



ACE

ALTITUDE + HEART RATE + CADENCE + SPEED



Inleiding

Hartelijk dank voor uw aankoop van de CATEYE Q3a Multi-Sport Computer.

De Q3a is een polshorloge met hartslagmonitor met aanvullende fietscomputerfuncties om atleten in staat te stellen hun trainingsgegevens te organiseren en te analyseren.

De draadloze digitale technologie met 2,4 GHz frequentie, dezelfde technologie die gebruikt wordt voor gewone apparatuur zoals een draadloos netwerk, wordt gebruikt voor zowel de geïntegreerde cadans/snelheidssensor als de hartslagsensor. Deze technologie elimineert interferentie door ruis van buitenaf en overspraak met andere draadloze computergebruikers vrijwel volledig, zodat u kunt genieten van een zorgeloze rit.

Lees deze handleiding voor gebruik in zijn geheel aandachtig door om alle functies van het polshorloge goed te leren kennen. Bewaar de gebruiksaanwijzing op een veilige plek om hem later wanneer nodig te kunnen raadplegen.

Belangrijk

- Volg altijd de aanwijzingen op die zijn aangeduid met "⚠ **Waarschuwing!!!**".
- Niets uit deze handleiding mag worden gereproduceerd of overgedragen zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van CatEye Co., Ltd.
- De inhoud en illustraties in deze handleiding kunnen worden gewijzigd zonder kennisgeving vooraf.
- Indien u vragen of problemen heeft met betrekking tot deze handleiding, neem dan contact op met CatEye op www.cateye.com.

Over de handleidingen

Vóór gebruik

Raadpleeg dit hoofdstuk voor installatie van het apparaat op de fiets, gebruik van de hartslagsensor, setup van het polshorloge en de basisbediening van het product.

- Installatie op de fiets Zie pagina 10-12
- Hartslagsensor Zie pagina 13
- Setup polshorloge Zie pagina 14-21
- Basisbediening polshorloge Zie pagina 22-23

Klokmodus (CLOCK)

Raadpleeg dit hoofdstuk om te leren hoe u de functies van de Klokmodus kunt bedienen.

- Wekker Zie pagina 24

Sportmodus (SPORTS)

Raadpleeg dit hoofdstuk om te leren hoe u de functies van het polshorloge kunt bedienen.

- Toon gegevens in Sportmodus Zie pagina 28-29

Optiemodus (OPTION)

Raadpleeg dit hoofdstuk om te leren hoe u de trainingsfuncties kunt bedienen die vaak worden gebuikt in de Sportmodus (aftel- en intervalfuncties) en hoe u de HR streefwaarden kunt instellen.

- Trainingsfuncties Zie pagina 32-35
- De streefwaarden voor de hartslag instellen... Zie pagina 37-38

Gegevensmodus (DATA)

Raadpleeg dit hoofdstuk om de opgenomen bestanden te bekijken en te beheren.

- Opgenomen Gegevens Bekijken (Bestand bekijken)
..... Zie pagina 40-45 "Bestanden bekijken"
- Download opgenomen gegevens naar PC (PC link)
..... Zie pagina 45-47 "PC link"

Setupmodus (SETUP)

Raadpleeg dit hoofdstuk om de configuratie van het polshorloge te veranderen.

- De configuratie van het de polshorloge
veranderen Zie pagina 49-60

Over de meegeleverde CD-ROM

De meegeleverde CD-ROM bevat de volgende informatie.

- **Snelstarhandleiding** (PDF-bestand)
Het installeren van de computer op de fiets en het instellen van het polshorloge worden beschreven met behulp van de video.
- **Download software "e-Train Data™** (Windows versie)"
Deze software wordt gebruikt voor het overbrengen van de meetgegevens naar uw computer en gebruik vervolgens verschillende functies op de PC, zoals een grafiekweergave (De optionele "USB-communicatie eenheid" is vereist).
- **Instructiehandleiding** (PDF-bestand)
Deze handleiding kan in een PDF-bestand worden bekeken (7 talen).

Gebruik de CD-ROM in combinatie met deze handleiding.

Inhoud

Inleiding	1	Achtergrondverlichting	23
Over de handleidingen	2	Spaarstand.....	23
Correct gebruik van de CatEye Q3a	5	Slaapstand voor overdracht	23
Belangrijk	6	Stroom besparen van het polshorloge.....	23
Beschrijving van polshorloge en haar onderdelen	8	Klokmodus (CLOCK)	24
Polshorloge.....	8	Functies in de Klokmodus.....	24
Accessoires.....	8	Toon gegevens in de Klokmodus.....	24
Schermwiegave	9	Wekkermodus.....	24
Installatie op fiets	10	Sportmodus (SPORTS)	25
Monteer de snelheidssensor en magneet	10	Functie in Sportmodus.....	25
Monteer het polshorloge op het stuur	12	Bovenste en middelste gegevensdisplay	25
Hartslagsensor	13	Onderste gegevensdisplay	26
Alvorens de hartslagsensor om te doen.....	13	Meting starten/stoppen.....	26
De hartslagsensor omdoen	13	De meetgegevens herstellen en de bestanden opslaan	27
Het polshorloge voorbereiden ...	14	Toon gegevens in Sportmodus ...	28
Het isolatiepapier verwijderen ...	14	Tempofunctie	30
Herstarten	14	Rondefunctie.....	30
De klok/datum instellen.....	15	Trainingsfunctie	32
Overschakelen naar de Setupmodus	16	Streefwaarden voor de hartslag ...	35
De wielomtrek instellen.....	16	Optiemodus (OPTION)	36
De meeteenheid selecteren	18	Functie in Optiemodus	36
Overschakelen naar de Sportmodus.....	18	De trainingsfunctie instellen.....	36
Functietest	19	De streefwaarden voor de hartslag instellen.....	37
Herstel-/herstartprocedure.....	21	Gegevensmodus (DATA)	39
Basiswerking van het polshorloge	22	Functie in Gegevensmodus	39
Wisselen tussen modi.....	22	Bestanden bekijken	40
		PC link	45
		Vroegere records	47
		Setupmodus (SETUP)	49
		Functie in Setupmodus	49

De klok/datum instellen.....	50	Onderhoud	73
De wekker instellen	51	Reserveaccessoires	73
De wielkeuze en wielomtrek.....	52	Stroom van het scherm	74
Zoeken naar sensor ID	53	Specificaties	76
De meeteenheid instellen	55	Registratie	78
Het opname-interval instellen ...	56	Beperkte garantie	78
Totale rijafstand/totaal verstreken tijdsinvoer.....	57	Index	79
De automatische START/ STOP-functie instellen	58		
Geluid instellen	59		
De hoogte boven zeeniveau corrigeren	60		
Basiskennis van de hoogtemeting	61		
Hoogtemeting	61		
Relatie tussen de hoogte en atmosferische druk	62		
Kennis gerelateerd aan weer en hoogte.....	62		
Hartslagtraining	63		
Streefwaarden voor de hartslag ...	63		
Training voor wedstrijden	66		
Gebruik van de streefwaarden ...	67		
Probleemoplossing	68		
Problemen met de display	68		
Problemen met de bediening ...	70		
Waterbestendigheid van het polshorloge	71		
Voor water- en buitenactiviteiten.....	71		
De batterij vervangen	71		
Polshorloge.....	72		
Hartslagsensor.....	72		
Snelheidssensor	72		

Correct gebruik van de CatEye Q3a

Neem voor veilig gebruik de onderstaande aanwijzingen in acht.

Betekenis van de in deze gebruiksaanwijzing gebruikte symbolen:

 **Waarschuwing!!!:** De met dit symbool aangeduide paragrafen zijn van groot belang voor een veilig gebruik van deze fietscomputer. Zorg ervoor dat u deze instructies op volgt.

Let op: Belangrijke waarschuwingen over het gebruik en de bediening van de Q3a.

* Nuttige tips worden aangeduid met een asterisk.

Betekenis van de in deze gebruiksaanwijzing gebruikte kleuren:

Rood: Geeft aan dat de weergegeven gegevens knipperen.

Zwart/grijs: Geeft aan dat de weergegeven gegevens aan staan.

Waarschuwing!!!:

- Mensen met een pacemaker mogen dit apparaat niet gebruiken.
- Fietsen kan een gevaarlijke sport zijn. Richt uw aandacht altijd op de weg, het verkeer en de omgeving.
- De hoogstegegevens van dit apparaat zijn alleen ter referentie. Gebruik dit apparaat niet als een instrument voor professionele doelen.
- Laat geen batterij achter binnen het bereik van kinderen en doe ze als ze op zijn bij het chemisch afval. Raadpleeg onmiddellijk een arts indien een batterij per ongeluk wordt doorgeslikt.

Let op:

- Controleer regelmatig de posities van de magneten en de snelheids-/cadansensor en let erop dat ze stevig vast zitten. Indien ze los zijn, draait u ze stevig aan om te voorkomen dat ze vallen en schade veroorzaken.
- Laat het apparaat niet voor langere tijd in direct zonlicht liggen. Een temperatuursensor die in het polshorloge is ingebouwd om de hoogte te berekenen, kan beschadigd raken door grote hitte, wat een onjuiste weergave van de temperatuur veroorzaakt.
- Haal het polshorloge, de hartslagsensor of de snelheidssensor niet zelf uit elkaar.
- Stel het polshorloge, de hartslagsensor of de snelheidssensor niet bloot aan hevige schokken, zorg er ook voor dat ze niet vallen.
- Gebruik geen verdunner of alcohol om het toestel te reinigen. Gebruik een vochtige doek en gebruik indien noodzakelijk een niet-schurend schoonmaakmiddel.
- Stop het gebruik van het apparaat als uw huid geïrriteerd raakt door de HR riem of het elektrodeviltje.
- Voorkom dat er hard aan de hartslagsensor wordt getrokken of dat hij wordt verwrongen.
- De kwaliteit van de hartslagmeter zal na verloop van tijd achteruit gaan. Wanneer de hartslagmeter regelmatig foutieve metingen doorgeeft, moet hij worden vervangen.
- Eén van de eigenschappen van LCD-schermen is dat ze moeilijk afleesbaar zijn door zonnebrillen met gepolariseerd glas.

Draadloos digitaal systeem van 2,4 GHz

Zowel de geïntegreerde sensor voor snelheid en cadans als de hartslagsensor maken gebruik van draadloze digitale technologie met een uitzendfrequentie van 2,4 GHz, dezelfde technologie die ook voor draadloze computernetwerken wordt gebruikt. Deze technologie elimineert interferentie door ruis van buitenaf en overspraak met andere draadloze computergebruikers vrijwel volledig, en zorgt ervoor dat gegevens op een betrouwbare manier kunnen worden bewaard. In zeer zeldzame gevallen kunnen voorwerpen en plaatsen echter sterke elektromagnetische golven en storingen veroorzaken, wat kan resulteren in onjuiste metingen. De volgende situaties kunnen een potentiële bron zijn van storingen:

* Wees heel voorzichtig met het synchroniseren met de sensor ID.

- In de buurt van tv's, pc's, radio's, motors/machines of in auto's en treinen.
- Bij spoorwegovergangen en naast treinsporen, in de buurt van televisiezenders en radarstations.
- Nabij andere draadloze computerapparatuur of digitaal gestuurde verlichting.

Hoogte meting

De hoogte wordt bepaald door het detecteren van de verandering in atmosferische druk door een druksensor te gebruiken die in het polshorloge is ingebouwd, wat daarna wordt omgezet in hoogte. Daarom kan de meting variëren op dezelfde plaats door een verandering in atmosferische druk, veroorzaakt door de weersomstandigheden. Daarnaast kan een verandering tussen de 30 en 40 m optreden tussen de vroege ochtend en de avond, zelfs wanneer het weer stabiel is. Dit apparaat kan onjuiste metingen weergeven op de volgende locaties en/of omgevingen:

- Wanneer de atmosferische druk en/of temperatuur aanzienlijk veranderen door een snelle weersverandering.
- Op een locatie waar de druk kunstmatig wordt geregeld, zoals in een vliegtuig.
- De meting van de hoogte kan tijdelijk veranderen als de temperatuur plotseling verandert, zoals bij het verlaten van een overdekte ruimte. Na een tijdje zal de normale waarde worden hersteld.

Automatische herkenning van de snelheidssensor ID

De snelheidssensor heeft zijn eigen ID en het polshorloge meet synchroon met de ID. Twee snelheidssensor ID's kunnen op één polshorloge worden geregistreerd, die de 2 snelheidssensoren automatisch kan identificeren zodra de ID's vooraf zijn geregistreerd.

Als een wielomtrek op de snelheidssensor ID is ingesteld, is wielselectie via handmatige bediening niet langer vereist, wat wel noodzakelijk was met conventionele computers.

* De huidige herkende snelheidssensor wordt aangeduid met een sensorsymbool (🌀1 of 🌀2) op het scherm.

Procedure voor automatische herkenning

Wanneer het polshorloge met behulp van de energiebesparende functie naar de Klokmodus gaat en vervolgens terugkeert naar de Sportmodus, wordt automatische herkenning van de snelheidssensor ID door middel van de volgende procedure uitgevoerd.

1. Het polshorloge zoekt naar een sensorsignaal vanaf de snelheidssensor ID-1.
2. Wanneer het polshorloge een sensorsignaal van ID-1 ontvangt, geeft deze sensorsymbool 🌀1 op het scherm weer en start de meting.
Wanneer het polshorloge geen sensorsignaal van ID-1 kan ontvangen, zoekt het naar een sensorsignaal vanaf ID-2.
3. Wanneer het polshorloge een sensorsignaal van ID-2 ontvangt, geeft deze sensorsymbool 🌀2 op het scherm weer en start de meting.
Wanneer het polshorloge geen sensorsignaal van ID-2 ontvangt, zoekt het opnieuw naar een sensorsignaal vanaf ID-1.

Het polshorloge herhaalt synchronisatie door middel van de hierboven beschreven procedure, zelfs als synchronisatie om een of andere reden mislukt, zoals gebrekkige communicatie. In een dergelijk geval zal herkenning echter enige tijd duren.

* Wanneer het polshorloge binnen 5 minuten geen signaal van de snelheidssensor kan ontvangen, wordt de energiebesparende stand geactiveerd en schakelt het polshorloge naar de Klokmodus.

De ID verwisselen met behulp van handmatige bediening

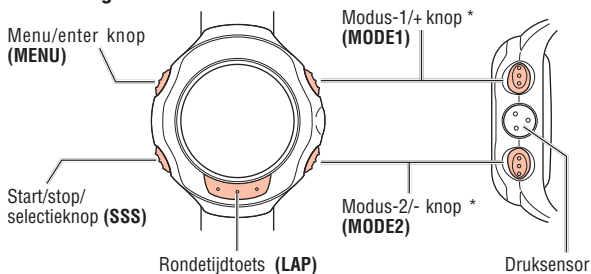
De snelheidssensor ID kan worden verwisseld met behulp van handmatige bediening van "De wielkeuze en wielomtrek" in de Setupstand. Gebruik deze procedure in de volgende gevallen.

- Wanneer het polshorloge het beoogde sensorsignaal niet kan herkennen, aangezien de 2 geregistreerde snelheidssensoren dichtbij zijn en beide een sensorsignaal zenden.
- Wanneer u onmiddellijk naar de snelheidssensor ID wilt gaan.

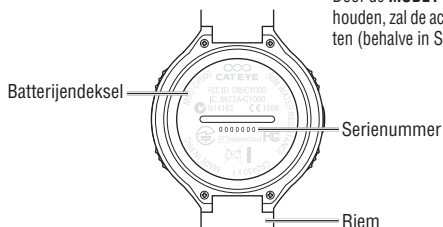
* Zodra u met behulp van de handmatige bediening naar de snelheidssensor ID gaat, blijft het polshorloge alleen zoeken naar de snelheidssensor ID die u verwisselde bij het terugkeren naar de Sportmodus. Wanneer het polshorloge binnen 5 minuten geen sensorsignaal kan ontvangen, wordt de energiebesparende modus geactiveerd en gaat het polshorloge naar de Klokmodus. Het polshorloge zoekt door middel van de procedure voor automatische herkenning wanneer deze terugkeert naar de Sportmodus.

Beschrijving van polshorloge en haar onderdelen

Polshorloge



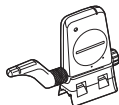
* Door de **MODE1** of **MODE2** knop ingedrukt te houden, zal de achtergrondverlichting oplichten (behalve in Setupmodus).



Accessoires



Houder
(voor montage op het stuur)



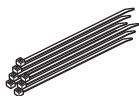
Snelheidssensor
(**SPEED/CADENCE**)



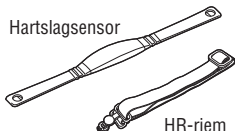
Wielmagneet



Cadansmagneet



Nylon kabelbinders (x7)



Hartslagsensor

HR-riem



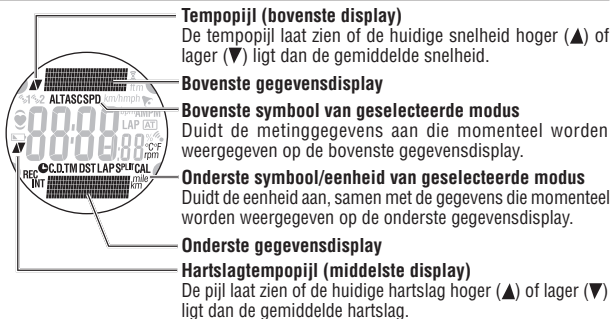
CD-ROM



Deze handleiding

* Zie pagina 2 voor de inhoud van de CD-ROM.

Schermweergave



Symbol	Beschrijving
	Sensorsymbool Geeft de huidige gesynchroniseerde snelheidssensor weer.
km/h mph	Snelheidseenheid Flitst tijdens de meting (verstreken tijd).
ft m	Hoogte-eenheid Flitst tijdens de meting (verstreken tijd).
	Wekker Licht op wanneer de wekker ingeschakeld is.
	Signaal snelheids-/cadanssensor Signaalstatus van de snelheids-/cadanssensor. (pagina 23)
	Hartslagsensoren signaal Geeft de status van het signaal van de hartslagsensor aan. (pagina 23)
	Streefwaarden Licht op wanneer de streefwaarden ingeschakeld zijn en knippert wanneer die worden overschreden.
	Lege batterij-alarm Knippert wanneer de batterij van het polshorloge vervangen moet worden door een nieuwe.
bpm	Hartslagenheid
AM PM	AM/PM-weergave (licht op wanneer het 12-uurs systeem wordt gebruikt)
LAP	Ronde-indicator Licht op wanneer de rondetijd worden weergegeven.
	Automatische START/STOP-functie Licht op wanneer de automatische START/STOP-functie ingeschakeld is.
%	Hellingshoek, zone, Geheugenpuntgebruik
	Alarm Licht op wanneer de geluidsfunctie van het HR alarm is ingeschakeld.

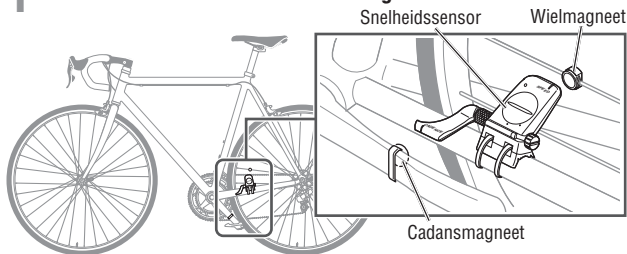
Toetsnavigatie

Duidt de beschikbare toetsen aan tijdens het instellen van het polshorloge, of op het Setupscherm.



Installatie op fiets

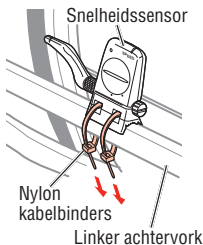
1 Monteer de snelheidssensor en magneet



1-1. Zet de snelheidssensor lichtjes vast

Plaats de snelheidssensor op de linker (niet aangedreven) achtervork als hierboven getoond en zet hem losjes vast met de kabelbindingen.

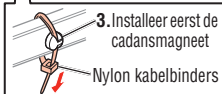
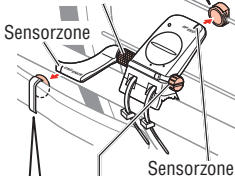
* Maak de nylon kabelbinders in deze fase nog niet volledig vast. Op het moment dat een kabelbinder volledig is vastgezet, kan deze niet meer worden losgemaakt.



1-2. Monteer de magneet

1. Draai de schroeven los aan zowel de **SPEED** zijde als de **CADENCE** zijde van de snelheidssensor en draai de sensor in de hoek die rechts wordt getoond.
2. Maak de wielmagneet tijdelijk vast aan de spaak zodat de magneet naar de sensorzone aan de **SPEED** zijde is gericht.
3. Maak de cadansmagneet tijdelijk vast in de crank met de nylon kabelbinders, zodat de magneet naar de sensorzone aan de **CADENCE** zijde is gericht.

* Twee magneten kunnen tegen elkaar aan zitten in het pakket en eruitzien als één magneet.



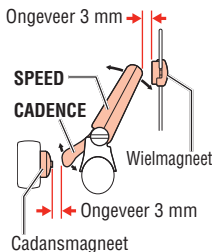
* Wanneer de snelheidssensor ten opzichte van de (in de stappen 2 en 3 geplaatste) magneten niet precies goed zit, dan kunt u de snelheidssensor nog iets verschuiven zodat hij op de juiste plaats komt te zitten. Nadat u de snelheidssensor heeft verplaatst, past u de positie aan zodat de twee magneten naar de juiste sensorzone zijn gericht.

4. Na deze aanpassing maakt u de nylon kabelbinders stevig vast om de snelheidssensor te bevestigen.

1-3. Pas de afstand tot de magneet aan

1. Stel de afstand tussen de wielmagneet en de **SPEED** zijde van de snelheidssensor af op ca. 3 mm. Draai na afstelling de stelschroef aan de **SPEED** zijde vast.
2. Stel de afstand tussen de cadansmagneet en de **CADENCE** zijde van de snelheidssensor af op ca. 3 mm. Draai na afstelling de stelschroef aan de **CADENCE** zijde vast.

* Indien uw fiets stalen pedaassen heeft, dan kan de cadansmagneet aan het uiteinde van de pedaalas worden aangebracht. In dat geval dient u de dubbelzijdige tape van de magneet te verwijderen.



1-4. Zet de diverse onderdelen vast

Maak de snelheidssensor, de stelschroef en de magneet stevig vast en controleer ze op speling.

