



GEBRUIKERSHANDLEIDING

In deze gebruikershandleiding vindt u informatie over installatie, voorbereiding van de computer en de werking ervan.



00.01.25 ver.1

INLEIDING


Hartelijk dank voor de aankoop van de CAT EYE MSC-3Dx. De MSC-3Dx is een multi-sport computer die een draadloze hartslagmeter en een fietscomputer combineert. De racebeproefde fietscomputertechnologie en het dubbele puls-hartslagsysteem stelt u in staat uw trainings- en wedstrijdgegevens te meten, bekijken en op te slaan – uw hartslag, snelheid, afstand en cadans (pedaalomwenteling).

De gemeten gegevens kunnen met behulp van de download unit naar een PC worden overgebracht.

Lees deze handleiding goed en zorg ervoor dat alles duidelijk is voor u begint aan het aansluiten, instellen etc. van dit apparaat. Bewaar na zorgvuldig lezen van de handleiding deze, samen met het garantiebewijs, op een veilige en makkelijk bereikbare plaats.

Neem bij verlies of beschadiging van de handleiding contact op met uw dealer of kijk op internet: www.cateye.com.

WAARSCHUWING!

- Let goed op de waarschuwingen in deze handleiding; deze worden met  WAARSCHUWING! aangegeven.
- Niets uit deze handleiding mag gekopieerd worden zonder schriftelijke toestemming van Cat Eye Co., Ltd.
- De inhoud van deze handleiding zou in de toekomst kunnen veranderen zonder de gebruikers daarvan in kennis te stellen.
- Mocht u een fout ontdekken in deze handleiding, neem dan contact op met Cat Eye via het internet: www.cateye.com

* Windows is een geregistreerd handelsmerk van Microsoft Corporation.

OVER DE HANDLEIDINGEN

De volgende handleidingen zijn bijgesloten:

Verkorte handleiding

Deze handleiding geeft u basisinformatie over installeren, instellen en gebruik van de computer.

Gebruikershandleiding

Deze handleiding bevat een gedetailleerde beschrijving voor het gebruik van de Cat Eye MSC-3Dx.

Installatie handleiding (vouwblad)

Deze handleiding is bedoeld voor iedereen die het apparaat meteen wil gebruiken; het bevat ook instructies voor bevestiging van het apparaat op de fiets.

Verkorte handleiding op kaart (in draagtas)

BETEKENIS VAN DE SYMBOLEN IN DEZE HANDLEIDING:



WAARSCHUWING!

Bij deze symbolen behoort belangrijke informatie voor het veilig gebruik van het apparaat. Volg de instructies nauwgezet op.

BELANGRIJK!

Onder dit kopje vindt u belangrijke informatie.

voorzichtig

Belangrijke opmerkingen betreffende de veiligheid bij gebruik en werking van de MSC-3Dx.

verwijzing

Betrouwbare en praktische aanvullende informatie vindt u onder dit kopje.



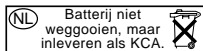
INHOUD

Inleiding	1
Verzoek	1
Over de handleidingen	2
Correct gebruik van de Cat Eye MSC-3Dx	4
Namen van de diverse functies en accessoires	5
Uitleg van de knoppen	6
Bovenste regel in het scherm veranderen	7
Display uitleg	8
Gebruik van de hartslagmeting functie	
Borstband met hartslag sensor	10
Voordat u de hartslag sensor draagt	10
Het dragen van de hartslag sensor	11
Instellen van vaste waarden	
Instellen wielomtrek	12
Instellen tijd	13
Opties	
automatische tijdmeting	14
Verminderen van energieverbruik	14
Tempo functie	14
Interval functie	15
Instellen hartslagwaarden	16
Automatische geheugen functie	18
Downloaden naar een PC	23
Hartslag training	24
Bij problemen	26
Vervangen van de batterij	28
Vervangen van de elektrode-riempjes	29
Onderhoud	29
Specificaties	30
Beperkte garantie	31
Index	32
Reserve accessoires	33



WAARSCHUWING!!

- **Gebruik dit apparaat niet als u een pacemaker heeft.**
- **Gebruik dit apparaat niet in een vliegtuig.**
- **Let tijdens het gebruik van dit apparaat niet op de gegevens op het scherm. Let op de weg, het verkeer en uw omgeving!**
- **Houd het apparaat uit de buurt van kinderen. Laat kinderen het apparaat alleen gebruiken onder toezicht van een volwassene.**
- **Houd de computer weg bij kinderen. Gebruik door kinderen alleen onder begeleiding van een volwassene. Bij inslikken van de batterij direct een dokter waarschuwen.**



Let op!

- Sterke magnetische velden kunnen invloed hebben op de werking van dit apparaat en meetfouten veroorzaken. Vermijd daarom (de omgeving) van objecten met een sterk magnetisch veld, zoals:
 1. Televisies, radio's, computerschermen, auto's en treinen.
 2. Treinwissels en langs treinrails, de omgeving van televisiestations en radarapparatuur.
- Gebruik de riem niet als deze huiduitslag of andere problemen veroorzaakt.
- Doe voorzichtig met de computer en de borstband; laat deze niet vallen of ergens tegenaan stoten.
- De borstband wordt vochtig door zweet, etc. Gebruik een zacht schoonmaakmiddel om de riem schoon te maken.
- Buig, draai of trek niet aan de borstband.
- Gebruik de computer niet binnen een straal van 1,5 meter van andere overbrengers. Gebruik ook geen andere draadloze apparaten tegelijkertijd. Dit resulteert in onjuiste metingen.
- Vermijd het gebruik van de computer in direct zonlicht voor lange tijd als u hem niet gebruikt.
- Demonteer de computer niet. Wij adviseren u naar een goede juwelier te gaan voor vervanging van de batterij.
- Controleer geregeld de positie en de bevestiging van de magneten en de snelheids-/cadansensoren.
- Gebruik geen tinner of wasbenzine om de computer schoon te maken.
- Statische elektriciteit kan storingen veroorzaken resulterend in het vreemd weergeven van de gemeten waarden. Is dit het geval, reset dan de computer.

NAMEN VAN DE DIVERSE FUNCTIES EN ACCESSOIRES

COMPUTER

A. scherm

1. boven
2. midden
3. onder
4. snelheidssymbool
5. tijd symbool
6. Cadanssymbool
7. snelheidsschaal symbool
8. hartslagwaarden symbool
9. tijdmeting symbool
10. hartslag symbool
11. gebruikt geheugen symbool
12. wielomtrek symbool
13. alarm symbool
14. automatisch geheugen symbool
15. hartslag schaal
16. tempo pijl
17. geselecteerde functie symbool

- B. Interval knop (LAP)
- C. Instel knop (SET)
- D. lichtknop (LT)
- E. Mode knop (MODE)
- F. start/stop knop (S/S)
- G. alles-op-0 knop (AC)
- H. polsband
- I. batterij deksel
- J. contacten
- K. serienr.
- J. riem

Borstband met hartslag sensor

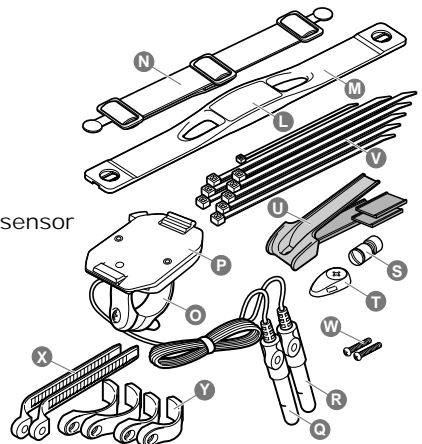
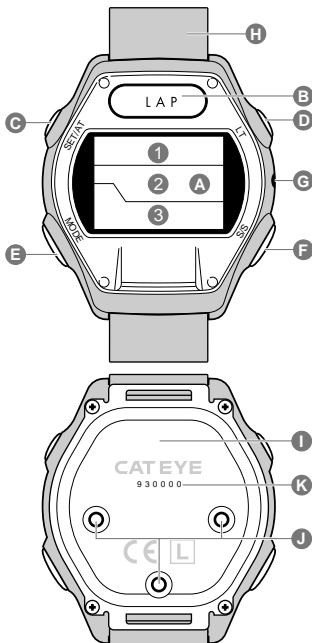
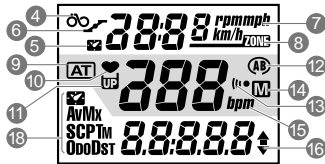
- L. signaal overbrenger
- M. elektrodeband
- N. bevestigingsband

Onderdelen

- O. bracket
- P. 3Dx onderdeel
- Q. snelheidssensor (korte draad)
- R. cadanssensor (lange draad)
- S. wielmagneet
- T. cadansmagneet
- U. koppeling
- V. nylon bevestigingsstrip
- W. sensorschroef (2 delen)
- X. sensorband B (2 delen)
- Y. sensorband A (groot) (klein)

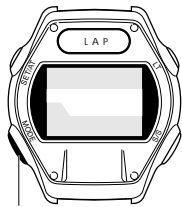
Onderdelen

- Dragtas
 Verkorte handleiding op kaart
 Verkorte handleiding
 Gebruikershandleiding



UITLEG VAN DE KNOPPEN

Mode Knop (MODE)



Mode Knop (MODE)

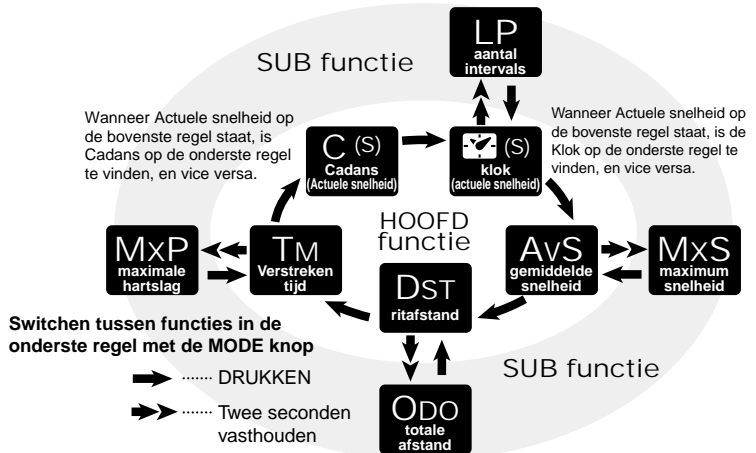
Met deze knop schakelt u tussen gegevens in de onderste regel van het scherm.

