



MSC HEART RATE COMPUTER MSC 3Dx



User Manual

PULS COMPUTER MSC - 3Dx BRUGSANVISNING

Opstartmanualen giver dig information om installationen og klargøringen af hovedenheden og den grundlæggende funktion.

INTRODUKTION

Tak for dit valg af Cateye MSC-3Dx. MSC-3Dx er en multisports computer der kombinerer funktionerne fra en trådløs pulsmåler og en cykelcomputer. Vores løbs-testede cykelcomputer teknologi og pulsmåler systemet gør dig istand til at se, og gemme dine trænings- og løbsdata - din puls, hastighed og kadence (pedalomdrejninger).

De registrerede data kan downloades til en PC ved hjælp af en download enhed.

For at forstå hvorledes produktet fungerer, bedes du gennemlæse manualen.

Opbevar manualen på et sikkert sted.

Såfremt manualen bliver beskadiget eller går tabt, kontakt venligst vore kontorer, Deres lokale forhandler eller www.cateye.com.

Vigtigt

- Følg altid advarslerne mærket med  **advarsel** !!
- Manualen må ikke reproduceres eller overdrages til andre uden forudgående skriftlig tilladelse fra Cat Eye Co. Ltd.
- Der forbeholdes ret til ændring af indhold og tegninger i manualen
- Såfremt der skulle være fejl eller unøjagtigheder i manualen, kontakt venligst Cat Eye på www.cateye.com

CE

De

Copyright© 2001
CAT EYE Co., Ltd.
MSC3DxUDE-010322 1
Japan

MANUALER

Følgende manualer er vedlagt:

Hurtigstart manual

Denne manual giver Dem de grundlæggende oplysninger om installation, opsætning og brug af hovedenheden.

Bruger manualen

Denne manual forklarer detaljeret brug af MSC-3Dx.

Hurtigkort

Referencekort.

Forklaring på ikoner i manualen

 Advarsel !!	Afsnit mærket med disse ikoner er kritiske for at sikre korrekt brug af udstyret. De givne instruktioner skal nøje følges
--	---

NOTE !	Nyttige tips om vigtige punkter belyses således
---------------	---

FORSIGTIG	Vigtige advarselsnoter vedrørende brug og betjening af MSC-3Dx
------------------	--

Registrering

Vær venlig at registrere din MSC-3Dx så garantien træder i kraft.



INDHOLDSFORTEGNELSE

	Side
Introduktion	1
Vigtigt	1
Manualer	2
Indholdsfortegnelse	3
Korrekt anvendelse af Cat Eye MSC-3Dx	4
Navne på forskellige sektioner og dele	5
Knapbetjening	6
Ændring af det øverste display	7
Funktioner	8
Hvorledes bruges pulsfunktionen	
Brystbælte pulssensor	10
Inden man bærer brystbælte pulssensor	11
Hvorledes bærer man brystbælte pulssensoren	11
Indstilling af hovedenheden	
Indstilling af hjulets omkreds	12
Indstilling af tid	13
Egenskaber	
Automatisk tid	14
Strømbesparelse	14
Hastighed	14
Interval	15
Pulsens målzone	16
Indstilling af alarmen	18
Downloade til PC	23
Pulstræning	24
Fejlfinding	26
Udskiftning af batteri	28
Udskiftning af elektrodebælte	29
Vedligeholdelse	29
Specifikationer	30
Begrænset garanti	32
Indeks	33
Tilbehør	34



Advarsel !!

- Personer med pacemakere bør aldrig anvende dette udstyr
- Udstyret må ikke benyttes i fly
- Når man bruger MSC-3Dx, bør man aldrig fokusere for meget på monitor eller data. Koncentrer dig i stedet om vejen, trafikken og dine omgivelser!
- Hold udstyret væk fra børn. Hvis børn benytter udstyret, bør de overvåges af voksne
- Skil dig omhyggeligt af med brugte batterier. Hold batterierne udenfor børns rækkevidde. Hvis børn sluger batterierne, opsøg straks læge

NOTE !

- Følgende områder udsender stærke elektromagnetiske bølger og forstyrrelser, hvilket resulterer i ukorrekt måling:
 1. Områder nær TV, PC, radio, motorer/maskiner samt i biler og tog
 2. Jernbaneoverkørsler og tæt på jernbanespor, omkring TV-stationer og radar-baser
- Brug ikke brystbæltet, hvis det kan forårsage hududslæt eller andre hud-irritationer
- Undgå at tabe eller støde til hovedenheden eller brystremmen
- Når brystbæltet bliver snavset af sved, rens det med mild sæbe og vand
- Bøj, drej eller træk ikke kraftigt i elektroderne på brystbæltet
- Undgå at bruge hovedenheden indenfor en radius af 1,5m fra andre sendere. Brug ikke andet trådløst udstyr samtidigt. Det kan resultere i unøjagtige målinger
- Udsæt ikke hovedenheden for direkte sollys i længere tid, når det ikke er i brug
- Skil ikke hovedenheden. Vi anbefaler, at De bringer hovedenheden til en professionel for udskiftning af batteri og korrekt lukning
- Kontroller med mellemrum positionen og monteringen af magneterne og både hastigheds- og kadence-sensor.
- Udsæt aldrig enheden for kemikalier (fortyndingsmidler eller benzol)
- Statisk elektricitet kan forårsage funktionsfejl, som igen kan resultere i usædvanlige skærmdata. I sådanne tilfælde nulstil enheden.

NAVNE PÅ FORSKELLIGE SEKTIONER OG DELE

Hovedenhed

- A. Display
1. Øverste display
2. Midterste display
3. Nederste display
4. Hastighed
5. Tidsangivelse
6. Kadence ikon
7. Hastighedsskala
8. Puls målzone
9. Automatisk tidsprogramvalg
10. Puls
11. Hukommelse
12. Hjulets omkreds
13. Alarm
14. Hukommelse
15. Pulsskala
16. Fartpil
17. Udvalgte funktioner

- B. Omgangs knap (LAP)
- C. Indstillings knap (SÆT/TIL)
- D. Lys knap (LT)
- E. Programvals knap (MODE)
- F. Start/stop knap (S/S)
- G. Slet alt knap (AC)
- H. Håndledsbånd
- I. Bagbeklædning
- J. Kontakter
- K. Serienummer

Brystbælte pulssensor

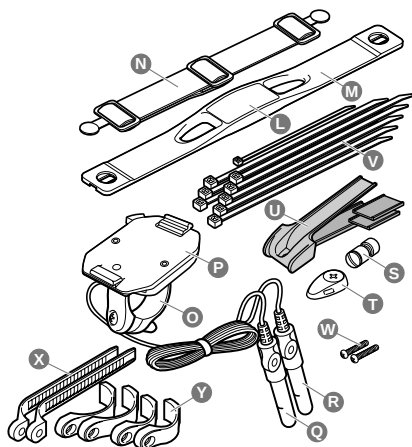
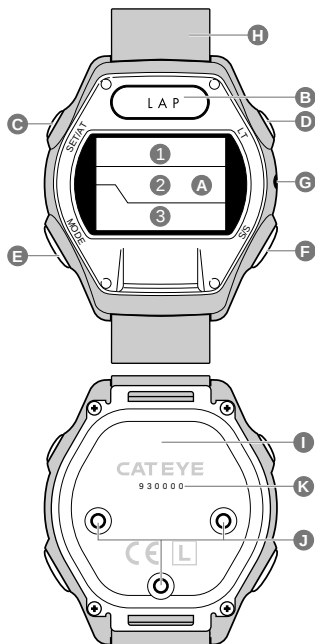
- L. Sender
- M. Elektrodebælte
- N. Fastgørelsesbælte

Monteringsdele

- O. Holder
- P. 3DX Holder
- Q. Hastighedssensor (kort kabel)
- R. Kadencesensor (langt kabel)
- S. Hjulmagnet
- T. Kadence magnet
- U. Gummiunderlag
- V. Nylonbånd
- W. Sensor skrue - 2 stk.
- X. Sensor ring B - 2 stk.
- Y. Sensor ring A (Stor - 2 stk. Lille - 2 stk.)

Tilbehør

- Taske
Kort
Manual
Brugermanual



KNAPBETJENING

Programvalgsknap (MODE)

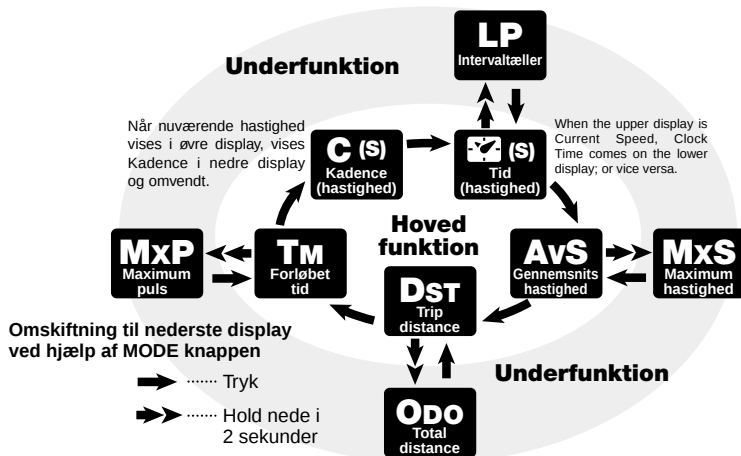
Ved standardbetjening skifter denne knap funktionerne på nederste display. Funktionerne på nederste display er delt i hovedfunktioner. Hver hovedfunktion har en tilsvarende underfunktion.

