas **"DATA RESET"** på skärmen, vilket förhindrar ändring av enheten.

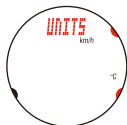
1. Tryck in och håll kvar **MENU**-knappen i klockläge för att visa **"SETUP MENU"** på skärmen. Den växlar till **"CLOCK DATE"** automatiskt.

Växlingslägen : **MENU** ►  (tryck in och håll kvar)



2. Växla till **"UNITS"** genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2** och bekräfta sedan genom att trycka på **SSS**-knappen.

Växla skärm :  **MODE1** (eller) **MODE2**  Bekräfta : **SSS** ► 



3. Välj hastighetsenhet genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2**.

km/h ↔ mph :  **MODE1** (eller) **MODE2**  Bekräfta : **SSS** ► 



4. Tryckning på **MENU**-knappen bekräftar ändringen och återgår till inställningsläget **"UNITS"**. Tryck på **MENU**-knappen upprepade gånger för att växla till ett annat läge.

Till översta läget/växla läget : **MENU** ► 

\* Efter att måtenheten bytts kommer det totala avståndet som uppmätts tidigare automatiskt att konverteras till den nya enheten.

## Inställning av registreringsintervall

## SAMPLE RATE

I primär mätning registreras mätdata i valda intervall (sekunder).

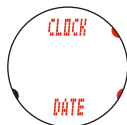
\* Stoppa mätningen och gör återställningen (sidan 26) innan du ändrar registreringsintervallet. Såvida du inte gör en återställning visas "DATA RESET" på skärmen, vilket förhindrar ändring av registreringsintervallet.

\* Du kan inte ställa in registreringsintervallet på av.

1. Tryck in och håll kvar **MENU**-knappen i klockläge för att visa "SETUP MENU" på skärmen.

Den växlar till "CLOCK DATE" automatiskt.

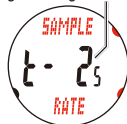
Växlingslägen :  (tryck in och håll kvar)




2. Växla till "SAMPLE RATE" genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2** och bekräfta sedan genom att trycka på **SSS**-knappen.

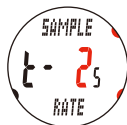
Växla skärm :  ◀MODE1  
◀MODE2 (eller) Bekräfta : **SSS** 

Aktuellt registreringsintervall




3. Välj "T-10s (10 sekunder)", "T-5s (5 sekunder)", "T-3s (3 sekunder)" eller "T-2s (2 sekunder)" genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2**.

T-10s ↔ T-5s ↔ T-3s ↔ T-2s :  ◀MODE1  
◀MODE2 (eller)



4. Tryckning på **MENU**-knappen bekräftar ändringen och återgår till inställningsläget "SAMPLE RATE".

Tryck på **MENU**-knappen upprepade gånger för att växla till ett annat läge.

Till översta läget/växla läget : 

\* Armbandsuret kan lagra upp till 36000 datapunkter och den maximala registreringstiden (maximal tid upp till användning av minnespunkt 100%) beror på valt sekundintervall. Följande tidslängder kan användas som riktlinje.

**T-10s** (vid intervall på 10 sekunder) : upp till 100 timmar

**T-5s** (vid intervall på 5 sekunder) : upp till 50 timmar

**T-3s** (vid intervall på 3 sekunder) : upp till 30 timmar

**T-2s** (vid intervall på 2 sekunder) : upp till 20 timmar

\* Aktuell användning av minnespunkt kan granskas i dataläge "Filvisning" (sidan 39).



## Inmatning av totalt trippavstånd/total förlutna tid

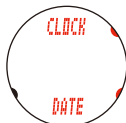
## TOTAL DATA

Du kan ange något värde till det totala trippavståndet och total förlutna tid i dataläget "Tidigare registreringar" (sidan 46), sedan kan du starta med de inmatade värdena. Det totala trippavståndet och den totala förlutna tiden kan behållas även efter formatering av armbandsuret eller vid byte av armbandsur.

\* Tryck in och håll kvar knappen **MODE1** eller **MODE2** för att öka/minska siffrorna snabbt.

1. Tryck in och håll kvar **MENU**-knappen i klockläge för att visa "SETUP MENU" på skärmen. Den växlar till "CLOCK DATE" automatiskt.

Växlingslägen :  (tryck in och håll kvar)



2. Växla till "TOTAL DATA" genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2** och bekräfta sedan genom att trycka på **SSS**-knappen.

Växla skärm :  **MODE1** (eller)  **MODE2** Bekräfta :  **SSS**



3. För inmatning, ändra varje siffra en i taget för det totala trippavståndet genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2** och flytta siffror genom att trycka på **SSS**. (6-siffrigt heltal)

För att endast mata in det totala trippavståndet, fortsatt till steg 5 efter inmatningen. För att samtidigt mata in den totala förlutna tiden, flytta siffror till längst ut till vänster och fortsatt sedan till steg 4 genom att trycka på **SSS**-knappen.

Öka/minska :  **MODE1** (eller)  **MODE2** Flytta siffror :  **SSS**



Totalt trippavstånd

4. För inmatning, ändra varje siffra för den totala tiden genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2** och flytta siffror genom att trycka på **SSS**-knappen.

Öka/minska :  **MODE1** (eller)  **MODE2** Flytta siffror :  **SSS**



Totalt förlutna tid

5. Tryckning på **MENU**-knappen bekräftar ändringen och återgår till inställningsläget "TOTAL DATA". Tryck på **MENU**-knappen upprepade gånger för att växla till ett annat läge.

Till översta läget/växla läget : 

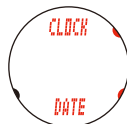
## Inställning av auto-läget

Slå på/stänga av auto-läget (sidan 25).


## AUTO MODE

1. Tryck in och håll kvar **MENU**-knappen i klockläge för att visa **"SETUP MENU"** på skärmen.  
Den växlar till **"CLOCK DATE"** automatiskt.

Växlingslägen :  (tryck in och håll kvar)



2. Växla till **"AUTO MODE"** genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2** och bekräfta sedan genom att trycka på **SSS**-knappen.