De onderste regel heeft een hoofd- en een submenu. Wat u ziet in de onderste regel hangt samen met de gegevens in de bovenste regel van het scherm.

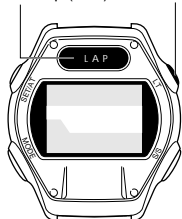
- Druk de MODE knop in om in het hoofdmenu te komen.
- Houd de MODE knop in willekeurig welk deel van het hoofdmenu ingedrukt om in het submenu te komen.
- Druk de MODE knop weer in om van het sub- in het hoofdmenu te komen.
- U kunt niet direct van het ene naar het andere submenu switchen.

Zie onderstaand diagram voor de hoofd- en submenugegevens.

In de onderste regel van het scherm kunt u switchen tussen klok en snelheid.



Intervalknop (LAP) Lichtknop (LT)



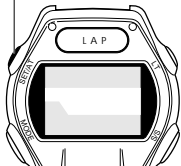
Intervalknop (LAP)

Als de computer tijd, hartslag etc. meet, kunt u de intervalknop op elk willekeurig moment indrukken om gegevens op te slaan (verstreken tijd, afstand, gemiddelde intervalsn snelheid, gemiddelde hartslag tijdens interval, cadans tijdens interval). U kunt maximaal 50 verschillende intervalgegevens opslaan (zie pagina 15 'Interval functies').

Lichtknop (LT)

Door het indrukken van deze knop wordt het scherm gedurende ongeveer 3 seconden verlicht.

Instel knop (SET/AT)



Instel knop (SET/AT)

Druk op deze knop voor het instellen van de verschillende mogelijkheden in de onderste regel.

In het rechterdiagram staan de verschillende instelmogelijkheden. Als u gegevens wilt opslaan, gebruikt u deze knop om de gegevens vast te leggen.

Gegevens op onderste regel	(SET/AT)	Instelmogelijkheden
Verstreken tijd	TM	▶ automatische tijd aan/uit
Gemiddelde snelheid	AvS	
Ritafstand	Dst	
Cadans	C	
maximum snelheid	MixS	▶ bevestig hartslagwaardenzone
klok	CK	▶ klokinstelling
rondenteller	LP	▶ aflezen rondengegevens
maximum hartslag	MxP	▶ selecteren van gegevens uit geheugen
totale afstand	Odo	▶ instellen wielomtrek

Start/stop knop (S/S)

Druk op deze knop om de meting van verstreken tijd, gemiddelde snelheid en ritafstand te starten/stoppen. Tijdens het meten knippert 'bpm' in de middelste regel. Staat de automatische tijdmeting (**AT**) aan, dan werkt deze functie niet.

Bovenste regel in het scherm veranderen

selecteer bovenste regel



- Staat de automatische tijdmeting (**AT**) uit, druk dan tegelijkertijd de SET/AT knop en de S/S knop in om in de bovenste regel van het scherm te switchen van actuele snelheid naar klok.
- Staat de automatische tijdmeting (**AT**) aan, dan switcht u met deze knop tussen snelheid en klok.

Start/stop knop (S/S)

Alle gegevens wissen knop (AC)

WAARSCHUWING! Deze knop is niet voor dagelijks gebruik. Druk deze knop in voor het wissen van alle gegevens na vervanging van de batterij of een schermstoring.

Door het indrukken van deze knop zullen intervalgegevens, automatisch geheugen gegevens en de ingestelde tijd gewist worden. De totale afstand, wielomtrek, snelheidschaal en maximum hartslagwaarden zullen echter niet gewist worden.

Na het indrukken van de AC knop dient u de tijd opnieuw in te stellen.

- Als de AC knop wordt ingedrukt terwijl de SET/AT knop ingedrukt is, dan zullen alle gegevens in het geheugen gewist worden. Sommige gebruikers gebruiken deze knop aan het begin van het trainingsseizoen om hun jaarlijkse kilometers op te slaan. Het is echter af te raden deze procedure tijdens normaal gebruik te volgen.

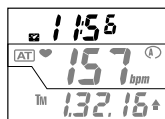
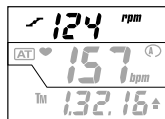
Opnieuw instellen

De verstreken tijd, maximum hartslagwaarden, gemiddelde snelheid, ritafstand, maximum snelheid en intervalgegevens zullen op 0 springen, op voorwaarde dat de onderste regel op het scherm iets anders laat zien dan de totale afstand (Odometer).

Opnieuw instellen

FUNCTIES

Bovenste regel



U kunt kiezen tussen actuele snelheid, klok en cadans in de bovenste regel.

 actuele snelheid


Het snelheidssymbool knippert. De snelheid wordt elke seconde geactualiseerd.

Bereik: 0.0 (4.0) ~105.9 km/uur [0.0(3.0)~65.9 mijl/uur].

 Cadans (het aantal pedaalomwentelingen)

Het cadanssymbool knippert. De cadans wordt elke seconde geactualiseerd.

Bereik: 0 (20) ~199 rpm (omwentelingen per minuut)


 klok

De tijd kan in 24- of 12-uursaanduiding op het scherm komen. Het tijd symbool knippert.

Verwijzing: Als bij de snelheid schaal 'km/h' is gekozen, dan zal de tijd in een 24-uur klok op het scherm komen. Bij 'mph' komt de tijd in een 12-uur schaal op het scherm.

Middelste regel



 Hartslag

Bij het dragen van de borstband met hartslagsensor knippert het hartslag symbool en wordt de hartslag op dat moment weergegeven.

Bereik: 0-299 bpm (slagen/minuut)

Onderste regel



Selecteer de gewenste functie door de MODE knop in te drukken. Lees op pagina 6 onder 'MODE knop' hoe u deze kunt gebruiken.

Tm Verstreken tijd

De verstreken tijd van het moment van starten tot nu wordt weergegeven in uren, minuten en seconden. Bij een 'reset' springt de tijd op 0.

Bereik: 0.00.00~9.59.59



MxP maximale hartslag

De maximale hartslag van het moment van starten tot nu wordt weergegeven. Dit is de sub-functie van 'verstreken tijd.' Bij een 'reset' springt de hartslag op 0.

Bereik: 0~299 bpm (slagen/minuut)



 klok

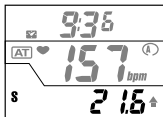
De tijd kan in 24- of 12-uursaanduiding op het scherm komen. De klok kan verplaatst worden naar de bovenste regel (in de onderste regel verschijnt dan de actuele snelheid).



C Cadans

Het aantal pedaalomwentelingen wordt weergegeven. De gegevens worden elke seconde geactualiseerd.

Bereik: 0 (20) ~199 rpm (omwentelingen per minuut)



S actuele snelheid

De actuele snelheid op dat moment wordt weergegeven. Elke seconde worden de gegevens aangepast.

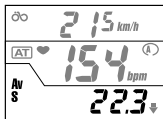
Bereik: 0.0 (4.0) ~105.9 km/uur [0.0(3.0)~65.9 mijl/uur].



LP aantal intervals

Het aantal intervals van het moment van starten tot nu wordt weergegeven. Dit is de subfunctie van de klok (of actuele snelheid). Bij een 'reset' springt het scherm op 0.

Bereik: LP-00~LP-50

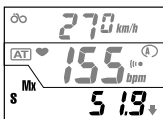


AvS gemiddelde snelheid

De gemiddelde snelheid van het moment van starten tot nu wordt weergegeven. Bij een 'reset' springt het scherm op 0.

Er verschijnt een E op het scherm en meting is niet meer mogelijk als 999.99 km (mijl) wordt overschreden binnen 27 uur, 46 minuten en 39 seconden.

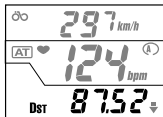
Bereik: 0.0 ~105.9 km/uur [0.0~65.9 mijl/uur].



MxS maximum snelheid

De maximum snelheid op dat moment wordt weergegeven. Dit is de subfunctie van 'gemiddelde snelheid'. Bij een 'reset' springt het scherm op 0.

Bereik: 0.0 (4.0) ~105.9 km/uur [0.0 (3.0)~65.9 mijl/uur].



Dst ritafstand

De ritafstand van het moment van starten tot nu wordt weergegeven. Bij een 'reset' springt het scherm op 0.

Bereik: 0.00~999.99 km [mijl]



Odo totale afstand

De ritafstanden worden verzameld tot de batterij leeg is. Dit is de subfunctie van 'ritafstand'. Van 0 tot 9,99.9 steeds met 0,1; van 10,000 tot 99,999 met 1.

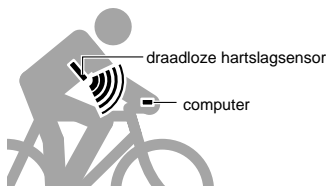
Bereik: 0.0~999.9/10.000~99.999 km [mijl]



Ptm vaststaande tijdzone

Als de hartslagwaarden zijn ingesteld wordt de tijd waarin deze hartslag werd bereikt weergegeven op het scherm. De bovenste en middelste regel geven respectievelijk de boven- en onderwaarden weer. In de onderste regel wordt de tijd dat men met die waarden fietste, weergegeven.

GEBRUIK VAN DE MOGELIJKHEID VAN HARTSLAGMETING



Borstband met hartslag sensor

Deze borstband met hartslagsensor is gebaseerd op het elektrodisch meten van de hartslag in ziekenhuizen, maar dan simpeler en compacter. De hartslag wordt daar gemeten door het gebruik van diverse elektroden die elektrodische signalen opvangen en die worden aangesloten op het lichaam. De MSC-3Dx borstband met hartslagsensor maakt echter gebruik van twee ingebouwde elektroden die met het lichaam in contact staan en verschillen in elektrische spanning meten. Dat signaal wordt doorgegeven naar de computer en u kunt het eenvoudig aflezen op het scherm.

Verwijzing:

De computer kan tot **90 cm** een signaal opvangen.

Voordat u de borstband met hartslagsensor draagt

 WAARSCHUWING!!!!

Gebruik deze hartslag sensor nooit als u een pacemaker heeft.