For at skifte mellem funktionerne på nederste display:

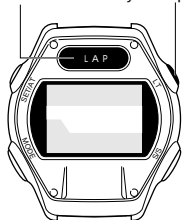
- Tryk MODE knappen for at skifte fra en hovedfunktion til den næste hovedfunktion
- Hold MODE knappen nede i mere end 2 sekunder for at skifte fra en hovedfunktion til dennes underfunktion
- Tryk på MODE knappen for igen at vende tilbage til hovedfunktionen fra underfunktionen
- Man kan ikke skifte direkte mellem underfunktionerne.

Se følgende diagram for hoved- og underfunktioner

NOTE ! Man kan skifte dette skærmdisplay fra tid til hastighed på den nederste skærm



Omgangsknap (LAP)
Lys knap (LT)



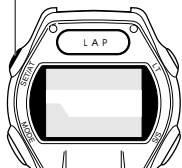
Omgangsknap (LAP)

Når enheden måler tid, puls osv., tryk på denne knap for registrering af data (Samlet tid, distance, Lap's gennemsnitshastighed, Lap's gennemsnitspuls og Lap kadence.) ved et vilkårligt punkt. Op til 50 omgangspoints kan fås (se side 17 "Interval").

Lys knap (LT)

Denne knap oplyser skærmen i ca. 3 sekunder.

Indstillingsknap (SET/AT)



Indstillingsknap (SET/AT)

Denne knap benyttes til at angive forskellige indstillingsskærme. Se venligst diagram til højre, hvorledes skærmen ændres.

Når man indstiller data i enheden, bruges denne knap til at sætte og afslutte indstillingen.

Data på nederste display		SET/AT	Område, indstilling
Forløbet tid	TM	▶	Autotid visning til/fra
Gennemsnitstart	AvS		
Kadence	C		
Tripdistance	Dst		
Maximum fart	MxS	▶	Bekræfter pulsens målzone
Tiden	SZ	▶	Indstilling af tiden
Intervaltæller	LP	▶	Intervaltæller skærm
Maximum puls	MxP	▶	Hukommelsesfil vælger
Total distance	000	▶	Hjulomdrejningsvælger

Start-/stopknap (S/S)

Denne knap starter/stopper målingen af den forløbne tid, gennemsnitshastigheden og afstanden. Medens der måles, lyser "bpm" i det midterste display. Når den automatiske tid (AT) er oplyst, virker denne knap ikke.

Ændring af det øverste display

Øvre display vælger



- Når den automatiske tid (AT) er slukket, tryk da SET/AT knappen og S/S knappen samtidig, og det øverste display ændres fra aktuel hastighed til tid
- Når den automatiske tid (AT) er tændt, skifter denne knap mellem hastighed og tid

Slet alt knap (AC)

NOTE ! Denne knap bruges ikke i det daglige. Tryk på knappen efter udskiftning af batterier eller efter eventuel skærmfej

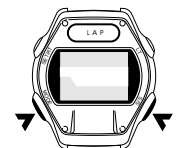
Denne knap fjerner omgangsdata, registrerer hukommelsesdata og tidsindstillingen. Indstillingerne for den samlede afstand, hjulomkreds, hastighedsskala og pulsområde vil ikke blive slettet.

Efter at have trykket på AC knappen, nulstil da tiden.

- Hvis der trykkes på AC knappen samtidig med man holder SET/AT knappen nede, vender MSC-3Dx tilbage til normal position, og alle data slettes. Nogle brugere ønsker at kunne benytte denne funktion i begyndelsen af en træningsperiode for at notere det årlige antal km i Odometeret. Venligst undlad at foretage SLET ALT under normale omstændigheder.

Nulstil funktion

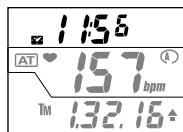
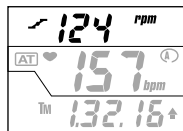
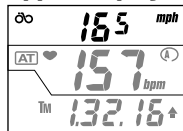
Såfremt MODE knappen og S/S knappen trykkes ned samtidig, vil forløbet tid, maksimal puls, gennemsnitshastighed, maksimal hastighed og distance blive nulstillet, og omgangsdata vil blive slettet, forudsat at det nedre display ikke er i Odometer programvalg.



Nulstil funktion

FUNKTIONER

Upper Display



Enten nuværende hastighed, ur, eller kadence kan vælges på øvre display.

Aktuel hastighed

Hastighedssymbolet lyser. Data bliver opdateret hvert sekund.

Område: 0,0 (3,0) ~ 65,9 mph [0,0 (4,0) ~ 105,9 km/t]



Kadence (antallet af pedalomdrejninger)

Kadence ikonet blinker. Data opdateres een gang i sekundet.

Range: 0 (20) - 299rpm



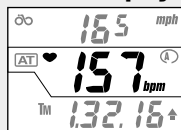
Tid

Tidssymbolet lyser. Tiden vises i 24 timer eller 12 timer

Reference

Når hastighedsskalaen er "km/t", vises tiden altid på et 24 timers ur. Hvis skalaen er "mph", vises tiden altid på et 12 timers ur

Middle Display

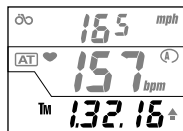


Puls

Når brystbæltepulssensoren er fastgjort på kroppen, lyser pulssymbolet, og pulsen vises i reel tid.

Display område: 0 ~ 299 bpm

Lower Display



Select the desired function with MODE button on the lower display. Refer to page 6, "Mode Button" for navigation to each function.

Tm Forløbet tid

Tidsomgangen fra starttidspunktet til aktuel tid vises i timer, minutter og sekunder. Data over forløbet tid 0-stilles med genindstillingsknappen

Område: 0,00,00 ~ 9,59,59

MxP Maksimal puls

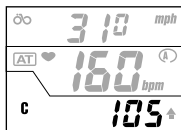
Den maksimale puls fra starttidspunkt til aktuel tid vises. Dette er en underfunktionen for forløbet tid. De maksimale puls data vender tilbage til nul ved at 0-stille MSC

Område: 0 ~ 299 bpm



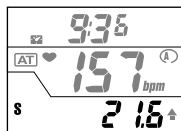
Tid

Den aktuelle tid vises på et 24 timers eller et 12 timers ur. Tiden kan flyttes til det øverste display (aktuel hastighed vil da vises i det nederste display (se side 7))



C Kadence

Antallet af pedalomdrejninger er vist. Opdateret een gang i sekundet.
Range: 0 (20) - 299rpm



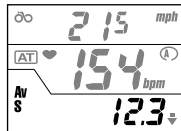
S Aktuel hastighed

Den aktuelle hastighed vises. Den opdateres hvert sekund
Område: 0,0 (3,0) - 65,9 mph [0,0 (4,0) - 105,9 km/t]



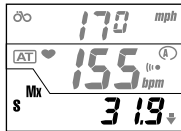
LP Omgange

Omgange fra starttidspunkt til aktuel tid vises. Det er en underfunktion til tid (eller aktuel hastighed). Data for omgange vender tilbage til nul med genindstillingsknappen
Område: LP-00 - LP-50



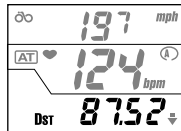
AvS Gennemsnitshastighed

Gennemsnitshastigheden fra starttidspunkt til aktuel tid vises. Data for gennemsnitshastighed vender tilbage til nul med genindstillingsknappen. Når forløbet tid overskrider 27:46'39", eller distancen overskrider 999,99 miles (km), vil (.E) vise sig på skærmen, og beregningen af gennemsnitshastighed ophører med at antyde en fejl
Område: 0,0 - 65,9 mph [0,0 - 105,9 km/t]



MxS Maksimal hastighed

Den maksimale øjeblikshastighed vises. Det er en underfunktion til gennemsnitshastighed. Data for den maksimale hastighed vender tilbage til nul med genindstillingsknappen
Område: 0,0 (3,0) - 65,9 mph [0,0 (4,0) - 105,9 km/t]



Dst Distance

Distancen fra starttidspunkt til aktuel tid vises. Data for distancen vender tilbage til nul med genindstillingsknappen
Område: 0,00 - 999,999 miles [km]



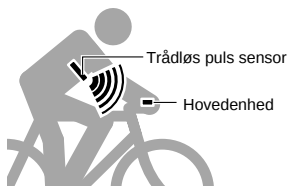
Odo Samlet distance

Distancen akkumuleres løbende. Det er en underfunktion til distancen. Fra 0 til 9.999,9 er forøgelsen 0,1.; fra 10.000 til 99.999 er forøgelsen 1
Område: 0,0 - 9.999,9/10.000 - 99.999 miles [km]



PTm Tid i pulsområdet (tid in træningsområdet) udlæsningskærm

På udlæsningskærmen vises brugt tid indenfor pulsområdet. Det øverste og midterste display angiver øvre henholdsvis nedre grænse for området, og det nederste display tidsforbruget i pulsområdet



Brystbælte pulssensor

Brystbælte pulssensoren baserer sig på elektrokardiogram metoden, som er kendt fra hospitaler. MSC-3Dx bruger denne teknologi, men i en mere simpel og mindre form. Ved denne metode føler elektroderne, som er anbragt på kroppen, forskellene mellem elektrisk potentiale, og således måles pulsen. På samme måde bruger MSC-3Dx's brystbælte sensor de 2 indbyggede elektroder, som kommer i kontakt med kroppen, til at opfange forskelligheder i den elektriske spænding. Signalet overføres til hovedenheden, og pulsen vises

Reference

Maksimal afstand for overførsel: **ca. 90 cm**

Inden man bærer brystbælte pulssensor



Advarsel !!