Växla skärm :  **MODE1** (eller)  Bekräfta : **SSS** 



Nuvarande  
inställning

3. Välj **"ON"** eller **"OFF"** genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2**.

**ON ↔ OFF** :  **MODE1** (eller)  **MODE2**



4. Tryckning på **MENU**-knappen bekräftar ändringen och återgår till inställningsläge **"AUTO MODE"**.  
Tryck på **MENU**-knappen upprepade gånger för att växla till ett annat läge.

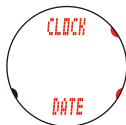
Till översta läget/växla läget : 

## Inställning av ljud

Slå på/stäng av knapphanteringsljudet och larmljudet för målzonen för hjärtfrekvensen.

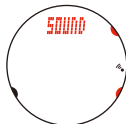
1. Tryck in och håll kvar **MENU**-knappen i klockläge för att visa "SETUP MENU" på skärmen.  
Den växlar till "CLOCK DATE" automatiskt.

Växlingslägen : **MENU** ►  (tryck in och håll kvar)



2. Växla till "SOUND" genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2** och bekräfta sedan genom att trycka på **SSS**-knappen.

Växla skärm :  **MODE1** (eller)  Bekräfta : **SSS** ► 



3. Välj "ON" eller "OFF" genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2**.

För att endast ändra knapphanteringsljudet, fortsätt till steg 5. För att också ändra knapphanteringsljudet och larmljudet för målzonen för hjärtfrekvensen, tryck på **SSS**-knappen och fortsätt sedan till steg 4.

**ON** ↔ **OFF** :  **MODE1** (eller)  Bekräfta : **SSS** ► 



4. Välj "ON" eller "OFF" för knapphanteringsljudet och larmljudet för målzonen för hjärtfrekvensen genom att trycka på knappen **MODE1** eller **MODE2**.

**ON** ↔ **OFF** :  **MODE1** (eller) 



5. Tryckning på **MENU**-knappen bekräftar ändringen och återgår till inställningsläget "SOUND".  
Tryck på **MENU**-knappen upprepade gånger för att växla till ett annat läge.

Till översta läget/växla läget : **MENU** ► 

# Hjärtfrekvensträning

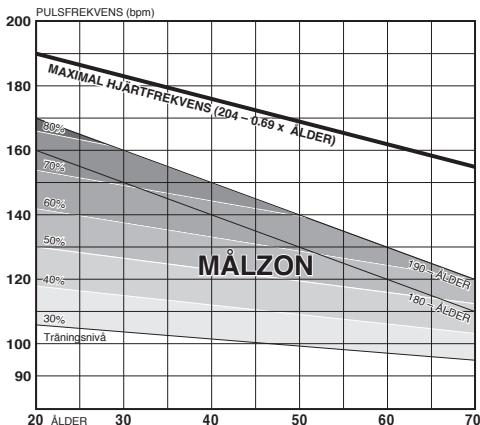
Denna sektion är bara en allmän översikt över träning med hjärtfrekvensdata. För mer komplett information finns det böcker och webbplatser med information som går in mer på djupet. Hjärtfrekvensen ökar under träning och blir högre i kombination med intensiteten i träningen. Mätningen av dina hjärtslag är en bra indikator på intensiteten i din träning. Genom att ställa in målzonen för HR (hjärtfrekvens) och hålla sig till fastställd träning kommer du att kunna träna mer effektivt. Innan du påbörjar ett träningsprogram, se till att först rådfråga en medicinsk specialist eller sporttränare.

## 1 Målzon för hjärtfrekvens

Cykling är en av de bästa aktiviteterna för att förbättra din allmänna kondition. För att förbättra din totala kondition via cykling, ställ in en målzon för hjärtfrekvensen från mellan 30% och 70% av din maximala hjärtfrekvens, beroende på din fysiska styrka. För bästa resultat, träna konsekvent i denna zon under minst 20-30 minuter 3 eller fler gånger under en vecka. Ta fram din målzon för hjärtfrekvensen med något av de två sätten nedan.

### Träningsnivå för att förbättra din allmänna kondition

Kontrollera träningsnivån efter din ålder med grafen nedan. För nybörjare rekommenderas det att starta med en nivå på 30% av din maxpuls. Öka därefter nivån enligt din kondition och upplevelse. Träning på nivåer över 70% av din max. HR kommer att fokusera mer på anaerob träning och mindre på aerob träning. Viktnedgång sker vanligtvis genom längre turer (över en timme) vid lägre HR-nivåer.



## Ta fram en individuell hjärtfrekvenszon för att bygga upp kraft

Träningskapaciteten är olika mellan olika personer. Den effektiva och skäliga målzonen för hjärtfrekvensen måste erhållas från faktiska cykeldata. Ett tidstest på 20 minuter eller 5 km (härefter förkortat till TT) krävs för att uppmäta verkliga data. Utför TT under följande förhållanden i enlighet med den specificerade proceduren.

- \* TT är en träningspunkt där cyklisten cyklar en specifik distans i full hastighet. Den sista halvan är särskilt en mycket fysiskt krävande träning. Behåll tempot så att du kan cykla den specificerade distansen med en konstant hastighet.

### Villkor för tidstester

För TT-mätning är en kontinuerlig cykling på 20 minuter idealisk. Om ingen bana där du kan cykla kontinuerligt i 20 minuter finns tillgänglig, använd en 5 km tur som du kan cykla kontinuerligt. Mät banans avstånd i förväg och specificera start och målpunkter. Upprepa TT två gånger och beräkna medeltalet av den genomsnittliga hjärtfrekvens i de 2 sessionerna, vilket kommer att användas som en genomsnittlig nivå för inställning av zonen.

### Procedurer för tidstestmätningar

#### Försiktighet:

- **Upprätthåll en god fysisk hälsa. Om du har några bekymmer, rådfråga en läkare innan du försöker med något tidstest.**
- **Utför inte TT på vägar där det finns många trafiksignaler och mycket tung trafik.**
- **Se till att vara uppmärksam på vägen framför dig under ett TT.**

- \* Genomför ett TT i en vecka som schemalagts med relativt lugn träning.
- \* Värm upp ordentligt i minst 30 minuter innan du försöker med någon TT.
- \* Välj den manuella mätningen (på sidan 26).