BELANGRIJK!

- Zorg dat de hartslag sensor in het midden van uw borst zit. De band met de elektrode moet contact maken met uw huid.
- Voor het beste resultaat dient u voor het dragen de elektrode en omgeving vochtig te maken of speciale crème voor elektrografische delen te gebruiken.
- Als huidirritatie optreedt, kunt u de band met hartslag sensor ook over dun ondergoed dragen; maak in dat geval altijd de elektroden en omgeving vochtig.
- Borsthaar kan de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden.
- Gebruik dit onderdeel niet in combinatie met andere draadloze apparaten (inclusief CAT EYE CC-CL200). Er kan interferentie optreden, met als gevolg incorrecte metingen.

Hoe bevestigt u de hartslagmeter band?

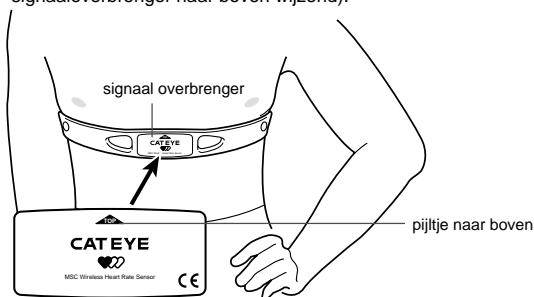
BELANGRIJK

Als u de borstband met hartslagsensor draagt, dient het pijltje op de signaaloverbrenger naar boven te wijzen. Wijst het pijltje naar beneden, dan worden de overbrengafstand van het signaal korter.

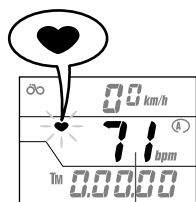
1. Bepaal de juiste maat van de band door deze onder uw borst aan te sluiten. Controleer goed of de band vast en prettig zit.
2. Klik de band vast. De elektroden dienen nu strak tegen uw huid te zitten.

Verwijzing: Draagt u de band over ondergoed heen, maak dan voor het beste resultaat de elektroden en omgeving vochtig. Ook als u in de winter een droge huid heeft, voorkomt het vochtig maken van de elektroden en omgeving fouten in de hartslagmeting.

3. Zorg dat de overbrenger in het midden van uw borst (onder het borstbeen) zit.
Draag de borstband met hartslagsensor op de juiste wijze (met het pijltje op de signaaloverbrenger naar boven wijzend).



4. Houd de computer voor uw borst en controleer of het hartslagsymbool ♥ op het scherm knippert (= het signaal wordt doorgegeven) en uw hartslag wordt gemeten.
Knippert het hartslagsymbool ♥ niet, verschuif de band dan een beetje en maak de elektrode en omgeving vochtig.



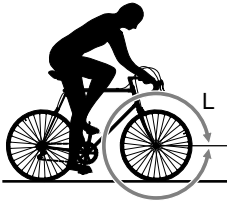
Hartslag

Instellen van de wielomtrek

U kunt twee verschillende wielomtrekken instellen in de MSC-3Dx, en de computer voor twee fietsen met verschillende wielomtrekken gebruiken.

Tabel met instelwaarden

Bandenmaat	L(mm)
24 x 1	1753
24 x 3/4 Tubular	1785
24 x 1-1/8 Tubular	1795
24 x 1-1/4	1905
24 x 1.75	1890
24 x 2.00	1925
24 x 2.125	1965
26 x 1(559mm)	1913
26 x 1(650C)	1952
26 x 1.25	1953
26 x 1-1/8 Tubular	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100
26 x 1.40	2005
26 x 1.50	1985
26 x 1.75	2023
26 x 1.95	2050
26 x 2.00	2055
26 x 2.1	2068
26 x 2.125	2070
26 x 2.35	2083
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
700 x 18C	2070
700 x 19C	2090
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
700C Tubular	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 44C	2224



1. Bepalen van de wielomtrek

U kunt de wielomtrek op twee manieren bepalen: aan de hand van de tabel met bandenmaten hiernaast of door een markering aan te brengen op het loopvlak van de band en op de grond. U gaat nu op de fiets zitten en maakt een volledige omwenteling tot de wielmarkering weer op de grond staat. Teken ook deze tweede markering aan op de grond. Meet nu de afstand tussen de eerste en tweede markering op de grond. Deze afstand is de wielomtrek.

Verwijzing: de bandenmaat staat aan de zijkant van de band.

2. Druk op de AC knop

Het scherm is leeg; dan knippert het km/uur[**km/h**] of mijl/uur[**mph**] symbool. Druk op de MODE knop om de gewenste snelheidsschaal in te stellen.

3. Druk op de SET/AT knop

Nu is de snelheidsschaal ingesteld en nu ziet u het wielomtrek instelscherm. Het wielomtrek symbool (A) en de vooringestelde wielomtrek (2096) knipperen.

4. De waarde veranderen

- Druk op de MODE knop om de waarde te verhogen.
- Druk op de LAP knop om de waarde te verlagen.

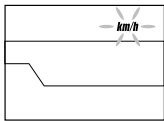
Door een knop lang ingedrukt te houden loopt de waarde snel naar boven/beneden.

Verwijzing:

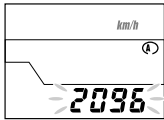
U kunt nu ook kiezen voor een andere wielomtrek (B) Druk hiervoor de MODE en LT knop gelijktijdig in en volg dezelfde handelingen als onder punt 4.

5. Druk op de SET/AT knop.

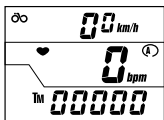
De wielomtrek is ingesteld en de verstrekte tijd **TM** wordt weergegeven op het scherm.



scherm voor instellen van de wielomtrek



bevestigen van de wielomtrekinstelling



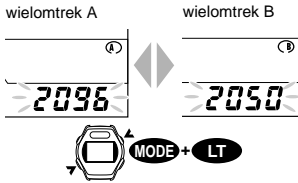
BELANGRIJK!: Wielomtrek A en B

Wielomtrek (A) is speciaal geprogrammeerd voor rijden op de weg; wielomtrek (B) voor rustig toeren. Gebruikt u de computer op een mountainbike, stel dan wielomtrek (B) in.

De standaardinstelling van de wielomtrek is als volgt:

wielomtrek (A): ----- 2096 (27 inch standaard band: 700 x 32 C)

wielomtrek (B): ----- 2050 (ATB band 26 x 1.95)



Switchen tussen wielomtrek A en B

Ga naar de totale afstand optie (ODO) in de onderste regel en druk op de SET/AT knop om in de wielomtrekinstellingen te komen. Druk de MODE en LT knop tegelijkertijd in om te switchen tussen wielomtrek (A) en (B).

Wielomtrek bevestiging

Om de wielomtrek te bevestigen drukt u de MODE en S/S knop tegelijkertijd in.

Veranderen van de wielomtrek

Om de ingestelde wielomtrek te veranderen, gaat u naar de totale afstand optie (de tijd loopt dan niet) en volgt u stap 3 t/m 5.

Instellen van de tijd

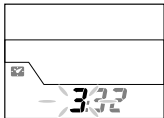
1. Ga na of het bpm (slagen/min.) symbool niet knippert in de middelste regel (stop stand).
2. Ga na of de onderste regel is ingesteld op 'Time '.
3. Druk op de SET/AT knop. Het tijd instelscherm wordt weergegeven en 'Hour' knippert.
4. Druk op de MODE knop en de uren gaan 'lopen'. Elke keer als u de MODE knop indrukt wordt het een uur later; via de LAP knop een uur vroeger. Door de knop ingedrukt te houden versnelt u de op- of aftelling.
5. Druk op de S/S knop. 'Minuten' knippert.
6. Druk op de MODE knop en de minuten gaan 'lopen'. Elke keer als u de MODE knop indrukt wordt het een minuut later; via de LAP knop een minuut vroeger. Door de knop ingedrukt te houden versnelt u de op- of aftelling.
7. Druk op de SET/AT knop. Nu is de tijd ingesteld.

BELANGRIJK!:

De secondeninstelling springt op 0 (:00) als u de SET/AT knop indrukt.



scherm voor tijdsinstelling



een uur later



een uur vroeger



switchen van tijdsinstelling

bevestigen van de tijdsinstelling



automatische
tijdmeting aan



automatische
tijdmeting uit

Instellen Automatische tijdmeting (Auto Start/Stop)

Als de automatische tijdmeting of AT aan staat, begint meting en opslaan automatisch na een wielomwenteling. Het **(AT)** symbool staat dan op de middelste regel. Als de AT functie aan staat, kunt u de knoppen niet gebruiken om meting etc. te stoppen. Daarom is deze functie alleen handig tijdens het fietsen. Bevestigt u de computer om uw pols, zet de **(AT)** functie dan uit.

BELANGRIJK: Zet u de (AT) functie aan terwijl u de computer gebruikt als polshorloge/hartslagmonitor, dan stopt de meting. Druk nooit de SET/AT knop in tijdens polshorloge/hartslagmonitor gebruik.

Automatische tijdmeting aan/uit

1. Controleer of de verstreken tijd **TM**, gemiddelde snelheid **AVS** of ritafstand **DST** in de onderste regel wordt weergegeven.
2. Druk op de SET/AT knop om deze functie aan of uit te zetten.

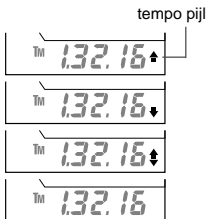
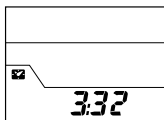
Het symbool voor automatisch meten gaat AAN **(AT)** symbool is zichtbaar) of UIT.

Energiebesparende functie

Wanneer de computer geen signalen ontvangt, of wanneer er 15 minuten geen knoppen ingedrukt worden, wordt automatisch de stroom uitgeschakeld en staat de computer in de 'slaap'-stand (alleen de klok is zichtbaar op het scherm, zie linkerafbeelding).

Door een knop, behalve de LT knop, in te drukken, of wanneer het actuele signaal/cadansignaal wordt ontvangen, zal het scherm weer actief worden en terugkeren in de normale weer-gave.