Personer med pacemakere bør ikke anvende dette udstyr

NOTE !

- Bær brystbælte pulssensoren i midten af brystet og i kontakt med din hud.
- For at øge måleeffektiviteten, fugt elektrodeområdet med vand eller elektrokardiograf elektrolyt creme.
- Personer med følsom hud kan bære brystbæltet over en T-shirt med elektrodeområdet fugtet med vand.
- Hår på brystet kan forstyrre nøjagtige målinger.

Hvorledes bærer man pulssensoren

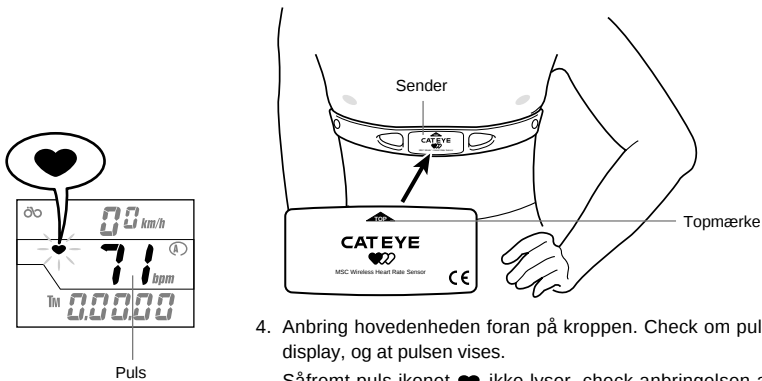
NOTE !

Når man bærer brystbælte pulssensoren, så vær sikker på, at topmærket på senderen vender op. Hvis den bæres omvendt, kan signalets senderafstand blive kortere.

1. Indstil bæltelængden efter dit bryst
2. Hægt fastgørelsesbæltet på elektrodebæltet. Anbring elektroderne på midten af brystet. Vær sikker på, at elektroderne sidder fast på huden

Reference Hvis man bærer brystbælte pulssensoren over en T-shirt, er det nødvendigt at fugte elektroderne for at opnå bedre resultat. I vinterhalvåret, hvor huden kan være tør, kan der opstå fejl, selvom elektroderne er i direkte kontakt med huden. Dette kan undgås ved at fugte elektroderne

3. Indstil bæltet, således at senderen befinder sig på midten af brystet (lige over mellemgulvet)
Bær brystbælte pulssensoren på en let læselig måde (topmærket på senderen skal helt op)

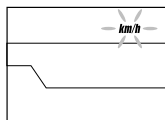
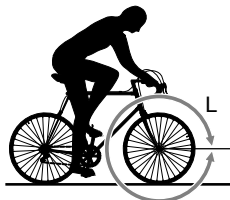


4. Anbring hovedenheden foran på kroppen. Check om puls ikonet ♥ lyser i det midterste display, og at pulsen vises.

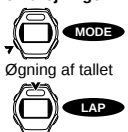
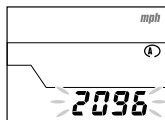
Såfremt puls ikonet ♥ ikke lyser, check anbringelsen af brystbælte pulssensoren, fugt elektrodeområdet, fjern dig fra udefra kommende elektroniske forstyrrelser og prøv igen.

Indstilling af hjulets omkreds

Man kan indlæse 2 slags hjulomkredse i MSC-3Dx, så den hurtigt kan skifte mellem 2 cykler



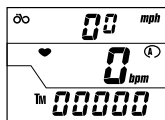
Indstilling af hjulets
omdrejninger



Formindskelse af tallet



Færdiggør
indstillingen af hjulets
omdrejninger



1. Fastsæt hjulets omkreds

Der henvises til dæk referencetabel nedenfor for at fastsætte dækkets omkreds. For at få den mest nøjagtige indstilling kan man udføre en "hjul roll-out". For at gøre dette, pump dine dæk til normalt tryk. Anbring ventilstikket lodret på jorden og marker stedet. Sæt dig op på cyklen, og med din vægt på cykeldækkene kød da rundt en hel hjullængde. Marker, hvor ventilstikket er lodret med jorden igen. Mål afstanden mellem disse to. Dette tal i mm er det mest nøjagtige justeringstal, man kan indlæse i computeren

Reference: Dækstørrelsen er vist på siden af dit dæk

2. Tryk AC-knappen

Skærmen vil blive oplyst i et sekund, og "km/h" eller "mph" vil lyse. Tryk på programvalgsknappen for at skifte mellem "km/h" og "mph"

3. Tryk SÆT/TIL knappen

Hastighedsskalaen er nu sat. Opsætnings-skærmen for hjulets omkreds viser sig nu. Ikonet (A) for hjulets omkreds og den forudsatte hjulomkreds (2096) lyser

4. Skift værdier

- Tryk programvalgsknappen for forhøje antallet
 - Tryk omgangsknappen for at sænke antallet
- Hold knappen nede for hurtige fremskridt

Reference

Man kan nemt ændre en værdi til en anden hjulomkreds (B) på dette stadie

Tryk på programvalgsknappen og LT knappen samtidig for at skifte til (B), og ændre værdien ved samme fremgangsmåde som beskrevet under 4

5. Tryk SÆT/TIL knappen

Indstillingen for hjulets omkreds er udført. Forløbet tid (TM funktionen) viser sig

Indstilling af værdier gennem referencetabel

Hjulstørrelse	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

NOTE ! Hjulomkreds A og B

Hjulomkreds (A) er specielt programmeret til landevejscykling, og hjulomkreds (B) er programmeret til følsom lav hastighed. Hvis man bruger denne enhed på en mountainbike, anbefales det at bruge (B) kalibreringsnummer til cykling

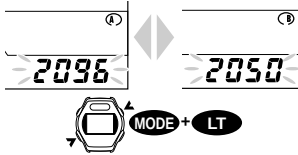
Den første indstilling af hjulomkredsen er følgende:

Hjulomkreds (A) ----- 2096 (27" standarddæk: 700 x 23 C)

Hjulomkreds (B) ----- 2050 (MTB 26 x 1,95 dæk)

Hjulomkreds A

Hjulomkreds B



Skift mellem hjulomkreds A og B

Forløbet tid **TM** må ikke være i gang, når man skifter mellem indstillingerne

Styr hen til den samlede afstand **ODO** på det nederste display og tryk SET/AT knappen for at komme ind på opsætningskærmen for hjulomkreds

Tryk MODE knappen og LT knappen samtidig for at skifte mellem (A) og (B) hjulopsætningerne

Check hjulomkredsen

Man kan checke den aktuelle hjulomkreds i **ODO** programvalg ved at trykke på programvalgsknappen og S/S knappen samtidig

Ændring af hjulomkredsen

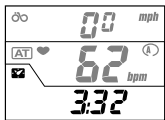
For at ændre hjulomkredsen, styr hen til samlet afstand **ODO**. (Den forløbne tid **TM** går ikke). Udfør trin 3 til 5.

Indstilling af tid

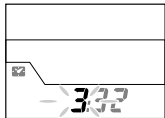
1. Den forløbne tid **TM** skal slukkes. "bpm" ikonet på det midterste display kan ikke lyse
2. Styr hen til klokken på det nederste display
3. Tryk SET/AT knappen. Displayet viser tidsskærmen, og tidspunktet lyser
4. Tryk på programvalgsknappen for at forhøje tallet, og omgangsknappen for at sænke tallet
Hold knappen nede for hurtigt fremskridt
5. Tryk på S/S knappen. Minutterne lyser
6. Tryk programvalgsknappen for at forhøje cifrene, og omgangsknappen for at sænke dem
Hold knappen for hurtigt fremskridt nede
7. Tryk SET/AT knappen. Tiden sættes nu

NOTE !

Sekunderne bliver nul (:00), når der trykkes på SET/AT knappen



Tidsindstilleskærm



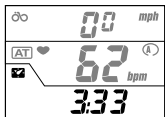
Øgning af tallet



Formindskelse af tallet

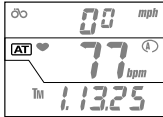


Færdiggør tidsindstillingen

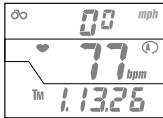


Tidsenhedskifter

EGENSKABER



Automatisk tid sat til



Automatisk tid slukket

Automatisk tid (auto start/stop)

Når automatisk tid AT vises, starter/stopper hovedenheden automatisk målinger og optegnelser, når hjulet drejer rundt. **AT** ikonet viser sig på det midterste display. Når AT vises, vil knapper starte eller stoppe alle funktioner. Derfor er AT egenskaben kun nyttig, når man bruger enheden til cykling.

Når man anvender denne enhed på dit håndled, sluk for automatisk tid **AT**.

NOTE ! Hvis man tænder for **AT, medens man bruger enheden som armbåndsursur / pulsmonitor, holder enheden op med at måle. Pas på ikke at trykke på SET/AT knappen ved brug af armbåndsursur / puls**

Tænd/sluk for automatisk tid

1. Der kan tændes og slukkes for den automatiske tid, når forløbet tid **TM**, gennemsnitshastighed **AVS** eller distance **DST** vises på det nederste display
 2. Tryk SET/AT knappen for at tænde og slukke den automatiske tid
- Den automatiske tid tændes, når **AT** ikonet viser sig eller slukkes, når **AT** ikonet ikke er synligt.