1. Stoppa cykeln vid startpunkten och återställ armbandsuret.
2. Tryck på **SSS**-knappen för att starta TT.  
Öka gradvis upp till en stabil hastighet under den första minuten. Behåll den intensitetsnivå som du känner är måttligt svår. Ställ in ett tempo så att du inte saktar ned under den första halvan och behåll tempot till slutet.
3. När du når målet stoppar du mätningen genom att trycka på **SSS**-knappen.
4. Vila under 30 minuter medan du dricker lite vatten.
5. Upprepa TT en gång till.  
Upprepa steg 1 till 3.
6. Kontrollera mätdata.  
Registrera den genomsnittliga hjärtfrekvensen av två TT-data från dataläget "Filvisning" (sidan 39). Registrera övriga data (tid, genomsnittlig rytm, genomsnittlig hastighet osv.) för din referens.

7. Ta fram din målzon för hjärtfrekvensen från tabellen nedan i enlighet med den genomsnittliga registrerade hjärtfrekvensen.

t.ex.) genomsnittlig hjärtfrekvens vid 20 minuters tidstest är 100%.

Zonnivå för hjärtfrekvens	Nedre gräns	Övre gräns
<b>1 (Aktiv återhämtning)</b>	0%	64%
<b>2 (Uthållighet)</b>	65%	79%
<b>3 (Tempo)</b>	80%	90%
<b>4 (Mjölksyretröskel)</b>	91%	101%
<b>5 (VO2 max.)</b>	102%	112%

\* En elitcyklist bör ställa in värdet 4% lägre än värdena ovan.

Exempelvis när den genomsnittliga hjärtfrekvensen vid 20 minuters tidstest är 175 bpm, kategoriseras zonen såsom tabellen visar nedan.

Zonnivå för hjärtfrekvens	Nedre gräns	Övre gräns
<b>1 (Aktiv återhämtning)</b>	0	112
<b>2 (Uthållighet)</b>	114	138
<b>3 (Tempo)</b>	139	158
<b>4 (Mjölksyretröskel)</b>	159	177
<b>5 (VO2 max.)</b>	178	196

8. Ställ in det beräknade värdet till hjärtfrekvensens målzon.

\* För detaljer om inställning av hjärtfrekvensens målzon, se "Inställning av målzon för hjärtfrekvens" i alternativläge på (sidan 36).

## 2 Träning för tävling

Mät din hjärtfrekvens vid vila direkt efter att du vaknat på morgonen och din maximala hjärtfrekvens (kanske under en tävling). Ställ sedan in din målzon enligt dina mål:

### A) För återhämtning, uthållighetsträning och viktnedgång:

60% - 70% (aerobisk träning)



### B) För kvalitativ uthållighet och tempoträning:

70% - 80% (aerobisk träning)



### C) För ökande TT och hastighetstävling och VO2 max.:

85% + (anaerobisk träning)



### D) För anaerobisk kapacitet och spurt:

92,5% + (anaerobisk träning)



$$\text{Träningsnivå (\%)} = \frac{(\text{Målhjärtfrekvens}) - (\text{Vilohjärtfrekvens})}{(\text{Maximal hjärtfrekvens}) - (\text{Vilohjärtfrekvens})} \times 100$$

$$\text{Målhjärtfrekvens} = \frac{(\text{maximal hjärtfrekvens} - \text{hjärtfrekvens vid vila}) \times \text{Träningsnivå (\%)}}{100} + \text{hjärtfrekvens vid vila}$$


### Hjärtfrekvens vid vila

Din hjärtfrekvens vid vila är vanligtvis den lägsta registrerade frekvensen direkt efter att du vaknat på morgonen.

### Maximal hjärtfrekvens

Följande beräkning används vanligtvis:  $(220 - \text{ålder})$  eller  $(204 - 0,69 \times \text{ålder})$ . För mer exakta siffror, rådfråga en träningspecialist.

### 3 Använda målzonen

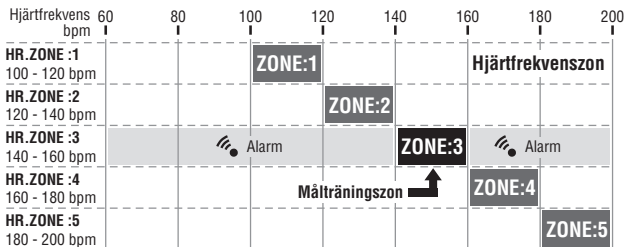
När hjärtfrekvensen är utanför zonen under mätningen avger armbandsuret en ljudsignal och meddelar cyklisten genom att blinka . Hjärtfrekvenszonen väljs bland 5 fördefinierade zoner.

För träning med en hjärtfrekvens på 140 till 160 bpm, välj **HR.ZONE:3** såsom visas nedan. Sedan kommer armbandsuret att avge en ljudsignal larm när hjärtfrekvensen faller under 140 bpm eller stiger över 160 bpm. När målzonen är inställd på On (på) kan de registrerade relevanta data och tiden i zonen, tiden över zonen och tiden under zonen och dess procent granskas i filvisningen (sidan 39).

\* Ljudsignalen är sammankopplas med start/stopp av mätningen.

\* Du kan mata in en övre/nedre gräns för varje zon.

\* Välj "OFF" för målzonen för hjärtfrekvensen, välj zon 1 till 5, ändra de övre och nedre gränserna och välj "ON" eller "OFF" för zonljudet i alternativläget "Inställning av målzon för hjärtfrekvens" (sidan 36). Du kan även välja "ON" eller "OFF" för zonljudet i inställningsläget "Inställning av ljud" (sidan 58).






Standardzon





# Felsökning






Om ett funktionsfel uppstår, kontrollera följande innan du kontaktat CatEye eller din återförsäljare för reparation eller service.