- Nylon kabelbinders snelheids-/cadanssensor
- Schroeven van snelheids- en cadanssensor
- Schroef van wielmagneet
- Cadansmagneet

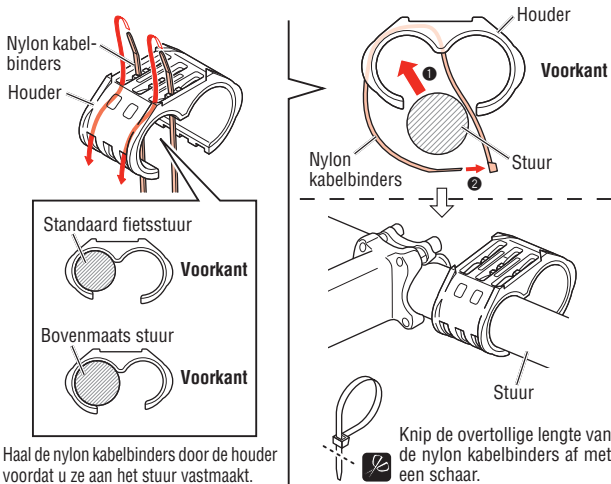


Knip overtollige lengte van de nylon kabelbinders af met een schaar.

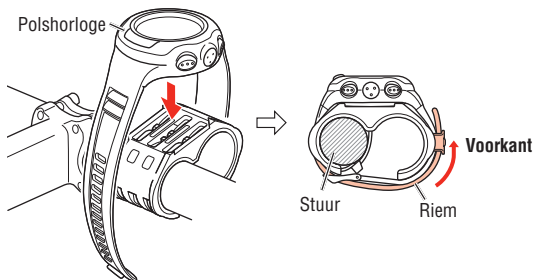
2 Monteer het polshorloge op het stuur

Monteer het polshorloge op het stuur met een houder.

1. Controleer de juiste richting van de houder en plaats hem op het stuur. Maak de houder vast in de juiste richting, naar gelang de grootte van het stuur, en bevestig hem dan met de nylon kabelbinders.



2. Bind het polshorloge vast rond de houder. Snoer de riem goed vast zodat het polshorloge niet los kan raken.



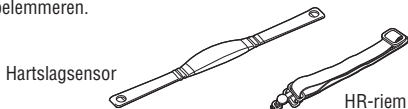
Hartslagsensor

De hartslag wordt gemeten als de hartslagsensor op de borst gedragen wordt.

Alvorens de hartslagsensor om te doen

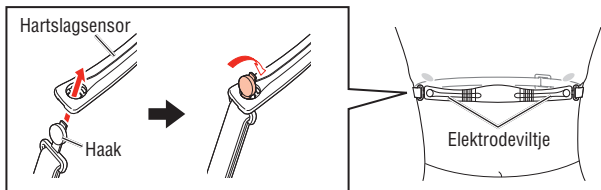
⚠ Waarschuwing!!!: Dit product mag NIET worden gebruikt door mensen met een pacemaker.

- Om foutieve metingen te voorkomen is het raadzaam om de elektrodeviltjes met water te bevochtigen.
- Als u een zeer gevoelige huid heeft, dan kan de hartslagmeter zelfs over een dun onderhemd worden gedragen als het elektrodeviltje met wat water is bevochtigd.
- Borsthaar kan de meting belemmeren.



De hartslagsensor omdoen

1. Haal het haakje van de HR riem door het gat op de hartslagsensor totdat u een klik hoort.
2. Doe de hartslagsensor om met de HR riem en pas de lengte van deze riem aan totdat het overeenkomt met uw borstomvang (onder de boezem). Het te strak vastmaken van de riem kan een oncomfortabel gevoel veroorzaken.
3. Haal het haakje van de HR band door het andere gat op de hartslagsensor totdat u een klik hoort.
4. Om de hartslagsensor te verwijderen, houdt u het haakje vast bij het gat op de hartslagsensor en draait u het haakje los.



* Zorg ervoor dat het rubberen deel van het elektrodeviltje in direct contact staat met het lichaam.

* Indien u een droge huid heeft of de hartslagmeter over een onderhemd draagt, kunnen er foutieve metingen ontstaan. Om fouten te vermijden dient u het rubber van het elektrodekussen te bevochtigen.

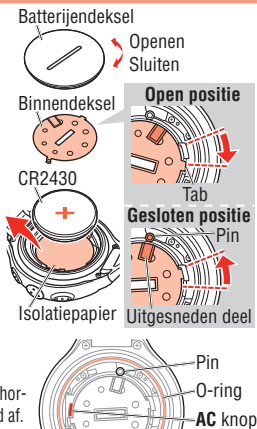
Het polshorloge voorbereiden

De basisonderdelen van het polshorloge moeten eerst worden ingesteld voordat u er gebruik van gaat maken.

Het isolatiepapier verwijderen

Open de batterijdeksel en verwijder het isolatiepapier, wanneer u na aankoop de computer voor het eerst gebruikt.

- 1 Open de batterijdeksel van het polshorloge met behulp van een munt, enz.
- 2 Draai met behulp van een munt de binnendeksel naar de open positie, verwijder het en verwijder het isolatiepapier onder de batterij.
* Draai niet teveel aan de binnendeksel. Anders kan de tab beschadigd raken.
- 3 Vervang de batterij en draai het binnendeksel naar de gesloten positie. Controleer of het uitgesneden deel van het binnendeksel naar de pin is gericht, waarna de 2 tabs worden vastgezet.
- 4 Druk op de **AC** knop naast het binnendeksel met behulp van een puntig object.
- 5 Controleer of er een O-ring op de groef op het polshorloge is geïnstalleerd en sluit de batterijdeksel goed af.



1 Herstarten

Wanneer de computer na aankoop voor het eerst wordt gebruikt of na het vervangen van de batterijen, herstart het polshorloge om deze correct te laten werken.

* Het polshorloge en beide sensor ID's zijn in de fabriek gecontroleerd.

1. Houd tegelijkertijd de **MENU**, **SSS**, **MODE1** en **MODE2** knoppen ongeveer 4 seconden op het polshorloge ingedrukt.
“**FACTORY DEFAULT**” wordt getoond.

MENU ▶ ◀ MODE1
SSS ◀ ◀ MODE2 (Druk tegelijkertijd)

* Als “**FACTORY DEFAULT**” niet wordt weergegeven op het scherm is de toetsbediening niet juist uitgevoerd. Houd de 4 toetsen nogmaals tegelijkertijd ingedrukt, totdat de weergave verandert.

2. Selecteer “**NO**”.
Bevestig met de **SSS** knop, wanneer “**NO**” op het scherm wordt weergegeven. De achtergrondverlichting van de display licht op en er klinkt een zoemer. Vervolgens gaat de display naar het klok/datum instellingenschermb. Ga naar het volgende setupitem, “De klok/datum instellen”.

YES ↔ NO : ◀ ◀ MODE1 (of) Bevestig : SSS ▶ ◀ ◀ MODE2



* Selecteer voor de herstelprocedure "YES" door op de **MODE1** of **MODE2** knop te drukken. Selecteer "NO" voor de herstartprocedure, aangezien de herstelprocedure alle gegevens verwijdert. Zie "Herstel-/herstartprocedure" op pagina 21 voor de verschillen tussen de herstel- en herstartprocedure.

* De herstartprocedure zal worden geannuleerd wanneer er gedurende 3 minuten op geen enkele knop wordt gedrukt en het polshorloge zal dan automatisch naar het Klok scherm gaan. Druk in dat geval gelijktijdig op de 4 knoppen en herstart.



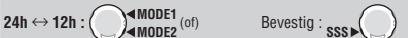
2 De klok/datum instellen

Stel de huidige tijd en datum in.

* Houd de **MODE1** of **MODE2** knop ingedrukt om snel het nummer te verhogen/verlagen.

1. Selecteer de tijdsnotering.

Selecteer "24h (24 uur)" of "12h (12 uur)" door de **MODE1** of **MODE2** toets te gebruiken en bevestig door de **SSS** toets te gebruiken.



Weergaveformaat



2. Voer de "Uren" en "Minuten" in.

Voer de "Uren" in door de **MODE1** te gebruiken om te verhogen en **MODE2** toets om de knipperende waarde te verlagen; bevestig daarna met de **SSS** toets en voer vervolgens de "Minuten" op dezelfde manier in.



3. Selecteer de datumnotering.

Selecteer de datumnotering als **YY.MM.DD** (Jaar/Maand/Dag), **DD.MM.YY** (Dag/Maand/Jaar) en **MM.DD.YY** (Maand/Dag/Jaar) door de **MODE1** of **MODE2** toetsen te gebruiken en bevestig met de **SSS** toets.



4. Voer het "Jaar", de "Maand" en de "Dag" in.

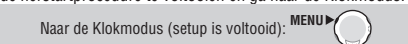
Voer het "Jaar", de "Maand" en "Dag" in, in de weergavevolg-orde die in Stap 3 werd gekozen door de **MODE1** te gebruiken om te verhogen en de **MODE2** toets om de knipperende waarde te verlagen; bevestig daarna met de **SSS** toets. Voor "Jaar" voert u de laatste twee cijfers van het jaar in.



Weergaveformaat



5. Na het instellen van de datum/klok, druk op de **MENU** knop om de herstartprocedure te voltooien en ga naar de Klokmodus.

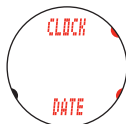


3 Overschakelen naar de Setupmodus

Verwissel het polshorloge van de Klokmodus naar de Setupmodus en stel de wielomtrek en de meeteenheid in.

1. Houd de **MENU** knop in het Klokmenu ingedrukt om “**SETUP MENU**” op het scherm weer te geven. Het schakelt automatisch naar “**CLOCK DATE**”.

Modus wisselen :  (indrukken & vasthouden)



* Tenzij u binnen 3 minuten een handeling uitvoert, zal er naar Klokmodus worden teruggekeerd. In dergelijke gevallen zal de verandering niet worden uitgevoerd.

4 De wielomtrek instellen

Voer in de Setupmodus “De wielkeuze en wielomtrek” de wielomtrek van de fiets in op  (Sensor 1) in millimeters.

* Zie “Wielomtrek” op de volgende pagina als referentie.

* Houd de **MODE1** of **MODE2** knop ingedrukt om snel het nummer te verhogen/verlagen.






1. Druk tweemaal op de **MODE1** knop om naar “**TIRE**” over te schakelen en bevestig met de **SSS** knop.

Scherm wisselen :  **MODE1** (of)  Bevestig : **SSS** 



2. Wanneer  en “**S/ID:1**” knipperen, bevestig met de **SSS** knop.



Wijzig de wielomtrek van Sensor 1.

 ↔  :  **MODE1** (of)  Bevestig : **SSS** 




3. Voer, door het indrukken van de **MODE1** of **MODE2** knop, de laatste 2 cijfers van de wielomtrek in en verplaats de cijfers door op de **SSS** knop te drukken.

Voer daarna op dezelfde manier de eerste 2 cijfers in.

Verhogen/verlagen :  **MODE1** (of)  Verplaats cijfers : **SSS** 



4. Door de **MENU** knop in te drukken, bevestigt u de wijziging en gaat u terug naar de Setupmodus “**TIRE**”.

Setup is voltooid : 

* Stel, om  (Sensor 2) te gebruiken, de wielomtrek van Sensor 2 in volgens de Setupmodus “Zoeken naar sensor ID” op pagina 53, na het voltooiën van “Het polshorloge voorbereiden”.

Wielomtrek

U kunt de wielomtrek (L) van uw bandenmaat in de onderstaande wielomtrek referentietabel vinden of u kunt de wielomtrek (L) van uw fiets werkelijk meten.

Hoe de wielomtrek (L) te meten

Voor de meest nauwkeurige meting rolt u het wiel een volledige omwenteling uit. Breng de banden op de juiste luchtdruk en zet het wiel zo op de grond neer, dat het ventiel onderaan zit. Zet op de plaats van het ventiel een streepje op de grond, plaats uw gewicht op de fiets en rol die fiets met een volledige omwenteling van het wiel in een rechte lijn naar voren (zodat het ventiel weer onderaan zit). Zet op de plaats van het ventiel weer een streepje op de grond en meet de afstand tussen beide streepjes in millimeters.

* Ter referentie gebruikt u de onderstaande bandomtrektafel.



Bandomtrektafel

ETRTO	Bandenmaat	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 tube	1785
28-540	24 x 1-1/8	1795
32-540	24 x 1-1/4	1905
25-559	26 x 1(559)	1913




ETRTO	Bandenmaat	L (mm)
32-559	26 x 1.25	1950
37-559	26 x 1.40	2005
40-559	26 x 1.50	2010
47-559	26 x 1.75	2023
50-559	26 x 1.95	2050
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 tube 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
23-622	700 x 23C	2096
25-622	700 x 25C	2105
28-622	700 x 28C	2136
30-622	700 x 30C	2146

ETRTO	Bandenmaat	L (mm)
32-622	700 x 32C	2155
	700C tube	2130
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 De meeteenheid selecteren




Selecteer de eenheden van snelheid en temperatuur.

1. Druk tweemaal op de **MODE1** knop om naar “**UNITS**” over te schakelen en bevestig met de **SSS** knop.

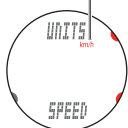
Scherm wisselen :  ◀ **MODE1** (of) **MODE2** ▶  Bevestig : **SSS** ▶ 



2. Selecteer de snelheidseenheid door op de **MODE1** of **MODE2** knop te drukken en bevestig met de **SSS** knop.

km/h ↔ mph :  ◀ **MODE1** (of) **MODE2** ▶  Bevestig : **SSS** ▶ 

Snelheidseenheid



3. Selecteer op dezelfde wijze de temperatuureenheid door op de **MODE1** of **MODE2** knop button.

°C ↔ °F :  ◀ **MODE1** (of) **MODE2** ▶ 



Temperatuureenheid


4. Door de **MENU** knop in te drukken bevestigt u de meeteenheid en gaat u terug naar de Setupmodus “**UNITS**”. Nu is de setup van het polshorloge voltooid. Druk nogmaals op de **MENU** knop om naar de Klokmodus over te schakelen.

Naar de bovenste modus/van modus wisselen : **MENU** ▶ 

6 Overschakelen naar de Sportmodus

Schakel het polshorloge van de Klokmodus naar de Sportmodus voor de bedieningstest van de snelheidssensor en hartslagsensor.



1. Druk op de **MENU** knop in de Klokmodus om “**SPORTS MENU**” op het scherm weer te geven. Het schakelt automatisch over naar het meetscherm.

Modus wisselen : **MENU** ▶ 



7 Functietest

* Het kan tot ongeveer 2 minuten duren voordat het scherm wordt weergegeven, omdat het polshorloge tijdens het overschakelen naar de Sportmodus de sensor controleert.

* Als het signaalsymbool  of  op het meetscherm wordt uitgeschakeld, druk op de **MODE1** of **MODE2** knop om het in te schakelen.

Snelheidssensor (SPEED zijde)

1. Til het achterwiel op en draai aan het wiel.
2. Als de snelheid op het scherm wordt weergegeven, functioneert de sensor normaal.



Snelheidssensor (CADENCE zijde)

1. Draai de crank rond.
2. Als de cadans op het scherm wordt weergegeven, functioneert de sensor normaal.



Hartslagsensor

1. Draag de hartslagsensor (pagina 13).
2. Als de hartslag op het scherm wordt weergegeven, functioneert de sensor normaal.





* De hartslagsensor kan tevens worden geactiveerd door met de duimen constant over beide elektrodevlakken te wrijven. Deze methode kan niet worden gebruikt voor het nauwkeurig meten van de hartslag, maar wordt gebruikt als een eenvoudige methode voor het testen van de communicatie met de sensor/het polshorloge en het zoeken naar de sensor ID.





Belangrijk: Als de snelheid, cadans en/of hartslag niet worden weergegeven, kunnen de oorzaken als volgt zijn.

Snelheid en cadans worden niet weergegeven.

Controlepunt	Oplossing
Brandt het symbool voor snelheids- en cadanssensor  ?	Als het  symbool uit is, kan het polshorloge geen gegevens ontvangen. Druk op de MODE1 of MODE2 toets om de slaapstand voor overdracht te annuleren (pagina 23).
Controleer of de afstand tussen de snelheids-/cadanssensor en de magneet niet te groot is.	Pas de positie van de snelheids-/cadanssensor en die van de magneet aan. (Zie "Installatie op fiets" op pagina 10.)
Is de sensorzone van de snelheids-/cadanssensor gericht op het midden van de magneet?	
Is de spaarstand geactiveerd, waarmee de Klokmodus is geopend?	Druk op de MENU toets om naar de Sportmodus te wisselen.
Het beeldscherm kan vertraagd zijn, afhankelijk van de draadloze overdrachtsomstandigheden.	Controleer of een snelheidssignaal wordt ontvangen door het wiel een tijdje te draaien.
Heeft u de herstelprocedure uitgevoerd?	De in de fabriek gesynchroniseerde sensor ID wordt met behulp van herstellen geïnitieerd. Synchroniseer de snelheidssensor ID volgens de Setupmodus "Zoeken naar sensor ID" (pagina 53).

Hartslag wordt niet weergegeven.

Controlepunt	Oplossing
Brandt het symbool voor de hartslagsensor  ?	Als het  symbool uit is, kan het polshorloge geen gegevens ontvangen. Druk op de MODE1 of MODE2 toets om de slaapstand voor overdracht te annuleren (pagina 23).
Is de spaarstand geactiveerd, waarmee de Klokmodus is geopend?	Druk op de MENU toets om naar de Sportmodus te wisselen.
Is de hartslagsensor goed aan uw lichaam bevestigd?	Pas het elektrodeviltje met het rubberen oppervlak daarvan aan om een goed contact met het lichaam te maken.
Droge huid (vooral in de winter)	Maak het elektrodeviltje van de hartslagsensor een beetje vochtig.
Heeft u de hartslagsensor wel goed omgedaan?	Om een elektrodeviltje correct te dragen, volgt u de instructies voor het dragen van de hartslagsensor (pagina 13).
Heeft u de herstelprocedure uitgevoerd?	De in de fabriek gesynchroniseerde sensor ID wordt met behulp van herstellen geïnitieerd. Synchroniseer de hartslagsensor ID volgens de Setupmodus "Zoeken naar sensor ID" (pagina 53).

Herstel-/herstartprocedure

Er zijn 2 verschillende polshorloge setupprocedures; herstel- en herstartprocedures. Volg de geschikte procedure, afhankelijk van de situatie.

Herstellen : Wanneer u alle gegevens en de setup van het polshorloge wilt verwijderen.

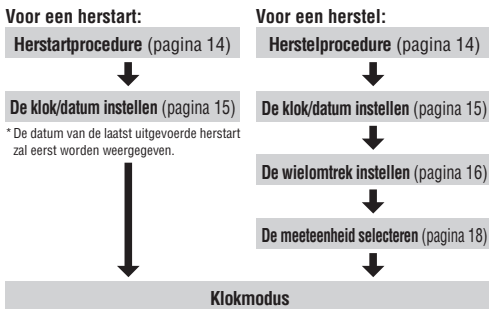
Herstarten : Wanneer u de computer voor de eerste keer na aankoop of na het vervangen van de batterijen gebruikt of wanneer een fout wordt weergegeven.

*In de herstartprocedure worden de volgende gegevens opgeslagen.

SPORTS MENU	Datum
OPTION MENU	De streefwaarden instellen
DATA MENU	<ul style="list-style-type: none">• Opgeslagen bestandsgegevens• Ritgegevens• Loggegevens
SETUP MENU	<ul style="list-style-type: none">• Wekkerinstelling• De huidig geselecteerde wielomtrek en sensor• Sensor ID• Meeteenheid• Opname-interval• Automatische START/STOP-functie• Trainingsfunctie• Geluidsinstellingen• Hoogte boven zeeniveau

Stromen van de herstel- en herstartprocedures

De herstel- en herstartprocedures zien er als volgt uit.



* De datum van de laatst uitgevoerde herstart zal eerst worden weergegeven.

* In het geval van de herstelprocedure kunt u de “wielomtrek” en “meeteenheid” achtereenvolgend instellen, nadat u de “klok/datum” heeft ingesteld. Iedere setupprocedure wordt op de refererende pagina beschreven.

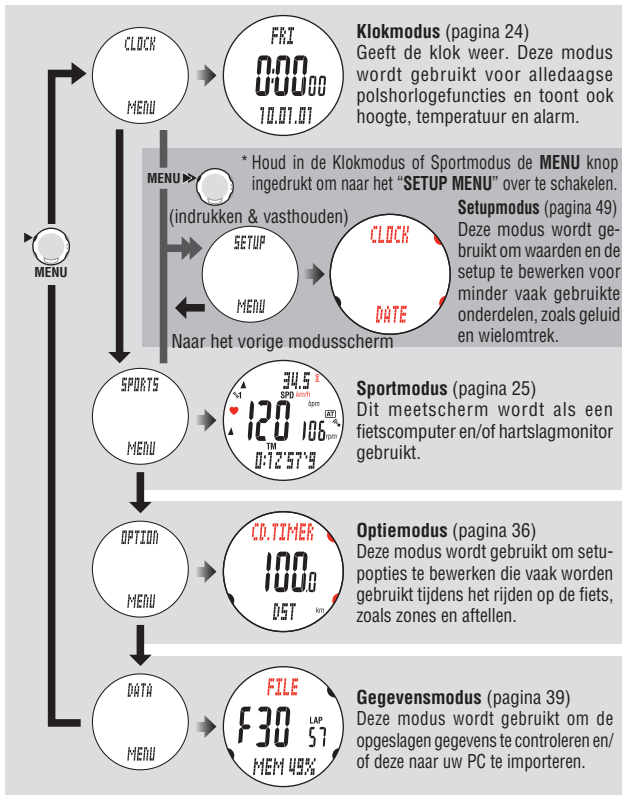
Zorg dat u na het voltooien van de setup de sensor ID synchroniseert volgens de Setupmodus “Zoeken naar sensor ID” (pagina 53).

Basiswerking van het polshorloge

Wisselen tussen modi

Het polshorloge heeft 4 type modusfuncties en een Setupmodus. "CLOCK MENU", "SPORTS MENU", "OPTION MENU" en "DATA MENU" worden om en om op volgorde geselecteerd door de MENU toets in te drukken. Selecteer het scherm van uw keuze om automatisch door te gaan naar het modusscherm.

Vóór gebruik



Achtergrondverlichting

Door de **MODE1** of **MODE2** knop ingedrukt te houden zal de achtergrondverlichting gedurende 3 seconden oplichten (Behalve in de Setupmodus).

* Door het indrukken van een willekeurige toets terwijl de achtergrondverlichting nog aan is, zal de verlichting 3 seconden langer aan blijven.