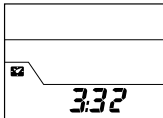
Strømbesparelse

Hvis hovedenheden forlades uden nogen knapfunktion eller uden at modtage noget pulssignal eller hjulsignal i ca. 15 minutter, er strømforsyningen lukket ned, og enheden vil gå i "stand by" og kun vise tiden (som i figuren til venstre).

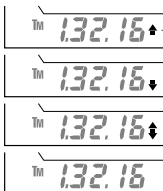
Imidlertid, selv i "stand by" fortsætter enheden med at tælle forløbet tid **TM**.

Når hvilkensomhelst knap anden end LT knappen trykkes ind, eller et signal/kadence signal modtages, vågner skærmen op og vender tilbage til normalt display.

NOTE ! Hvis enheden forlades med read-out skærm eller setup skærm for grænse puls-område/omgang/hukommelse, vil symbolet for strømbesparelse ikke fungere. Efterlad altid din MSC i en hovedfunktion for lange registreringer af tid



Hastighedspilen



Hastighed

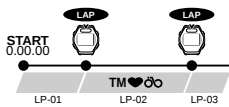
Hastighedspilen på det nederste display indikerer den aktuelle hastighed, uanset om den er højere eller lavere end middelhastigheden

▲ ----- Aktuel hastighed er højere end middelhastigheden

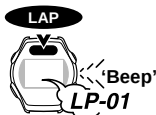
▼ ----- Aktuel hastighed er lavere end middelhastigheden

⬆️ ----- Aktuel hastighed er lig med middelhastigheden

Ingen illustration ----- Aktuel hastighed og/eller gennemsnitshastighed er 0



Interval længere end 5 sekunder. Op til ca. 27 timer.



Interval display i 3 sekunder.

Interval

Op til 50 intervalpoint kan opnås (Samlet tid, Lap gennemsnitspuls, Lap gennemsnitshastighed, turens distance og Lap gennemsnitkadence) og gemmes i hukommelsen til manuelt tilbageblik eller downloades til en PC med interface enhed.

Gemme interval data

I hvilken som helst af hoved eller bifunktionerne, tryk på LAP knappen. Bippelyden fortsætter og interval-data er gemt. På samme tid, indikerer det nederste display det nuværende intervall i ca. 3 sekunder.

NOTE!: Du skal vente mindst 5 sekunder før optagelse af næste interval. Den maximale målbare tid er 27 timer og 46 minutter.

For di den indhentede intervaldata er gennemsnits- pulsen og gennemsnitshastig- hed for intervallet, kan korte intervaller lave uoverensstemmende data.

NOTE!: Intervaldata kan gemmes selv hvis forløbet tid TM ikke kører (=stop tilstand). Når du imidlertid gemmer intervaldata i stop-tilstanden, kan næste intervaldata ikke gem- mes med mindre nuværende hastighed startes. Ved Reset slettes alle intervaldata.

Udskrive intervaldata

For at gense intervaldata:



Forløbet tid kører ikke (=stop tilstand)

1. Gå til hvor intervalltælleren LP er i nederste display.
2. Tryk SET/AT knappen

Interval nummeret vises i nederste display i 1 sekund, og skærmen starter med at udløse intervaldata.

Øverste display indikerer gennemsnitshastighed. Midterste display indikerer gennemsnitspuls og nederste display indikerer forløbet tid med det indskudte TM bil- dele. For at skifte det øvre display til Lap's gennemsnitshastighed og Lap kadence, hold S/S knappen nede. For at skifte nederste display mellem forløbet tid TM og trip distance DST skal MODE knappen holdes nede.

NOTE! Data med puls og hastighed der vises her, er gennemsnitsværdien af intervallet mellem de 2 steder.

Hvis du holder LAP knappen nede i 2 sekunder, starter enheden med at indhente data, og udlæsningsskærmen er automatisk hurtigkørende. Skærmen fortsætter hurtig- kørsel indtil indhentningen er færdig.

3. Fortsættelse af udskriften (udlæsningen).

Tryk LAP knappen for at rykke til næste interval data.

Tryk MODE knappen for at vende tilbage til hoved interval data.

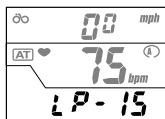
NOTE! Hvert interval nummer fremvises i nederste display i 1 sekund.

NOTE! Hvis du holder LAP knappen nede, starter enheden med at indhente data.

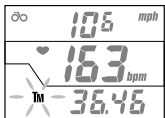
4. Når du er færdig med at se interval data, tryk da SET/AT knappen og skærmen vender tilbage til interval tælleren LP.

Indhentning af interval data

Indspillet interval data kan overføres til PC'en gennem den valgfri kontaktfledeenhed og e-train data software. Se indhentningsmanualen for detaljer.



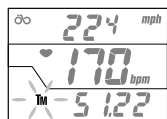
Skifte S/S



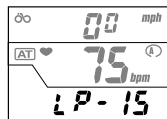
Skifte TM/DST



Intervaldata, udlæsnings- skærm



Næste interval data

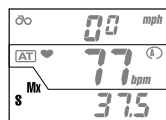


Pulsens målzone.

Enheden indlæser den tid du befandt dig i din mål-satte pulszone. Disse data kan normalt ses eller downloades til senere brug på PC.

4 målbare puls zoner kan ses (zone 1 – zone 4).

Den indbyggede alarm fortæller dig når din puls er udenfor den specificerede zone.



Hastighedspilen



Pulsens målzones

udlæsnings-skærm

Øverste pulsgrænse

Nederste pulsgrænse

Tid i puls zonen



Pulsens målzones

indstilleskærm

Øverste pulsgrænse

Nederste pulsgrænse

Zone nummer



Forøgelse af

tallet



Formindskelse af

tallet



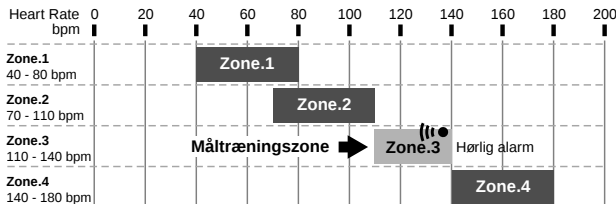
Indstilling til øverste

pulsgrænse

Zone 2 – zone 4

indstilling på samme

måde



Skemaet viser et eksempel på hvordan zone 3 (bestemt hjerterytme 110-140) er sat til den indbyggede alarm. Alarmen går ikke i gang så længe du holder dig indenfor mål zonen på 110-140 bpm

NOTE!: Pulsens målzoner er fuldstændig afhængige af hinanden. De kan overlappe eller behøver ikke berøre andre zoner.

NOTE!: Alarmen vil ikke gå i gang før du er inde i zonen.

Hvordan man sætter pulsens målzoner.

Sæt hver zone ved at bruge flg. fremgangsmåde:

1. Stil det nederste display til Maximum Speed **MXS**.

2. Tryk SET/AT knappen.

Enheden åbner skærmen til at læse mål zonen.

3. Tryk SET/AT knappen igen.

Enheden åbner mål zonen på skærmen. Den nederste grænse af zone 1 blinker i midterste display.

4. Stil den ønskede puls grænse.

- Tryk MODE knappen for at øge værdien.

- Tryk LAP knappen for at sænke værdien.

5. Tryk SET/AT knappen, og den nederste pulsgrænse er hermed sat. Så blinker den øverste pulsgrænse i det øverste display.

Tryk S/S knappen for at stille (eller nulstille) alarmklokken for denne zone. (Se herunder, "Indstilling af alarmen")

6. Sæt den ønskede øvre pulsgrænse.

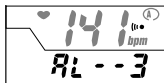
7. Tryk SET/AT knappen for at stille zone 1. Zone 2 åbnes nu.

8. Gentag trin 4-7 for alle zoner.

9. Efter at have afsluttet zone 4, tryk på SET/AT knappen. Målzonens indstilling er nu fuldført. Skærmen vender tilbage til Maksimum Speed **MXS**-funktionen.

Note!: Når du har åbnet H.R. mål zonen på skærmen, må du styre gennem alle punkter fra zone 1 – zone 4. Der findes ingen genvej til dette.

Alarm slukket



Alarmen er sat til

Indstilling af alarmen.

Alarmen går i gang når din hjerterytme er udenfor det stillede område. Hvis alarmen er stillet vil alarm-iconet (•) vises i midten af displayet. Alarmen kan stilles i alle zoner.

For at stille alarmen trykkes S/S knappen i den ønskede zone's set up skærm. For at slukke alarmen, trykkes S/S knappen en gang til.

* Når alarmen er stillet, skifter iconet på nederste display fra "zone" til "AL..", så du kan se i hvilken zone alarmen er stillet.

Note!: Alarmen går i gang når din hjerterytme er udenfor zonen.

Alarmen lyder ikke i Stopfunktionen når Elapsed Time TM ikke er på.

Downloade til PC.

Du kan gense hvor længe du blev i hver puls-målzone.

1. Gå til Maximum Speed **MXS** på nederste display.

2. Tryk SET/AT knappen.

Enheden viser nu udskriftsskærmen for målzone. Tiden i hver zone bliver vist på nederste display. Du kan downloade data ved at markere enheden på kontaktflydeenheden og trykke LAP knappen i 2 sekunder.