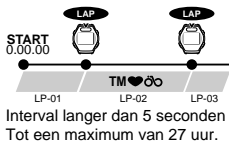
BELANGRIJK: Staat op het scherm de instelling of aflezing van de targets hartslag-waarden/Lap/opslaan geheugen, dan werkt de energiebesparende functie niet.



Tempo pijltje

Het tempo symbool in de onderste regel geeft met een pijltje naar boven of naar beneden aan of de actuele snelheid hoger of lager is dan de gemiddelde snelheid.

- ▲ ----- de actuele snelheid is hoger dan de gemiddelde snelheid
- ▼ ----- de actuele snelheid is lager dan de gemiddelde snelheid
- ◄----- de actuele snelheid is gelijk aan de gemiddelde snelheid
- Geen pijltje: ----- de actuele en/of gemiddelde snelheid is 0.



Interval functie

U kunt maximaal 50 verschillende intervalgegevens vastleggen (verstreken tijd, gemiddelde hartslag tijdens het interval, gemiddelde snelheid tijdens het interval, ritafstand en gemiddelde cadans tijdens het interval) en opslaan in het geheugen om handmatig te bekijken of naar een PC over te zetten met behulp van een speciale verbindingskabel.

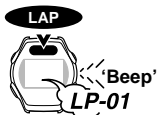
Opslaan interval gegevens

In elke hoofd- of subfunctie kunt u de LAP knop indrukken. U hoort een piep en de intervalgegevens worden opgeslagen. Tegelijkertijd ziet u in de onderste regel de actuele intervalgegevens zo'n drie seconden in beeld.

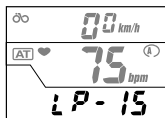
BELANGRIJK!: Wacht minstens vijf seconden voordat u de volgende intervalgegevens opslaat. De maximum te meten tijd is 27 uur en 46 minuten.

Omdat de intervalgegevens bestaan uit gemiddelde hartslagwaarden en gemiddelde snelheid kunnen korte tijdsintervallen onzorgvuldige gegevens opleveren.

BELANGRIJK!: Intervalgegevens kunnen zelfs opgeslagen worden als de verstreken tijd (TM) functie uit staat. Bedenk echter dat als u dit doet, de volgende intervalgegevens niet opgeslagen kunnen worden, tenzij de gemiddelde snelheid begint te lopen. Met 'reset' wist u alle intervalgegevens.



intervalnummer 3 seconden op scherm



Aflesen van de intervalgegevens

Lees de interval gegevens af als:



Verstreken tijd (TM) is uitgeschakeld (Stop).

1. Controleer of de interval teller LP in de onderste regel verschijnt.
2. Druk op de SET/AT knop.

Het intervalnummersymbool verschijnt 1 seconde in de onderste regel en het scherm toont de interval gegevens.

In de bovenste regel staat de gemiddelde snelheid, in de middelste regel de gemiddelde hartslag en in de onderste regel de verstreken tijd met het knipperende TM symbool. Houdt de S/S-knop ingedrukt om in de bovenste regel te wisselen tussen Gemiddelde Snelheid Interval en Cadans Interval. Om in de onderste regel te wisselen tussen Verstreken Tijd TM en Ritafstand DST moet u de MODE-knop ingedrukt houden.

BELANGRIJK!: De gegevens betreffende hartslag en snelheid zijn de gemiddelde waarden van de interval gemeten tussen twee punten.

Houd u de LAP knop twee seconden ingedrukt, dan begint de computer automatisch met downloaden, en op het scherm verschijnen in snel tempo de gegevens. Dit blijft zo totdat alle gegevens gedownload zijn.

3. Bekijken van de intervalgegevens

Druk op de LAP knop om naar de volgende intervalperiode te gaan

Druk op de MODE knop om naar de vorige intervalperiode te gaan

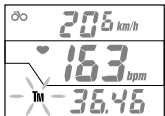
BELANGRIJK!: Het nummer van de intervalperiode verschijnt een seconde in de onderste regel.

BELANGRIJK!: Wanneer u de Intervalknop (LAP) ingedrukt houdt zal het apparaat beginnen met downloaden.

4. Bent u klaar met het bekijken van intervalgegevens, druk dan op de SET/AT knop en u keert terug naar het interval scherm (LP).

Downloaden intervalgegevens

De opgeslagen intervalgegevens kunt u met behulp van een optionele download eenheid en e-train gegevenssoftware downloaden naar een PC. Zie voor details de downloadhandleiding.

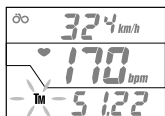


switchen tussen S/C

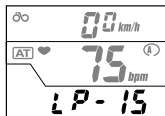


switchen tussen TM/DST

scherm voor aflezen intervalgegevens

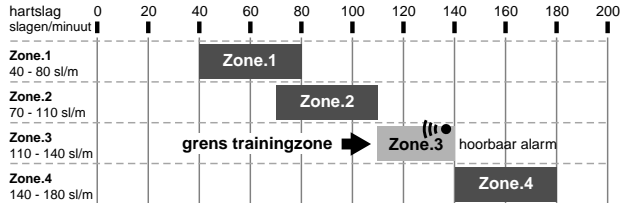


volgende intervalgegevens



HARTSLAGWAARDENZONES

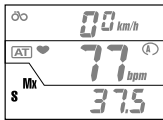
De hartslag boven- en ondergrens instelling geeft u de mogelijkheid uw hartslag binnen dat gebied af te lezen. Vier zones kunnen ingesteld worden. Een hoorbaar alarm waarschuwt wanneer uw hartslag buiten die grenzen komt.



Op de handleidingkaart staat een voorbeeld hoe zone 3 (hartslagwaarden tussen 110-140) wordt ingesteld met hoorbaar alarm. U hoort geen alarm als de hartslagwaarden tussen 110-140 slagen/minuut blijven. Hartslagwaardenzones zijn volledig onafhankelijk van elkaar. Ze kunnen elkaar overlappen, maar ook naast elkaar bestaan.

BELANGRIJK! Hartslagwaardenzones zijn totaal onafhankelijk van elkaar. Zij kunnen elkaar overlappen, maar dat hoeft niet.

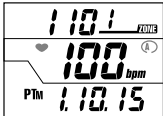
BELANGRIJK! Het alarm gaat pas af als voor het eerst de zone bereikt wordt.



MXS scherm



scherm voor aflezen hartslagwaardenzones



hartslag bovengrens

hartslag ondergrens

tijd in hartslagzone



scherm voor instellen hartslagwaardenzones



hartslag bovengrens

hartslag ondergrens

zone nummer

MODE

waarde verhogen



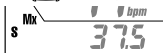
LAP

waarde verlagen



naar hartslag bovengrens instelling

zone 2 - zone 4 tegelijk instellen



INSTELLEN VAN DE HARTSLAG BOVEN- EN ONDERGRENSEN

1. Controleer of de maximale snelheid **MXS** wordt weergegeven in de onderste regel.
2. Druk op de SET/AT knop. Het scherm met de hartslag boven- en ondergrens wordt weergegeven.
3. Druk nogmaals op de SET/AT knop.

Nu verschijnt het scherm waarin u de hartslag boven- en ondergrens kunt instellen.

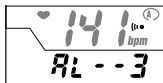
De hartslag ondergrens zone 1 knippert en kan ingesteld worden.

4. Stel de hartslag ondergrens waarde in.
 - Met de MODE knop kunt u de waarde verhogen.
 - Met de LAP kunt u de waarde verlagen.
5. Druk op de SET/AT knop. De hartslag ondergrens is nu ingesteld en nu knippert de hartslag bovengrens in de bovenste regel en kan ingesteld worden.
6. Stel de hartslag bovengrens waarde in.
7. Druk de SET knop in om het instellen te bevestigen. Nu verschijnt het scherm waarin u zone 2 kunt instellen.
8. Herhaal de stappen 4 t/m 7 voor alle 4 zones.
9. Heeft u alle 4 zones ingesteld, druk dan op de SET/AT knop.

Hiermee sluit u de instelling van de hartslag boven- en ondergrenzen af. Op het scherm wordt weer de maximum snelheid **MXS** weergegeven.

BELANGRIJK! Om het instelscherm voor de hartslagwaarden te bereiken dient u te navigeren van zone 1 tot en met zone 4. Een kortere weg is niet mogelijk.

Alarm uit



Alarm aan

ALARM INSTELLING

Er gaat een alarm af bij uw hartslagonder- en bovengrens. Staat deze functie aan, dan verschijnt het alarmsymbool (● in de middelste regel. U kunt het alarm instellen voor meerdere zones.

In het gewenste instelscherm kunt u het alarm aan- of uitzetten door het indrukken van de S/S knop.

* Staat het alarm aan, dan verandert het symbool in de onderste regel in 'zone'. U kunt zien voor welke zone het alarm is ingesteld.

BELANGRIJK! Het alarm gaat af als uw hartslag de ingestelde grenzen overschrijdt. Als de tijdfunctie uit is en het alarm staat uit, dan zal deze niet af gaan.

TIJD IN HARTSLAGZONE

U kunt de tijd controleren waarin de hartslag binnen elke ingestelde zone is gebleven.

1. Controleer of de maximum snelheid **MXS** in de onderste regel wordt weergegeven.
2. Druk op de SET/AT knop.

Het scherm met de hartslag boven- en ondergrens verschijnt. De tijd wordt in de onderste regel weergegeven. U kunt de gegevens downloaden door de unit aan te sluiten op een download eenheid en de LAP knop twee seconden in te drukken.

3. Druk op de MODE knop om te schakelen tussen de verschillende zones.
4. Als u de MODE knop in zone 4 indrukt, wordt de maximum snelheid **MXS** weer weergegeven.

BELANGRIJK! U kunt de tijd in elke zone controleren, zelfs tijdens meting. Houd de MODE knop iets langer ingedrukt om te switchen tussen de zones. Op het scherm ziet u het bpm symbool dat aangeeft dat er gemeten wordt, maar het symbool knippert niet.

OPNIEUW TIJDZONES INSTELLEN

Opnieuw instellen van de hartslag boven- en ondergrenswaarden

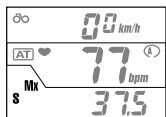
Houd tegelijkertijd de MODE en S/S knop meer dan twee seconden ingedrukt als op het scherm de targetzones worden weergegeven, en alle tijdgegevens zullen gewist worden. All gegevens in de vier trainingszones worden gewist.