Spaarstand

Slaapstand voor overdracht

Als het polshorloge gedurende 5 minuten geen gegevens ontvangt van de snelheidssensor of hartslagsensor zullen de sensoren naar de slaapstand voor overdracht overgaan om batterijstroom te besparen. Er kan geen sensorsignaal worden ontvangen in de slaapstand voor overdracht. Om het meten te herstarten, drukt u op de **MODE1** of **MODE2** knop om van de slaapstand te herstellen. De status van de signaaloverdracht kan gecontroleerd worden aan de hand van het overeenkomstige signaalsymbool en de weergave van de numerieke waarde "---".

-   (knippert) : Sensorsignaal wordt ontvangen (in behandeling)
-   (constant) : Klaar voor sensorsignaal (zoeken naar sensoren)
-   (uit) : Slaapstand voor overdracht. Toont het symbool "---".

* Slaapstand voor overdracht wordt apart ingesteld voor de snelheidssensor en de hartslagsensor. Wordt de fiets vervolgens langer dan 5 minuten gestopt met een hartslagsensor om dan gaat alleen de snelheidssensor in de overdrachtstand. Als u weer gaat rijden, moet de snelheids-/cadanssensor worden gereactiveerd om de noodzakelijke gegevens te kunnen tonen.

* Wanneer de snelheidssensor of de hartslagsensor zich in de ruststand bevindt, blijft de weergave in de Sportmodus; wanneer echter beide sensoren naar de overdrachtstand gaan, schakelt het polshorloge over naar de energiebesparende modus.

Stroom besparen van het polshorloge

Als het polshorloge gedurende 5 minuten geen gegevens ontvangt van de snelheids- of de hartslagsensor zal het automatisch naar de Klokmodus overschakelen. Druk op de **MENU** toets om naar Sportmodus terug te keren en door te gaan met meten. Voor meer gegevens, zie "Wisselen tussen modi" op pagina 22.

* Zelfs als de stroombesparende modus is geactiveerd, zullen gegevens die niet gereset zijn in het polshorloge worden opgeslagen.

Signaalsymbool
snelheidssensor



De snelheidssensor is in slaapstand voor overdracht. Toont het symbool "---".

Signaalsymbool
hartslagsensor



De hartslagsensor is in slaapstand voor overdracht. Toont het symbool "---".



Klokmodus

Klokmodus (CLOCK)

Overschakelen naar klokmodus

Selecteer "CLOCK MENU" door op de **MENU** knop te drukken totdat deze naar de Klokmodus overschakelt.

* Klokmodus is het standaard scherm. Als de modus voor energiebesparing in elke ander modus wordt geactiveerd, schakelt het beeldscherm over naar de Klokmodus. Voor details, zie "Slaapstand" op pagina 23.

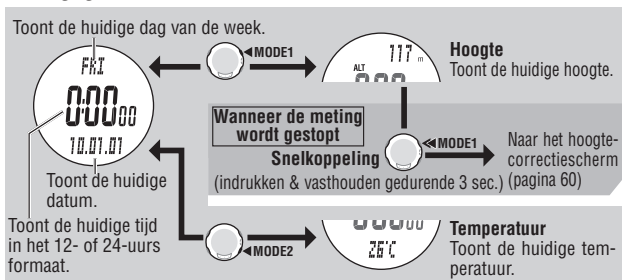
CLOCK

MENU

Functies in de Klokmodus

Geeft de huidige tijd, datum en dag van de week weer. Druk op de **MODE1** knop om de huidige hoogte op zeeniveau weer te geven. Druk op de **MODE2** knop om de huidige temperatuur weer te geven of schakel de wekker in/uit.

Toon gegevens in de Klokmodus



* Voor het instellen van de tijd en datum, zie de Setupmodus "De klok/datum instellen" (pagina 50).

* Het kan zijn dat de hoogte aan de huidige locatie moet worden aangepast. Voor details, zie "De hoogte boven zeeniveau corrigeren" op pagina 60 en "Basiskennis van de hoogtemeting" op pagina 61.

* Terwijl de huidige hoogte boven zeeniveau op het scherm wordt weergegeven, maakt rechtstreekse bediening (door de **MODE1** knop gedurende 3 sec. ingedrukt houden) het mogelijk naar correctiescherm "De hoogte boven zeeniveau corrigeren" (pagina 60) voor snelle hoogteaanpassing te gaan. Deze rechtstreekse bediening werkt echter niet tijdens de meting in de Sportmodus.

Wekkermodus

Geeft een alarmgeluid wanneer de huidige tijd een vooraf ingestelde tijdstip bereikt. Wanneer de vooraf ingestelde tijd is bereikt, schakelt het polshorloge over naar de klokmodus en klinkt er gedurende 20 sec. een alarm, ongeacht de weergegeven modus. Druk op een willekeurige knop van het polshorloge om het alarm stop te zetten.

* Houd de **MODE1** knop gedurende 3 sec. ingedrukt in Klokmodus (behalve wanneer de huidige hoogte boven zeeniveau wordt weergegeven) om de wekker in/uit te schakelen. Het pictogram  verschijnt op het scherm terwijl de wekker is ingeschakeld.

* Voor het instellen van de wekker, zie de Setupmodus "De wekker instellen" (pagina 51).

Wekker pictogram



Wekker aan/uit



(indrukken & vasthouden gedurende 3 sec.)

Sportmodus (SPORTS)

Overschakelen naar Sportmodus

Selecteer "SPORTS MENU" door op de MENU knop te drukken totdat het naar Sportmodus overschakelt.

SPORTS

MENU

Functie in Sportmodus

De Sportmodus is voor het meten met de fietscomputer en de hartslagmonitorfuncties. Er worden 4 type gegevens weergegeven op het scherm, zoals de hartslag, hoogte en helling. Deze gegevens kunnen worden overgeschakeld door op de **MODE1** of **MODE2** knop te drukken.

De gegevens worden als volgt weergegeven:

* Zelfs wanneer er naar een andere modus wordt overgeschakeld, blijft de meting gehandhaafd.

Bovenste en middelste gegevensdisplay

(Schakel over met behulp van de MODE1 knop)

Bovenste beeldscherm : Toont gegevens die gerelateerd zijn aan de snelheid en hoogte.

Middelste beeldscherm (links) : Toont gegevens die gerelateerd zijn aan de hartslag.

Middelste beeldscherm (rechts): Toont gegevens die gerelateerd zijn aan cadans, temperatuur en hellinghoek.

Wissel door op de MODE1 knop te drukken

Huidige snelheid



Hartslag/Cadans

Gemiddelde snelheid



Gemiddelde hartslag/
Gemiddelde cadans

Maximale snelheid



Maximale hartslag/
Maximale cadans

Hoogte boven
zeeniveau



Hartslag/Temperatuur

Stijgende hoogte



Hartslag/Hellinghoek

*1 Wanneer de meting in het hoogtescherm wordt gestopt, wordt de rechtstreekse bediening (door de **MODE1** knop gedurende 3 sec. ingedrukt te houden) naar de Setupmodus "De hoogte boven zeeniveau corrigeren" (pagina 60) verplaatst.

Wanneer de meting wordt gestopt

Snelkoppeling^{*1}

(indrukken & vasthouden gedurende 3 sec.)

Het hoogtecorrectiescherm (pagina 60)

Onderste gegevensdisplay (Schakel over met behulp van de MODE 2 knop)

Toont aanvullende ritgegevens.

Naar het instellen van het afterschermin in Optiemodus (pagina 36)

Wanneer de meting wordt gestopt

Snelkoppeling^{*2}

Wissel door op de MODE2 knop te drukken

(indrukken & vasthouden gedurende 3 sec.)



Verstreken tijd



Rijafstand



Trainingsfunctie^{*1}



Klok



Calorieverbruik



Rondetimer

*1 Het trainingsfunctiescherm geeft het volgende weer: aftelafstand, afteltijd of interval. Voor details, zie "Trainingsfunctie (aftelfunctie en intervalfunctie)" op pagina 32.

*2 Wanneer de meting op het trainingsfunctiescherm wordt gestopt, wordt de rechtstreekse bediening (door de **MODE2** knop gedurende 3 sec. ingedrukt te houden) naar de Setupmodus "De trainingsfunctie instellen" (pagina 36) verplaatst.

Meting starten/stoppen

"km/h (km/u) [mph (mpu)]" of "m [ft (vt)]" symbool knippert tijdens snelheidsmeting. In eerste instantie zal de automatische modus functie, die de meting automatisch start of stopt samen met de fietsbewegingen, ingesteld staan op ON. Automatische meting wordt gewisseld naar handmatige meting en andersom door ON/OFF handeling in de automatische modus. Voor details, zie de Setupmodus "De automatische START/STOP-functie instellen" (pagina 58). De maximale snelheid, maximale hartslag en maximale cadans worden geupdate, ongeacht het starten/stoppen van de meting.

* Start/stop de meting met behulp van de **SSS** knop in de handmatige meting om deze computer als hartslagmonitor te gebruiken. Wanneer de automatische START/STOP-functie is ingeschakeld, kunt u de meting niet starten.



AT-symbool

Automatische START/STOP-functie (automatische meting) **AT**

Als de automatische START/STOP-functie is ingeschakeld, zal **AT** op het scherm verschijnen. Het polshorloge controleert of het wiel draait en zal de meting automatisch starten/stoppen.

* Als de overdracht is gestopt en de symbolen en voor sensorsignalen zijn uit, dan zal de meting niet starten, zelfs niet als de fiets begint te rijden. Als een fiets wordt gestopt voor langer dan 5 minuten of als de hartslagsensor te ver van de fiets of het lichaam is, zal het naar de slaapmodus gaan. Dit vindt normaliter plaats tijdens het nemen van een pauze van de rit. Om uit de slaapstand voor overdracht te komen, drukt u op de **MODE1** of **MODE2** toets om de symbolen voor sensorsignalen aan te zetten. Voor details, zie "Slaapstand voor overdracht" op pagina 23.

Handmatige meting

Als de automatische START/STOP-functie is uitgeschakeld (**AT** is uit), gebruik dan de **SSS** toets om de meting te starten/stoppen.

Stopherinnering

De stopherinnering herinnert de fietser met een alarm wanneer wordt vergeten de stopwatch te stoppen na de rit. Als gedurende 90 seconden geen signaal wordt ontvangen van de snelheids- of cadanssensor tijdens het tellen van de verstreken tijd, zal een alarm klinken en “**STOP**” zal op het scherm verschijnen. Dit alarmscherm wordt elke 90 seconden driemaal herhaald. Wanneer er een sensorsignaal wordt gedetecteerd, wordt het alarm gestopt.



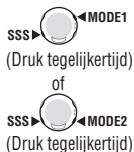
Stopherinnering

- * Het vergeten van het stoppen van de meting gebeurt meestal tijdens het rusten van een rit of na het einde van een rit. In gevallen waarbij u onmiddellijk opnieuw start, zoals bij verkeerslichten of wanneer u deze computer als hartslagmonitor gebruikt, moet u dit negeren.

- * Deze functie kan niet worden uitgeschakeld.

De meetgegevens herstellen en de bestanden opslaan

Druk tegelijkertijd op de **SSS + MODE1** of **SSS + MODE2** knoppen in ieder willekeurig scherm in de Sportmodus (behalve interval in het trainingsfunctiescherm) om de meetgegevens, interval en rondetijd naar 0 te resetten. Door het resetten van de meetgegevens worden de puntgegevens die zijn opgenomen tijdens het interval automatisch in een bestand opgeslagen. Voor het bekijken en verwijderen van de opgeslagen gegevens, zie Gegevensmodus “Bestanden bekijken” (pagina 40).



- * Het scherm zal gedurende 2 seconden bevroren na het resetten, alle metingen zullen echter normaal functioneren.
- * Na het resetten zullen de aftelafstand, afteltijd en het interval terug naar de waarde worden gezet die u vooraf heeft ingegeven.
- * Kan gedurende 5 seconden niet resetten na het indrukken van de **LAP** toets.
- * Het polshorloge heeft een beperkte geheugencapaciteit. Wanneer de gegevenshoeveelheid de geheugencapaciteit overschrijdt, worden nieuwe gegevens niet langer opgeslagen. Voor details zie de Gegevensmodus “Bestanden bekijken” (pagina 40).
- * Resetten met interval (**INT**) weergegeven in het trainingsfunctiescherm zal alleen de meetgegevens van het interval resetten. Voor details, zie “Trainingsfunctie (aftelfunctie en intervalfunctie)” op pagina 32.

Toon gegevens in Sportmodus (bovenste en middelste display)

Schakel over door de **MODE1** knop te gebruiken

	Huidige snelheid	Toont de huidige snelheid in real time. Wordt iedere seconde geüpdate.
	Hartslag	Toont de huidige hartslag in real time. Wordt iedere seconde geüpdate.
	Cadans	Toont het huidige aantal pedaalomwentelingen per minuut. Wordt iedere seconde geüpdate.
	Gemiddelde snelheid^{*1}	Toont de gemiddelde snelheid vanaf de start van de meting.
	Gemiddelde hartslag^{**2}	Toont de gemiddelde hartslag vanaf de start van de meting. De tijd zonder gemeten hartslag is niet terug te vinden in de gemiddelde hartslag.
	Gemiddelde cadans^{**3}	Toont de gemiddelde cadans vanaf de start van de meting. De tijd zonder te fietsen is niet terug te vinden in de gemiddelde cadans.
	Maximale snelheid^{*4}	Toont de maximale snelheid vanaf de start van de meting.
	Maximale hartslag^{*4}	Toont de maximale hartslag vanaf de start van de meting.
	Maximale cadans^{*4}	Toont de maximale cadans vanaf de start van de meting.
	Hoogte boven zeeniveau	Toont de hoogte boven zeeniveau bij het huidige locatiepunt.
	Temperatuur	Toont de huidige temperatuur.
	Stijgende hoogte	Toont de geaccumuleerde hoogte vanaf het punt dat u reset naar het huidige punt. [*] Iedere dalende hoogte wordt niet meegeteld.
	Hellinghoek^{**6}	Toont een ±waarde op basis van het feit dat de hellinghoek van 45° 100% is.

Sportmodus

^{*1} Iedere op het scherm weergegeven waarde wordt vervangen door het "E" teken wanneer de verstreken tijd (TM) de 100 uren overschrijdt. Verwijder de gegevens door te resetten (pagina 27). De gemiddelde snelheid wordt op dezelfde wijze als hierboven weergegeven wanneer de rijafstand de 10000 km overschrijdt.

^{**2} Dit apparaat stopt met het berekenen van het gemiddelde wanneer de hartslagsensor wordt verwijderd en vervolgt de berekening wanneer de hartslagsensor opnieuw wordt gedragen. Deze functie geeft de actuele gemiddelden tijdens het dragen van de hartslagsensor.

^{**3} Dit apparaat berekent het gemiddelde met uitzondering van de tijd dat u stopt met fietsen. Deze functie geeft, in tegenstelling tot andere modellen die ook gemiddelden met nulwaarden berekenen, de actuele gemiddelden.

Toon gegevens in Sportmodus (onderste display)

Wissel door de **MODE2** toets te gebruiken

	TM Verstreken tijd	Toont de verstreken tijd vanaf de start van de meting tot op 1/10 seconde. Als het 99:59'59" overschrijdt, zal het herhaald worden vanaf 00'00"0.
	DST Rijafstand	Toont de rijafstand vanaf de start van de meting.
Trainingsfunctie (pagina 32) Toont de aftelafstand, afteltijd of het interval.		 (indrukken & vasthouden gedurende 3 sec.)
	C.D. DST Aftelafstand	Telt af vanaf de vooraf ingestelde afstand en toont de resterende afstand.
of		C.D. TM Afteltijd
of		INT Interval (intervaltijd/ hersteltijd)
	LAP Rondetimer	Toont de verstreken tijd vanaf het vorige punt (startpunt van de meting voor LAP 01) in realtime.
	CAL Calorieverbruik	Toont het verwachte calorieverbruik van de start van de meting, gebaseerd op de hartslag.
	Klok	Toont de huidige tijd in het 24- of 12-uurs systeem.

*4 Iedere maximale waarde wordt geüpdate, ongeacht het starten of stoppen van de meting.

*5 Indien een meting wordt gestopt, ga rechtstreeks (door de **MODE1** knop gedurende 3 sec. ingedrukt te houden) naar de Setupmodus "De hoogte boven zeeniveau corrigeren" (pagina 60).

*6 De waarde van de hellinghoek wordt geüpdate door iedere 2 seconden verschillende hoogtelijzingen en de rijafstand te berekenen. Tijdens een update kan dit enige vertraging veroorzaken. Door snelle wijzigingen van snelheid of hardlopen op lage snelheid kunnen ook tijdelijk abnormale waarden worden weergegeven.

*7 Indien een meting wordt gestopt, ga rechtstreeks (door de **MODE2** knop gedurende 3 sec. ingedrukt te houden) naar de Setupmodus "De trainingsfunctie instellen" (pagina 36).

Tempofunctie

2 soorten tempo-indicators, voor snelheid en hartslag, worden in de Sportmodus weergegeven. De pijlsymbolen geven aan of de huidige snelheid/hartslag boven of onder de gemiddelde snelheid/hartslag ligt.

- ▲ : De huidige waarde ligt boven het gemiddelde.
- ▼ : De huidige waarde ligt beneden het gemiddelde.
- ▲▼ : De huidige waarde is gelijk aan het gemiddelde.
- Geen pijlen : De huidige waarde is "0".

Huidige snelheid

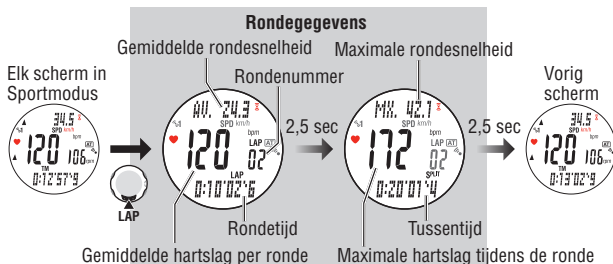


Hartslag

Rondefunctie

Door de **LAP** toets in te drukken tijdens de meting in de Sportmodus zullen de meetgegevens tussen een gegeven serie van punten worden opgeslagen (gemiddelde rondesnelheid/maximale rondesnelheid, gemiddelde rondelaptime/maximale rondelaptime, rondetijd/tussentijd) tot 99 punten*. Direct na het opnemen zullen de rondegegevens worden weergegeven in de volgorde zoals in de onderstaande figuur getoond, daarna zal het beeldscherm naar het vorige scherm terugkeren.

* Het huidige aantal rondetijden kan afnemen, afhankelijk van het bestandsgebruik. Voor details, zie "Capaciteitslimiet polshorlogegegevens" op pagina 40.



Gemiddelde rondesnelheid	Toont de gemiddelde rondesnelheid/hartslag van het vorige punt (start van de meting voor LAP 01) naar het huidige punt.
Gemiddelde hartslag per ronde	Toont het rondenummer dat zojuist is opgenomen. * Als het totale aantal rondes 99 punten overschrijdt zal "--" verschijnen, wat aangeeft dat opname van volgende rondes niet kan worden uitgevoerd.
Rondenummer	Toont de verstreken tijd vanaf het vorige punt (start van de meting voor LAP 01).
Rondetijd	Toont de totale verstreken tijd vanaf de start van de meting.
Tussentijd	Toont de maximale rondesnelheid/hartslag van het vorige punt (start van de meting voor LAP 01) naar het huidige punt.
Maximale rondesnelheid	Toont de maximale rondesnelheid/hartslag van het vorige punt (start van de meting voor LAP 01) naar het huidige punt.
Maximale hartslag tijdens de ronde	

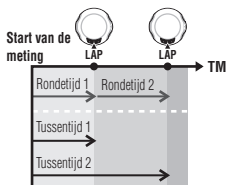
Rondetijd en tussentijd

De rondetijd toont de verstreken tijd van de laatste druk op de **LAP** knop. De tussentijd toont de verstreken tijd van de start van de meting tot het punt dat de **LAP** knop wordt ingedrukt.

* De gemeten rondegegevens worden in een bestand opgeslagen als u een reset uitvoert (pagina 27).

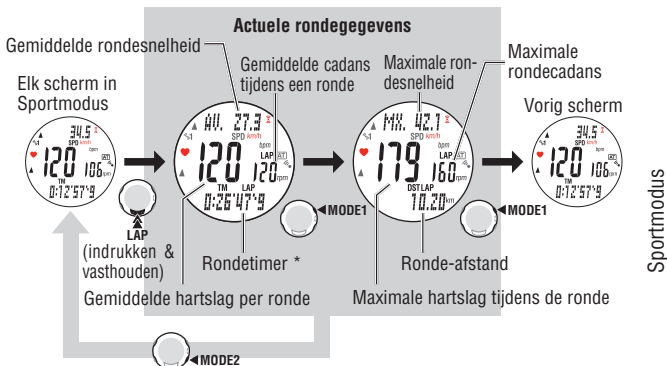
* Door de **LAP** knop in te drukken, terwijl het totale aantal rondes 99 punten bereikt, worden de rondegegevens weergegeven, maar verschijnt "--" in plaats van het rondenummer om aan te geven dat verdere opname onmogelijk is.

* De rondegegevens kunnen in de Gegevensmodus "Bestanden bekijken" terug gekeken worden (pagina 40).



Actuele rondegegevens

Door de **LAP** knop ingedrukt te houden op een willekeurig scherm van de Sportmodus zullen de actuele rondegegevens in de bovenste en middelste displays worden weergegeven. Voor de realtime rondegegevens start/stopt de computer de meting gesynchroniseerd met de hoofdmeting. Het start/het start echter de gegevens, telkens wanneer u op de **LAP** knop drukt. Deze onafhankelijk meting van rondetijden kan ook nuttig zijn voor etappe- en sectietijden, bijvoorbeeld in bergritten.



* Druk op de **MODE2** knop, met de rondegegevens, om naar het vorige Sportmodus-scherm terug te keren.

Trainingsfunctie (aftelfunctie en intervalfunctie)

Deze eenheid heeft een aftelfunctie die, door het instellen van de beoogde rijafstand en verstreken tijd, de vooringestelde tijd aftelt en aangeeft wanneer de tijd verstreken is en een intervalfunctie die gebruikt wordt om de intervaltijd voor een gegeven training in te stellen. De trainingsfunctie omvat beide functies.

* Op de onderste display wordt ofwel de aftelfunctie of de intervalfunctie weergegeven. Voor het weergeven van de trainingsfunctie, zie "Toon gegevens in Sportmodus (onderste display)" op pagina 29.