3. Tryk MODE knappen for at skifte mellem zonerne.

4. Tryk MODE knappen i zone 4, så vil skærmen vende tilbage til Maximum Speed **MXS** funktionen.

Note!: Du kan checke tiden i zonerne, selv mens den arbejder. Hold MODE knappen nede lidt længere for at skifte mellem zonerne. På udskriftsskærmen indikerer bpm-icon blink at enheden arbejder, men ♥ iconet blinker ikke.

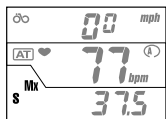
Nulstil tiden i pulszone.

For at slette tidsdata i trænings-zonen skal MODE og S/S knapperne holdes nede samtidig i mere end 2 sekunder i udlæsnings-skærmen i mål-zonen. Alle data i de 4 trænings-zoner vil blive slettet.

Note!: Den normale slette funktion der bruges for at nulstille distance, tid, gennemsnitshastighed osv. sletter ikke tidsdata i trænings-zonerne. Du må ikke stille dette indenfor denne funktion.

Downloade tid i trænings zonen.

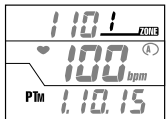
Tidsdata i trænings zonerne can downloades til en PC gennem den valgfri kontaktflyde enhed. Se download manualen for denne instruktion.



MXS display



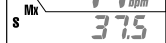
Pulsens målzone udlæsnings-skærm



Øvre pulsgrænse

Nedre pulsgrænse

Tid i pulszone



Downloading



Reset af gemt data

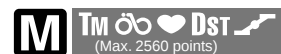
Memory Record Interval fremvisning.

Memory Record gemmer brugt tid, puls, trip distance, hastighed og kadence i det specifikke tidsinterval i en udvalgt fil. Du kan vælge mellem 4 tids intervaller (5, 15, 30 og 60 sekunder) og gemme dem i 5 forskellige filer.

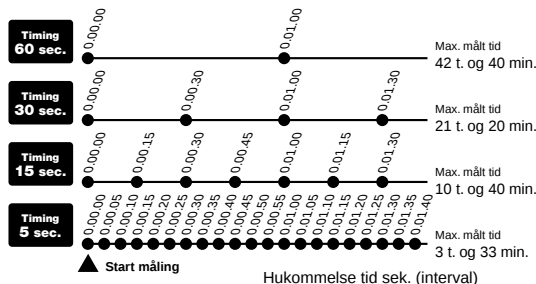
- Når Memory record er sat til fremkommer **M** -ikonet i midterste display.
- Memory Record data can kun slettes fra den individuelle fil det var gemt på.
- Data downloades til PC gennem den valgfri kontaktfldade enhed.

Den totale hukommelseskapacitet er 2560 point. Brugt memory på hver fil vises som en procentdel af det totale.

NOTE!: Memory Record's kapacitet og interval fremvisnings kapaciteten er uafhængige af hinanden.



Hukommelse data gemmefil, F-1 til F-5



Procedure for Memory Record

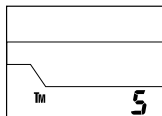
Gør følgende for at indspille data ind i hukommelsen



Hoved-/bi-funktion



Hukommelse timervalg skærm



Timervalg
→5 sec.→15 sec.
→30 sec.→60 sec.



Hukommelse
timervalg fuldendt.



Memory Record Interval valg.

Start ved hvilken som helst funktion.



M ikon skal være slukket.

Hold Start/stop knappen nede i 2 sekunder hvis forløbet tid **TM** kører, eller tænd **TM** og hold den nede i 2 sekunder for at slukke **TM** og sluk Memory Record.

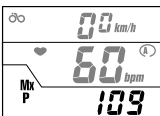
1. Tryk MODE og SET/AT knapperne samtidig i hvilken som helst af hoved- eller bi-funktionerne.

Memory Record interval vises nu i nederste display.

2. Tryk MODE knappen for at komme til Memory Record Interval fra 5, 15, 30 eller 60.

3. Tryk SET/AT knappen på det ønskede Memory Record Interval.

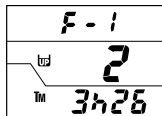
Memory Record Interval er fuldført og skærmen vender tilbage til forløbet tid **TM** funktion.



MXP display



Hukommelses
filskærmen



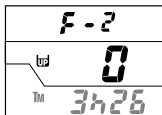
Filnummer

Brugt hukommelse (%)

Max. målt tid
Eks.) 3 t. og 26 min.



Skift af filnummer



Færdiggørelse af
bekræftelse

Check Memory Record filer.

Check mængden af memory der er gemt i hver fil.

Check memory filer på følgende måde:



M ikon skal være slukket.



"Forløbet tid **TM**" can ikke køre. (Timeren står på stop funktion).

Når **M** ikonet er tændt, slukkes det ifølge instruktioner side 21.

1. Få det nederste display til at vise Maximum puls **MXP**.

2. Tryk SET/AT knappen for at åbne memory record skærmen. Det øverste display viser fil nummeret.

Det midterste display viser procentdel af det totale memory hver fil bruger. Det nederste display viser den resterende målbare tid under det nuværende memory Record Interval.

NOTE!:

Ved hjælp af hvilken Memory Record Interval, vil tilovers blevet tid variere.

3. Du kan styre gennem hver fil ved at trykke LAP knappen. Noter fil nummeret i øverste linie af skærmen. Check hver fils brugte memory og slet andre filer for at frigive memory. Slet filer ved at nedtrykke Start/Stop- og Mode knapperne i 2 sekunder. Check at det midterste tal (% af total Memory der er brugt) går til 0 og ekstra tid fremkommer i nederste display.

4. Tryk SET/AT knappen for at vende tilbage til maximum puls rytme **MXP**.

At stille Memory Record.



M ikon skal være slukket.



"Forløbet tid TM" må ikke køre. (Timeren står i stop-tilstand)



"Forløbet tid TM" skal være 0. (Nulstil TM ved at trykke Start/Stop og MODE knapperne Samtidig)

Når **M** ikon er tændt, slukkes den ifølge instruktioner på side 21.

1. Få den nederste skærm til at vise maximum puls rytme **MXP** (en bifunktion af forløbet tid.)
2. Tryk SET/AT knappen for at komme ind på Memory Record skærmen.
3. Tryk LAP knappen og vælg en fil fra "F-1 til F-5" for at indspille din aktivitet hertil.
4. For at slette data der allerede er gemt i filen, trykkes S/S og MODE knapperne samtidig.

(Data udeladelse gøres individuelt i hver fil.)

NOTE!: Du kan ikke indlægge mere data på en fil der allerede har data indspillet.

5. Tryk S/S knappen

Filen er valgt og **M** ikonet fremkommer.

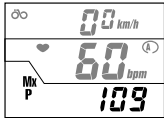
NOTE!: Hvis **M** ikonet ikke fremkommer, er forløbet tid TM sikkert ikke på 0. Gå tilbage til toppen af denne side, nulstil enheden og følg proceduren igen.

6. Tryk SET/AT knappen.

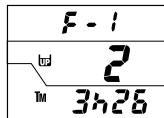
Nederste display vender tilbage til maximum puls rytme **MXP**. Forberedelsen er fuldført og enheden er parat til at starte memory record.

NOTE!:

- Vær sikker på at du har checket tiloversbleven tid før du starter at indspille til memory. Hvis den indspillelige memory tid ikke er lang nok, kan den forlænges ved at slette data der er gemt i andre filer eller ved at vælge et andet Memory record Interval.
- Når den brugte memory når sit grænse, slukker memory fremvisning automatisk.



MXP display



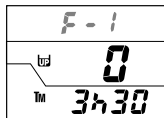
Hukommelse filskærm



Filvalg

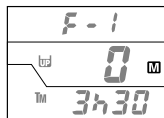


Sletning af hukommelsesdata
Filnummer

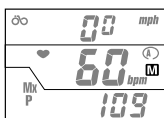


Brugt hukommelse (%)

Max. målt tid

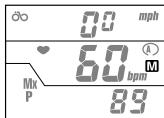


Valg af auto-hukommelse i fil 1



Hukommelsesmåling klar

Memory Record On/Off.

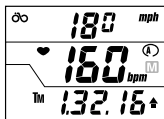


Hukommelsesfremvisning
er på stand-by



Hukommelsesmåling

**Optegnelse af data
målt i valgte interval
(timing)**



Færdiggørelse af hukommelsesmåling

Start af Memory Record.

Start af Memory Record.

Check at **M** ikonet er på det midterste display (memory record fremvisning er på stand-by stade). Tryk S/S knappen og data af puls, hastighed osv. bliver indspillet til memory.

Hvis auto-tid fremvisningen er på (**AT** iconet er på), starter memory record målingen automatisk når cyklen starter.

NOTE!: Du kan kun bruge interval fremvisning når memory record kører.

Slukke for Memory Record.

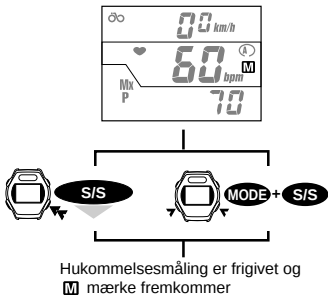
For at slukke Memory record holdes S/S knappen nede i mere end 2 sekunder. ikonet fremkommer.