## Fel på displayen

Fel	Kontrollera posterna	Åtgärd
Displayens rörelse blir långsam.	Är den omgivande låg (under noll grader Celsius eller 32 grader Fahrenheit)?	Temperaturer under fryspunkten kan resultera i långsammare skärmsvar. Data påverkas inte.
 visas.	Kvarvarande batterikapaciteten för armbandsuret är låg.	Byt ut det mot ett nytt batteri (CR2430). Efter bytet se till att göra en omstart (sidan 13).
“STOP” visas.	Funktionen för stoppårminnelse (sidan 26) är aktiverad.	När någon sensorsignal tas emot avbryts stoppårminnelsen. Ignorera detta under mätningen.
“MEMORY” blinkar på skärmen varannan minut.	Den kvarvarande minneskapaciteten hos armbandsuret är låg.	Du rekommenderas att radera filerna (sidan 44). * När du använder tillvalet “USB-kommunikationssats”, radera filerna efter att du skickat de sparade filerna till din dator.
“MEMORY FULL” (minnet fullt) blinkar på skärmen varannan minut.	Datavolymen överskrider armbandsurets minneskapacitet under mätningen.	Mätdata kan inte längre registreras. Radera filerna (sidan 44). * När du använder tillvalet “USB-kommunikationssats”, radera filerna efter att du skickat de sparade filerna till din dator.
Ingen visning sker.	Är batteriet i armbandsuret tomt?	Byt ut det mot ett nytt batteri (CR2430). Efter bytet se till att göra en omstart (sidan 13).
Meningslös display visas.		Gör en omstart (sidan 13).
Kan inte mäta aktuell hastighet eller rytm.	Är ikonen för hastighet och rytm på  ?	Om  ikonen är av kan inte armbandsuret ta emot några data. Tryck på <b>MODE1</b> eller <b>MODE2</b> -knappen för att avbryta sändningens viloläge (sidan 22).
	Kontrollera om avståndet mellan sensorerna för hastighet/rytm och magneten är för stort.	Justera positionen hos sensorerna för hastighet/rytm och magneten korrekt (Se “Cykelinstallation” på sidan 9).
	Är sensorzonen hos hastighets-/rytmsensorn ur centrum för magneten?	
	Har energisparläge aktiverats och enheten försatts i klockläge?	Tryck på <b>MENU</b> -knappen för att växla till sportläge.
		Visningen kan vara fördröjd beroende på förhållandet med den trådlösa sändningen. Kontrollera om någon hastighetssignal tas emot genom att snurra på hjulet en stund. * För detaljer, se “Automatisk igenkänning av hastighetssensorns ID” på sidan 6.

Fel	Kontrollera posterna	Åtgärd
Kan inte mäta aktuell hastighet eller rytm.	Är batteriet till hastighetssensorn tomt?	Byt ut det mot ett nytt batteri (CR2032).
	Har du gjort en formatering?	Sensor-ID raderades av formateringen. Synkronisera hastighetssensor-ID igen (sidan 52).
Mäter den aktuella hastigheten men kan inte mäta rytmen.	Är anslutningssidan på rytmsidan på hastighetssensorn smutsig?	Kontinuiteten på rytmsidan av hastighetssensorn är dålig. Lossa inställningsskruven på rytmsidan för att ta bort rytmsensorn. Rengör stiften med en torr trasa och sätt tillbaka sensorn. Efter rengöring, justera avståndet till magneten och sätt sedan fast sensorn.
Hjärtfrekvenssignalerna tas inte emot.	Är hjärtfrekvenssensorn på ♥ ?	Om ♥ ikonen är av kan inte armbandsuret ta emot några data. Tryck på <b>MODE1</b> eller <b>MODE2</b> -knappen för att avbryta sändningens viloläge (sidan 22).
	Har energisparläge aktiverats och enheten försatts i klockläge?	Tryck på <b>MENU</b> -knappen för att växla till sportläge.
	Är hjärtfrekvenssensorn fastsatt ordentligt på kroppen?	Justera elektrodkuddarna med dess gummyta för att få en bra kontakt med kroppen.
	Torr hud (särskilt under vintern)	Fukta elektrodkuddarna på hjärtfrekvenssensorn lätt.
	Är batteriet till hjärtfrekvenssensorn förbrukat?	Byt ut det mot ett nytt batteri (CR2032).
	Kontrollera om  lyser på armbandsurets skärm.	Kvarvarande batterikapacitet för armbandsuret är låg. Byt ut det mot ett nytt batteri (CR2430). Efter bytet se till att göra en omstart (sidan 13).
	Är elektrodkuddarna alltför slitna och skadade efter lång användning?	Byt till en ny hjärtfrekvenssensor.
	Har du gjort en formatering?	Sensor-ID raderades av formateringen. Synkronisera hjärtfrekvenssensor-ID igen (sidan 52).
Ostadighet hos hjärtfrekvensindikator, exempelvis om den återgår till noll och sedan mäts hjärtfrekvensen igen.	Bärs elektrodkuddarna korrekt?	För att bära elektrodkuddarna korrekt, följ instruktionerna för att bära hjärtfrekvenssensorn (sidan 12).
Flyttning av huvudenheten bort från kroppen kommer att förhindra mätningen av hjärtfrekvensen.	Kontrollera om  lyser på armbandsurets skärm.	Kvarvarande batterikapacitet för armbandsuret är låg. Byt ut det mot ett nytt batteri (CR2430). Efter bytet se till att göra en omstart (sidan 13).
	Är batteriet till hjärtfrekvenssensorn förbrukat?	Byt ut det mot ett nytt batteri (CR2032).
Vissa värden i dataläget "Tidigare registreringar" har ändrats.	Ändrade du några data i de tidigare registreringarna vad gäller "Inställning av klocka/datum"?	Vissa värden för år, månad eller vecka är ändrade i enlighet med de relevanta ändringarna. För detaljer, se sidan 47.