* Selecteer de trainingsfunctie en voer de respectievelijke instellingswaarden in "De trainingsfunctie instellen" (pagina 36) in de Optiemodus in. Toon de Optiemodus in het **MENU** scherm of via de snelkoppeling (houd **MODE2** ingedrukt) naar het instellingenschermb van de trainingsfunctie.

Aftelafstand

Toont de aftelafstand tot een vooraf als doel ingestelde rijafstand. Als de als doel ingestelde rijafstand is zal de eenheid het onderste beeldscherm naar de aftelgegevens springen in elke Sportmodus weergave en zal dit aangeven door een nummer/symbool te laten knipperen en een alarmgeluid te laten horen.

* Door te resetten keert de numerieke waarde terug naar de door u vooraf ingestelde waarde.

Voorbeeld van het gebruik van de aftelafstand:

1. De ritafstand van de race invoeren
Voordat de wielerscooter of tijdrace begint voert u de af te leggen raceafstand in de fietscomputer in en bepaalt u op basis van de aftelafstand tijdens de race een strategie en tempo.
2. De afstand tot een tussenstop invoeren
Voor toertochten kunt u de afstand tot een geplande tussenstop invoeren en uw tempo aanpassen op basis van de aftelafstand.
3. Een periodieke doelafstand invoeren
Om uw vooruitgang te meten kunt u een periodieke doelafstand voor een week, maand of jaar invoeren.

Afteltijd

Toont de afteltijd tot een vooraf als doel ingestelde verstreken tijd. Als de als doel ingestelde rijafstand bereikt is zal de eenheid het onderste beeldscherm naar de aftelgegevens springen in elke Sportmodus weergave en zal dit aangeven door een nummer/symbool te laten knipperen en een alarmgeluid te laten horen.

* Door te resetten keert de numerieke waarde terug naar de door u vooraf ingestelde waarde.

Voorbeeld van hoe de afteltijd wordt gebruikt:

1. Een getimed race invoeren
Voor een tijdsduurrace voert u de tijdslimiet in en controleert u uw tempo, gebaseerd op de afteltijd.

Als de beoogde ritafstand 20 km is

C.D. DST
20.0 km

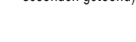


Wanneer bereikt

Piep

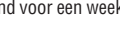
C.D. DST
0.0 km

(wordt gedurende 5 seconden getoond)



Als de als doel ingestelde verstreken tijd 1 uur is

C.D.LTM
01:00:00



Wanneer bereikt

Piep

C.D.LTM
00:00:00

(wordt gedurende 5 seconden getoond)



Als de als doel ingestelde verstreken tijd 1 uur is

C.D.LTM
01:00:00

(wordt gedurende 5 seconden getoond)

2. De retourtijdlimiet instellen
Voer de tijd in van de halve route als de rijdtijd beperkt is en geniet van uw rit zonder op de tijd te moeten letten.
3. Doeltijd voor een Eeuwrit
Voer de doeltijd in voor grote evenementen als “De Rit van de Eeuw” of een Granfondo, en controleer uw tempo.

Interval (intervaltijd/hersteltijd)

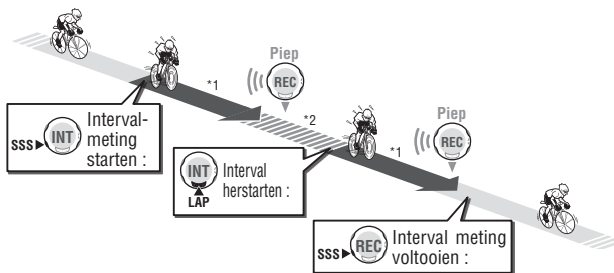
* Gebruik deze functie in de intervaltraining.

De intervaltraining is een trainingmethode die de intervaltijd (erg gevoelige oefentijd) combineert met de hersteltijd (rusttijd). Met dit apparaat zal de hersteltijd niet worden ingesteld met als doel de setup te vergemakkelijken. De hersteltijd moet door u als gebruiker worden beoordeeld, op basis van het aftelscherm van het polshorloge. Door de hersteltijd door gebruikers te laten beoordelen zullen flexibele trainingsmenu's worden samengesteld, waarbij de hersteltijd bij elke herhaling anders is dan de hersteltijd tussen de sets (door training die de hersteltijd heeft van 3 minuten bij elke herhaling en 10 minuten tussen de sets).

* U kunt de herstelvoortgang tijdens het rijden controleren door op het scherm te kijken.

* Afhankelijk van de koersomstandigheden, zoals borden of verkeer, kunt u het interval wellicht niet samen met de vooraf ingestelde hersteltijd starten. In dat geval kunt u gemakkelijk een training starten door de start zelf handmatig te timen.

Een afbeelding van intervalmeting



- *1 **Intervaltijd:** Start met aftellen vanaf de vooraf ingestelde tijd naar nul. Bij nul zal het overschakelen naar hersteltijd.
- *2 **Hersteltijd:** U hoeft de hersteltijd niet vooraf in te stellen. Het polshorloge zal in de herstelperiode blijven totdat de **LAP** knop wordt ingedrukt. Druk bij iedere tijdsmeting op de **LAP** knop om het volgende interval te herstarten.


Hoe kunt u de interval gebruiken:

* Tijdens de intervaltraining gebruikt u het intervalscherm om te voorkomen dat u de start/stop-handeling met de reset verwart.

1. Het interval instellen.

Schakel over naar Sportmodus door het interval te selecteren van de Optiemodus "De trainingsfunctie instellen".

2. Druk op de **MODE2** knop totdat het "INT" symbool wordt weergegeven op de onderste display.

Schakel naar onderste scherm :  **MODE2**

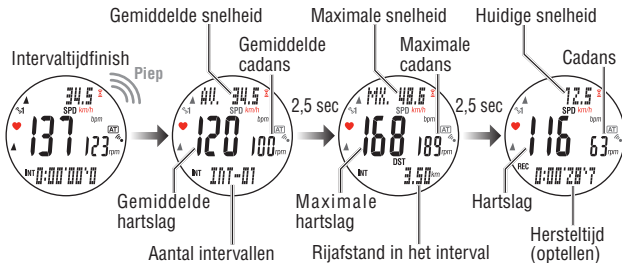
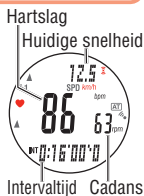
3. Druk op de **SSS** knop om de aftelintervalmeting te starten. Start een zeer intensieve oefening. Het aftellen van de intervaltijd wordt getoond.

Intervalmeting starten : **SSS** 

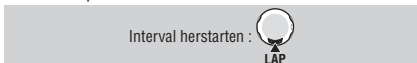
* Gebruik de **SSS** knop om het interval te starten/stoppen, zelfs wanneer de automatische START/STOP-functie is ingeschakeld (**AT** gaat branden). Om de intervalmeting te starten, drukt u op de **SSS** knop terwijl het interval getoond wordt op de onderste display. Door op de **SSS** knop te drukken terwijl het interval getoond wordt, zal het starten/stoppen van de meting in het polshorloge niet worden beïnvloed. De meting van de verstreken tijd in het polshorloge zal starten op het moment dat het interval start, wanneer de automatische START/STOP-functie is uitgeschakeld (**AT** staat uit) en de meting is gestopt.

4. Als het interval terug naar nul aftelt zal het automatisch gaan staan in de stand van de herstelltimer die optelt totdat het volgende interval klaar is.

Als de intervaltijd de vooraf ingestelde tijd bereikt, zal een alarm klinken en verschillende gemiddelde waarden en maximale waarden zullen worden getoond in de volgorde die wordt weergegeven in de onderstaande afbeelding; daarna zal de herstelltijd starten met optellen. Op dit moment neemt het polshorloge de rondeggegevens automatisch op. Meting voor elke tijdsperiode in de herstelltijd terwijl u ontspant en bijkomt van de inspanning.



5. Druk op de **LAP** knop om de volgende herhaling van de intervaltijd opnieuw te starten. Start met fietsen met de door u gekozen grootte van de interval. Herhaal stap 4 en 5.



6. Wanneer "INT" of "REC" wordt weergegeven in de onderste display, zal het drukken op de **SSS** knop de intervalmeting stoppen.





* Om de intervalmeting te herstarten, druk op de **SSS** knop.

- * Resetten met enkel interval getoond zal alleen de intervalmeetgegevens resetten.
- * De rondegegevens worden automatisch opgenomen als de intervalmeting start en de intervaltijd verstreken is. Als de intervalmeting wordt ingevoerd tijdens de hoofdtijdmeting zullen de rondegegevens worden opgenomen alsof ze doorgaan, zoals normale rondegegevens.
- * Tijdens de intervalmeting zal drukken op de **LAP** knop tot gevolg hebben dat de intervaltijd die wordt afgeteld overgeslagen wordt en zal het opnieuw gaan aftellen.
- * De intervaltijd stopt op hetzelfde moment waarop de verstreken tijd stopt in het polshorloge.

Streefwaarden voor de hartslag

Tijdens de meting zal het symbool "  " worden getoond, wat de status van de doelhartslag aangeeft.

-  (constant) : De streefwaarde is ingesteld voor elke HR. **ZONE:1** naar **5**.
-  (knippert) : De huidige hartslag ligt buiten de geselecteerde streefwaarden.
-  (uit) : De streefwaarde is uitgeschakeld.



Streefwaarden voor de hartslag

- * Om de streefwaarden te selecteren en het zonebereik in te stellen, zie de Optiemodus "De streefwaarden voor de hartslag instellen" (pagina 37).

Optiemodus (OPTION)

Overschakelen op Optiemodus

Selecteer "OPTION MENU" door op de **MENU** knop te drukken totdat het naar de Optiemodus overschakelt.



Functie in Optiemodus

De Optiemodus wordt gebruikt om de instellingen van de trainingsfunctie te veranderen, welke het meest gebruikt wordt in de Sportmodus en de streefwaarden voor de hartslag. Schakel als volgt over naar de verschillende instellingen.

De trainingsfunctie instellen (aftellen/interval)
Deze functie wordt gebruikt om aftellen of interval te selecteren en de instellingen in te voeren.

Doelafstand of tijd die momenteel is ingesteld
Trainingsfunctie die momenteel is geselecteerd

DST : Aftelafstand
TIME : Afteltijd
INT : Interval

De streefwaarden voor de hartslag instellen (pagina 37)
Selecteer de streefwaarden voor de hartslag en voer de boven- en ondergrenzen in.

Hartslagzone die momenteel is ingesteld

De trainingsfunctie instellen

CD.TIMER

Deze functie wordt gebruikt om de trainingsfunctie te selecteren die wordt weergegeven op het onderste beeldscherm en om instellingen in te voeren.

- * Stop de meting voordat u de instellingen wijzigt.
- * Als vanuit de Sportmodus komt, gaat u door naar stap 2 en slaat u stap 1 over.
- * Houd alleen de **MODE1** knop ingedrukt om het nummer snel te verhogen.

1. Als een ander modusscherm wordt getoond, schakelt u over naar de Optiemodus "**CD.TIMER**".

Selecteer "**OPTION MENU**" door een paar keer op de **MENU** knop te drukken totdat het automatisch naar "**CD.TIMER**" overschakelt. Bevestig daarna door de **SSS** knop te gebruiken.



Van modus wisselen: **MENU**



Bevestigen: **SSS**



Rechtstreeks vanuit de Sportmodus

2. Selecteer de trainingsfunctie die wordt getoond op het onderste beeldscherm.

Selecteer “**DST** (aftelafstand)”, “**TIME** (afteltijd)” of “**INT** (intervaltimer)” door de **MODE1** of **MODE2** knop te gebruiken en bevestig door middel van de **SSS** knop.

Selecteer de trainingsfunctie:
(**DST** ↔ **TIME** ↔ **INT**)



Bevestigen:




Aftelfunctie die momenteel is geselecteerd

3. Voer de instelling in.

Voer de doelwaarde in voor de functie die u selecteerde in stap 2; voer de cijfers één voor één in. Verander de waarde door middel van de **MODE1** knop om te verhogen en de **MODE2** knop om de waarde te verlagen, verplaats de cursor door middel van de **SSS** knop.

Verhogen/verlagen:  (of) 

Bevestigen: 



Doelafstand of -tijd

* Houd de **MODE2** gedurende 3 seconden ingedrukt om de wijziging te bevestigen en ga rechtstreeks naar de vorige Sportmodus.

4. Door de **MENU** knop in te drukken, bevestigt u de wijziging en gaat u terug naar de Optiemodus “**CD.TIMER**”.

Om naar een andere modus over te schakelen, drukt u verschillende keren op de **MENU** knop om het scherm van uw keuze weer te geven.

Naar de bovenste modus/van modus wisselen: 

* De instellingen worden op de onderste display in Sportmodus weergegeven. Voor details, zie “Trainingsfunctie (aftelfunctie en intervalfunctie)” op pagina 32.

De streefwaarden voor de hartslag instellen

HR ZONE

Selecteer de geregistreerde doelzone voor hartslag (1 tot 5), verander de boven/ondergrens van elke zone of zet het geluid van de zone aan/uit.

* Stop de meting en voer een reset uit (pagina 27) voordat u de streefwaarden voor de hartslag verandert. Als u geen reset uitvoert, zal “**DATA RESET**” op het scherm verschijnen en kunt u de streefwaarden voor de hartslag niet wijzigen.

* Voor details over de streefwaarden, zie “Gebruik van de streefwaarden” (pagina 67).

* De tijd in de gemeten zone kan met behulp van het bestand in de Gegevensmodus “Bestanden bekijken” bekeken worden (pagina 40).

* Houd de **MODE1** of **MODE2** knop ingedrukt om snel het nummer te verhogen/verlagen.

1. Als een ander modusscherm wordt getoond, schakelt u over naar de Optiemodus “**CD.TIMER**”.

Selecteer “**OPTION MENU**” door een paar keer op de **MENU** knop te drukken totdat het automatisch naar “**CD.TIMER**” overschakelt.

Van modus wisselen: 





2. Schakel over naar "HR ZONE" door de **MODE1** of **MODE2** knop te gebruiken, bevestig vervolgens door de **SSS** knop te gebruiken.


Van scherm wisselen:  (of) Bevestigen: 

* De huidig geselecteerde doelzone voor de hartslag (**ZONE-1** tot **5**) of **"OFF"** verschijnt op het scherm.

3. Selecteer de streefwaarden voor de hartslag. Selecteer **"OFF"**, **"ZONE-1"**, **"2"**, **"3"**, **"4"** of **"5"** door op de **MODE1** of **MODE2** knop te drukken. Om de streefwaarden voor de hartslag in te stellen, selecteert u van **"1"** tot **"5"** en bevestigt u uw keuze door op de **SSS** knop te drukken. Daarna gaat u verder met stap 4. Selecteer anders **"OFF"** en ga door met stap 6.

Selecteer de zone:  (of) Bevestigen: 



4. Voer de ondergrens in van de streefwaarde die momenteel is geselecteerd door de **MODE1** en **MODE2** knoppen te gebruiken; bevestig dit daarna door middel van de **SSS** knop. Voer daarna de bovengrens in op dezelfde manier en bevestig uw keuze door middel van de **SSS** knop.

Verhogen/verlagen:  (of) Bevestigen: 

* U kunt elke gewenste boven/ondergrens bij elke streefwaarde invoeren, de bovengrens wordt echter automatisch aangepast aan de ondergrens +1 als de ingevoerde ondergrens de bovengrens overschrijdt. De ondergrens moet op dezelfde manier worden aangepast als ze hoger ligt dan de bovengrens.


* Het vormt echter geen probleem als de boven- en ondergrens andere zones overlappen.

5. Selecteer **"ON"** of **"OFF"** voor het alarmgeluid door middel van de **MODE1** en **MODE2** knoppen en bevestig uw keuze met de **SSS** knop.

ON ↔ OFF:  (of) Bevestigen: 

* Als het alarmgeluid is ingeschakeld zal een alarm klinken zolang de hartslag buiten de streefwaarden voor de hartslag ligt.

6. Door de **MENU** knop in te drukken, bevestigt u de wijziging en gaat u terug naar de Optimodus "HR ZONE". Druk herhaaldelijk op de **MENU** knop om van modus te wisselen.

Naar de bovenste modus/van modus wisselen: 



Hartslagzone die momenteel is geselecteerd

Bovengrens



Ondergrens



De HR alarmzone instellen

Gegevensmodus (DATA)

Gegevensmodus wisselen

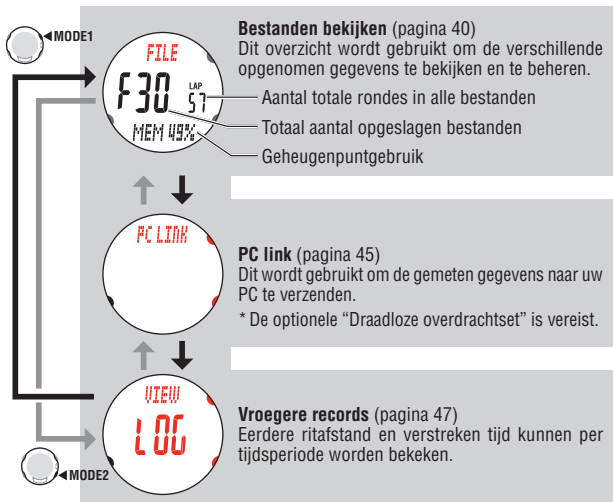
Selecteer "DATA MENU" door op de MENU knop te drukken totdat naar de Gegevensmodus wordt overgeschakeld.

DATA

MENU

Functie in Gegevensmodus

De Gegevensmodus wordt gebruikt om de opgeslagen bestanden te bekijken en te wissen, de meetgegevens naar uw PC te downloaden en uw vorige registraties te bekijken.



Bestanden bekijken

FILE

De ronde- en meetgegevens worden automatisch in een bestand opgeslagen wanneer een rit wordt gereset (Resetprocedure op pagina 27). Met het bestandsoverzicht kunt u de opgeslagen bestanden bekijken en wissen.

Opslaan en beheren van de bestanden

Het polshorloge kan tot 30 bestanden opslaan.

Een nieuw bestand wordt altijd opgeslagen als **F01**. Wanneer de bestands grootte de geheugencapaciteit van het polshorloge overschrijdt, wordt het oudste bestand automatisch verwijderd.

Datum van aanmaak: Nieuw ←————→ Oud



Meetgegevens die opgeslagen moeten worden in een bestand

- Datum en tijd van bestandaanmaak (datum/tijd van het moment waarop de meting werd gestart)
- Rijafstand
- Verstreken tijd
- Verschillende gemiddelde waarden (snelheid/hartslag/cadans)
- Verschillende maximale waarden (snelheid/hartslag/cadans/hoogte/temperatuur/hellingshoek)
- Verschillende minimale waarden (hoogte/temperatuur)
- Stijgende hoogte
- Calorieverbruik
- Aantal gebruikte rondes
- Tijdsdistributie naar de streefwaarden (tijd in/boven/onder de zone) en de percentages (%)
- Rondetijd (gemiddelde rondesnelheid, gemiddelde hartslag per ronde, maximale rondesnelheid, maximale hartslag tijdens de ronde, rondetijd, tussentijd en rondefaast)
- Puntgegevens bij de gespecificeerde intervallen.

Capaciteitslimiet polshorlogegeheugen

Gegevens kunnen binnen de volgende geheugencapaciteitslimieten worden opgeslagen.

Aantal bestanden	30 bestanden
Aantal rondes	Ronden moeten 99 of minder zijn. (*Zie "Rondegegevens")
Geheugen voor elk opname-interval	Punten zullen 36000 of minder zijn.
Voorbeeld	
Bij 2 seconden	Maximale opname van 20 uren
Bij 3 seconden	Maximale opname van 30 uren
Bij 5 seconden	Maximale opname van 50 uren
Bij 10 seconden	Maximale opname van 100 uren

- **Rondegegevens**

Wanneer er geen rondegegevens zijn, wordt er één ronde per bestand gebruikt. Daarom is het totaal aantal rondes de som van het totaal aantal rondes in alle bestanden en het aantal bestanden.

Voorbeeld) Wanneer het volgende aantal rondes is opgenomen in de bestanden:

Aantal rondes in een bestand	Aantal bestanden
F01 : 5 rondes	3 bestanden
F02 : 0 ronde	
F03 : 10 rondes	

Het totaal aantal rondes is de som van het totaal aantal rondes in alle bestanden "15" en het totaal aantal bestanden "3", d.w.z. "18".

- **Geheugenpunt**

Deze computer heeft een functie om automatisch de gegevens bij intervallen gespecificeerd tijdens meting (geheugenpunt) op te nemen. De opgenomen gegevens worden samen met andere meetopnames en rondegegevens in een bestand opgeslagen.

Het geheugenpunt kan in "geheugenpuntgebruik" in "Bestand bekijken" worden bekeken. Om dergelijke gegevens te gebruiken, moet u ze naar uw PC sturen (pagina 46). De automatische geheugeninterval kan afhankelijk van uw toepassing uit 4 opties tussen de 2 en 10 seconden worden geselecteerd. Voor details, zie de Setupmodus "Het opname-interval instellen" (pagina 56).

Wanneer het geheugenpuntgebruik boven de 90% is en de resterende geheugencapaciteit laag is:

Klinkt er een alarm tijdens het meten en "MEMORY" knippert op het scherm. Deze waarschuwing wordt iedere 2 minuten herhaaldelijk weergegeven totdat de gegevenssom van de geheugencapaciteit overschrijdt.



Wanneer het geheugenpuntgebruik de 100% bereikt en de geheugencapaciteit de gegevenshoeveelheid overschrijdt:

Klinkt er een alarm tijdens het meten en "MEMORY FULL" knippert op het scherm. In dit geval slaat het polshorloge de gemeten gegevens automatisch op en wordt er een bestand aangemaakt.

Gegevens worden op het scherm weergegeven, maar kunnen niet langer worden opgeslagen. De waarschuwing wordt iedere 2 minuten herhaaldelijk weergegeven. Wij raden u aan de meting onmiddellijk te stoppen en de bestanden in het polshorloge te verwijderen.



* Verwijder bij het gebruik van de optionele "USB-communicatie eenheid" alle bestanden, nadat u alle opgeslagen bestanden naar uw PC heeft verstuurd.

De inhoud van een bestand bekijken

Bekijk de metingsgegevens die opgeslagen zijn in een bestand van het polshorloge.

1. Schakel over naar de Gegevensmodus "FILE", als een ander modusscherm wordt weergegeven.

Selecteer "DATA MENU" door een paar keer op de **MENU** knop te drukken totdat het automatisch naar "FILE" overschakelt. Bevestig daarna door middel van de **SSS** knop.