NOTE!: Når Auto Time fremvisningen er sat til (AT) ikonet er tændt, slukker Memory Record ikke selv om cyklen stopper. Du må manuelt slukke den ved at holde S/S knappen nede i mere end 2 sekunder.

- Du kan også slukke Memory Record fremvisningen ved at nulstille computeren. Men i dette tilfælde bliver generelle data slettet mens Memory Record data bliver gemt i et arkiv du selv vælger.

NOTE!:

Memory Record slukker ikke med mindre du manuelt slukker den. Se om Memory Record er sat til eller ej ved at se om **M** iconet er synligt. Kun når hukommelsen når sin Memory Record grænse slukker den automatisk.



Sletning af Memory Record.

(Slukning af **M** ikonet før timingen starter).

For at slukke Memory record når MSC-3Dx er på stand-by (M ikonet er sat til, men forløbet tid TM er ikke startet):

Hold S/S knappen nede i mere end 2 sekunder, eller nulstil enheden.

M ikonet forsvinder og Memory Record er nu slettet.

Memory Record Data gensyn.

Brug den følgende procedure til at gense gemt data gennem Memory Record.

NOTE!: Du kan ikke gense data imens du stadig indspiller til hukommelsen.



M ikonet skal være slukket.



"Forløbet tid TM" må ikke køre (Stop-tilstand).

Hvis **M** ikonet er tændt, slukkes det ved i enhver funktion eller bifunktion at trykke Start/Stop knappen ned i 2 sekunder.

1. Gå til hvor det nederste display viser Maximum Hearth Rate **MXP**.
2. Tryk SET knappen for at åbne Memory Record fil skærmen.
3. Tryk LAP knappen for at vælge den fil du vil se.

Skift filnumre ved at trykke på LAP knappen.

4. Tryk MODE knappen for at åbne filen.

M ikonet vises og skærmen starter med at genspille de gemte data fra hukommelsen.

TM ikonet blinker. Ved at nedtrykke MODE knappen, skifter det nederste display fra forløbet tid **TM** til trip distance **DST**.

For at skifte det øvre display til Lap's gennemsnitshastighed og Lap kadence, hold S/S knappen nede.

5. Tryk LAP (eller MODE) knappen for at komme til næste data punkt. Tidsintervallet bestemmes af hvilket Record interval du vælger (5, 15, 30 eller 60 sekunder).

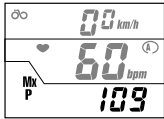
NOTE!: Hvis du holder LAP knappen nede i 2 sekunder, starter enheden med at downloade data og skærmen spoles automatisk hurtigt fremad. Enheden fortsætter hurtigt fremad indtil downloadingen er fuldført. Hvis du er kommet til at starte download ved en fejl, stoppes dette ved at trykke på LAP knappen.

6. Tryk SET/AT knappen for at vende tilbage til Memory Record fil skærmen.
7. Tryk SET/AT knappen igen, og skærmen vender tilbage til Maximum Hearth Rate **MXP**.

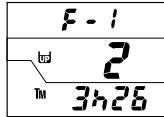
Downloading af Memory Record Data.

Kørt data om puls, hastighed, tid eller distance kan downloades til en PC.

Se download manualen for nærmere detaljer.



MXP display



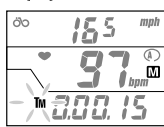
Hukommelse
filskærm



Filvalg



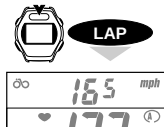
Hukommelse
udlæsnings-skærm



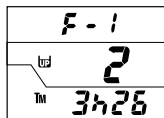
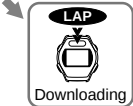
Skifte S/C



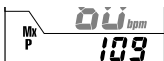
Skifte TM/DST



Næste printdata



Hukommelse
filskærm



MXP display

Downloading til PC.

Ved at bruge den valgfri download enhed, kan data fra Memory Record, Interval og Pulsens målzone downloades til PC.

Memory Record

Puls, hastighed, forløbet tid, kadence og alle mulige distancer downloades i CSV (Comma Separated Value) format, og fremvist i graf format på skærmen.

Interval

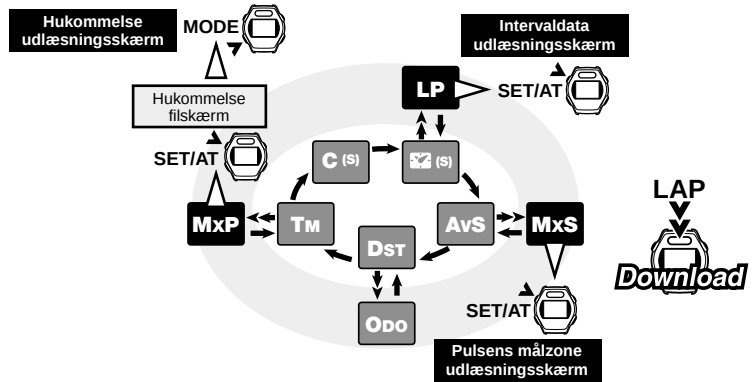
Puls, hastighed, kadence forløbet tid og alle distancer downloades i CSV format.

Pulsens målzone

Zone nummer, målzone og pulstid downloades i CSV format.

Hvordan du downloader

Stil hovedenheden på kontaktholderen og hold LAP knappen nede i alle funktioners udlæsningsskærm. Enheden starter med at downloade data og udlæsningsskærmen kører hurtigt fremad.



PULSTRÆNING

Følgende er en meget generel information om pulstræning. Der findes mange gode bøger om emnet. Besøg en lokal boghandler eller besøg vor Web site for mere dybtgående pulstrænings information.

Generelt går pulsen op når man træner. Jo hårdere man træner des hurtigere vil hjertet slå. På denne måde er pulsen en god indikation af træningens intensitet. Ved at stille din målpuls og gøre en anstrengelse for at blive på denne målpuls, vil du kunne træne mere effektivt. Dog – før du starter et træningsprogram bør du tale med en læge eller god træner.

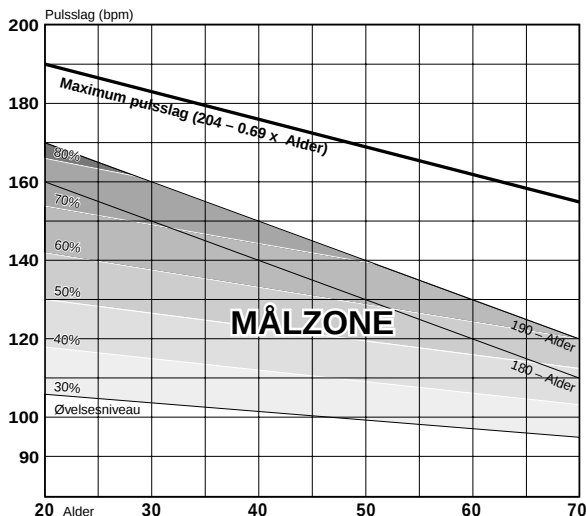
1. Forbedring af din generelle fitness

Cykling er en af de bedste aktiviteter til at forbedre fitness. For at forbedre din generelle fitness gennem cykling stiller du din målpuls zone fra træningsniveauet til mellem 30% og 70% alt efter din fysiske formåen. Det er ønskeligt at arbejde i 20 – 30 minutter ad gangen 3 gange om ugen.

For at finde din målzone, se skemaet herunder, som illustrerer det gensidige forhold mellem pulsen og træningsniveauet.

For begyndere anbefales det at starte med 30% niveau. Herfra kan du gradvist øge niveauet efterhånden som din fitness bliver bedre og erfaring større. Hvis du ønsker at forbedre din helse, vil 70% være det højeste mulige mål.

Med det formål at tabe i vægt arbejdes på et lavere niveau men i en længere periode. For at få maximum udnyttelse skal du arbejde i perioder på 1 time ad gangen.



2. Konkurrencecykling

Mål din hvilepuls lige efter opvågningen om morgenen, og maximum puls (måske i en konkurrence). Sæt herefter din målzone efter dit mål:

A) For længere fysisk udholdenhed.

Deltage i løb der varer mange timer
eller over flere sammenhængende
dage:

60%-70% (aerobic øvelse)



B) For fysisk udholdenhed i ca. 2 timer.

70%-80% (aerobic øvelse)



C) Et minut for fuld power.

mere end 85% (anaerobic øvelse)



D) Intens maximum power der varer i flere sekunder (sprint)

Mere end 95% (anaerobic øvelse)



$$\text{Trænings niveau (\%)} = \frac{(\text{Pulsmål}) - (\text{Hvilepuls})}{(\text{Maximum puls}) - (\text{Hvilepuls})} \times 100$$

$$\text{Pulsmål} = (\text{Maximum puls} - \text{hvilepuls}) \times \frac{\text{Trænings niveau (\%)}}{100} + \text{Hvilepuls}$$

Hvilepuls

Mål din hvilepuls lige når du vågner om morgenen i din seng.

Maximum puls

Følgende udregning bruges gerne: $(220 - \text{alder})$ eller $(240 - 0.69 \times \text{alder})$

Hvis du vil have mere præcise tal, skal du tale med en trænings ekspert.

FEJLFINDING

Hvis en fejl dukker op, skal følgende checkes før du sender maskinen til reparation eller service hos Cat Eye eller din forhandler.

Check om der kan være andet elektronisk udstyr rundt omkring, der kan forstyrre driften af computeren.

Fejl	Check følgende	Afhjælpning
------	----------------	-------------

Den flydende krystalskærm er sort eller har sorte pletter

Blev den efterladt for længe i direkte sollys?