BELANGRIJK! De gewone 'reset' handeling om afstand, tijd, gemiddelde snelheid etc. op 0 te zetten, geldt niet voor de tijdgegevens in de trainingszones.

U kunt dit niet instellen in deze functie.

OVERBRENGEN VAN DE TIJDGEGEVENS IN DE TRAININGSZONES

De opgeslagen intervalgegevens kunt u met behulp van een optionele download eenheid en e-train gegevenssoftware downloaden naar een PC. Zie voor details de downloadhandleiding.



MXS scherm



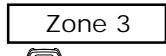
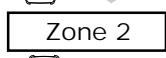
scherm voor aflezen hartslagwaardenzones



hartslag bovengrens

hartslag ondergrens

tijd in hartslagzone



reset opgeslagen gegevens

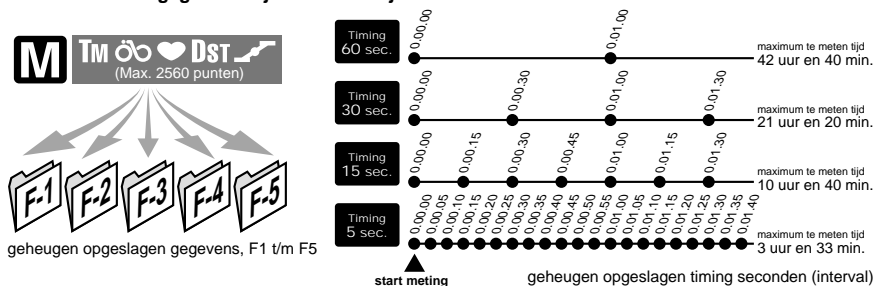
AUTOMATISCH INTERVALGEGEVENS OPSLAAN

Met de functie Automatisch opslaan kunt u verstreken tijd, hartslag, snelheid, ritafstand en cadans gedurende een door u gespecificeerd interval opslaan in het gewenste dossier. U kunt kiezen uit 4 tijdintervallen (5, 15, 30 en 60 seconden) en de gegevens opslaan in 5 aparte dossiers.

- Als de automatisch gegevens opslaan functie op ON staat, knippert het **M** symbool.
- De gemeten gegevens kunnen uit het 'dossier' verwijderd worden.
- De gegevens kunnen worden overgebracht naar een PC met behulp van de download eenheid.

De totale geheugencapaciteit is 2560 punten. Het gebruikte geheugen per dossier wordt getoond als een percentage van het totale geheugen.

BELANGRIJK! De geheugencapaciteit voor gegevens en de geheugencapaciteit voor intervalgegevens zijn onafhankelijk van elkaar.



Procedure voor opslaan van gegevens in het geheugen

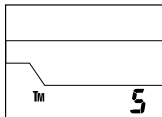
Volg de volgende procedure om gegevens op te slaan in het geheugen:



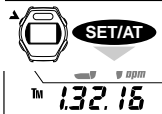
HOOFD/SUB functie



selectiescherm in het geheugen opgeslagen timing gegevens



timing selectie
→5 sec. →15 sec. →30
sec. →60 sec.



afsluiten van selectie van in het geheugen opgeslagen timing gegevens

Intervalgegevens opslaan in het geheugen selectie

Start vanuit elke functie



Het **M** symbool moet uit zijn

Houd de start/stop knop twee seconden ingedrukt als de tijd loopt, of zet de tijd aan en houd de knop twee seconden ingedrukt om timer en gegevens opslaan uit te zetten.

1. Druk gelijktijdig de MODE en SET/AT knop in, in willekeurig welk hoofd- of sub-menu.
Het scherm voor het opslaan van intervalgegevens in het geheugen verschijnt.
2. Druk op de MODE knop om de gewenste intervalgegevens te selecteren: 5, 15, 30 en 60 seconden.
3. Druk op de SET/AT knop.
De selectie is ingesteld en het scherm springt terug naar de verstrekte tijd **TM** functie.

Controleren van dossiers uit het automatisch geheugen

Controleer de 'dossiers' uit het automatisch geheugen met de volgende procedure:



het **M** symbool staat uit



TM is uitgeschakeld (Stop)

Staat het **M** symbool aan, schakel deze dan uit met de instructies op pagina 21.

1. Controleer of maximale hartslag **MXP** in de onderste regel van het display wordt weergegeven.
2. Druk op de SET/AT knop.

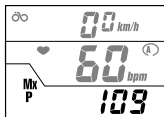
Het scherm voor het selecteren van een 'dossier' uit het geheugen verschijnt.

U ziet op het scherm: in de bovenste regel het dossiernummer, in de middelste regel het percentage dat elk dossier uitmaakt van het totale geheugen en de onderste regel laat zien hoeveel overgebleven meetbare tijd er nog in het geheugen zit.

BELANGRIJK!

De overgebleven tijd is afhankelijk van de intervalgegevens die u selecteert uit het geheugen.

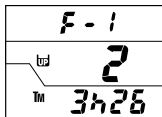
3. Druk op de LAP knop om een 'dossier' te selecteren. Het dossiernummer staat bovenin het scherm. Controleer hoeveel geheugen elk dossier inneemt en verwijder enkele dossiers om geheugen vrij te maken. Dit doet u door de Start/Stop knop en de MODE knop tegelijkertijd twee seconden ingedrukt te houden. U ziet nu dat het cijfer in het midden (het percentage van het totale gebruikte geheugen) op nul springt en de extra tijd verschijnt onderin het scherm.
4. Druk op de SET/AT knop om terug te keren naar de maximale hartslag **MXP**.



MXP scherm



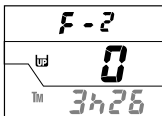
scherm voor dossiers uit het automatisch geheugen



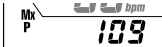
dossiernummer

gebruikt geheugen (%)

maximum te meten tijd 3 uur en 26 min.



switchen tussen dossiers



afsluiten bevestiging

INSTELLEN AUTOMATISCH GEHEUGEN



Het automatisch geheugen staat uit (OFF) (M symbol is niet zichtbaar)

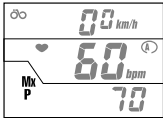


de verstreken tijd TM staat uit (Timer staat op Stop.)

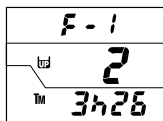


de verstreken tijd TM is nul (reset door de S/S knop en MODE knop tegelijkertijd in te drukken).

Als het M symbol aan staat, schakel dit dan uit met behulp van de instructies op pagina 21.



MXP scherm



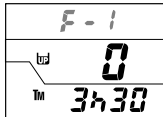
Scherm voor automatisch opslaan in geheugen



dossier selectie



verwijder gegevens geheugen



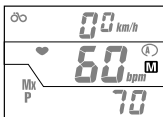
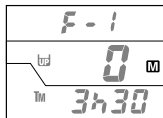
dossiernummer

gebruikt geheugen (%)

maximum te meten tijd



selecteer automatisch geheugen in dossier 1



automatisch opslaan in geheugen functie staat aan

1. Controleer of de maximale hartslag (een subfunctie van verstreken tijd TM) in de onderste regel van het display wordt weergegeven.
2. Druk op de SET/AT knop.
Het scherm voor het selecteren van een 'dossier' uit het automatisch geheugen verschijnt.
3. Druk op de LAP knop om een dossier van F-1 - F-5 te selecteren.
4. Druk de MODE en S/S knop tegelijkertijd in om de opgeslagen gegevens van het gespecificeerde 'dossier' te wissen.

BELANGRIJK! U kunt geen aanvullende gegevens toevoegen aan een dossier dat al gegevens bevat.

5. Druk op de S/S knop.

Het dossier is geselecteerd en het M symbol verschijnt.

BELANGRIJK! Als het M-symbol niet verschijnt, is de verstreken tijd TM wellicht geen 0. Ga terug naar het begin van deze pagina, reset de eenheid en volg opnieuw de procedure.

6. Druk op de SET/AT knop.

In de onderste regel van het scherm verschijnt weer de maximale hartslag. De voorbereidingen zijn klaar en de computer kan starten met het opslaan van gegevens.

BELANGRIJK!:

- Controleer de overgebleven tijd voor u de automatisch gegevens opslaan functie gebruikt. Is de geheugencapaciteit onvoldoende, wis dan een aantal gegevens uit andere dossiers of selecteer een dossier.
- Als het gebruikte geheugen aan het maximum zit, zal de geheugenfunctie automatisch stoppen.

Automatisch geheugen aan/uit

STARTEN AUTOMATISCH GEGEVENS OPSLAAN

Druk de S/S in als het **M** symbool zichtbaar is in de middelste regel van het scherm (automatisch gegevens opslaan ON) om de automatisch gegevens opslaan van hartslag, snelheid etc. te starten en daarmee het automatisch opslaan van gemeten gegevens te starten.

Als de automatische functie aan staat (**AT** symbool is zichtbaar op het scherm) zullen de gemeten gegevens automatisch worden opgeslagen als u gaat fietsen.

BELANGRIJK! U kunt de intervalfunctie en andere functies tegelijkertijd met het opslaan van gegevens gebruiken.

STOPPEN AUTOMATISCH GEGEVENS OPSLAAN

Houd de S/S knop tenminste twee seconden ingedrukt om het automatisch gegevens opslaan te stoppen. Het **M** symbool verdwijnt van het scherm en de gemeten gegevens worden niet meer opgeslagen. Voert u de RESET handelingen uit dan zal ook de automatisch geheugen functie stoppen.

BELANGRIJK! Als de automatische tijdmeting aan staat (**AT** symbool is aan) stopt het automatisch opslaan van gegevens niet, zelfs niet als u stopt met fietsen. U moet dit met de hand doen door de S/S knop meer dan twee seconden ingedrukt te houden.

- U kunt het automatisch opslaan van gegevens ook stoppen door het resetten van de computer. Bedenk daarbij dat de algemene gegevens gewist zullen worden; de gegevens in het geheugen worden opgeslagen in het door u geselecteerde dossier.

BELANGRIJK!

Het opslaan van gegevens gaat niet uit, tenzij u deze functie handmatig uit zet. Kijk of deze functie aan of uit staat aan de hand van het zichtbare **M**-symbool. Alleen als het gebruikte geheugen het maximum bereikt, zal de functie automatisch uit gaan.