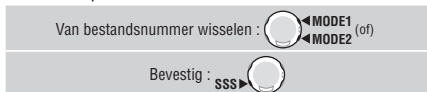
Totaal aantal opgeslagen bestanden

Aantal totale rondes in alle bestanden



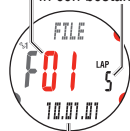
Geheugen-puntgebruik

2. Selecteer het bestandsnummer dat u wilt bekijken. Selecteer het bestandsnummer door de **MODE1** of **MODE2** knop te gebruiken en bevestig uw keuze door middel van de **SSS** knop.



Bestandsnummer

Aantal rondes in een bestand



Datum van bestandsaanmaak :

◆ (Alternatief weergegeven)



Tijd van de start

* Het bestandsnummer start met het nieuwste bestand (**F01**).

3. Blader door de opgeslagen gegevens in elk bestand door op de **SSS** knop te drukken. De weergegeven gegevens zijn als volgt.

4. Door op de **MENU** te drukken gaat u terug naar de Gegevensmodus "FILE".

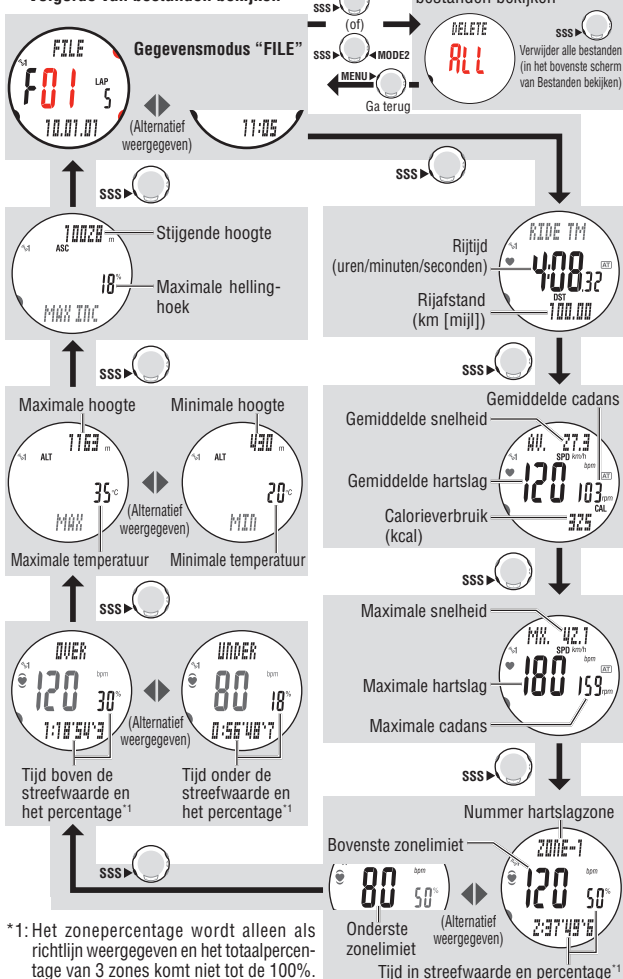
Druk herhaaldelijk op de **MENU** knop om van modus te wisselen.



* Als de streefwaarden voor de hartslag op OFF is ingesteld tijdens de meting zullen geen gegevens met betrekking tot de opgeslagen streefwaarden voor de hartslag worden getoond.

* Door op de **LAP** knop te drukken tijdens het bekijken van gegevens zal worden overgeschakeld naar het bekijken van de rondegegevens. Voor details, zie "De rondegegevens bekijken" (pagina 44).

Volgorde van bestanden bekijken



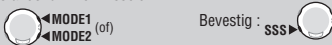
*1: Het zonepercentage wordt alleen als richtlijn weergegeven en het totaalpercentage van 3 zones komt niet tot de 100%.

De rondegegevens bekijken

Bekijk de rondegegevens die zijn opgeslagen in een bestand van het polshorloge.

1. Selecteer het bestandsnummer dat u wilt bekijken uit de Gegevensmodus "FILE" (pagina 42).
Selecteer het bestandsnummer door de **MODE1** of **MODE2** knop te gebruiken en bevestig uw keuze door middel van de **SSS** knop.

Van bestandsnummer wisselen :



* Het bestandsnummer start met het nieuwste bestand (F01).

2. Druk op de **LAP** toets om de rondegegevens te bekijken die in het geselecteerde bestand is opgenomen.
Schakel de gemiddelde waarde over naar de maximale waarde door middel van de **SSS** knop. Druk opnieuw op de **LAP** knop om vanuit de rondegegevens terug te keren.

De rondegegevens bekijken/bewerken :



* Wanneer geen rondegegevens in een bestand zijn opgenomen, kunnen deze niet worden bekeken.

Bestandsnummer

Aantal rondes
in een bestand



Aanmaakdatum

(Alternatief weergegeven)



Starttijd

Gemiddelde waarden

Maximale waarden

Gemiddelde
rondesnelheid

Rondennummer

Maximale
rondesnelheid

Gemiddelde
hartslag per
ronde

Maximum hartslag
tijdens de ronde

Rondetijd

Fietstripafstand in een ronde

Tussentijd

(Alternatief weergegeven)

3. Wissel van ronde, indien van toepassing, door de **MODE1** en **MODE2** knoppen te gebruiken.

Van rondenummer wisselen :



4. Door op de **MENU** te drukken gaat u terug naar de Gegevensmodus "FILE".

Druk herhaaldelijk op de **MENU** knop om van modus te wisselen.

Naar de bovenste modus/van modus wisselen :



Bestanden wissen

U kunt handmatig alle bestanden verwijderen die in het polshorloge zijn opgeslagen. Wanneer de gegevenshoeveelheid de geheugencapaciteit van het polshorloge overschrijdt, wordt het oudste bestand automatisch verwijderd en wordt er een nieuw bestand aangemaakt. U kunt handmatig alle bestanden tegelijk verwijderen.

1. Schakel over naar de Gegevensmodus "FILE" (pagina 42) en bevestig met de **SSS** knop.
2. Druk tegelijkertijd op de **SSS** knop en de **MODE1** of **MODE2** knop om naar het wisscherf om te schakelen.


Schakel over naar Wissen: **SSS** ►  **MODE1** (of) **SSS** ►  **MODE2**




3. Door op de **SSS** knop te drukken worden alle bestanden verwijderd en gaat u terug naar de Gegevensmodus "FILE". Druk herhaaldelijk op de **MENU** knop om naar een andere modus te wisselen.

Verwijder het scherm bestand bekijken

Verwijder alle bestanden : **SSS** ► 

Bestanden wissen annuleren : **MENU** ► 

Naar de bovenste modus/van modus wisselen : **MENU** ► 

- * Door op de **MENU** knop op het wisscherf te drukken worden alle te wissen bestanden geannuleerd en gaat u terug naar het vorige scherm.
- * Als het polshorloge geen bestanden bevat (**FOO**) is het wissen van bestanden niet mogelijk.
- * Als een willekeurig bestand eenmaal is gewist, zullen de rondeggegevens die in het bestand zijn opgenomen tevens worden gewist.
- * Als een bestand eenmaal is gewist, kan het niet meer hersteld worden.

PC link

PC LINK

De PC link wordt gebruikt voor twee-weg communicatie met uw PC waarop de gedownloade software "e-Train Data™ ver.4" is geïnstalleerd. U kunt de gemeten gegevens met deze computer naar uw PC sturen en verschillende instellingen in het polshorloge vanaf uw PC wijzigen.

De optionele "USB-communicatie eenheid" en installatie van de "e-Train Data™ ver.4 (Windows versie)" opgenomen op de meegeleverde CD-ROM zijn vereist voor gebruik van deze functie.

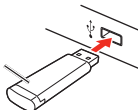
- * Voor gebruik van de verzonden bestanden, raadpleeg de e-Train Data™ ver.4 instructiehandleiding opgenomen op de meegeleverde CD-ROM.

Communicatie tussen uw PC en deze computer

Verstuur de opgeslagen bestanden in het polshorloge naar uw PC of geef de gewijzigde instellingen van uw PC in het polshorloge weer.

1. Start uw PC op en verbind de USB-communicatie eenheid met uw PC.

USB-communicatie eenheid



2. Start e-Train Data™ ver.4 en klik op de “Communication” knop op uw PC-scherm.

Maak gereed voor het verzenden van de gegevens volgens de instructies weergegeven op uw PC-scherm.

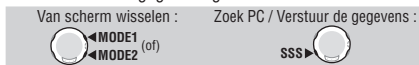
3. Schakel over naar de Gegevensmodus “FILE” als een ander modusscherm wordt weergegeven.

Selecteer “DATA MENU” door een paar keer op de MENU knop te drukken totdat automatisch naar “FILE” wordt overgeschakeld.



4. Schakel over naar de “PC LINK” door de MODE1 of MODE2 knop te gebruiken, bevestig daarna door de SSS knop te gebruiken.

“LINK-TO PC” verschijnt op het scherm en het polshorloge zal automatisch het zoeken naar uw PC starten. Zodra de communicatie tot stand is gebracht, schakelt deze over naar “SEND FILE” en wordt het verzenden van de gegevens gestart.



Zoeken naar uw PC



Bezig met verzenden gegevens

* Wanneer de communicatie met uw PC niet tot stand kan worden gebracht, zal “LINK-TO PC FAIL” verschijnen. Druk op de SSS knop om terug te keren naar “PC LINK” en controleer de status van uw PC. Het opnieuw indrukken van de SSS knop herstart het zoeken naar uw PC.

* Het indrukken van de MENU knop tijdens het verzenden van de gegevens geeft “LINK-TO PC FAIL” weer en stopt het verzenden van de gegevens. Door de SSS knop in te drukken keert u terug naar “PC LINK”.

* Het verzenden van de gegevens duurt maximaal 5 minuten, afhankelijk van het aantal opgeslagen bestanden.

5. Zodra het verzenden van de gegevens is voltooid, verschijnt "SEND FILE END". Druk op de **SSS** knop en keer terug naar de gegevensmodus "PC LINK".



Voltooien van verzenden

Naar de bovenste modus : **SSS** 

6. Druk herhaaldelijk op de **MENU** knop om van modus te wisselen.

Om modi te wisselen : **MENU** 

Gegevens die vanaf deze computer naar uw PC verstuurd moeten worden

De gegevens die u naar uw PC wilt sturen, zijn als volgt.

- Bestandsnummer
- Datum/tijd van bestandsaanmaak (datum/tijd van het moment waarop de meting werd gestart)
- Gemeten waarden voor de snelheid, hartslag, cadans, rijafstand, verstreken tijd, hoogte boven zeeniveau, temperatuur en hellingshoek, gespecificeerd bij de opgegeven opname-intervallen
- Rondegegevens (rondennummer, gemiddelde rondesnelheid, gemiddelde hartslag per ronde, gemiddelde rondecadans, maximale rondesnelheid, maximum hartslag tijdens de ronde, maximale rondecadans, rondetijd, tussentijd en rondefaafstand), tijd in de hartslagzone (boven/binnen het bereik/onder)

* Het polshorloge heeft een beperkte geheugencapaciteit. Wij raden u aan de meetgegevens tijdelijk naar uw PC over te brengen en wis de bestanden in het polshorloge (pagina 45).

Instellingen die vanaf uw PC moeten worden gewijzigd

De datum, klok, aan/uit en alarmtijd, wielomtrek, snelheidseenheid, opname-interval, totale rijafstand/totaal verstreken tijd, automatische START/STOP functie, geluidsinstelling en hoogte boven zeeniveau **HOME** instelling.

Vroegere records

De eerdere opnamegegevens zorgen ervoor dat u de ritafstand en de verstreken tijd, die essentieel zijn voor uw trainingsmanagement, per tijdsperiode kunt bekijken.


- Totale rijafstand (**ODO**) en totale verstreken tijd (**TTM**) sinds het begin van gebruik van dit apparaat.
- Wekelijkse rijafstand en -tijd sinds maandag
- Rijafstand en -tijd sinds de 1ste van de maand
- Jaarlijkse rijafstand en -tijd sinds 1 januari

U kunt het trainingsmenu aanpassen door het werkelijke trainingsvolume van elke tijdsperiode te ontvangen en te analyseren.

VIEW LOG

1. Schakel over naar de Gegevensmodus "FILE" als een ander modusscherm wordt weergegeven.

Selecteer "DATA MENU" door een paar keer op de MENU knop te drukken totdat automatisch naar "FILE" wordt overgeschakeld.

Modus wisselen : MENU ► 



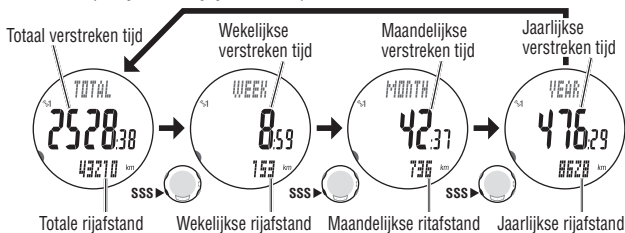
2. Schakel over naar de "VIEW LOG" door de MODE1 of MODE2 knop te gebruiken, bevestig daarna door middel van de SSS knop.

Van scherm wisselen :  MODE1 (of) MODE2 ◀ Bevestig : SSS ► 



3. De totale ritafstand en totale verstreken tijd sinds het eerste gebruik van het polshorloge worden getoond.

De wekelijkse, maandelijkse en jaarlijkse ritafstand en verstreken tijd worden op volgorde weergegeven door op de SSS toets te drukken.



4. Druk herhaaldelijk op de MENU knop om van modus te wisselen.

Naar de bovenste modus/van modus wisselen : MENU ► 

* Zodra u eerdere gegevens wijzigt volgens de Setupmodus "De klok/datum instellen" (pagina 50) worden bepaalde geïntegreerde waarden voor jaar, maand of week gewist volgens de relevante wijzigingen.

	Totaal verstreken tijd en totale rijafstand	Verstreken tijd en rijafstand voor de week	Verstreken tijd en rijafstand voor de maand	Verstreken tijd en rijafstand voor het jaar
Wanneer het jaar wordt gewijzigd	Behouden	Gewist	Gewist	Gewist
Wanneer de maand wordt gewijzigd	Behouden	Gewist	Gewist	Behouden
Wanneer de dag wordt gewijzigd	Behouden	Gewist	Behouden	Behouden

* De ritafstand van "Vroegere records" in de gegevensmodus, wordt geïntegreerd, ongeacht het starten of stoppen van de meting. Vandaar dat de ritafstand kan verschillen met die in de sportmodus, omdat deze is verbonden met de start/stop van de meting.

* De meettijd wordt geïntegreerd in de verstreken tijd.

* Zodra "MEMORY FULL" op het scherm verschijnt, wordt verstreken tijd niet langer toegevoegd. Deze wordt hervat wanneer het polshorloge een beschikbare capaciteit bereikt.

Setupmodus (SETUP)

Wisselen naar Setupmodus

Houd de **MENU** knop in de Klokmodus of in de Sportmodus ingedrukt totdat "SETUP MENU" op het scherm verschijnt. Vervolgens schakelt het polshorloge automatisch naar de Setupmodus.

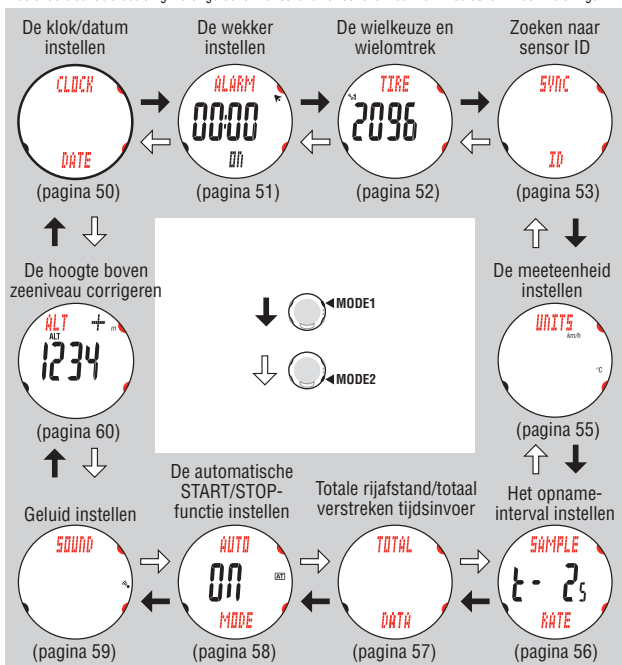
MENU >> 
(indrukken & vasthouden)



Functie in Setupmodus

De Setupmodus wordt gebruikt om verschillende instellingen van het polshorloge te veranderen. U kunt tussen de diverse instellingen heen en weer schakelen door middel van de **MODE1** of **MODE2** knop.

- * Als een instelling is veranderd, bevestigt u deze door de **MENU** toets te gebruiken.
- * Tenzij u een handeling uitvoert binnen 3 minuten zal worden teruggekeerd naar de Klokmodus. In dergelijke gevallen zal de verandering niet worden uitgevoerd.
- * De snelkoppeling van Klokmodus of Sportmodus zal het scherm voor hoogteaanpassing niet weergeven zoals in de onderstaande afbeelding wordt getoond. Het schakelt direct over naar het invoerscherm voor instellingen.



De klok/datum instellen

CLOCK DATE

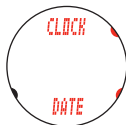
Stel "Tijdsnotering", "Uren", "Minuten", "Datumnotering", "Jaar", "Maand" en "Dag" in.

* Zodra u een willekeurige eerdere datum wijzigt, worden bepaalde geïntegreerde waarden voor jaar, maand of week in de "Vroegere records"(pagina 47) gewist volgens de relevante wijzigingen.

* Houd de **MODE1** of **MODE2** knop ingedrukt om snel het nummer te verhogen/verlagen.

1. Houd de **MENU** knop in de Klokmodus of Sportmodus ingedrukt totdat "**SETUP MENU**" op het scherm verschijnt.

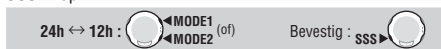
Het polshorloge schakelt automatisch naar "**CLOCK DATE**". Bevestig het vervolgens met de **SSS** knop.



Weergaveformaat

2. Selecteer de tijdsnotering.

Selecteer "**24h** (24 uur)" of "**12h** (12 uur)" door de **MODE1** of **MODE2** knop te gebruiken en bevestig door middel van de **SSS** knop.



3. Voer de "Uren" en "Minuten" in.

Voer de "Uren" in door **MODE1** te gebruiken om te verhogen en **MODE2** om de knipperende waarde te verlagen, bevestig daarna met de **SSS** knop en voer daarna de "Minuten" op dezelfde manier in.



Minuten

4. Selecteer de datumnotering.

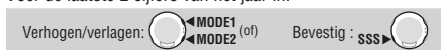
Selecteer de datumnotering "**YY.MM.DD**", "**DD.MM.YY**" en "**MM.DD.YY**" door de **MODE1** en **MODE2** knoppen te gebruiken en bevestig uw keuze met de **SSS** knop.



Weergaveformaat

5. Voer het "Jaar", de "Maand" en de "Dag" in.

Voer het "Jaar", de "Maand" en de "Dag" in, in de weergavevolgorde die in Stap 4 werd gekozen door de **MODE1** en de **MODE2** knop te gebruiken, bevestig daarna met de **SSS** knop. Voer de laatste 2 cijfers van het jaar in.



YY/MM/DD

6. Door de **MENU** knop in te drukken, bevestigt u de wijziging en gaat u terug naar de Setupmodus "**CLOCK DATE**".
Druk herhaaldelijk op de **MENU** knop om van modus te wisselen.

Naar de bovenste modus/van modus wisselen :



De wekker instellen

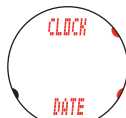
ALARM

Het alarm in de Klokmodus instellen.

* Houd de **MODE1** of **MODE2** knop ingedrukt om snel het nummer te verhogen/verlagen.

1. Houd de **MENU** knop in de Klokmodus of Sportmodus ingedrukt totdat "**SETUP MENU**" op het scherm verschijnt.
Het schakelt automatisch naar "**CLOCK DATE**".

Modus wisselen :  (indrukken & vasthouden)





2. Schakel over naar het "**ALARM**" door de **MODE1** of **MODE2** knop te gebruiken, bevestig daarna door de **SSS** knop te gebruiken.

Scherm wisselen :  **MODE1** (of) **MODE2** Bevestig : **SSS** 



3. Selecteer "**ON**" of "**OFF**" door de **MODE1** of **MODE2** toets te gebruiken.



Om de wekker te gebruiken, selecteert u "**ON**" en drukt u op de **SSS** knop om door te gaan naar Stap 4. Anders selecteert u "**OFF**" om door te gaan naar Stap 5.

ON ↔ **OFF** :  **MODE1** (of) **MODE2** Bevestig : **SSS** 



* U kunt de wekker ook in de Klokmodus aan/uitzetten. Als deze aan is, zal het  symbool verschijnen.


4. Voer de "Uren" en "Minuten" in.
Voer de "Uren" in door de **MODE1** of **MODE2** knop te gebruiken en bevestig uw keuze door middel van de **SSS** knop. Voer daarna op dezelfde manier de "Minuten" in.

Verhogen/verlagen :  **MODE1** (of) **MODE2** Bevestig : **SSS** 



Uren Minuten

5. Door de **MENU** knop in te drukken, bevestigt u de wijziging en gaat u terug naar de Setupmodus “**ALARM**”.
Druk herhaaldelijk op de **MENU** knop om van modus te wisselen.

Naar de bovenste modus/van modus wisselen : 

De wielkeuze en wielomtrek

TIRE

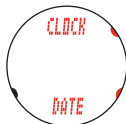
Stel de wielomtrek (periferische lengte) in op **SP1** (Snelheidssensor 1) en **SP2** (Snelheidssensor 2) gesynchroniseerd volgens “Zoeken naar sensor ID” (pagina 53).

* Voor de wielomtrek, zie “Wielomtrek” (pagina 17).


* Houd de **MODE1** of **MODE2** knop ingedrukt om snel het nummer te verhogen/verlagen.

1. Houd de **MENU** knop in de Klokmodus of Sportmodus ingedrukt totdat “**SETUP MENU**” op het scherm verschijnt. Het schakelt automatisch naar “**CLOCK DATE**”.

Modus wisselen :  (indrukken & vasthouden)










2. Schakel over naar het “**TIRE**” door de **MODE1** of **MODE2** knop te gebruiken, bevestig daarna door de **SSS** knop te gebruiken.