## Problem vid hantering

Fel	Kontrollera posterna	Åtgärd
Tryckning och kvarhållande av <b>MODE1</b> eller <b>MODE2</b> -knappen tänder inte något ljus.	Kontrollera om inställningsläget visas (sidan 48).	Bakgrundsbelysningen slås inte på i inställningsläget.
	Kontrollera om  lyser på armbandsurets skärm.	Kvarvarande batterikapacitet för armbandsuret är låg. Byt ut det mot ett nytt batteri (CR2430). Efter bytet se till att göra en omstart (sidan 13).
Tryckning på <b>SSS</b> -knappen startar inte/ stoppar mätningen.	Kontrollera om auto-läget är påslaget (med  lysande).	När auto-läget är på (  ikonen visas) kan du inte starta eller stoppa mätningen genom att trycka på knappen. För att starta/stoppa mätningen genom att trycka på <b>SSS</b> -knappen, växla auto-läget till av (sidan 57).
Hjärtfrekvenssensorn (hastighetssensorn) ID-kontroll misslyckades.		Batteriet hos hjärtfrekvenssensorn (hastighetssensorn) är förmodligen förbrukat. Efter att ha bytt batteriet till ett nytt (CR2032), kontrollera sensor-ID igen (sidan 52).
Etappdata kan inte sparas.	Kontrollera om "--" visas för skärmen Lap No. (etappnummer).	Datavolymen överskrider armbandsurets minneskapacitet. Radera filerna (sidan 44). * När du använder tillvalet "USB-kommunikationssats", radera filerna efter att du skickat de sparade filerna till din dator.
	Överstiger etapptiden 100 timmar (eller överstiger intervalldistansen 9999,99 km/mile)?	Etapper kan inte mätas om registrerbart område som beskrivs till vänster överskrids. Återställ data (sidan 26) och gör sedan mätningen igen.
	Är det omedelbart efter tryckning på <b>LAP</b> -knappen?	Registrering av etapper behöver minst 5 sekunders intervall.
Onormala värden visas.	Finns det något som sänder elektromagnetiska vågor (järnvägsspår, sändarstationer för TV osv.) i närheten?	Håll enheten borta från föremål som kan orsaka störningar och återställ data (sidan 26).
Inställningar kan inte ändras i alternativläge eller inställningsläge.	Pågår mätning?	Inställningar kan endast granskas under mätningen.
	Kontrollera om auto-läget är påslaget (  lyser).	När auto-läget är på (  lyser) kan armbandsuret gå in i mätläge på grund av elektromagnetiska vågor. Håll enheten borta från föremål som kan orsaka störningar med elektromagnetiska vågor.
	Kontrollera om "DATA RESET" visas.	För att ändra målzon för hjärtfrekvensen, måtenhet och registreringsintervall krävs en återställning. Stoppa mätningen och gör en återställning (sidan 26).
Registrerade data i filvisning kan inte granskas i slutet.	Kontrollera om "MEMORY FULL" visas på skärmen under mätningen.	Datavolymen överskrider armbandsurets minneskapacitet. Data sparades automatiskt under mätningen och alla efterföljande data registrerades inte längre. Radera filerna för efterföljande mätningar (sidan 44). * När du använder tillvalet "USB-kommunikationssats", radera filerna efter att du skickat de sparade filerna till din dator.






# Vattentätthet hos armbandsuret

Armbandsuret är vattentätt ned till 100 feet (30 meter). Se följande avsnitt korrekt användning.

## Innan vatten- och utomhusaktiviteter

### Försiktighet:

- Hjärtfrekvenssensorn och hastighetssensorn är vattentäta men bör inte användas för aktiviteter under vattnet.
- Tvätta med rent vatten och torka bort eventuell salt och smuts efter användning i havsvatten eller utomhus.
- Tryck inte på någon knapp när enheten är våt.

	Vattentätthet
 Regn, stänk osv.	OK
 Dusch (varmt vatten och kallt vatten)	OK
 Stillsam simning (vattendjup: grunt)	OK
 Dykning, surfing och andra marina sporter (vattendjup: grunt)	NEJ!
 Snorkling (vattendjup: djupt)	NEJ!

## Byte av batteri

Q3 leveras med fabriksinstallerade batterier. När batteriet är förbrukat, byt ut det mot ett nytt enligt följande instruktioner.

**⚠ Varning!!!: Kasta gamla batterier på ett säkert sätt och placera dem utom räckhåll för barn.  
Om ett batteri sväljs, kontakta en läkare omedelbart.**

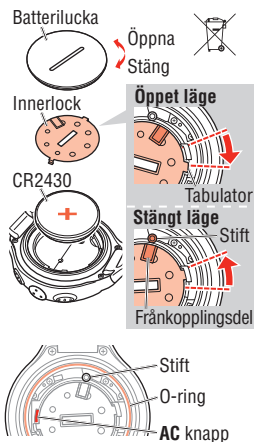
- \* När något av batterierna i armbandsuret, hjärtfrekvenssensorn eller hastighetssensorn är förbrukat rekommenderas att alla batterier byts samtidigt.
- \* Batteriets livslängd som visas i denna bruksanvisning är inte definitiv utan varierar beroende på användningsmiljön.
- \* Batterilockets förseglning är kritiskt för att behålla vattentäthetfunktionen. När batterilocket och O-ringen är smutsiga, torka av noga och kontrollera att de är installerade korrekt.

## Armbandsur

Batterilivslängd: Ungefär ett år vid användning i en timme dagligen.

\* När den kvarvarande batterikapaciteten är låg lysar .

1. Öppna batteriluckan på armbandsuret med ett mynt.
2. Vrid det inre locket till öppet läge med ett mynt, ta bort detta och sätt in ett nytt litiumbatteri (CR2430) med (+) sidan upp.  
\* Vrid inte det inre locket för långt. Det kan skada fliken.
3. Vrid det inre locket till stängt läge. Kontrollera att brytardelen på det inre locket riktas mot pinnen och att de två flikarna är fixerade.
4. Tryck på **AC**-knappen bredvid det inre locket med ett spetsigt verktyg.
5. Kontrollera att en O-ring finns installerad i skåran på armbandsuret och stäng batteriluckan.
6. Efter bytet, se till att göra en omstart (sidan 13) för att ställa in aktuell tid och datum.

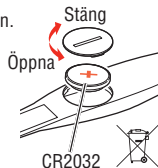


## Hjärtfrekvenssensor

Batterilivslängd: Ungefär 1 år vid användning i 1 timme dagligen.

1. Ta bort batteriluckan på baksidan av hjärtfrekvenssensorn med ett mynt eller likvärdigt.
2. Sätt in ett nytt litiumbatteri (CR2032) med (+) tecknet uppåt och stäng batterilocket.

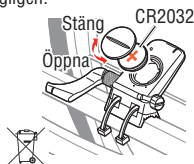
\* Hjärtfrekvenssensorn förbrukar energi när den bärs. Ta bort hjärtfrekvenssensorn när ingen mätning görs.



## Hastighetssensor

Batterilivslängd: Ungefär 1 år vid användning i 1 timme dagligen.

1. Ta bort batteriluckan på baksidan av hjärtfrekvenssensorn med ett mynt eller likvärdigt.
2. Sätt in ett nytt litiumbatteri (CR2032) med (+) tecknet uppåt och stäng batterilocket.
3. Efter byte av batterierna, se till att kontrollera att placeringen av magneten och sensorn är korrekt och att de sitter fast.