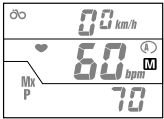
Stoppen automatisch gegevens opslaan

(zet het **M** symbool uit voordat de tijd begint te lopen)

Het stoppen van automatisch gegevens opslaan als de MSC-3Dx standby staat, het **M** symbool is aan, maar de tijd gaat niet lopen:

Houd de S/S knop minstens twee seconden ingedrukt, of reset de computer

Het **M** symbool verschijnt en het automatisch opslaan van gegevens is gestopt.

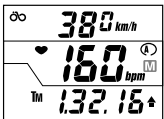


automatisch opslaan gegevens stand-by

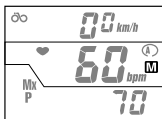


Opslaan van gegevens

het opslaan van gegevens tijdens een geselecteerde periode (tijd)



afsluiten opslaan van gegevens



het opslaan van gegevens is ingesteld en het **M** symbool verdwijnt.

AFLEZEN VAN AUTOMATISCH OPGESLAGEN GEGEVENS

Volg de volgende procedure voor het aflezen van opgeslagen gegevens.

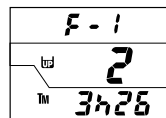
BELANGRIJK! U kunt de gegevens niet aflezen terwijl er nog gegevens worden opgeslagen.



MXP scherm



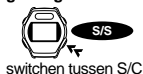
scherm voor opslaan van gegevens in dossier



dossier selectie



scherm voor aflezen van gegevens in het geheugen



switchen tussen S/C



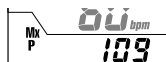
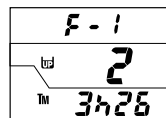
switchen tussen TM/DST



volgende opgeslagen gegevens



scherm voor opslaan van gegevens in dossier



MXP scherm



het automatisch geheugen staat uit (OFF) (M symbool is niet zichtbaar).



TM is uitgeschakeld (Stop)

Staat het M symbool aan, zet dit dan uit door in willekeurig welke functie de S/S knop twee seconden ingedrukt te houden.

1. Controleer of de maximale hartslag **MXP** in de onderste regel van het scherm wordt weergegeven.
2. Druk op de SET/AT knop.

Het scherm voor het opslaan van gegevens in het geheugen verschijnt.

3. Druk op de LAP knop om het nummer van het gewenste 'dossier' te selecteren.
4. Druk op de MODE knop.

Het M-symbool verschijnt en het scherm begint de opgeslagen gegevens uit het geheugen te vertonen. Het TM-symbool knippert. Door de S/S-knop ingedrukt te houden wisselt de bovenste regel van Actuele Snelheid naar Cadans. Door de MODE-knop ingedrukt te houden wisselt de onderste regel van Verstreken Tijd **TM** naar Ritafstand **DST**.

5. Druk op de LAP (of MODE) knop voor de volgende opgeslagen gegevens. Dit tijdsinterval is afhankelijk van het interval dat u geselecteerd heeft (5,15, 30 of 60 seconden).

BELANGRIJK! Door de LAP knop twee seconden ingedrukt te houden begint de computer de gegevens te downloaden en de gegevens op het scherm schieten nu snel voorbij totdat het downloaden klaar is. Was het downloaden een vergissing, druk dan op de LAP knop om dit te stoppen.

6. Druk op de SET/AT knop om terug te keren naar het scherm voor het opslaan van gegevens in het geheugen.
7. Druk weer op de SET/AT knop en op het scherm verschijnt weer de maximale hartslag **MXP**.

DOWNLOADEN VAN DE GEGEVENS UIT HET AUTOMATISCH GEHEUGEN

Gegevens over hartslag, snelheid, tijd en afstand kunnen worden gedownload naar een PC. Kijk in de downloadhandleiding voor de details.

Downloaden naar een PC

Met behulp van de download-eenheid kunnen opgeslagen gegevens, interval- en hartslagwaardenzones gedownload worden naar een PC.

Geheugen opslaan

Hartslag, snelheid, verstreken tijd, afstand en cadans op ieder moment wordt gedownload in CSV-formaat (kommagescheiden waarde) en vervolgens op het venster grafisch weergegeven.

Interval

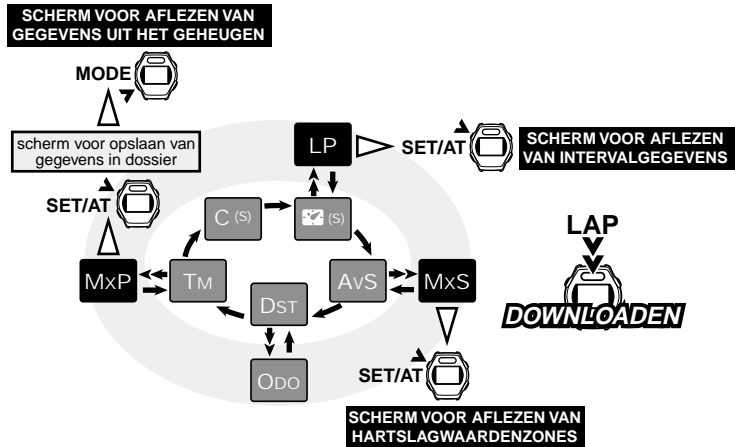
Hartslag (gemiddeld), snelheid (gemiddeld), verstreken tijd, afstand en cadans (gemiddeld) van elk interval worden gedownload in CSV-formaat.

Hartslagwaardenzones

Zonummer, waardenzone en tijd binnen de zone worden gedownload in CSV-formaat.

Hoe moet ik downloaden?

Zet de computer op de download-eenheid en houd de LAP-knop tijdens elke functie ingedrukt. De eenheid start met het downloaden van de gegevens en het volgende scherm verschijnt.



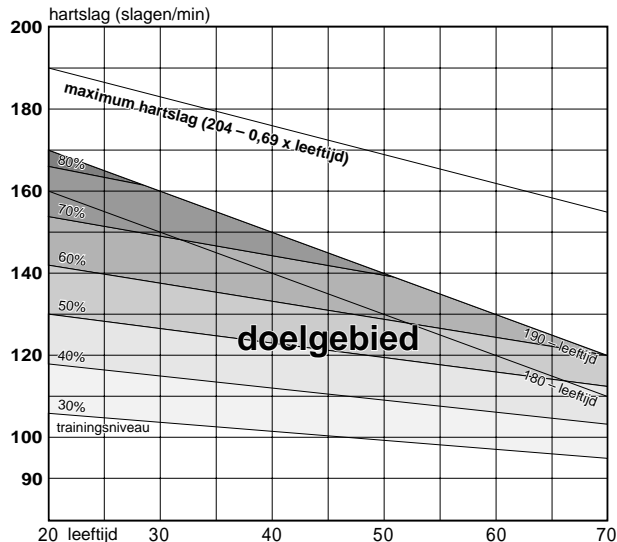
HARTSLAG TRAINING

Hieronder volgt zeer algemene informatie over hartslagtraining. Er zijn vele goede boeken over dit onderwerp verschenen. Ga naar een goede boekwinkel of kijk op internet voor meer gedetailleerde informatie over hartslagtraining.

In het algemeen zal de hartslag tijdens beweging stijgen. Hoe harder je traint, hoe harder het hart slaat. Daarom is de hartslag een goede graadmeter voor de trainingsintensiteit. Het instellen van een bepaalde hartslag en proberen die waarde aan te houden is een wetenschappelijke trainingmethode die zowel door topt atleten als door beginners gebruikt kan worden. Raadpleeg een medisch specialist of trainer voordat u aan een trainingsprogramma begint.

1. Training voor een betere gezondheid

Door het instellen van uw bereik (uw hartslag bereik) kunt u door fietsen uw gezondheid verbeteren. Afhankelijk van uw fysieke gesteldheid kunt u een trainingsniveau van 30 tot 70% bereiken. De gewenste frequentie is meer dan drie keer in de week en meer dan twintig of dertig minuten per keer. Kijk om uw doel te bereiken naar de linkerkant van de tabel waarin de relatie tussen hartslag en trainingsniveau staat afgebeeld. Voor beginners is het 30% niveau aan te raden; van hieruit kunt u het niveau opvoeren, afhankelijk van uw ervaring. Wilt u het hoogste bereiken, dan is 70% het aanbevolen niveau. Wilt u gewicht verliezen, dan kunt u het beste langere tijd op een iets lager niveau trainen; meer dan een uur is mogelijk.



2. Training voor wielrenners

Bepaal zo precies mogelijk uw hartslag-in-rust en maximale hartslag. Stel afhankelijk van uw doel uw bereik vast:

A. trainen langer lichamelijk uithoudingsvermogen

nodig voor wedstrijden over meerdere dagen

60%-70% (aerobe oefening)



B. trainen voor meer dan twee uur lichamelijk uithoudingsvermogen

70%-80% (aerobe oefening)



C. trainen voor het stoten van kracht met volle gewicht voor meer dan veertig seconden

meer dan 80% (anaerobe oefening)



D. trainen voor maximale kracht voor een paar seconden

meer dan 95% (anaerobe oefening)



$$\text{* trainingsniveau (\%)} = \frac{(\text{hartslagbereik}) - (\text{hartslag-in-rust})}{(\text{maximale hartslag}) - (\text{hartslag-in-rust})} \times 100$$

$$\text{* hartslagbereik} = (\text{maximale hartslag} - \text{hartslag-in-rust}) \times \frac{\text{trainingsniveau (\%)}}{100} + \text{hartslag-in-rust}$$

Hartslag-in-rust

Meet uw hartslag-in-rust als u 's ochtends wakker wordt.

Maximale hartslag

Standaard wordt de volgende berekening gebruikt: $(220 - \text{leeftijd})$ of $(204 - 0,69 \times \text{leeftijd})$

Raadpleeg voor de precieze waarden een boek over hartslagtraining.

PROBLEMEN OPLOSSEN

Als er problemen ontstaan in het functioneren van uw fietscomputer, lees dan eerst onderstaande aanwijzingen alvorens u de computer laat repareren.

Als de hartslagmeting niet correct is, controleer dan eerst of er voorwerpen in de buurt zijn, bijvoorbeeld apparatuur, die de meting kunnen verstoren.