Scherf wisselen :  **MODE1** (of)  **MODE2** Bevestig :  **SSS**



Wielomtrek ingesteld op de huidige geselecteerde sensor

3. Selecteer  **1** (Sensor 1) of  **2** (Sensor 2) door op de **MODE1** of **MODE2** knop te drukken.

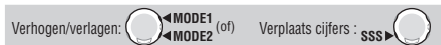
 ↔  :  **MODE1** (of)  **MODE2** Bevestig :  **SSS**



* Stel de wielomtrek alleen op  **1** (Sensor 1) in, wanneer het polshorloge slechts voor één fiets wordt gebruikt. Stel de wielomtrek op  **2** (Sensor2) in, wanneer u het polshorloge voor twee fietsen gebruikt.

4. Voer de laatste 2 cijfers voor de wielomtrek van de geselecteerde sensor in Stap 3 in, door de **MODE1** en **MODE2** knoppen te gebruiken en verander daarna de cijfers door de **SSS** knop te gebruiken.

Voer daarna op dezelfde manier de eerste 2 cijfers in.



5. Door de **MENU** knop in te drukken, bevestigt u de wijziging en gaat u terug naar de Setupmodus "TIRE". Druk herhaaldelijk op de **MENU** knop om van modus te wisselen.



* Overschakelen naar de Sportmodus geeft het geselecteerde sensorsymbool (1 of 2) weer. Zelfs als een polshorloge voor 2 fietsen wordt gebruikt, wordt de snelheidssensor automatisch herkend; vervolgens kan de meting worden gestart (automatische herkenning kan enige tijd duren, afhankelijk van de situatie).

Voor details, zie "Automatische herkenning van de snelheidssensor ID" op pagina 7.

Zoeken naar sensor ID

SYNC ID

Het polshorloge koppelen met de hartslag en snelheids-/cadanssensoren.

* Dit apparaat vereist het controleren van de sensor ID om ervoor te zorgen dat het polshorloge signalen van de sensoren ontvangt. Synchroniseer de sensor ID volgens de volgende procedure, wanneer u het polshorloge formateert of wanneer u een nieuwe sensor gebruikt.

* Wanneer u de computer voor de eerste keer gebruikt (bij standaard fabrieksinstellingen), zijn beide sensor ID's gesynchroniseerd met het polshorloge in het pakket; de volgende procedure is dan niet vereist.

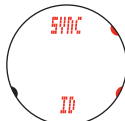
* Om de sensor ID te synchroniseren, moet elke sensor vlakbij het polshorloge zijn.

* Controleer of er geen andere sensor van hetzelfde type in de buurt is.

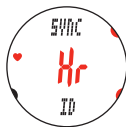
1. Houd de **MENU** knop in de Klokmodus of Sportmodus ingedrukt totdat "**SETUP MENU**" op het scherm verschijnt. Het schakelt automatisch naar "**CLOCK DATE**".



2. Schakel over naar de "**SYNC ID**" door de **MODE1** of **MODE2** knop te gebruiken, bevestig daarna door middel van de **SSS** knop.



3. Selecteer de sensor ID die moet worden gecontroleerd. Selecteer uit “HR (hartslagsensor)”, “SP1 (snelheidssensor 1)” en “SP2 (snelheidssensor 2)” door de **MODE1** en **MODE2** knoppen te gebruiken en bevestig uw keuze door de **SSS** toets te gebruiken.



* **SP2** wordt gebruikt wanneer een polshorloge voor 2 fietsen wordt gebruikt. Zodra u van tevoren met **SP2** de ID van de tweede fiets uitgerust met een sensor synchroniseert, kan het polshorloge de tweede fiets automatisch identificeren.

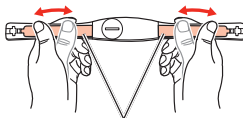
4. Druk op de **SSS** knop om het zoeken naar de ID te starten. Druk op de **RESET** knop op de snelheidssensor wanneer u “SP1” of “SP2” selecteert. Wanneer u “HR” heeft geselecteerd, draag de hartslagsensor (pagina 13) of breng een sensorsignaal over volgens de volgende onderstaande eenvoudige methode.

Als de hartslag of snelheid/cadans op het scherm wordt weergegeven met “ID-OK” is de synchronisatie voltooid.



* Dit apparaat opent gedurende 5 minuten de zoekmodus na het starten van de ID sync. Druk op de **SSS** knop in de zoekmodus om de ID sync te stoppen en “ID-SKIP” zal worden getoond. Indien binnen 5 minuten geen sensorsignaal wordt ontvangen, zal “ID-ERROR” worden getoond. Als “ID-SKIP” of “ID-ERROR” wordt getoond, is de ID niet juist gesynchroniseerd.

* Zelfs wanneer de hartslagmeter niet wordt gedragen, brengt het een hartslagsignaal over door met uw duimen over beide elektrodevlakken te wrijven.



Elektrodevlak

5. Door de **MENU** knop in te drukken, bevestigt u de verandering en gaat u terug naar de Setupmodus “SYNC ID”. Druk herhaaldelijk op de **MENU** knop om van modus te wisselen.



* Stel de wielomtrek op **2** in wanneer u **SP2** gebruikt (sensor 2) volgens “De wielkeuze en wielomtrek” (pagina 52).

De meeteenheid instellen

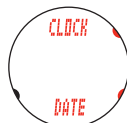
UNITS

De snelheidseenheid en temperatuureenheid veranderen.




* Stop de meting en voer de resetprocedure uit (pagina 27) voordat u de eenheid verandert. Doet u dit niet, dan zal "DATA RESET" op het scherm verschijnen en is het veranderen van de eenheid geblokkeerd.

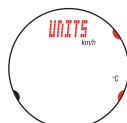
1. Houd de **MENU** knop in de Klokmodus of Sportmodus ingedrukt totdat "SETUP MENU" op het scherm verschijnt. Het schakelt automatisch naar "CLOCK DATE".

Modus wisselen :  (indrukken & vasthouden)






2. Schakel over naar "UNITS" door de **MODE1** of **MODE2** knop te gebruiken, bevestig daarna door middel van de **SSS** knop.

Scherm wisselen :  **MODE1** (of)  **MODE2** Bevestig : **SSS** 



Huidige snelheidseenheid

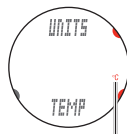
3. Selecteer de snelheidseenheid door de **MODE1** of **MODE2** knop te gebruiken. Om alleen van snelheidseenheid te wisselen, gaat u door met Stap 5. Als u daarna de temperatuur wilt veranderen drukt u op de **SSS** knop en gaat u door met Stap 4.

km/h ↔ mph :  **MODE1** (of)  **MODE2** Bevestig : **SSS** 



4. Selecteer de temperatuureenheid door de **MODE1** en **MODE2** knop te gebruiken.

°C ↔ °F :  **MODE1** (of)  **MODE2**



Huidige temperatuureenheid

5. Door de **MENU** toets in te drukken bevestigt u de verandering en gaat u terug naar de Setupmodus "UNITS". Druk herhaaldelijk op de **MENU** knop om van modus te wisselen.

Naar de bovenste modus/van modus wisselen : 

* Nadat u van meeteenheid heeft gewisseld, zal de totale eerder gemeten afstand automatisch naar de nieuwe eenheid worden omgezet.

Het opname-interval instellen

SAMPLE RATE

In de hoofdtijdmeting worden de meetgegevens opgenomen in de geselecteerde intervallen (seconden).

* Stop de meting en voer de resetprocedure uit (pagina 27) voordat u het opname-interval verandert. Doet u dit niet, dan zal "DATA RESET" op het scherm verschijnen en is het veranderen van de eenheid geblokkeerd.

* U kunt het opname-interval niet op uit instellen.




1. Houd de **MENU** knop in de Klokmodus of Sportmodus ingedrukt totdat "**SETUP MENU**" op het scherm verschijnt. Het schakelt automatisch naar "**CLOCK DATE**".

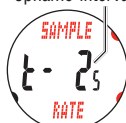
Modus wisselen :  (indrukken & vasthouden)





Huidig opname-interval

2. Schakel over naar "**SAMPLE RATE**" door de **MODE1** of **MODE2** toets te gebruiken, bevestig daarna door middel van de **SSS** knop.

Scherf wisselen :  **MODE1** (of)  **MODE2** Bevestig :  **SSS**




3. Selecteer "**T-10s** (10 seconden)", "**T-5s** (5 seconden)", "**T-3s** (3 seconden)" of "**T-2s** (2 seconden)" door de **MODE1** of **MODE2** knoppen te gebruiken.

T-10s ↔ **T-5s** ↔ **T-3s** ↔ **T-2s** :  **MODE1** (of)  **MODE2**



4. Door de **MENU** knop in te drukken, bevestigt u de wijziging en gaat u terug naar de Setupmodus "**SAMPLE RATE**". Druk herhaaldelijk op de **MENU** knop om van modus te wisselen.

Naar de bovenste modus/van modus wisselen : 

* Het polshorloge slaat tot 36000 gegevenspunten op en de maximale opnametijd (maximale tijd tot het geheugenpuntgebruik van 100%) is afhankelijk van de geselecteerde intervallen van het aantal geselecteerde seconden. De volgende tijdlengtes kunnen als richtlijn worden gebruikt.

T-10s (met intervallen van 10 seconden) : tot 100 uur

T-5s (met intervallen van 5 seconden) : tot 50 uur

T-3s (met intervallen van 3 seconden) : tot 30 uur

T-2s (met intervallen van 2 seconden) : tot 20 uur

* Het huidige geheugenpuntgebruik kan in de Gegevensmodus "Bestanden bekijken" (pagina 40) worden bekeken.

Totale rijafstand/totaal verstreken tijdsinvoer

TOTAL DATA

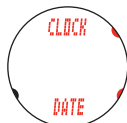
U kunt willekeurige waarden toevoegen aan de totale rijafstand en totaal verstreken tijd in de Gegevensmodus "Vroegere records" (pagina 47). Vervolgens kunt u met de ingevoerde waarden starten.

De totale rijafstand en totaal verstreken tijd kunnen, zelfs na het formatteren van het polshorloge of het vervangen van het polshorloge, worden behouden.




* Houd de **MODE1** of **MODE2** knop ingedrukt om snel het nummer te verhogen/verlagen.

1. Houd de **MENU** knop in de Klokmodus of Sportmodus ingedrukt totdat "**SETUP MENU**" op het scherm verschijnt. Het schakelt automatisch naar "**CLOCK DATE**".

Modus wisselen :  (indrukken & vasthouden)






2. Schakel over naar "**TOTAL DATA**" door de **MODE1** of **MODE2** knop te gebruiken, bevestig daarna door middel van de **SSS** knop.

Scherf wisselen :  **MODE1** (of)  Bevestig : **SSS** 



3. Wijzig voor het invoeren elk cijfer één voor één voor de totale rijafstand door op de **MODE1** of **MODE2** knop te drukken en verplaats cijfers door op de **SSS** knop (6-cijferig geheel getal) te drukken.




Ga verder na het invoeren van Stap 5 om alleen de totale rijafstand in te voeren. Verplaats de cijfers helemaal naar links om tegelijkertijd de totaal verstreken tijd in te voeren. Ga vervolgens naar Stap 4 door op de **SSS** knop te drukken.

Verhogen/verlagen :  **MODE1** (of)  Verplaats cijfers : **SSS** 



Totale rijafstand


4. Verander, voor het invoeren, elk cijfer voor de totaal verstreken tijd door de **MODE1** of **MODE2** knop in te drukken en verplaats cijfer door op de **SSS** knop te drukken.

Verhogen/verlagen :  **MODE1** (of)  Verplaats cijfers : **SSS** 



Totaal verstreken tijd

5. Door de **MENU** knop in te drukken, bevestigt u de wijziging en gaat u terug naar de Setupmodus "**TOTAL DATA**". Druk herhaaldelijk op de **MENU** knop om van modus te wisselen.

Naar de bovenste modus/van modus wisselen : 

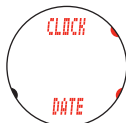
De automatische START/STOP-functie instellen

AUTO MODE



Schakel de automatische START/STOP-functie in/uit (pagina 26).

1. Houd de **MENU** knop in de Klokmodus of Sportmodus ingedrukt totdat "**SETUP MENU**" op het scherm verschijnt. Het schakelt automatisch naar "**CLOCK DATE**".

Modus wisselen : **MENU** ►  (indrukken & vasthouden)



2. Schakel over naar "**AUTO MODE**" door de **MODE1** of **MODE2** toets te gebruiken, bevestig daarna door middel van de **SSS** knop.

Scherf wisselen :  ◀ **MODE1** (of) **MODE2** ▶ Bevestig : **SSS** ► 




Huidige instelling

3. Selecteer "**ON**" of "**OFF**" door de **MODE1** of **MODE2** toets te gebruiken.

ON ↔ **OFF** :  ◀ **MODE1** (of) **MODE2** ▶



4. Door de **MENU** knop in te drukken, bevestigt u de wijziging en gaat u terug naar de Setupmodus "**AUTO MODE**". Druk herhaaldelijk op de **MENU** knop om van modus te wisselen.

Naar de bovenste modus/van modus wisselen : **MENU** ► 

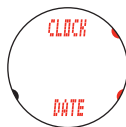
Geluid instellen

SOUND

Schakel het toetsbedieningsgeluid en het alarmgeluid van de streefwaarden voor de hartslag in/uit.

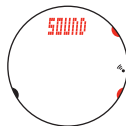
1. Houd de **MENU** knop in de Klokmodus of Sportmodus ingedrukt totdat **"SETUP MENU"** op het scherm verschijnt. Het schakelt automatisch naar **"CLOCK DATE"**.

Modus wisselen : **MENU** ► (indrukken & vasthouden)



2. Schakel over naar het **"SOUND"** door de **MODE1** of **MODE2** knop te gebruiken, bevestig daarna door middel van de **SSS** knop.

Scherm wisselen : **MODE1** (of) **MODE2** ◀ Bevestig : **SSS** ►



3. Selecteer **"ON"** of **"OFF"** voor het toetsbedieningsgeluid door de **MODE1** of **MODE2** knop te gebruiken. Om alleen het toetsbedieningsgeluid te wisselen, gaat u door met Stap 5. Als u ook het alarmgeluid voor de streefwaarden voor de hartslag wilt veranderen, drukt u op de **SSS** knop en gaat u door met Stap 4.

ON ↔ **OFF** : **MODE1** (of) **MODE2** ◀ Bevestig : **SSS** ►



4. Selecteer **"ON"** of **"OFF"** voor het alarmgeluid voor de streefwaarden voor de hartslag door de **MODE1** of **MODE2** knop te gebruiken.

ON ↔ **OFF** : **MODE1** (of) **MODE2** ◀



5. Door de **MENU** knop in te drukken, bevestigt u de verandering en gaat u terug naar de Setupmodus **"SOUND"**. Druk herhaaldelijk op de **MENU** knop om van modus te wisselen.

Naar de bovenste modus/van modus wisselen : **MENU** ►

De hoogte boven zeeniveau corrigeren

ALT

Corrigeer de hoogte boven zeeniveau.

* Stop de meting voordat u de instellingen wijzigt.

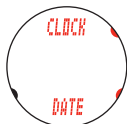
* In het geval u vanuit de Klokmodus of de Sportmodus komt, gaat u door naar stap 2 en slaat u stap 1 over.

* Voor details over de hoogte, zie "Basiskennis van de hoogtemeting" op pagina 61.

* Houd de **MODE1** of **MODE2** knop ingedrukt om snel het nummer te verhogen/verlagen.

1. Houd de **MENU** knop in de Klokmodus of Sportmodus ingedrukt totdat "**SETUP MENU**" op het scherm verschijnt. Het schakelt automatisch naar "**CLOCK DATE**".

Wissel modi: **MENU** (indrukken & vasthouden)



Rechtstreeks vanuit de Klokmodus of Sportmodus

2. Schakel over naar "**ALT**" door de **MODE1** of **MODE2** knop te gebruiken, bevestig daarna door de **SSS** knop te gebruiken.

Wissel van scherm: **MODE1** (of) **MODE2** Bevestig: **SSS**

Huidige hoogte
boven zeeniveau



3. Selecteer "**REF** (de hoogte boven zeeniveau corrigeren)" of "**HOME** (basishoogte)" met de **MODE1** en **MODE2** knoppen en bevestig het daarna met de **SSS** knoppen.

* Er zijn 2 manieren om de hoogte boven zeeniveau met dit onderdeel te corrigeren. Een manier is met **REF** (De hoogte boven zeeniveau corrigeren) en **HOME** (basishoogte) is de andere manier. Voor details, zie "Correctie van hoogte boven zeeniveau" op pagina 61.



4. Selecteer "+" of "-" of de hoogte boven zeeniveau. Verander voor de waarde vervolgens één voor één elk cijfer door de **MODE1** en **MODE2** knoppen te gebruiken en beweeg de cijfers door de **SSS** knop te gebruiken.

Verhogen/verlagen: **MODE1** (of) **MODE2** Verplaats cijfers: **SSS**



* De hoogte wordt met 4 cijfers in het metergedeelte ingevoerd of met 5 cijfers in het voetgedeelte, beide in gehele getallen.

* Het gedurende 3 seconden ingedrukt houden van de **MODE1** knop bevestigt de wijzigingen en gaat rechtstreeks terug naar de Klokmodus of Sportmodus.

5. Door de **MENU** knop in te drukken, wordt de wijziging bevestigd en gaat u terug naar de Setupmodus "**ALT**".

Druk herhaaldelijk op de **MENU** knop om van modus over te schakelen.

Naar de bovenste modus/van modus wisselen: **MENU**

Basiskennis van de hoogtemeting

1 Hoogtemeting

Dit onderdeel meet de atmosferische druk met de ingebouwde druksensor en handhaaft de hoogte. Het maakt een schatting van de hoogte door gebruik te maken van de relatie tussen de hoogte en druk van ISO 2533 (standaard atmosfeer). Deze ontwikkeling is gebaseerd op de internationale standaard atmosfeer, gespecificeerd door de International Civil Aviation Organization (ICAO). Gewoonlijk wordt een conventionele druksensor beïnvloed door de temperatuur en kan er sprake zijn van een grote foutmarge, maar dit onderdeel is temperatuurgecompenseerd en registreert een resolutie van 1 meter. Dit apparaat is niet ontworpen om rekening te houden met veranderingen in de atmosferische druk voor de hoogtemeting, behalve tijdens een rit. De hoogte is echter minder vatbaar voor weersveranderingen, dus wanneer deze niet in beweging wordt gebracht is de waardeverandering minimaal.

* De hoogtemeting kan tijdelijk veranderen wanneer u van binnenshuis naar buiten gaat. Dit wordt veroorzaakt door de snelle temperatuurverandering en is geen defect. Na een tijdje zal de normale waarde worden hersteld.

Correctie van hoogte boven zeeniveau

Er zijn met dit apparaat twee manieren om de hoogte van het zeeniveau te corrigeren. Het is aan te bevelen net voor de meting de hoogte boven zeeniveau te corrigeren en gebruik te maken van een van de volgende methodes:

* Het scherm voor correctie van de hoogte boven zeeniveau wordt weergegeven in Setupmodus in het **MENU** of vanuit het orthometrieke hoogtescherm in de Klokmodus of in Sportmodus.

- **REF (correctie van hoogte boven zeeniveau): toont de hoogte bij het huidige punt.** Voer de actuele waarde in bij het punt waar de hoogte boven zeeniveau bekend is, zoals langs de zeekust of bij een bord op een berg, enz.

* Houd de **MODE1** en **SSS** of **MODE2** en **SSS** tegelijkertijd op het instelingscherm ingedrukt om de gecorrigeerde waarde te resetten naar de standaard waarde (een waarde volgens ISO2533).



- **HOME (basis hoogte-instelling): Pas de hoogte-instelling vooraf toe.**

Stel de hoogte boven zeeniveau bij u thuis vooraf in. Ga naar het **ALT HOME** scherm en keer vervolgens terug naar de Klokmodus of Sportmodus door op **MENU** of de desbetreffende snelkoppeling te drukken. De hoogte boven zeeniveau wordt vervolgens gewijzigd in de vooraf ingestelde waarde. U kunt met de juiste hoogte boven zeeniveau beginnen door de basishoogte in te stellen voordat u thuis van start gaat.



De timing voor het updaten van hoogte boven zeeniveau, stijgende hoogte en temperatuur

De timing voor het updaten van de hoogte boven zeeniveau, stijgende hoogte en temperatuurgegevens verschilt afhankelijk van of de Sportmodus aan het meten is of is gestopt.

Situatie	Timing voor updaten
Wanneer de Sportmodus aan het meten is en een snelheidssignaal wordt ontvangen	5 seconden
Wanneer de Sportmodus wordt gestopt of wanneer er geen snelheidssignaal wordt ontvangen	5 minuten

* Dit is ook geldig in Klokmodus.

2 Relatie tussen de hoogte en atmosferische druk

Hoe groter de hoogte, des te lager de atmosferische druk. Bij een hoogte van 500 m of minder verandert de druk met een hoogte van 12 hPA per 100 m.

3 Kennis gerelateerd aan weer en hoogte

De verandering in de atmosferische druk bij weersveranderingen van goede omstandigheden zoals helder en zonnig naar slechte omstandigheden zoals regen en bewolking is gelijkwaardig aan een stijgende hoogte van ongeveer 100 m. Onweersbuien resulteren zelfs in grotere veranderingen. Bovendien kunnen de atmosferische drukmetingen bij de wisseling van zonsopkomst naar zonsondergang met nog meer dan 30 m in hoogte veranderen, zelfs bij stabiele en heldere weersomstandigheden.

Hartslagtraining

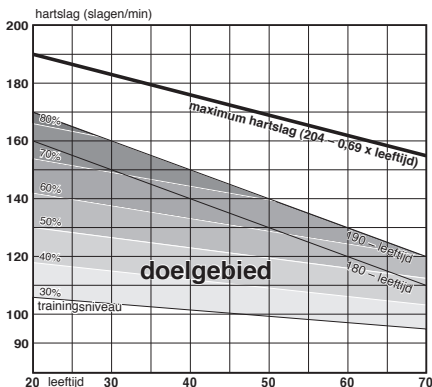
Dit gedeelte is slechts bedoeld als algemeen overzicht van het trainen met hartslagdata. Voor meer informatie zijn er boeken en websites met meer diepgaande informatie. In het algemeen neemt de hartslag toe tijdens trainen en wordt deze hoger naarmate de intensiteit van de oefening toeneemt. Het meten van de hartslag is een goede indicatie van de intensiteit van de oefening. Door het instellen van de doel-hartslagzones en u te houden aan vooraf bepaalde oefeningen, kunt u efficiënter trainen. Raadpleeg een medisch specialist of een sporttrainer voordat u aan een trainingsprogramma begint.