# Underhåll

Utför regelbundet följande för att förlänga livslängden hos din Q3.

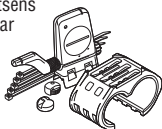
- Kontrollera regelbundet att positionen hos magneter och sensorer är korrekt och att de sitter fast.
- När armbandsuret, hjärtfrekvenssensorn och hastighetssensorn är smutsiga, tvätta dem med vatten eller torka av dem med en mjuk trasa fuktad med ett neutralt rengöringsmedel och torka sedan torrt med en trasa. Använd inte lösningsmedel såsom bensin eller tvättisprit eftersom de kan skada ytan.
- Hjärtfrekvenssensorns band absorberar lätt svett och det är ohygieniskt att inte rengöra det. Tvätta med ett neutralt rengöringsmedel och håll det rent.

# Reservtillbehör

## Standardtillbehör

**#240-0570**

Satsens  
delar



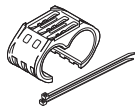
**#160-2385N**

Hastighetssensorsats



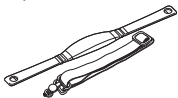
**#240-0575**

Konsol för  
styrstångsmontering



**#160-2390N**

Hjärtfrekvenssensornsats



**#160-2395**

HR-band



**#169-9691**

Hjulumagnet



**#169-9766**

Rytmagnet



**#240-0580**

Litiumbatteri (CR2430)  
för armbandsur



**#166-5150**

Litiumbatteri (CR2032)  
för sensorer



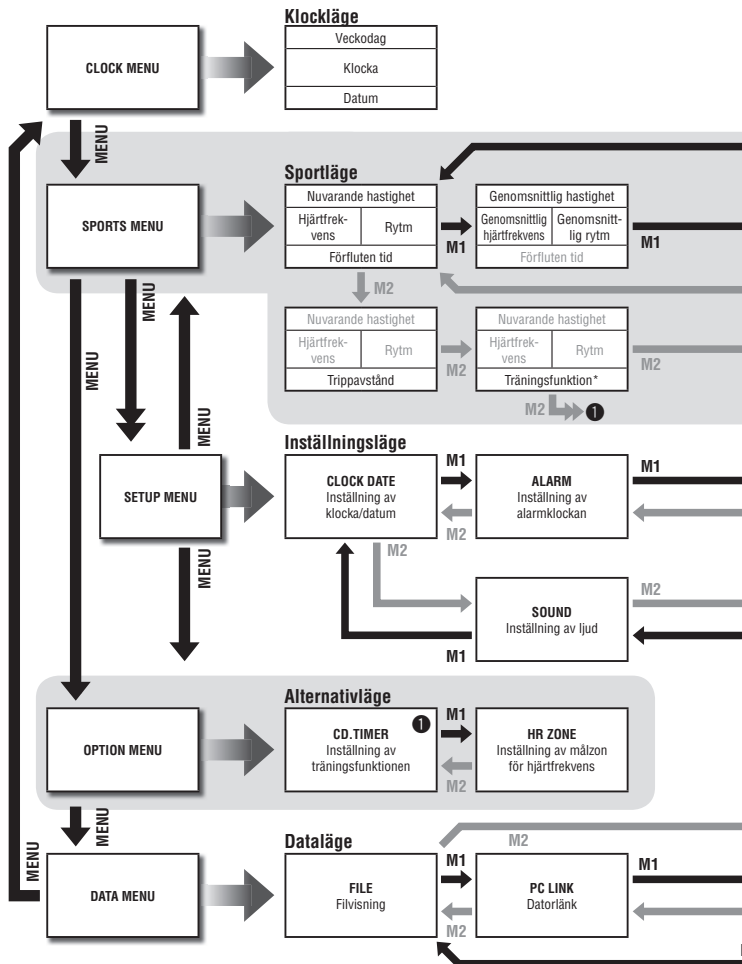
## Valfria tillbehör

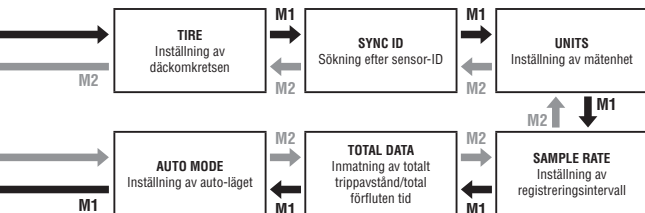
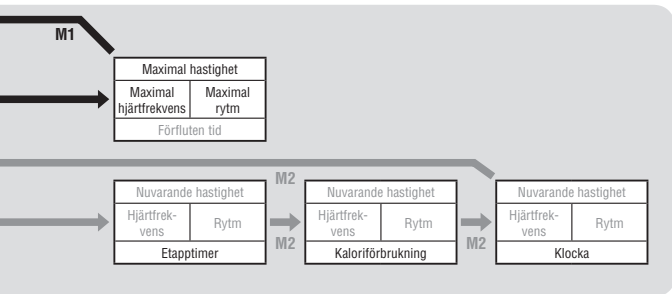
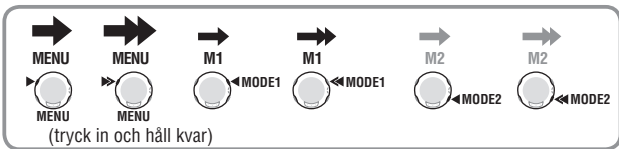
**#240-0590**

USB-kommunikationssats  
(medföljer Windows-version av e-Train Data™)

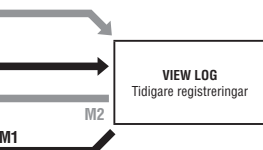


# Flöde på skärmen





\* Träningfunktion: Visar ett av följande: nedräkningsavstånd, nedräkningstid och intervall.