Probleem	controlleren	herstel
-----------------	--------------	---------

Het scherm wordt zwart en er verschijnen onduidelijke tekens.

Heeft de computer lang bloot gestaan aan direct zonlicht?

Leg de computer in de schaduw en na enige tijd is het scherm weer normaal. De gegevens gaan niet verloren.

Display reageert langzaam.

Is het kouder dan 0°C?

De display reageert weer zodra de temperatuur hoger is. Gegevens gaan niet verloren.

Geen display.

Is de batterij leeg?

Vervang de batterij door een nieuwe (CR2032).

BELANGRIJK! Nadat de batterij vervangen is moet de AC knop worden ingedrukt om gegevens te resetten en de MSC-3Dx opnieuw in te stellen

Er verschijnen onduidelijke tekens op het scherm.

Wis alle gegevens van de MSC-3Dx met de all clear (AC) toets, en stel de computer opnieuw in met behulp van pagina 12 (BASISWAARDEN COMPUTER INSTELLEN), of kijk in de verkorte handleiding.

Hartslagmeting is abnormaal.

Bent u in de buurt van elektrische apparaten die een elektromagnetisch signaal uitzenden (bijvoorbeeld TV, stereoinstallatie of PC).

Probeer een grotere afstand te houden van deze apparaten als u uw hartslag meet. Reset de gegevens.

Huidige snelheid of cadans wordt niet weergegeven.

Verwijder eventueel vuil of ander materiaal van de contacten van de computer of de bracket.

Maak de contacten schoon. Aan de computer komt vaak zweet te zitten. Maak deze regelmatig schoon met een milde handzeep.

Controleer of de afstand tussen snelheids- of cadanssensor en magneet niet te groot is.

Controleer of de markeringslijn van de snelheids- of cadanssensor zich op de hoogte van de magneet bevindt.

Stel de snelheids- of cadanssensor en de magneet opnieuw af. (Zie de Verkorte handleiding).

Controleer of de bedrading van de snelheids- of cadanssensor gebroken of beschadigd is.

Vervang de bracket-sensor door een nieuwe.

De S/S knop werkt niet.

Wordt het **[AT]** symbool weergegeven?

In de auto-mode werkt de start/stop knop niet. (zie pag. 14 "Instellen Automatische tijdmeting")

De hartslagweergave is onnauwkeurig en de waarde is lager dan normaal.

Is de batterij van de hartslagsensor leeg?

Vervang de batterij (CR2032).

De computer ontvangt geen hartslag gegevens.

Kijk of de computer in de slaapstand staat (energiebesparingsfunctie staat aan)

Druk op een willekeurige knop, behalve de AC knop.

Zit de draadloze hartslag sensor op de juiste plaats?

Pas de plaats aan aan de hand van de instructies.

Is de draadloze hartslag sensor te los vastgemaakt?

Maak band zo vast dat de elektrode contact maakt met uw huid.

Heeft u een droge huid (vooral in de winter)?

Bevochtig de elektrode en omgeving.

Is de batterij van de hartslag sensor leeg?

Vervang de batterij door een nieuwe (CR2032).

Is de batterij van de computer leeg?

Vervang de batterij door een nieuwe (CR2032).

Worden de elektroden slechter na lang gebruik?

Vervang ze door nieuwe.

Het hartslag scherm springt op 0.

Zit de draadloze hartslag sensor op de juiste plaats?

Pas de plaats aan aan de hand van de instructies.

De aangegeven hartslag is nul wanneer er interferentie bestaat van een extern signaal of wanneer de zender zich te ver van de computer bevindt. Neem afstand van de interfererende radiogolven of ga dichterbij de computer toe.

Is de batterij van de computer leeg? Vervang de batterij door een nieuwe.

Het scherm geeft geen opgeslagen gegevens weer.

Ziet u het **M** -symbool? Wordt de verstreken tijd TM gemeten?

Het scherm geeft de opgeslagen gegevens uit het geheugen niet weer als de automatisch opslaan van gegevens functie aan staat of de verstreken tijd wordt gemeten (zie pagina 19, controleer gegevens uit het automatisch geheugen).

U kunt de functie voor het automatisch opslaan van gegevens niet aanzetten (M**-symbool verschijnt niet)**

Reset de verstreken tijd **TM** (zie pagina 20, instellen van het automatisch opslaan van gegevens)

U kunt de intervaltimer van de opgeslagen gegevens niet veranderen.

Ziet u het **M** -symbool?

Als de functie voor het automatisch opslaan van gegevens aanstaat, kunt u de intervaltimer niet veranderen (zie pagina 19, interval selectie van opgeslagen gegevens)

De eenheid kan geen LAP gegevens opslaan.

Het interval moet ten minste 5 seconden bedragen om opgeslagen te kunnen worden.

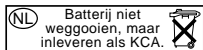
De eenheid kan geen LAP gegevens aflezen.

De eenheid kan geen LAP gegevens aflezen als de verstreken tijd wordt gemeten (zie pagina 15, aflezen van LAP-gegevens).

Het scherm met de klok verschijnt niet.

Als de verstreken tijd "loopt", wordt het scherm met de klokinstelling niet weergegeven (zie pagina 13, instellen van de tijd).

VERVANGEN VAN DE BATTERIJ



BELANGRIJK!:

Oude batterijen moeten bij het chemisch afval ingeleverd worden, houd ze buiten het bereik van kinderen. Als een batterij wordt doorgeslikt dient u onmiddellijk een arts te waarschuwen.

Bij aankoop wordt een batterij voor de computer meegeleverd. Als de batterij leeg is, vervangt u hem door een nieuwe op de hieronder volgende manier.

BELANGRIJK!: Vervang altijd beide batterijen tegelijkertijd (in de computer en in de borstband)

COMPUTER

Levensduur van de batterij: * 2 jaar (bij 1 uur gebruik per dag)

De levensduur is niet standaard en hangt af van het gebruik.

Voorzichtig:

Het is aan te raden de batterij in de computer door een professionele juwelier, die de waterdichtheid na sluiting kan testen, te laten vervangen.

- De rubberen rand van het achterdeksel is bedoeld om de waterdruk te weerstaan. Controleer dus goed of deze op de juiste plaats zit na het vervangen van de batterij.
- Als u zelf de batterij vervangt, behandel de computer dan voorzichtig en voer geen druk uit op welk onderdeel dan ook.

1. Verwijder het batterijdekseltje aan de achterkant van de computer door de vier schroeven los te draaien met een schroevendraaier nr. 0.
2. Vervang de oude lithium batterij door een nieuwe (CR2032); met de + pool naar boven zoals aangegeven.
3. Draai de schroeven met een schroevendraaier nr. 0 aan om het dekseltje weer vast te maken.
4. Druk na het vervangen van de batterij **ALTIJD** de AC knop in en stel de tijd opnieuw in.

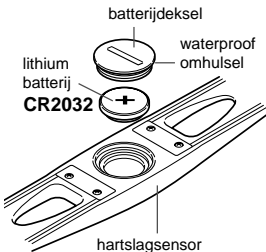
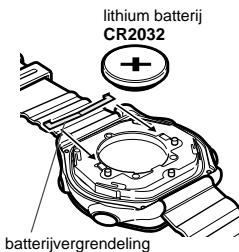
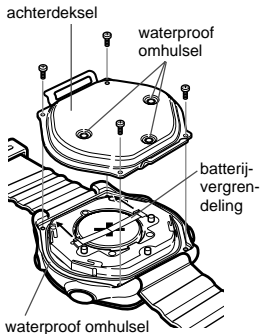
DRAADLOZE HARTSLAG SENSOR

Levensduur van de batterij: * 2 jaar (bij 1 uur gebruik per dag)

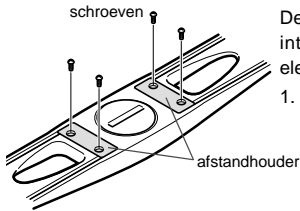
Voorzichtig:

- De rubberen rand van het achterdeksel is bedoeld om de waterdruk te weerstaan. Controleer dus goed of deze op de juiste plaats zit na het vervangen van de batterij.
- De draadloze hartslag sensor gebruikt de batterij automatisch als u de riem draagt. Wilt u de hartslag niet meten, doe de riem dan af.

1. Verwijder met een muntstuk of iets dergelijks het batterijdekseltje aan de achterkant.
2. Vervang de oude lithium batterij door een nieuwe (CR2032); met de + pool naar boven zoals aangegeven.
3. Maak het dekseltje weer stevig vast.

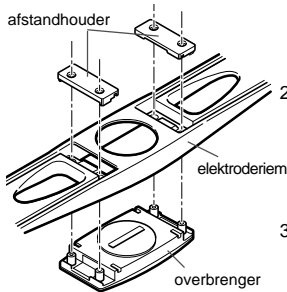


VERVANGEN VAN DE ELEKTRODE-RIEMPJES



De elektroden kunnen na lang gebruik toe zijn aan vervanging (raadpleeg uw dealer of kijk op internet www.cateye.com voor nieuwe). Als er regelmatig storingen optreden kunt u de elektrode-riempjes vervangen door nieuwe zoals hieronder aangegeven.

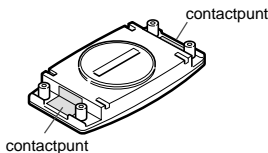
1. Verwijder de schroeven aan de achterkant van de overbringer en verwijder het dekseltje.



2. Druk de elektrode-riempjes aan beide kanten van de overbringer omhoog.

3. Maak de nieuwe riempjes aan de overbringer vast met de elektrode naar beneden. Maak de contactpunten schoon

BELANGRIJK! Check naast de elektroden ook de batterij van de overbringer.



4. Plaats het dekseltje er weer zorgvuldig op en zet het geheel terug op de overbringer. Draai de schroeven zorgvuldig aan.












BELANGRIJK! Als u de elektroderiempjes vervangt, controleer dan ook meteen de batterij van de overbringer.