1 Streefwaarden voor de hartslag

Fietsen is een van de beste activiteiten om uw algehele conditie te verbeteren. Om uw algehele conditie te verbeteren door te fietsen, moet u voor de hartslag een streefwaarde instellen van tussen de 30% en 70% van uw maximale hartslag, afhankelijk van uw fysieke gesteldheid. Oefen voor de beste resultaten volgens een vast patroon in de gekozen zone, voor periodes van minstens 20-30-minuten, minstens drie keer per week. Bepaal uw streefwaarden voor de hartslag op een van de twee onderstaande manieren.

Trainingsniveau voor het verbeteren van algemene fitheid

Controleer het trainingsniveau volgens uw leeftijd aan de hand van de onderstaande afbeelding. Beginners wordt aangeraden om met een niveau van 30% van hun maximale hartslag te starten. Vanaf dit punt kunt u het niveau geleidelijk laten oplopen, afhankelijk van uw conditie en ervaring. Trainingen op een niveau van meer dan 70% van uw maximale hartslag zullen meer gericht zijn op anaerobische oefeningen, en minder op aerobische oefeningen. Gewichtsverlies treedt normaalgesproken op tijdens langere ritten (langer dan 1 uur) op lagere hartslagniveaus.



Individuele hartslagzone verkrijgen om kracht op te bouwen

Atletische mogelijkheden zijn verschillend van persoon tot persoon. De effectieve en redelijke streefwaarde voor de hartslag moet op basis van de werkelijke ritgegevens verkregen worden. Een tijdrif van 20 minuten of 5 km (hierna afgekort als TR) is vereist om de werkelijke gegevens te meten. Voer de TR uit onder de volgende omstandigheden en volgens de gespecificeerde procedure.

* TR is een trainingsonderdeel waarin fietsers een opgegeven afstand op volle sterkte fietsen. De laatste helft is vooral een fysiek zeer veeleisende training. Behoud het tempo zodat u de opgegeven afstand met een stabiele snelheid kunt rijden.

Omstandigheden voor tijdriften

Een ononderbroken rit van 20 minuten is ideaal voor de TR-meting. Als het niet mogelijk is om gedurende 20 minuten onafgebroken te rijden, maakt u een rit van 5 km die u onafgebroken kunt rijden. Meet de ritafstand van tevoren en bepaal de start- en doelpunten. Doe de TR twee keer en bereken het gemiddelde van de gemiddelde hartslag van de beide sessies, dat zal worden gebruikt als een gemiddeld niveau om de streefwaarden in te stellen.

Procedures voor tijdrifmetingen

Let op:

- **Zorg dat u over een goede fysieke conditie beschikt. Indien u hierover bezorgd bent, raadpleegt u eerst een arts voordat u een tijdrif uitprobeert.**
- **Voer geen TR uit op een weg waar zich veel signalen bevinden en het verkeer druk is.**
- **Zorg ervoor dat u tijdens een TR uw aandacht op de weg houdt.**

* Voer een TR uit in een week waarin relatief milde training is gepland.

* Houd een goede warming-up voor ten minste 30 minuten voor u een TR uitvoert.

* Selecteer de handmatige meting (op pagina 27).

1. Stop uw fiets bij het startpunt en reset het polshorloge.
2. Druk op de **SSS** knop om de TR te starten.
Verhoog geleidelijk uw snelheid tot een stabiele snelheid in de eerste 1-minuut. Behoud het intensiteitsniveau dat voor u als redelijk zwaar aanvoelt. Behoud het tempo zodat uw snelheid niet vermindert in de laatste helft en houd dit tempo vast tot aan de finish.
3. Als u de finish hebt bereikt, stopt u de meting door op de **SSS** knop te drukken.
4. Koel gedurende 30 minuten af en drink wat water.
5. Herhaal de TR nogmaals.
Herhaal Stap 1 tot 3.
6. Controleer de meetgegevens.
Sla de gemiddelde hartslag van de twee TT gegevens op vanuit de Gegevensmodus "Bestanden bekijken" (pagina 40). Sla de andere gegevens op (tijd, gemiddelde cadans, gemiddelde snelheid, etc.) ter referentie.

7. Bepaal uw streefwaarden voor de hartslag uit de onderstaande tabel volgens de geregistreerde gemiddelde hartslag.

bijvoorbeeld) Gemiddelde hartslag in 20 minuten tijdrit is 100%.

Niveau hartslagzone	Ondergrens	Bovengrens
1 (Actief Herstel)	0 %	64 %
2 (Uithoudingsvermogen)	65 %	79 %
3 (Tempo)	80 %	90 %
4 (Melkzuurdrempel)	91 %	101 %
5 (VO2 Max)	102 %	112 %

* Een prof moet de waarde 4% lager instellen dan de bovenstaande waarden.

Bijvoorbeeld, als de gemiddelde hartslag na 20 minuten van de tijdrit 175 s/m bedraagt, wordt de streefwaarde gecategoriseerd volgens de onderstaande tabel.

Niveau hartslagzone	Ondergrens	Bovengrens
1 (Actief Herstel)	0	112
2 (Uithoudingsvermogen)	114	138
3 (Tempo)	139	158
4 (Melkzuurdrempel)	159	177
5 (VO2 Max)	178	196

8. Stel de berekende waarde in volgens de streefwaarden voor de hartslag.

* Voor details over het instellen van de streefwaarden voor de hartslag, zie "De streefwaarden voor de hartslag instellen" in Optimodus (pagina 37).

2 Training voor wedstrijden

Meet uw hartslag in rust net nadat u in de ochtend wakker bent geworden en uw maximale hartslag (bijvoorbeeld tijdens een wedstrijd). Daarna stelt u uw streefwaarden in voor de desbetreffende prestatie:

A) Voor herstel, uithoudingsvermogen en gewichtsverlies :

60% - 70% (uithoudingsvermogen)



B) Voor uithoudingsvermogen van kwaliteit en tempotraining :

70% - 80% (uithoudingsvermogen)



C) Voor het verhogen van de TR, sprintenen VO2 max :

85% + (uithoudingsvermogen)



D) Voor uithoudingscapaciteit en sprinten :

92,5% + (uithoudingsvermogen)



$$\text{Trainingsniveau (\%)} = \frac{(\text{Doelhartslag}) - (\text{Hartslag in rust})}{(\text{Maximale hartslag}) - (\text{Hartslag in rust})} \times 100$$

$$\text{Doelhartslag} = (\text{Maximale hartslag} - \text{Hartslag in rust}) \times$$

$$\frac{\text{Trainingsniveau (\%)} + \text{Hartslag in rust}}{100}$$

Hartslag in rust

Uw hartslag in rust is normaliter de laagst opgenomen hartslag, direct na het opstaan in de ochtend.

Maximale hartslag

Doorgaans worden de volgende berekeningen gebruikt: $(220 - \text{leeftijd})$ of $(204 - 0,69 \times \text{leeftijd})$. Voor meer nauwkeurige cijfers, raadpleegt u een trainingspecialist.

3 Gebruik van de streefwaarden

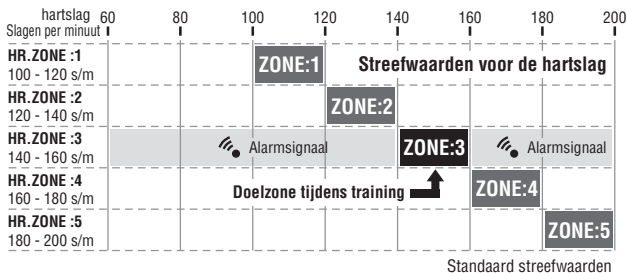
Als de hartslag buiten de streefwaarden ligt tijdens de meting zal het polshorloge een alarm laten klinken en de fietser waarschuwen door te knipperen . De hartslagzone wordt uit 5 vooraf bepaalde zones geselecteerd.

Voor een training die gericht is op een hartslag van 140 tot 160 s/m selecteert u HR.ZONE:3, zoals hieronder getoond. Daarna laat het polshorloge een alarm horen als de hartslag onder de 140 s/m komt of boven de 160 s/m komt. Als de streefwaarden is ingesteld op Aan zullen de relevante gegevens worden opgenomen en de tijd in de streefwaarden, tijd boven de streefwaarden en tijd onder de streefwaarden en hun percentages in het bestandoverzicht bekeken kunnen worden (pagina 40).

* Het alarmgeluid is gekoppeld aan de start/stop van de meting.

* U kunt voor elke streefwaarde een boven-/ondergrens invoeren.




* Selecteer "OFF" bij de doelhartslagzone, selecteer Zone 1 tot 5, verander de boven- en ondergrens en selecteer "ON" of "OFF" voor het zonegeluid in de Optiemodus "De streefwaarden voor de hartslag instellen" (pagina 37). U kunt ook "ON" of "OFF" voor het zonegeluid selecteren in de Setupmodus "Geluid instellen" (pagina 59).







Probleemoplossing


Indien zich een storing voordoet, controleert u eerst het volgende alvorens contact op te nemen met CatEye of uw winkelier voor reparatie of service.

Problemen met de display

Problemen	Controlepunt	Oplossing
De bewegingen op het beeldscherm worden langzamer.	Is de omgevingstemperatuur laag (lager dan nul graden Celsius of 32 graden Fahrenheit)?	Temperaturen onder het vriespunt kunnen een trager scherm tot gevolg hebben. De metingen worden echter niet beïnvloed.
 symbool verschijnt.	De resterende batterijcapaciteit voor het polshorloge is laag.	Vervang de batterij door een nieuwe (CR2430). Voer na het vervangen van de batterij de herstartprocedure (pagina 14) uit.
"STOP" verschijnt.	De stopherinneringsfunctie (pagina 27) is geactiveerd.	Als eenmaal een sensorsignaal wordt ontvangen, wordt de stopherinnering geannuleerd. Negeer dit tijdens het meten.
Het symbool "MEMORY" knippert elke 2 minuten op het scherm.	De overgebleven geheugen capaciteit voor het polshorloge is laag.	Wij raden u aan alle bestanden te wissen (pagina 45). * Verwijder bij het gebruik van de optionele "USB-communicatie eenheid" alle bestanden, nadat u alle opgeslagen bestanden naar uw PC heeft verstuurd.
Het symbool "MEMORY FULL" knippert elke 2 minuten op het scherm.	De gegevensomvang overschreed de geheugen capaciteit van het polshorloge tijdens meting.	Meetgegevens kunnen niet langer worden opgenomen. Wis alle bestanden (pagina 45). * Verwijder bij het gebruik van de optionele "USB-communicatie eenheid" alle bestanden, nadat u alle opgeslagen bestanden naar uw PC heeft verstuurd.
Het scherm verschijnt niet.	Is de batterij van het polshorloge leeg?	Vervang de batterij door een nieuwe (CR2430). Voer na het vervangen van de batterij de herstartprocedure (pagina 14) uit.
Op het beeldscherm staan rare gegevens.		Voer de herstartprocedure uit (pagina 14).
Kan de ritnelheid of cadans niet meten.	Is het symbool van de snelheids- en cadanssensor aan  ?	Als  het symbool uit is, kan het polshorloge geen gegevens ontvangen. Druk op de MODE1 of MODE2 knop om de slaapstand voor overdracht te annuleren (pagina 23).
	Controleer of de afstand tussen de snelheids-/cadanssensor en de magneet niet te groot is.	Pas de positie van de snelheids-/cadanssensor en die van de magneet aan. (Zie "Installatie op fiets" op pagina 10.)
	Is de sensorzone van de snelheids-/cadanssensor gericht op het midden van de magneet?	
	Is de spaarstand geactiveerd, waardoor de Klokmodus is geopend?	Druk op de MENU toets om naar de Sportmodus te wisselen.
		Het beeldscherm kan vertraagd zijn, afhankelijk van de draadloze overdrachtomstandigheden. Controleer of een snelheidssignaal wordt ontvangen door het wiel een tijdje te draaien. * Voor details, zie "Automatische herkenning van de snelheidssensor ID" op pagina 7.

Problemen	Controlepunt	Oplossing
Kan de ritsnelheid of cadans niet meten.	Is de batterij van de snelheids-sensor leeg?	Vervang de batterij door een nieuwe (CR2032).
	Heeft u de herstelprocedure uitgevoerd?	De sensor ID is met behulp van herstellen gewist. Synchroniseer de snelheidssensor ID nogmaals (pagina 53).
Meet de huidige snelheid, maar kan de cadans niet meten.	Is de verbinding aan de cadans-zijde van de snelheidsensor vuil?	De continuïteit aan de cadanszijde van de snelheids-sensor is slecht. Draai de schroef aan de cadanszijde los om zo de cadanssensor te verplaatsen. Maak de pinnetjes met een droge lap schoon en plaats de sensor terug. Na het schoonmaken, pas de afstand naar de magneet aan en maak de sensor dan stevig vast.
Hartslagsignalen worden niet ontvangen.	Brandt het symbool voor de hartslagsensor  ?	Als  het symbool uit is, kan het polshorloge geen gegevens ontvangen. Druk op de MODE1 of MODE2 knop om de slaapstand voor overdracht te annuleren (pagina 23).
	Is de spaarstand geactiveerd, waardoor de Klokmodus is geopend?	Druk op de MENU toets om naar de Sportmodus te wisselen.
	Is de hartslagsensor goed aan uw lichaam bevestigd?	Plaats het elektrodekussen met het rubber oppervlak zodanig, dat er een goed contact met de huid is.
	Droge huid (vooral in de winter)	Maak het elektrodeviltje van de hartslagsensor een beetje vochtig.
	Is de batterij voor de hartslagsensor leeg?	Vervang de batterij door een nieuwe (CR2032).
	Controleer of  oplicht op het scherm van het polshorloge.	De resterende batterijcapaciteit van het polshorloge is laag. Vervang de batterij door een nieuwe (CR2430). Voer na het vervangen van de batterij de herstartprocedure (pagina 14) uit.
	Is het elektrodeviltje versleten en beschadigd na lang gebruik?	Vervang het door een nieuwe hartslagsensor.
	Heeft u de herstelprocedure uitgevoerd?	De sensor ID is met behulp van formatteren gewist. Synchroniseer de hartslagsensor nogmaals (pagina 53).
De hartslagindicator vertoont schommelingen, keert bijvoorbeeld terug naar nul waarna de meting weer begint.	Heeft u het elektrodekussen goed omgedaan?	Doe het elektrodekussen goed om door de aanwijzingen voor het omdoen van de hartslagmeter (pagina 13) op te volgen.
De hartslag kan niet worden gemeten wanneer de afstand tot het lichaam te groot is.	Controleer of  oplicht op het scherm van het polshorloge.	De resterende batterijcapaciteit van het polshorloge is laag. Vervang de batterij door een nieuwe (CR2430). Voer na het vervangen van de batterij de herstartprocedure (pagina 14) uit.
	Is de batterij voor de hartslagsensor leeg?	Vervang de batterij door een nieuwe (CR2032).
De weergave van hoogte boven zeeniveau is verkeerd.	Heeft u de hoogte boven het zeeniveau gecorrigeerd?	De hoogte boven het zeeniveau kan fouten bevatten door de verandering in atmosferische druk. Corrigeer voor gebruik de hoogte boven zeeniveau (pagina 60).
Een aantal waarden in de Gegevensmodus "Vroegere records" zijn gereset.	Heeft u in het verleden een datum gewijzigd volgens "De klok/datum instellen"?	Een aantal waarden voor het jaar, de maand of week zijn gewist volgens de relevante wijzigingen. Voor details, zie pagina 48.

Problemen met de bediening

Problemen	Controlepunt	Oplossing
Het inhouden van de MODE1 of MODE2 toets maakt geen licht aan.	Controleer of de Setupmodus wordt weergegeven (pagina 49).	De achtergrondverlichting schakelt in de Setupmodus niet aan.
	Controleer of  oplicht op het scherm van het polshorloge.	De resterende batterijcapaciteit van het polshorloge is laag. Vervang de batterij door een nieuwe (CR2430). Voer na het vervangen van de batterij de herstartprocedure (pagina 14) uit.
Indrukken van de SSS toets start/stopt geen meting.	Controleer of de automatische START/STOP-functie ingeschakeld is (met AT verlicht).	Als de automatische START/STOP-functie ingeschakeld is (AT icoon verschijnt) kunt u de meting niet starten of stoppen door op de toets te drukken. Schakel de automatische START/STOP-functie uit (pagina 58) om de meting met behulp van de SSS knop te starten/stoppen.
De controle van de hartslag-sensor (snelheidssensor) ID is mislukt.		De batterij voor de hartslagsensor (snelheidssensor) is mogelijk leeg. Na vervangen van de batterij door een nieuwe (CR2032) controleert u de sensor ID opnieuw (pagina 53).
Rondegegevens kunnen niet worden opgeslagen.	Controleer of "--" voor het Rondren. scherm verschijnt.	De hoeveelheid gegevens overschrijdt de geheugencapaciteit van het polshorloge. Wis alle bestanden (pagina 45). * Verwijder bij het gebruik van de optionele "USB-communicatie eenheid" alle bestanden, nadat u alle opgeslagen bestanden naar uw PC heeft verstuurd.
	Overschrijdt de rondetijd 100 uur (of de intervalafstand groter dan 9999,99 km/mijl) ?	Als het op te nemen bereik, zoals aan de linkerkant beschreven, wordt overschreden, kunnen rondes niet worden gemeten. Reset de gegevens (pagina 27) en voer dan de meting opnieuw uit.
	Is het direct na het drukken op de LAP knop?	Het opnemen van rondes moet gebeuren met een interval van ten minste 5 seconden.
Abnormale waarden verschijnen.	Zijn voorwerpen die elektromagnetische golven uitzenden (treinsporen, zendstations voor televisie, etc.) dichtbij?	Houd het apparaat uit de buurt van elk voorwerp dat storingen kan veroorzaken en reset de gegevens (pagina 27).
Instellingen kunnen niet worden veranderd in Optiemodus of Setupmodus.	Is het tijdens een meting?	Instellingen kunnen alleen tijdens de meting worden bekeken.
	Controleer of de automatische START/STOP-functie ingeschakeld is (AT gaat branden).	Als de automatische START/STOP-functie is ingeschakeld (AT gaat branden), kan het polshorloge in de metingmodus openen door elektromagnetische golven. Houd het apparaat uit de buurt van elk voorwerp dat storingen kan veroorzaken met elektromagnetische golven.
	Controleer of " DATA RESET " wordt weergegeven.	Om de streefwaarden voor de hartslag, meeteenheid en opname-interval te veranderen, is de resetprocedure vereist. Stop de meting en voer de resetprocedure uit (pagina 27).
De opnamegegevens kunnen in Bestanden bekijken niet tot het einde worden bekeken.	Controleer of " MEMORY FULL " op het scherm tijdens meting wordt weergegeven.	De hoeveelheid gegevens overschrijdt de geheugencapaciteit van het polshorloge. De gegevens zijn tijdens meting automatisch opgeslagen en alle opeenvolgende gegevens worden niet langer opgenomen. Wis alle bestanden voor opeenvolgende meting (pagina 45). * Verwijder bij het gebruik van de optionele "USB-communicatie eenheid" alle bestanden, nadat u alle opgeslagen bestanden naar uw PC heeft verstuurd.






Waterbestendigheid van het polshorloge

Het polshorloge is waterbestendig tot 100 voet (30 meter). Raadpleeg het volgende voor goed gebruik.

Voor water- en buitenactiviteiten

Let op:

- De hartslagsensor en snelheidssensor zijn waterbestendig, maar mogen niet worden gebruikt voor activiteiten onderwater.
- Was het af met zuiver water en haal zout en vuil weg na gebruik in zeewater of buiten.
- Druk geen toetsen in als het nog nat is.

	Waterbestendigheid
 Regen, spetters, etc.	OK
 Douche (warm water en koud water)	OK
 Licht zwemmen (waterdiepte: ondiep)	OK
 Duiken, surfen en andere watersporten (waterdiepte: ondiep)	NEE!
 Snorkelen (waterdiepte: diep)	NEE!

De batterij vervangen

De Q3a wordt af fabriek geleverd inclusief batterijen. Als een batterij leeg is, dient u deze te vervangen door een nieuwe volgens de volgende instructies.

⚠ Waarschuwing!!!: Ontdoe u op verantwoorde wijze van de oude batterijen en hou ze buiten het bereik van kinderen. Indien een batterij wordt doorgeslikt, dient u direct contact op te nemen met een arts.

- * Als een batterij van het polshorloge, de hartslagsensor of snelheidssensor leeg is, bevelen we aan om alle batterijen tegelijkertijd te vervangen.
- * De levensduur van de batterij zoals getoond in deze handleiding is niet absoluut en varieert afhankelijk van de omgeving waarin het gebruikt wordt.
- * De verzegeling van de batterijdeksel is cruciaal voor het behouden van haar waterbestendige functie. Wanneer de batterijdeksel en de O-ring vuil zijn, veeg dit dan voorzichtig schoon en controleer of alles juist is geïnstalleerd.

Polshorloge

Levensduur van de batterij: Ongeveer 1 jaar als het toestel gedurende 1 uur per dag gebruikt wordt.

* Als de resterende capaciteit van de batterij laag is, zal  oplichten.

1. Open de batterijdeksel van het polshorloge met behulp van een munt, enz.

2. Draai de binnendeksel met behulp van een munt naar de open positie, verwijder en plaats een nieuwe lithiumbatterij (CR2430) met de (+) naar boven gericht.

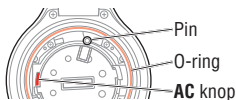
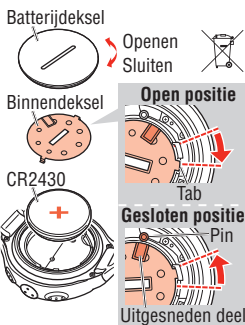
* Draai niet teveel aan de binnendeksel. Anders kan de tab beschadigd raken.

3. Draai de binnendeksel naar de gesloten positie. Controleer of het uitgesneden deel van de binnendeksel naar de pin is gericht, waarna de 2 tabs worden vastgezet.

4. Druk op de **AC** knop naast het binnendeksel met behulp van een puntig object.

5. Controleer of er een O-ring op de groef op het polshorloge is geïnstalleerd en sluit het batterijdeksel goed af.

6. Vergeet niet na het vervangen de herstartprocedure (pagina 14) uit te voeren om de huidige tijd en datum in te stellen.