Skærmen vil blive normal igen efter et par timer ude af sollyset. Data vil være intakt.

Displayet reagerer langsomt

Var den omgivende temperatur for lav (under 0°C[32°F])?

Vil vende tilbage til normal når temperaturen stiger. Data vil være intakt.

Displayet tænder ikke.

Er batteriet i hoved enheden opbrugt?

Udskift det med et nyt. (CR2032)

Note! Efter batteriet er udskiftet, skal AC (All clear) knappen trykkes for at genlive data og opsætning af MSC-3Dx.

Uforståelig display vises.

Tryk på AC knappen og nulstil enheden igen ved at følge instrukserne på side 12, "Hvordan man stiller hovedenheden", eller henvi til Quick start manualen.

Målingen af pulsen er unormal.

Er du tæt på andre elektroniske indretninger der udsender elektromagnetiske signaler (som TV, Stereo, motor eller PC).

Imens du måler hjerterytmе skal du holde en større distance fra sådanne indretninger. Reset data.

Kontroller om der sidder skidt mellem kontaktpunkterne mellem hovedenhed og holder.

Check om der er skidt i kontakten til hovedenhed eller krank.

Rengør kontakterne. Hovedenheden kan ofte være plettet af sved. Vask med mellemrum med mild håndsæbe og tør af.

Kontroller afstanden mellem hastigheds- (kadence) sensor og magnet.

Kontroller om markeringslinien på hastighed- (kadence) sensor flugter med magneten.

Juster hastighed- (kadence) sensor og magnet. (Se Quick Start Manual).

Kontroller om hastighed- (kadence) kabel er knækket eller beskadiget.

Udskift holderens sensor-sæt med et nyt.

Timeren stopper ikke selv om S/S knappen er nedtrykket (S/S knappen virker ikke).

Er Auto Time fremviseren sat til (AT) iconet (er sat til)?

S/S knappen starter ikke eller stopper ikke målingen når Auto Time fremviseren er sat til. Sluk Auto Time fremviseren hvis ønsket. Henvi til side 10, "Aktuel hastighed".)

Puls-displayet er ikke stabilt og værdien er lavere end den aktuelle.

Er batteriet i pulssensoren ved at være opbrugt.

Udskift batteriet (CR2032).

Enheden modtager ikke pulssignalet.

Check om enheden står på sleep funktion. (Power saving fremviser er sat til).

Tryk på en hvilken som helst anden knap end AC knappen.

Står pulssensoren i den rigtige position?

Justér positionen ifølge instruktionen.

Er pulssensoren sat sikkerhedsmæssigt rigtigt på kroppen?

Instil sensoren så elektrodeområdet sidder tæt til huden.

Er huden meget tør (Især om vinteren)?

Fugt forsigtigt elektrodeområdet.

Er batteriet i pulssensoren opbrugt?

Udskift det med et nyt (CR2032).

Er batteriet i hovedenheden opbrugt?

Udskift med et nyt (CR2032).

Er elektrode bæltet blevet forringet ved normal brug?

Udskift det med nyt. (Se hos din lokale forhandler eller www.cateye.com.)

Pulsdisplayet læser ind imellem nul.

Står pulssensoren korrekt?

Justér positionen ifølge instruktionen.

Pulsen læser nul når der kommer en forstyrrelse fra et udefra kommende signal eller hvis modtageren står for langt fra hovedenheden. Ryk tættere til hovedenheden eller ryk væk fra forstyrrende radio frekvenser.

Batteriet i hovedenheden er opbrugt. Udskift med et nyt.

Displayet viser ikke Memory Record filen.

Er  iconet på? Måles forløbet tid TM?

Displayet viser ikke Memory Record filen når Memory Record fremviseren er sat til eller forløbet tid kører. (Se side 19, "Check Memory Record filer")

Du kan ikke slå Record Memory fremviser til. (iconet kommer ikke frem.)

Reset forløbet tid TM. (Se side 20, "Hvordan man indstiller Memory Record")

Du kan ikke skifte Interval Timeren i Memory Record.

Er  iconet sat til?

Hvis Memory Record fremviseren er sat til, kan Interval Timeren ikke skiftes. (Se side 19, "Memory Record Interval Selection")

Enheden kan ikke registrere LAP data.

Det er nødvendigt med et 5 sekunders interval for at registrere næste LAP data.

Enheden kan ikke udlæse LAP data.

Kører forløbet tid?

Enheden kan ikke udlæse LAP data når forløbet tid kører. (Se side 16, "Tænd/sluk for automatisk tid")

Ur indstillings skærmen vises ikke.

Displayet viser ikke ur indtillingsfunktionen når forløbet tid kører. (Se side 15, "Indstilling af tid")

UDSKIFTNING AF BATTERI.



Advarsel !!!

Behandl det gamle batteri ansvarligt. Anbring det ikke hvor børn kan få fat i det. Bliver et batteri slugt ved et tilfælde, skal man straks kontakte en læge.

Når det fabriksopfyldte batteri er opbrugt skal det udskiftes med et nyt på følgende måde:

NOTE!: Udskift altid begge batterier samtidig. (Både det i hovedenheden og det i brystbæltet).

HOVEDENHEDEN.

Batteriets levetid: **Højest 2 år** (Ved brug 1 time daglig).

Batteriets levetid der er vist i denne manual kan varierer i henhold til brug.

Sikkerhedsforskrifter:

Det kan stærkt anbefales når man udskifter batteriet i hovedenheden, at få dette gjort af en professionel urmager, som samtidig kan teste enheden for vandtæthed efter forseglingen.

- Bagerste cover segl er vigtigt for at vedvare den vandtætte tilstand. Når samlingen efter batteriudskiftningen foregår skal man checke om pakningen passer ordentligt.
- Når du skifter batteri, skal enheden behandles forsigtigt uden unødvendige tryk og slag.

1. Fjern 4 skruer på bag-dækslet af hovedenheden ved brug af en præcisionsskruetrækker No. 0.
2. Ryk batterilåsen i den retning pilen viser.
3. Udskift det med et lithium batteri (CR2032) med (+) polen vendt opad. Lås batteriet fast med batterilåsen.
4. Genindsæt bag-dækslet og skru skruerne tæt ved at bruge en præcisionsskruetrækker no. 0. Efter udskiftningen af batteriet, skal AC knappen trykkes ind for at stille klokken igen.

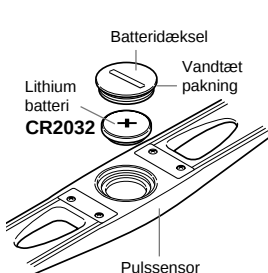
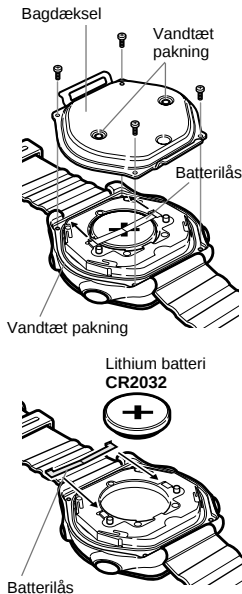
TRÅDLØS PULSSENSOR.

Batteriets levetid: **Højest 2 år** (Ved brug 1 time daglig).

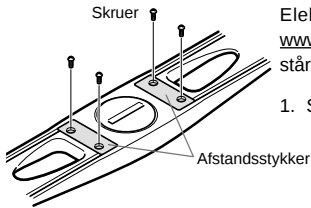
Sikkerhedsforskrifter:

- Den trådløse pulssensor bruger batteri når den forbindes med din krop. Når du ikke måler hjerte rytmen, fjern det da fra dit bryst for at spare på batteriet.
- Bagerste cover segl er vigtigt for at bevare den vandtætte tilstand. Når samlingen efter batteriudskiftningen foregår skal man checke om pakningen passer ordentligt.

1. Fjern batteridækslet på bagsiden af senderen med en mønt.
2. Udskift det gamle batteri med et nyt lithium batteri (CR2032) med (+) polen opad som illustreret.
3. Luk batteridækslet sikkert igen.

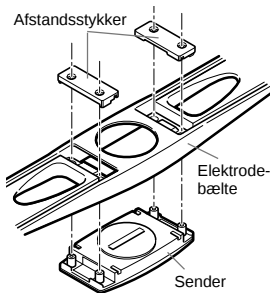


UDSKIFTNING AF ELEKTRODE BÆLTE



Elektroderne på brystbæltet bliver slidt efter jævnlgt brug. (Se hos din forhandler eller www.cateye.com efter et udskiftningsbælte) Når der kommer ridser på overfladen eller der opstår fejl i målingen, bør elektrode bæltet udskiftes på følgende måde:

1. Skrueerne på bagsiden af senderen løsnes.



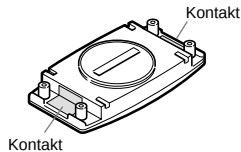
2. Fjern afstandsstykkerne. Fjern senderen fra elektrode bæltet.

3. Sæt senderen til et nyt elektrode bælte. Rens de to kontakter før samlingen.

NOTE!: Hvis kontakterne er beskidte, kan elektroderne lave fejlmåling af hjerterytmen.

4. Sæt afstandsstykkerne tilbage og stram skrueerne sikkert.

NOTE!: Check senderens batteri samtidig med at elektrode bæltet udskiftes.