# Specifikationer

## Mätfunktioner

### Övre displayen

Nuvarande hastighet	0,0 (4,0) – 150,0 km/h 0,0 (3,0) – 93,0 mph (För 27-tums däckstorlek)
Genomsnittlig hastighet	0,0 – 150,0 km/h [0,0 – 93,0 mph]
Maximal hastighet	0,0 (4,0) – 150,0 km/h [0,0 (3,0) – 93,0 mph]
Genomsnittlig etapphastighet	0,0 – 150,0 km/h [0,0 – 93,0 mph]
Maximal etapphastighet	0,0 (4,0) – 150,0 km/h [0,0 (3,0) – 93,0 mph]

### Mellandisplayen

Hjärtfrekvens	0 (30) – 240 bpm
Genomsnittlig hjärtfrekvens	0 – 240 bpm
Maximal hjärtfrekvens	0 (30) – 240 bpm
Genomsnittlig hjärtfrekvens per etapp	0 – 240 bpm
Maximal hjärtfrekvens per etapp	0 (30) – 240 bpm
Rytm	0 (20) – 199 rpm
Genomsnittlig rytm	0 – 199 rpm
Maximal rytm	0 (20) – 199 rpm
Genomsnittlig etapprytm	0 – 199 rpm
Maximalt etappavstånd	0 (20) – 199 rpm
Etappnummer	01 – 99

### Nedre displayen

Förfluten tid	0:00'00"0 – 0:59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"
Trippavstånd	0,00 – 9999,99 km [mile]
Nedräkningsavstånd	9999,90 – 0,00 km [mile] (inställningsområde : 9999,9 – 0,0 km [mile])
Nedräkningstimer	99:59'00" – 0:00'00" (inställningsområde : 99:59' – 0:00')
Intervalltimer	99:59'59" – 1:00'00" / 0:59'59"9 – 0:00'00"0 (inställningsområde : 99:59'59" – 0:00'00")
Återhämtningstid	0:00'00"0 – 0:59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"
Etapptimer	00'00"0 – 0:59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"
Kaloriförbrukning	0 – 999999 kcal (beräkning baseras endast på en uppskattning)
Klocka	0:00'00" – 23:59'59" [AM 1:00'00" – PM 12:59'59"] (Både 12- och 24-timmarslägena kan väljas)
Datum	00.01.01 – 99.12.31 (visningsformatet kan ändras)
Etapptid	00'00"0 – 0:59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"
Deltid	00'00"0 – 0:59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"

### Etapp (med etappfunktion i realtid)

#### Etappvisning:

- Övre displayen (genomsnittlig etapphastighet, maximal etapphastighet)
- Mellan displayen (genomsnittlig etapphjärtfrekvens, etappnummer, genomsnittlig etapphjärtfrekvens, etappnummer, maximal etapphjärtfrekvens)
- Nedre displayen (etapptid, deltid)

#### Etappvisning i realtid:

- Övre displayen (genomsnittlig etapphastighet, maximal etapphastighet)
- Mellan displayen (genomsnittlig etapphjärtfrekvens, maximal etapphjärtfrekvens, rytm)
- Nedre displayen (etapptid, etappavstånd)

<b>Intervall</b>	
Övre displayen	(aktuell hastighet, genomsnittlig hastighet och maximal hastighet)
Mellandisplayen	(aktuell hjärtfrekvens, genomsnittlig hjärtfrekvens, maximal hjärtfrekvens, aktuell rytm, genomsnittlig rytm och maximal rytm)
Nedre displayen	(intervalltid, antal intervall, trippavstånd i ett intervall och återhämtningstid)
<b>Spara data</b>	
Sparar data vid återställningen	
(De äldsta filerna kommer att raderas automatiskt när 30 filer överskrids)	
(Den äldsta filen kommer att raderas och data under mätningen kommer att sparas automatiskt när <b>"MEMORY FULL"</b> visas.)	
<b>Kontrollsystem</b>	
8 bitars mikrodator med ett chip, kristalloscillator	
<b>Visningssystem</b>	
Display med flytande kristaller (EL bakgrundsbelysning)	
<b>Detekteringssystem för hastighet-/rytmsensorsignal</b>	
Beröringsfri magnetsensor	
<b>Sensorsignalsändring och mottagning</b>	
2,4 GHz ISM-band (med ID. Två ID för <b>SP1</b> och <b>SP2</b> kan ställas in för hastighetssensorn.)	
<b>Sensortäckningsavstånd</b>	
5 m (över 5 m, sändningen kan variera beroende på miljön)	
<b>Temperaturområde för drift</b>	
0°C – 40°C	
(Denna produkt fungerar inte korrekt när arbetstemperaturområdena överskrids. Långsam respons eller svart LCD vid lägre eller högre temperatur kan ske.)	
<b>Temperaturområde för förvaring</b>	
-20°C – 50°C	
<b>Inställningsområde för hjulomkrets</b>	
0100 till 3999 mm: 1 storlek för varje hastighetssensor-ID (standardinställning: <b>SP1</b> = 2096, <b>SP2</b> = 2050)	
<b>Strömförsörjning/batterilivslängd</b>	
Armbandsur	: CR2430 x 1 / ungefär 1 år (vid användning 1 timme/dag)
Hjärtfrekvenssensor	: CR2032 x 1 / ungefär 1 år (när den bärs 1 timme/dag)
Hastighetssensor	: CR2032 x 1 / ungefär 1 år (vid användning 1 timme/dag)
<b>Mått och vikt</b>	
Armbandsur	: 55,0 x 46,5 x 15,0 mm (förutom projektion och band) / 56,4 g (med batterier)
Hjärtfrekvenssensor	: 325,0 x 31,4 x 12,2 mm / 40 g (med batterier)
Hastighetssensor	: 65,0 x 90,5 x 14,4 mm / 36 g (med batterier)
* När den förflutna tiden överskrider 100 timmar eller trippavståndet överskrider 9999,99 km/h, visas "E" istället för genomsnittlig hastighet.	
* När den förflutna tiden överskrider 100 timmar, visas "E" istället för den genomsnittliga hjärtfrekvensen och genomsnittlig rytm.	
* Design och specifikationer kan ändras utan tidigare meddelande på grund av modifieringar eller förbättringar.	

# Registrering

**CATEYE:s webbsida (<http://www.cateye.com>)**

För garantiservice måste du registrera din produkt. Registrera din Q3 så snart som möjligt. CATEYE tillhandahåller regelbundet teknisk support och ny produktinformation så ofta som möjligt. Registrera online via "Supportsidan" på vår webbsida. Du behöver produktens 7-siffriga nummer (finns markerad på batterilocket) för att registrera din produkt.