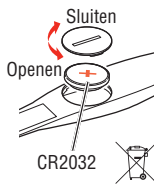
Hartslagsensor

Levensduur van de batterij: Ongeveer 1 jaar als het toestel gedurende 1 uur per dag gedragen.

1. Verwijder de het batterijdeksel van de achterkant van de hartslagsensor door een munt of een soortgelijk voorwerp te gebruiken.

2. Plaats nieuwe lithiumbatterijen (CR2032) met het (+) teken omhoog gericht en sluit het batterijdeksel stevig.

* De hartslagsensor verbruikt stroom als deze gedragen wordt. Verwijder de hartslagsensor als geen meting wordt uitgevoerd.



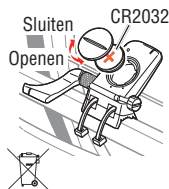
Snelheidssensor

Levensduur van de batterij: Ongeveer 1 jaar als het toestel gedurende 1 uur per dag gebruikt wordt.

1. Verwijder het batterijdeksel op de snelheidssensor door een munt of een soortgelijk voorwerp te gebruiken.

2. Plaats nieuwe lithiumbatterijen (CR2032) met het (+) teken omhoog gericht en sluit het batterijdeksel stevig.

3. Controleer na het vervangen van de batterijen of de posities van de magneet en sensor juist zijn en dat ze nog stevig vastzitten.



Onderhoud

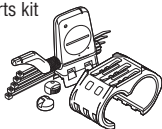
Voer regelmatig de volgende instructies uit om het leven van uw Q3a te verlengen.

- Controleer regelmatig of de posities van de magneten en sensoren juist zijn en dat ze nog stevig vastzitten.
- Als er vuilaanslag zit op het polshorloge, de hartslagsensor en snelheidssensor, spoelt u ze af met water of veegt u ze schoon met een vochtige doek en veegt u ze daarna droog met een droge doek. Gebruik geen oplosmiddelen zoals benzine of alcohol, omdat die het oppervlak kunnen beschadigen.
- De riem van de hartslagsensor absorbeert gemakkelijk zweet en is daardoor niet hygiënisch. Was het met een neutraal reinigingsmiddel en houd het schoon.

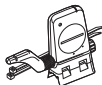
Reserveaccessoires

Standaard accessoires

#240-0570
Parts kit



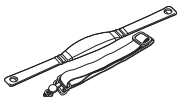
#160-2385N
Snelheidssensorpakket



#240-0575
Houder fietsstuurmontage



#160-2390N
Hartslagsensorpakket



#160-2395
HR-riem



#169-9691
Wielmagneet



#169-9766
Cadansmagneet



#240-0580
Lithiumbatterij (CR2430)
voor polshorloges



#166-5150
Lithiumbatterij (CR2032)
voor sensoren

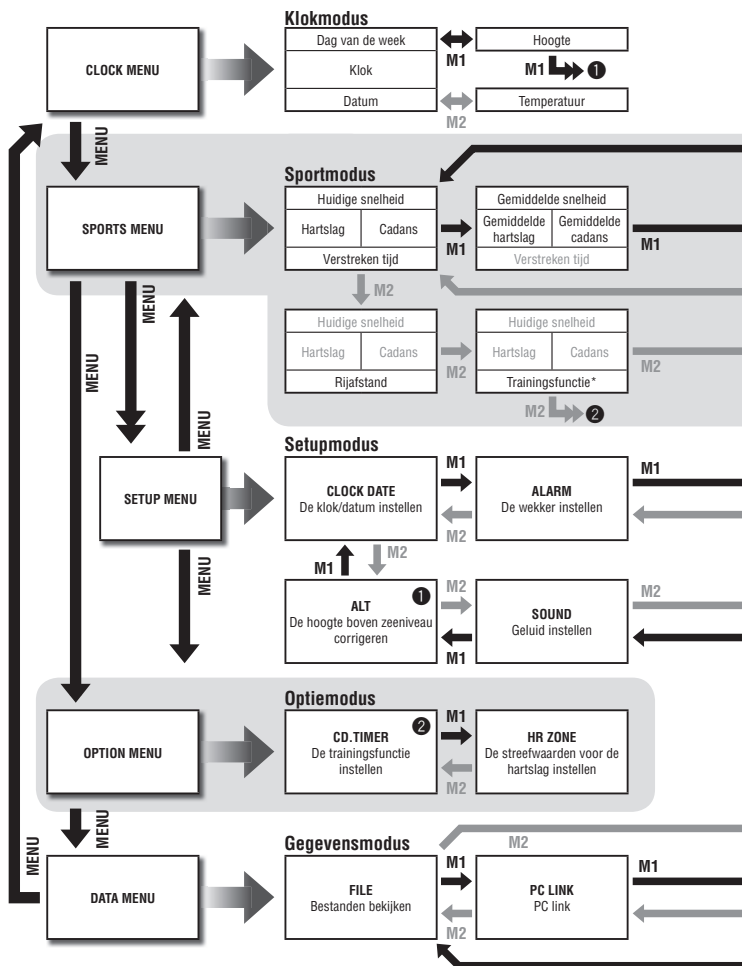


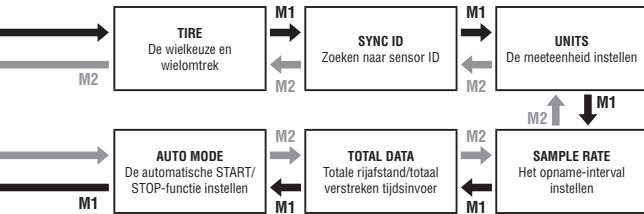
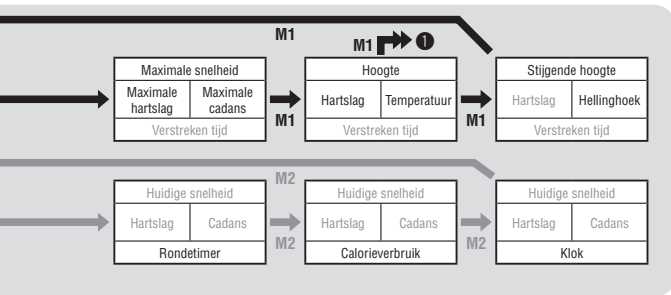
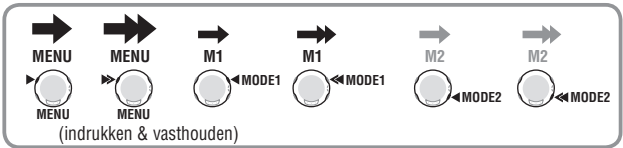
Optionele accessoires

#240-0590
USB-communicatie eenheid
(inclusief bij de Windows versie van e-Train Data™)

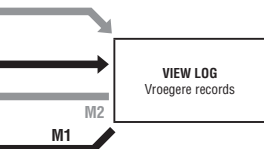


Stroom van het scherm





* Trainingsfunctie: Toont het volgende: aftelafstand, afteltijd of het interval.



Specificaties

Meetfunctie

Bovenste beeldscherm

Huidige snelheid	0,0 (4,0) – 150,0 km/u [0,0 (3,0) – 93,0 mpu] (Voor 27-inch bandenmaat)
Gemiddelde snelheid	0,0 – 150,0 km/u [0,0 – 93,0 mpu]
Maximale snelheid	0,0 (4,0) – 150,0 km/u [0,0 (3,0) – 93,0 mpu]
Hoogte	-500 – 9000 m [-1640 – 29600 ft]
Stijgende hoogte	0 – 99999 m [ft]
Gemiddelde rondesnelheid	0,0 – 150,0 km/u [0,0 – 93,0 mpu]
Maximale rondesnelheid	0,0 (4,0) – 150,0 km/u [0,0 (3,0) – 93,0 mpu]

Middelste beeldscherm

Hartslag	0 (30) – 240 s/m
Gemiddelde hartslag	0 – 240 s/m
Maximale hartslag	0 (30) – 240 s/m
Gemiddelde hartslag per ronde	0 – 240 s/m
Maximale hartslag tijdens de ronde	0 (30) – 240 s/m
Cadans	0 (20) – 199 rpm
Gemiddelde cadans	0 – 199 rpm
Maximale cadans	0 (20) – 199 rpm
Gemiddelde cadans tijdens een ronde	0 – 199 rpm
Maximale rondecadans	0 (20) – 199 rpm
Temperatuur	-10 – +50 °C [+14 – +122 °F]
Hellingshoek	0 – ±99 % (100 % = 45°)
Rondennummer	01 – 99

Onderste beeldscherm

Verstrekten tijd	0:00'00"0 – 0:59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"
Rijafstand	0,00 – 9999,99 km [mijl]
Aftelafstand	9999,90 – 0,00 km [mijl] (bereik instellen : 9999,9 – 0,0 km [mijl])
Afteltijd	99:59'00" – 0:00'00" (bereik instellen : 99:59' – 0:00')
Intervaltimer	99:59'59" – 1:00'00" / 0:59'59"9 – 0:00'00"0 (bereik instellen : 99:59'59" – 0:00'00")
Hersteltijd:	0:00'00"0 – 0:59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"
Rondetimer	00'00"0 – 0:59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"
Calorieverbruik.	0 – 999999 kcal (alleen verwachting gebaseerd op berekening)
Klok	0:00'00" – 23:59'59" [AM 1:00'00" – PM 12:59'59"] (Zowel 12 en 24-uurs modi kunnen worden geselecteerd)
Datum	00.01.01 – 99.12.31 (weergaveformaat kan worden gewisseld)
Rondetijd	00'00"0 – 0:59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"
Tussentijd	00'00"0 – 0:59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"

Ronde (Met de realtime rondelfunctie)

Rondeweergave:

- Bovenste beeldscherm (gemiddelde rondesnelheid, maximale rondesnelheid)
- Middelste beeldscherm (Gemiddelde hartslag per ronde, rondenummer, maximale hartslag tijdens de ronde)
- Onderste beeldscherm (rondetijd, tussentijd)

Realtime rondeweergave:

- Bovenste beeldscherm (gemiddelde rondesnelheid, maximale rondesnelheid)
- Middelste beeldscherm (gemiddelde rondhartslag, maximale rondhartslag, cadans)
- Onderste beeldscherm (rondetimer, ronde-afstand)

Interval	
Bovenste beeldscherm (huidige snelheid, gemiddelde snelheid en maximale snelheid)	
Middelste beeldscherm (huidige hartslag, gemiddelde hartslag, maximale hartslag, huidige cadans, gemiddelde cadans en maximale cadans)	
Onderste beeldscherm (intervaltijd, aantal intervallen, rijafstand in een interval en hersteltijd)	
De gegevens opslaan	
Slaat de gegevens op het moment van resetten op	
(Het oudste bestand wordt automatisch gewist wanneer 30 bestanden worden overschreden)	
(Het oudste bestand wordt gewist en de gegevens worden tijdens meting automatisch opgeslagen wanneer " MEMORY FULL " wordt weergegeven.)	
Controlesysteem	
8-bits microcomputer met één chip, kristallen oscillator	
Displaysysteem	
LCD-scherm (EL-achtergrondverlichting)	
Detectiesysteem snelheids-/cadanssensorginaal	
Magnetische sensor zonder contact	
Overdracht en ontvangst van sensorginaal	
2,4 GHz ISM Band (Met ID. Voor de snelheidssensor kunnen twee ID's van SP1 en SP2 worden ingesteld.)	
Afstand sensordekking	
5 m (boven 5 m kan de overdrachtsafstand variëren volgens de omgevingsomstandigheden)	
Bedrijfstemperatuurbereik	
0 °C – 40 °C	
(Dit product functioneert niet naar behoren wanneer het bedrijfstemperatuurbereik wordt overschreden. Bij lagere of hogere temperaturen kan de display respectievelijk trager reageren of donker worden.)	
Opslagtemperatuurbereik	
-20 °C – 50 °C	
Instelbereik voor de wielomtrek	
0100 tot 3999 mm: 1 maat voor elke snelheidssensor ID	
(standaard instelling: SP1 = 2096, SP2 = 2050)	
Stroomtoevoer/batterijduur	
Polshorloge	: CR2430 x 1 / Ongeveer 1 jaar (Bij gebruik van 1 uur/dag)
Hartslagsensor	: CR2032 x 1 / Ongeveer 1 jaar (Als het gedurende 1 uur per dag gedragen wordt)
Snelheidssensor	: CR2032 x 1 / Ongeveer 1 jaar (Bij gebruik van 1 uur/dag)
Afmetingen/Gewicht	
Polshorloge	: 55,0 x 46,5 x 15,0 mm (exclusief de projectie en riem) / 56,4 g (Met batterijen)
Hartslagsensor	: 325,0 x 31,4 x 12,2 mm / 40 g (Met batterijen)
Snelheidssensor	: 65,0 x 90,5 x 14,4 mm / 36 g (Met batterijen)
* Als de verstreken tijd 100 uur overschrijdt of als de ritafstand 9999,99 km/u overschrijdt, zal "E" verschijnen in plaats van de gemiddelde snelheid.	
* Als de verstreken tijd 100 uur overschrijdt, zal "E" verschijnen in plaats van de gemiddelde hartslag en gemiddelde cadans.	
* Ontwerpen en specificaties zijn onderworpen aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving wegens aanpassingen of verbeteringen.	

Registratie

CATEYE Web Site (<http://www.cateye.com>)

Voor de garantie dient u uw product te registreren. Registreer uw Q3a zo snel mogelijk. CATEYE biedt gewone technische ondersteuning en zoveel mogelijk nieuwe productinformatie. Registreer on-line via de pagina "Ondersteuning" op onze website. U heeft het productnummer van 7 cijfers nodig (aangegeven op het batterijdeksel) om uw product te registreren.



Beperkte garantie

2 jaar: polshorloge, hartslagsensor en snelheidssensor (Uitgezonderd het leegraken van de batterijen)

De producten van CatEye hebben een garantie voor defecten van materialen en vakmanschap voor een periode van twee jaar vanaf de originele aankoop. Als het product niet goed werkt door normaal gebruik zal CatEye het defect zonder kosten repareren of vervangen. Als er bij normaal gebruik binnen de garantieperiode problemen optreden, herstelt of vervangt CatEye het defect kosteloos. Bij terugzenden van het product dient u dit zorgvuldig te verpakken en het garantiebewijs (aankoopbewijs) mee te sturen met een beschrijving van het probleem. Schrijf op typ uw naam en adres duidelijk op het garantiecertificaat. Verzekerings-, verzend-, en transportkosten zijn voor uw rekening.

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

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

Index

A

Accessoires.....	8
Achtergrondverlichting.....	23
Actuele rondegegevens.....	31
Aftelafstand.....	32
Afteltijd.....	32
Automatische herkenning van de snelheidssensor ID.....	7
Automatische START/STOP-functie (automatische meting).....	26

B

Bandontrektabel.....	17
Basiskennis van de hoogtemeting....	61
Beperkte garantie.....	78
Bestanden bekijken (FILE).....	40
Bestanden wissen.....	45

C

Capaciteitslimiet polshorlogegeheugen.....	40
Communicatie tussen uw PC en deze computer.....	46

D

De automatische START/STOP- functie instellen (AUTO MODE).....	58
De batterij vervangen.....	71
De hoogte boven zeeniveau corrigeren (ALT).....	60
De inhoud van een bestand bekijken ...	42
De klok/datum instellen (CLOCK DATE).....	50
De meeteenheid instellen (UNITS) ...	55
De meetgegevens herstellen en	

de bestanden opslaan.....	27
De rondegegevens bekijken.....	44
De streefwaarden voor de hartslag instellen (HR ZONE).....	37
De trainingsfunctie instellen (CD.TIMER).....	36
De wekker instellen (ALARM).....	51
De wielkeuze en wielomtrek (TIRE) ...	52
Draadloos digitaal systeem van 2,4 GHz.....	6

F

Functietest.....	19
------------------	----

G

Gebruik van de streefwaarden.....	67
Gegevens die vanaf deze computer naar uw PC verstuurd moeten worden.....	47
Gegevensmodus (DATA).....	39
Geheugenpunt.....	41
Geluid instellen (SOUND).....	59

H

Handmatige meting.....	27
Hartslagsensor.....	13
Hartslagtraining.....	63
Herstarten.....	14, 21
Herstellen.....	14, 21
Hersteltijd.....	33
Het opname-interval instellen (SAMPLE RATE).....	56
Het polshorloge voorbereiden.....	14
HOME (basis hoogte-instelling).....	61
Hoogte meting.....	6

I	
Installatie op fiets	10
Instellingen die vanaf uw PC moeten worden gewijzigd	47
Interval	33
Intervaltijd	33
K	
Klokmodus (CLOCK)	24
M	
Meting starten/stoppen	26
O	
Onderhoud	73
Opslaan en beheren van de bestanden	40
Optiemodus (OPTION)	36
P	
PC link (PC LINK)	45
Probleemoplossing	68
R	
REF (correctie van hoogte boven zeeniveau)	61
Registratie	78
Reserveaccessoires	73
Rondefunctie	30
Rondetijd	31
S	
Schermwweergave	9
Setupmodus (SETUP)	49
Slaapstand voor overdracht	23
Spaarstand	23
Specificaties	76
Sportmodus (SPORTS)	25
Stopherinnering	27
Streefwaarden voor de hartslag ...	35, 63
Stroom van het scherm	74
T	
Tempofunctie	30
Toon gegevens in Sportmodus ...	28, 29
Totale rijafstand/totaal verstreken tijdsinvoer (TOTAL DATA)	57
Trainingsfunctie	32
Training voor wedstrijden	66
Tussentijd	31
V	
Vroegere records (VIEW LOG)	47
W	
Waterbestendigheid van het polshorloge	71
Wekkermodus	24
Wielomtrek	17
Wisselen tussen modi	22
Z	
Zoeken naar sensor ID (SYNC ID) ...	53

Please fill with 7-digits numbers marked on the battery cover of main unit.
 リストワットチ電池のバッテリーカバーに記載の7桁の数字をご記入ください。
 Veuillez indiquer le numéro à 7 chiffres indiqué sur le couvercle de la pile de l'unité principale.
 Geben Sie bitte die siebenstellige Nummer an, die auf der Batterieabdeckung der Haupteinheit steht.
 Por favor, complete el número de 7 dígitos mostrado en la tapa de las pilas de la unidad principal.
 Inserire il codice di 7 cifre indicato sul coperchio del vano batterie dell'unità principale.
 請填入主機後蓋上刻印的7位數字。

REGISTRATION CARD

ユーザー登録カード



Fiche d'enregistrement
 Registreringskaart

Registriatiekaart
 Tarjeta de registro

Scheda di registrazione
 用户登記卡 用户登记卡

Name
 お名前(フリガナ)
 Nom Nome
 Name 姓名
 Naam 姓名
 Nombre

Serial No ①
 シリアルNo
 No. de série
 Seriennr
 Seriennummer
 Nº de serie

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

Numero di matricola
 產品編號
 产品编号



Address
 ご住所
 Adresse Indirizzò
 Adresse 地址
 Adres 地址
 Dirección

Phone
 電話番号
 Téléphone Numero di telefono
 Telefon 電話號碼
 Telefoon 电话号码
 Teléfono

E-mail address
 Eメールアドレス
 Adresse e-mail Indirizzò e-mail
 E-mail-Adresse 郵箱地址
 E-mailadres 郵箱地址
 Dirección de correo electrónico

Dealer or Shop name
 ご購入店名
 Nom du magasin ou du revendeur
 Name des Händlers oder des Geschäfts
 Dealer of Naam van winkel
 Nombre del proveedor o de la tienda

Nome del punto vendita
 經銷商名
 经销商名

Dealer or Shop address
 所在地
 Adresse du magasin ou du revendeur
 Adresse des Händlers oder des Geschäfts
 Dealer of Adres van winkel
 Dirección del proveedor o de la tienda

Indirizzò del punto vendita
 經銷商地址
 经销商地址

The date of purchase
 ご購入日
 Date d'achat Data di acquisto
 Kaufdatum 購入日期
 Datum van aankoop 購入日期
 Fecha de compra

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

Your name address or e-mail address will not be sold or shared with any other company.
 ご送信いただいた情報や内容の管理には万全を期し、新製品情報やテクニカルサポート提供以外に使用することは一切ありません。
 Votre adresse postale et votre adresse e-mail ne seront pas vendues ou transmises à d'autres entreprises.
 Ihr Name oder Ihre E-Mail-Adresse wird weder weiterverkauft noch an eine andere Firma weitergegeben.
 Uw naam, adres of e-mailadres zullen niet beschikbaar worden gesteld aan derden.
 Su nombre, dirección o correo electrónico no serán vendidos o compartidos con otras empresas.
 Il vostro nome, indirizzo o indirizzo e-mail non saranno venduti o condivisi con altre società.
 顧客情報内容將被妥善管理，只會使用在提供新產品信息及技術支援上。
 顧客情報内容將被妥善管理，只會使用在提供新產品信息及技術支援上。

U.S. Pat. Nos. and Design Pat. Pending
 Copyright© 2010 CATEYE Co., Ltd.
 MSCCY3-100816

INTERNATIONAL WARRANTY CERTIFICATE

保証書



CERTIFICAT DE GARANTIE INTERNATIONALE
 INTERNATIONALES GARANTIEZERTIFIKAT

INTERNATIONAAL GARANTIECERTIFICAAT
 CERTIFICADO DE GARANTÍA INTERNACIONAL

CERTIFICATO DI GARANZIA INTERNAZIONALE
 國際保固證明書 国际保固证明书

PURCHASER'S NAME/ADDRESS
 ご住所・お名前
 NOM/ADRESSE DU CLIENT
 NAME UND ANSCHRIFT DES KÄUFERS
 NAAM/ADRES KOPER
 NOMBRE/DIRECCIÓN DEL COMPRADOR
 NOME/INDIRIZZO DEL COMPRATORE
 購買者の姓名/地址 購買者的姓名/地址

Serial No ①

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



DEALER'S NAME/ADDRESS
 販売店名・住所
 NOM/ADRESSE DU DISTRIBUTEUR
 NAME UND ANSCHRIFT DES HÄNDLERS
 NAAM/ADRES VERKOPER
 NOMBRE/DIRECCIÓN DEL DISTRIBUIDOR
 NOME/INDIRIZZO DEL VENDITORE
 經銷商的姓名/地址 經銷商的姓名/地址

DATE OF PURCHASE
 お買い求め年月日
 DATE D'ACHAT
 VERKAUFSDATUM
 AANKOOPDATUM
 FECHA DE COMPRA
 DATA DELL'ACQUISTO
 購買日期 购买日期

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

DIGITAL
24G

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

www.cateye.com www.cateye.co.jp



066600810 CY300NL 1