VEDLIGEHOLDELSE

Daglig pleje af MSC-3Dx:

- Kontakterne på hovedenheden kan blive plettede af sved eller olie. Vask kontakterne med mellemrum i mildt sæbevand.
- Hvis kontakterne på kranken bliver våde, tørres de af efter brug. Hvis de bliver rustne eller begynder at tære, kan det forårsage fejl i hastighedsmåleren.
- Når hovedenheden eller brystbælte pulssensoren bliver tilsmudset, vaskes den forsigtigt med mildt sæbevand og en blød klud, og tørres ren med en blød tør klud. Brug ikke benzin, alkohol eller andet forhåndenværende. Dette vil ødelægge overfladen og fjerne garantien.
- Medfølgende bælte er svedabsorberende. For at holde det rent, vaskes det med mellemrum med mildt sæbevand.
- Check jævnligt indstillingen af hastighedssensoren og magneten for at sikre at de er ordentligt koordineret.

SPECIFIKATIONER

Display funktioner (Icon)		Klassificering	Standard nøjagtighed
Øverste display	Aktuelle speed	<i>km/h mph</i> 0.0(4.0)-105.9km/t [0.0(3.0)-65.9mph]	±0.5km/t (under 50km/t)
	Kadence	0.0(20)-199rpm	±1rpm
	Tid	0:00-23:59 [1:00-12:59]	±0.003%
	Hastigheds icon	Oplyses når aktuelle speed er valgt	
	Kadence ikon	Oplyses når kadence er valgt	
Midterste display	Tids icon	Oplyses når tid er valgt	
	Puls	<i>bpm</i> 0-299 bpm	±1bpm
	Puls icon	Blinker når puls-signalet er modtaget	
	Record Memory icon	Oplyses når Record Memory enheden er aktiveret	
	Auto icon	Oplyses når Auto Time (automatic start/stop) enhed er aktiveret	
Nederste display	Alarm icon	Oplyses når alarmen for Hjerte rytme målzonen bruges	
	Brugt Memory icon	Oplyses når Record Memory indikeres på displayet	
	Hjulets omkreds icon	Viser hjulets omkreds gældende lige nu.	
	Forløbet tid	0:00'00" – 9:59'59"	±0.003%
	Maximum puls	0 – 299bpm	±1bpm
	Tid	0:00 – 23:59 [1:00 – 12:59]	±0.003%
	Kadence	0-299rpm	±1rpm
	Nuværende speed	0.0(4.0)-105.9km/t [0.0(3.0) – 65.9mph]	±0.5km/t (under 50mph)
	Interval tæller	LP-00 – LP-50 (Lap feature)	
	Gennemsnits hastighed	0.0 – 105.9km/t [0.0 – 65.9mph]	±0.5km/t
Ekstra egenskaber	Maximum hastighed	0.0(4.0)-105.9km/t [0.0(0.3)-65.9mph]	±0.5km/t (under 50km/t)
	Trip distance	0.00 – 999.99km [mile]	±0.01km (under 50km/t)
	Total distance	0.0 – 9999.9 / 10000-99999km [mile]	±0.1/1km (under 50km/t)
	Zone tilbageblevne tid	0:00'00" – 9:59'59"	±1"
	Gang icon	Viser når hastigheden er højere eller lavere end gennemsnitshastigheden	
	Pulsens mål zone	Hjerte rytme opstillingen er inddelt i 4 zoner og tiden i puls-zonen bliver justeret og gemt (Alar-men kan stilles i hver zone)	
	Memory Record visning	Gemmer målt data i 5 filer eller maximum 2,560 point (Memory Record Interval tid kan vælges i 5, 15, 30 eller 60 sek.)	
	Interval visning	Gemmer i maximum 50 point (Minimum Interval: 5 sek.)	
	Andet	Gemt kapacitet (Auto reset ved modtagelse af speed sensor signal eller tvunget reset ved knapfunktionen)	
		Download gemt data til en PC (Valgfrit download sæt skal bruges)	
Kontrol system:		4-bit en chip mikrocomputer, krystal oscillator	
Display system:		Flydende krystal display (udstyret med LED baglygte)	
Speed/Kadence signal opdagelses system:		Trådløs magnetisk sensor	
Puls signal skifte system:		Trådløs signal simultantransfer (Sende afstand: Højest 90cm)	
Brugt temperatur klassificering:		0°C-40°C [32°F-104°F] (Kan bruges under 0°, dog med langsommere respons)	
Opbevaringstemperatur		-20°C-50°C [-4°F-122°F]	
Hjulets omdrejningskreds:		10-3000mm / A/B skifte metode, begyndelsesværdi: A-2096, B-2050	
Anvendelig gaffeldiameter:		11Ø-36Ø	
Kapacitet/batteri levetid:		Forfabrikerede batterier er oprindelig til fabrikstestet brug. Deres levetid kan være kortere end de anbragte batterier. Batteriets levetid er normalt:	
		Hoved enhed: CR2032x1/højest 2 år (ved brug 1 time pr. dag)	
		Puls sensor: CR2032x1/højest 2 år (Når den sidder på kroppen 1 time pr. dag)	
Dimensioner/Vægt		Hoved enhed: 46.0x52.5x14.4mm [1-13/16"x19/32"] / 43gram [1.52oz.]	
		Puls sensor: 330x36x15mm [13"x1-7/16"x19/32"] / 62gram [2.19oz]	

Designs og specifikationer kan udsættes for forandringer uden varsel, p.g.a. modifikationer eller forbedringer.

REGISTRERING

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

Hvis garantien skal gælde, må du registrere dit produkt. Venligst registrer din MSC-3DX hurtigst muligt. CATEYE yder dig teknisk bistand og ny produktinformation. Registrer venligst on-line gennem vor website, eller send registreringskortet herunder direkte til vort kundecenter. Skriv venligst produktets serienummer på registreringen, (det 6-cifrede nummer der sidder bagpå hovedenheden)

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

INDEX:

A

AC knap	7
Aerobic øvelse	25
Aktuel hastighed	8,9
Alarm	17
Anaerobic øvelse	25
Automatisk tid	14

E

Elektrode bælte	11
Elektrode sted	11

F

Forløbet tid	8
--------------------	---

G

Gennemsnitshastighed	9
----------------------------	---

H

Hastighed	14
Hjulomdrejninger	12
A & B	13
Bekræfte hjulets omdrejninger	13
Skifte	13
Hjulomdrejninger, skærm	12
Hoved funktion	6
Hukommelse	18
Checke filen	19
Udskrift af data	22
Færdiggørelse af hukommelse	21
Forberede til hukommelse	20
Downloade hukommelse	22

Slukke for hukommelse	21
Hukommelse i stand-by tilstand	20
Tidsvalg af hukommelse	19
Start på hukommelse	21
Brugt hukommelse (%)	19
Hvilepuls	25

I

Indstilleknapp	7
Interval	9,15
Downloade intervaltid	15
Udlæsning af intervaldata	15
Optage intervaldata	15
Interval gennemsnitshastighed	6
Interval knap	6

K

Kadence	8,9
---------------	-----

L

LT (lys) knappen	6
------------------------	---

M

Maximum puls	8,25
Maximum speed	9
Midterste display	8
MODE knappen	6

N

Nederste display	8
Nulstille	7

P

Puls	8
Pulsens gennemsnitsinterval	6
Pulsens målzone	
Hvordan man stiller pulsens målzone	16,17
Downloade	17
Nulstille	17
Zonetid	9
Pulsmål	24,25
Pulssensor	10

S

Sender	11
SET/AT knappen	7
Skifte til øverste display	7
Slet alt	7
S/S (Start/Stop) knappen	7
Strømbesparelse	14

T

Tid	8
Stille tiden	13
Total distance (Odometer)	9
Træningsniveau	24
Trip distance	9

U

Underfunktion	6
---------------------	---

Ø

Øverste display	8
-----------------------	---

RESERVEDELE

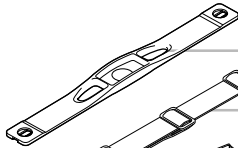


**HEART RATE
COMPUTER**
MSC 3Dx

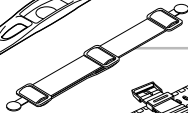
Udskiftelige dele:



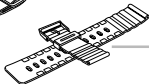
166-5150 Lithium batteri CR2032



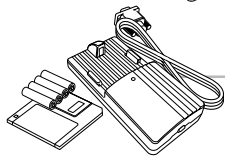
169-9826 Udskifteligt elektrode bælte



169-9816 Medfølgende bælte



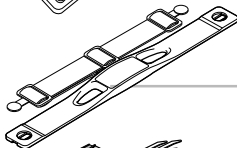
249-9980 Håndleds-bånd sæt



Valgfrie dele:

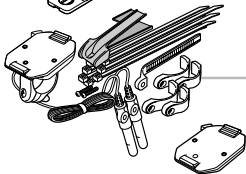
240-1001 PC download sæt

Kontaktflade enhed og download software "e-Train Data™".
Forenelig med Windows 95/98.
Engelsk version (Engelsk manual version vedlagt.)



169-9806 MSC Dx brystbælte pulssensorsæt

Multi sport strip (Velcro)



249-9991 Krank sensorsæt

249-9996 MSC-3Dx (krank) medfølgende



169-6070 Hjul magnet



169-9760 Magnet til sammensat hjul



169-9765 Kadence magnet



169-6280 Universalt sensor bånd



#249-9971 Medfølgende sæt