ONDERHOUD

Dagelijks onderhoud van de MSC-3Dx:

- De contactpunten van de computer kunnen door zweet of olie besmeurd raken. Maak de contactpunten regelmatig schoon met milde zeep en water.
- Wordt het contact met het bracket nat, droog dit dan. Als het gaat roesten kan dit storing in de snelheidsmeting tot gevolg hebben.
- Is de computer of de borstband met hartslagsensor vuil, maak deze dan schoon met een zachte doek met water en milde zeep. Daarna goed droogmaken. Gebruik geen benzine, alcohol of andere agressieve middelen. Deze tasten de buitenkant aan en bekorten de garantie.
- Een bevestigingsband neemt zweet op. Houd deze schoon door regelmatig schoonmaken met water en milde zeep.
- Controleer regelmatig de positie van snelheidssensor en magneet en zorg ervoor dat ze altijd in een lijn staan.

SPECIFICATIES

Schermfuncties (symbool)	Bereik	Nauwkeurigheid
Bovenste regel		
actuele snelheid	<i>km/h mph</i> 0.0(4.0)-105.9 km/u [0.0 (3.0)-65.9 m/u]	± 0.5 km/u (30 km/u max.)
Cadans	<i>rpm</i> 0 (20) – 299 rpm (omwentelingen per minuut)	± 1 rpm
klok	0:00-23:59 [1:00 - 12:59]	± 1 min.
snelheid symbool		verlicht als het signaal wordt ontvangen knippert als actuele snelheid is geselecteerd
Cadanssymbool		verlicht als Cadans is geselecteerd
klok symbool		knippert als klok is geselecteerd
Middelste regel		
Hartslag	<i>bpm</i> 0-299 slagen/min.	± 1 slag/min.
hartslag symbool		knippert als het hartslag signaal wordt ontvangen
autom. geheugen symbool		verlicht als de automatisch geheugen functie is ingeschakeld
autom. tijd symbool		verlicht als de automatische (autom. Start/stop) functie is ingeschakeld
alarm symbool		verlicht als het alarm voor hartslagbereik is ingeschakeld
gebruikt geheugen symbool		geeft het aantal 'blokken' aan waarin de automatisch geheugen functie wordt gebruikt
wielomtrek symbool		geeft de gebruikte wielomtrek weer
Onderste regel		
verstreken tijd	<i>TM</i> 0.00'00" - 9.59'59"	± 1"
max. hartslag	<i>MxP</i> 0 -299 slagen/min.	± 1 slag/min.
klok		0:00-23:59 [1:00 - 12:59]
Cadans	<i>C</i> 0 – 299 rpm	± 1 rpm
actuele snelheid	<i>S</i> 0.0(4.0)-105.9 km/u [0.0 (3.0)-65.9 m/u]	± 0.5 km/u (50 km/u max)
aantal intervallen	<i>i P</i> LP-00 - LP-50	
gem. snelheid	<i>AvS</i> 0.0-105.9 km/u [0.0-65.9 m/u]	± 0.5 km/u [mijl]
max. snelheid	<i>MxS</i> 0.0 (4.0)-105.9 km/u [0.0 (3.0)-65.9 m/u]	± 0.5 km/u [mijl]
ritafstand	<i>Dst</i> 0.00-999.99 km [mijl]	± 0.01 km [mijl]
totaalafstand	<i>ODO</i> 0.0 - 9999.9 / 10000 - 99999 km [mijl]	± 0.1/1 km [mijl]
overgebleven tijd	<i>PTM</i> 0.00'00" - 9.59'59"	± 1"
tempo symbool		wordt weergegeven als de snelheid hoger of lager is dan de gemiddelde snelheid
Extra opties		
Hartslagwaarden zones	Hartslagwaarden zijn verdeeld in vier zones en de tijd in de zone wordt gemeten en opgeslagen (alarmfunctie in elke zone in te stellen).	
Opslaan van gegevens in het geheugen	Opslagcapaciteit van maximaal 2560 punten in 5 dossiers (tijdzones van 5, 15, 30 of 60 seconden).	
Interval optie	Met een maximum van 50 punten (minimum interval: 5 seconden).	
Anders	Energiebesparende functie (automatische reset bij ontvangen van snelheidssignaal of na het indrukken van een knop). Het downloaden van gegevens naar een PC (download eenheid is optioneel)	
controller	4-bit 1-chip microcomputer (met kristaloscillator)	
display	liquid crystal display (uitgevoerd met LED backlight)	
Snelheids-(cadans-)signaaloverbrenger	contactloze magnetische sensor	
Hartslag overbrengsysteem	draadloos overbrengsignaal (overbrengafstand ongeveer 90 cm)	
gegevens doorgever	door middel van infrarood stralen naar een download eenheid	
gebruikstemp.	0°C tot 40°C (32°F tot 104°F)	
bewaartemp.	-20°C tot 50°C (-4°F tot 122°F)	
wieldiameter	10-3000 mm / A/B uitwisselbaar, voorgeprogrammeerde waarden: A -2155, B - 2030	
Toepasbare framediameter	11ø - 3ø	
Lengte bedrading	Snelheidssensor: 50 cm	Cadanssensor: 120 cm
Krachtbron/levensduur batterij	computer: CR2032 x 1 / * 2 jaar	hartslag sensor: CR2032 x 1 elk / * 2 jaar (bij gebruik 1 x per dag)
Afmetingen/gewicht:	computer: 46.0 x 52.5 x 14.4 mm / 43 gram	hartslagsensor: 330 x 36 x 15 mm / 62 gram

Specificaties en ontwerp kunnen zonder aankondiging vooraf gewijzigd worden.

*1) Windows 95 of Windows 98 gewenst; RS232C (seriële poort) vereist.

BEPERKTE GARANTIE

2 jaar garantie: op de computer en de hartslag overbrenger
(excl. batterij en elektrodeband)

Krijgt u gedurende normaal gebruik problemen als gevolg van een productiefout, dan zal het onderdeel gratis gerepareerd of vervangen worden. Cat Eye Co. Ltd. regelt deze service. Zorg ervoor dat als u het product terugstuurt naar Cat Eye garantieservice, het goed verpakt is. Voeg naam, adres, telefoonnummer overdag, eventueel e-mail adres en een gedetailleerde beschrijving van het probleem erbij. Neem contact op met www.cateye.com, uw plaatselijke dealer of Cat Eye voordat u de computer voor garantie verstuurt.

Verzekering en transportkosten zullen worden gedragen door de service.

Accessoires als batterijen, elektrodeband, bracketsensor en bevestigingsband zijn niet bij deze garantie inbegrepen.

(service-adres)

CAT EYE CO., LTD.

Kantoor Japan:

2-8-25 Kuwazu Higashi Sumiyoshi-ku, Osaka 546-0041 Japan
t.a.v. Cat Eye afdeling Customer Service

Service en onderzoekadres voor klanten in de Verenigde Staten

Cat Eye Service & Research Centre

1705 14th Street

#115 Boulder CO 80302

Telefoon: 303-443-4595

Belastingvrij: 800-5Cat Eye

fax: 303-473-0006

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

INHOUD

A			
AC button	7		
AC knop	7		
actuele snelheid	8,9		
aeroobe oefening	25		
alarm	17		
alles op 0	7		
anaeroobe oefening	25		
automatische opties	14		
B			
bewaarde hartslag	25		
bovenste schermregel	8		
C			
Cadans	8,9		
E			
electrode gebied	11		
electrode riem	11		
energiebesparende optie	14		
G			
gemiddelde snelheid	9		
H			
hartslag	8		
hartslagwaarden zone			
bevestigen van vaste tijdzone	16,17		
downloaden	17		
reset	17		
vaste tijdzone	9		
hartslagsensor	10		
hartslagwaarde	24,25		
hoofd functie	6		
I			
instellen opties	7		
interval	9,15		
intervalgegevens downloaden	15		
intervalgegevens aflezen	15		
opslaan intervalgegevens	15		
interval(LAP) knop	6		
hartslag tijdens interval	6		
gemiddelde snelheid tijdens interval	6		
onderste regel in scherm	8		
LT (licht) knop	6		
K			
klok 8			
instellen klok	13		
M			
maximale hartslag	8,25		
maximum snelheid	9		
middelste regel in scherm	8		
MODE knop	6		
O			
opslaan geheugen	18		
controleren file	19		
gegevens aflezen	22		
afsluiten opslaan geheugen	21		
voorbereiden opslaan geheugen	20		
downloaden opgeslagen geheugen	22		
opslaan geheugen uit	21		
opslaan geheugen stand-by	20		
opslaan geheugen tijdselectie	19		
start opslaan geheugen	21		
gebruikt geheugen (%)	18		
overbrenger	11		
R			
reset	7		
ritafstand	9		
S			
SET/AT knop	7		
ritme optie	14		
S/S (start/stop) knop	7		
subfunctie	6		
switchen in bovenste schermregel	7		
T			
totale afstand (odometer)	9		
trainingsniveau	24		
V			
verstreken tijd	8		
W			
wielomtrek	12		
A & B	13		
bevestigen wielomtrek	13		
switchen	13		
wielomtrek instelscherm	12		

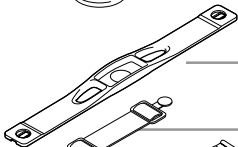
RESERVE ONDERDELEN

Vervangingsonderdelen

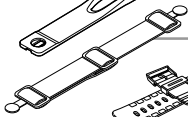
#166-5150 lithium batterij CR2032



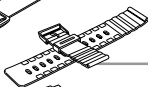
#169-9826 vervanging electrodeband



#169-9816 bevestigingsband

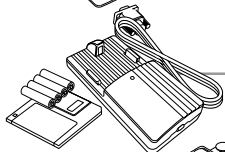


#249-9980 polsband set



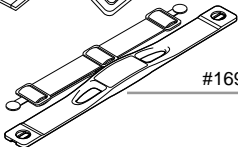
Optioneel

#240-1004 polsband set



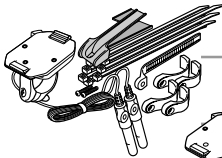
Download eenheid en download software **e-Train Data™**
Windows 95/98 compatible
Engelse versie (Engelse handleiding bijgesloten)
RS232C aansluitkabel

#169-9806 MSC Dx borstband met hartslagsensor set



Velco polsband set

#249-9991 MSC-3Dx bracket sensor set



#249-9996 MSC-3Dx (bracket) bevestiging



#169-6070 wielmagneet



#169-9760 magneet voor composiet wiel



#169-9765 cadansmagneet



#169-6280 universele sensorband



#249-9971 bevestigingsset