## Begränsad garanti

**TVå år: armbandsur, hjärtfrekvenssensor och hastighetssensor  
(gäller inte förbrukade batterier)**

CatEye:s produkter garanteras vara fria från defekter från tillverkning eller material under en period på två år från ursprungligt inköpsdatum. Om produkten inte fungerar vid normal användning kommer CatEye att reparera eller byta ut den defekta apparaten utan kostnad. Service måste utföras av CatEye eller en auktoriserad återförsäljare. Vid retur av produkten paketera den noga och skick med garanticertifikatet (inköpsbevis) med instruktion för reparation. Skriv ditt namn och din adress tydligt på garanticertifikatet. Försäkring, hanterings- och transportavgifter till CatEye skall bäras av personen som önskar service. För kunder i Storbritannien och Irland, returnera till inköpsstället. Denna garanti påverkar inte dina lagstadgade rättigheter.

### **CATEYE CO., LTD.**

2-8-25, Kuwazu, Higashi Sumiyoshi-ku, Osaka 546-0041 Japan

Attn: CATEYE Customer Service

Phone : (06)6719-6863

Fax : (06)6719-6033

E-mail : [support@cateye.co.jp](mailto:support@cateye.co.jp)

URL : <http://www.cateye.com>

### **[For US Customers]**

### **CATEYE AMERICA, INC.**

2825 Wilderness Place Suite 1200, Boulder CO80301-5494 USA

Phone : 303.443.4595

Toll Free : 800.5CATEYE

Fax : 303.473.0006

E-mail : [service@cateye.com](mailto:service@cateye.com)

# Index

2,4 GHz digitalt trådlöst system .....	6	Etapptid.....	30
<b>A</b>		<b>F</b>	
Alarmklockläge.....	23	Felsökning.....	64
Alternativläge ( <b>OPTION</b> ).....	35	Filvisning ( <b>FILE</b> ).....	39
Använda målzonen.....	63	Flöde på skärmen.....	70
Armbandsur.....	7	Förbereda armbandsur.....	13
Återhämtningstid.....	32	Formatering.....	13, 20
Återställning.....	26	<b>G</b>	
Auto-läge (automatisk mätning).....	25	Granska innehållet i en fil.....	41
Automatisk igenkänning av hastighetssensorns ID.....	6	Granskning av etappdata.....	43
<b>B</b>		<b>H</b>	
Bakgrundsbelysning.....	22	Hjärtfrekvenssensor.....	12
Begränsad garanti.....	74	Hjärtfrekvensträning.....	59
Begränsningar i armbandsurets minneskapacitet.....	39	<b>I</b>	
Byte av batteri.....	67	Inmatning av totalt trippavstånd/total förfluten tid ( <b>TOTAL DATA</b> ).....	56
<b>C</b>		Inställningar att ändra från din dator... 46	
Cykelinstallation.....	9	Inställning av alarmklockan ( <b>ALARM</b> ).....	50
<b>D</b>		Inställning av auto-läget ( <b>AUTO MODE</b> ).....	57
Däckomkrets.....	16	Inställning av däckomkretsen ( <b>TIRE</b> )... 51	
Däckomkrets - referenstabell.....	16	Inställning av klocka/datum ( <b>CLOCK DATE</b> ).....	49
Dataläge ( <b>DATA</b> ).....	38	Inställning av ljud ( <b>SOUND</b> ).....	58
Data som skall skickas från denna enhet till din dator.....	46	Inställning av målzon för hjärtfrekvens ( <b>HR ZONE</b> ).....	36
Datorlänk ( <b>PC LINK</b> ).....	44	Inställning av mätenhet ( <b>UNITS</b> ).....	54
Deltid.....	30	Inställning av registreringsintervall ( <b>SAMPLE RATE</b> ).....	55
Drifttest.....	18	Inställning av träningsfunktionen ( <b>CD.TIMER</b> ).....	35
<b>E</b>			
Energisparläge.....	22		
Etappdata i realtid.....	30		
Etappfunktion.....	29		

Inställningsläge ( <b>SETUP</b> ) .....	48
Intervall .....	32
Intervalltid .....	32

## K

Klockläge ( <b>CLOCK</b> ) .....	23
Kommunikation mellan din dator och denna enhet.....	45

## M

Målzon för hjärtfrekvens .....	34, 59
Manuell mätning .....	26
Minnespunkt .....	40

## N

Nedräkningsavstånd.....	31
Nedräkningstimer.....	31

## O

Omstart.....	13, 20
--------------	--------

## R

Radera filer .....	44
Registrering .....	74
Reservtillbehör .....	69

## S

Sändningsviloläge.....	22
Skärmvisning .....	8
Sökning efter sensor-ID ( <b>SYNC ID</b> )...	52
Spara och hantera filer .....	39
Specifikationer .....	72
Sportläge ( <b>SPORTS</b> ) .....	24
Starta/stoppa mätning.....	25
Stopp-påminnelse.....	26

## T

Tempofunktion.....	29
Tidigare registreringar ( <b>VIEW LOG</b> )...	46
Tillbehör.....	7
Träning för tävling.....	62
Träningsfunktion.....	31

## U

Underhåll .....	69
-----------------	----

## V

Vattentätet.....	67
Växla mellan lägen .....	21
Visa data i sportläge.....	27, 28

1 Fyll i det sju­siffriga numret som finns markerat på batterilocket på huvudenheten.

## REGISTRERINGSKORT



Namn

Serienr. 1

--	--	--	--	--	--	--	--



Adress

Telefon

E-postadress

Återförsäljare eller affärsnamn

Återförsäljare eller affärsadress

Datum för köp

/ /

Ditt namn, adress eller e-postadress kommer inte att säljas eller överlämnas till något annat företag.

## INTERNATIONELLT GARANTICERTIFIKAT



KÖPARES NAMN/ADRESS

Serienr. 1

--	--	--	--	--	--	--	--



FÖRSÄLJARES NAMN/ADRESS

DATUM FÖR KÖP

/ /

DIGITAL  
24G

CATEYE CO., LTD 2-8-25, KUWAZU, HIGASHI SUMIYOSHI-KU, OSAKA, JAPAN 546-0041

[www.cateye.com](http://www.cateye.com) [www.cateye.co.jp](http://www.cateye.co.jp)



066600820 CY200SW 1