



HEART RATE + CADENCE + SPEED



Multi Sports Computer



Einführung

Danke, dass Sie sich für den CATEYE Q3 Multi-Sport-Computer entschieden haben. Die Q3 ist eine Pulsfrequenzuhr mit umfangreichen Fahrradcomputer-Eigenschaften, welche Athleten ermöglicht, alle Trainingsdaten umfassend zu organisieren und zu analysieren.

Sowohl für den integrierten Trittfrequenz-/Geschwindigkeitssensor als auch für den Herzfrequenzsensor wird die digitale drahtlose 2,4 GHz-Frequenz-Technologie verwendet, die auch für alltägliche Einrichtungen, wie kabellose Netzwerke, verwendet wird. Diese Technologie schließt alle Interferenzen durch externe Störungen und Überlagerungen mit anderen Benutzern kabelloser Geräte praktisch aus, so dass eine stressfreie Fahrt gewährleistet wird.

Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und machen Sie sich mit den Funktionen der Armbanduhr vertraut, bevor Sie diese benutzen. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen an einem sicheren Ort auf.

Wichtig

- Beachten Sie stets die Anweisungen, die mit “ **Warnung!!!**” gekennzeichnet sind.
- Diese Gebrauchsanleitung darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung von CatEye Co. Ltd. weder vervielfältigt noch übertragen werden.
- Änderungen der Inhalte und Abbildungen in dieser Gebrauchsanleitung sind ohne Ankündigung vorbehalten.
- Bei Fragen oder Anliegen zu diesem Handbuch kontaktieren Sie bitte CatEye unter www.cateye.com.

Über die Gebrauchsanleitung

Erste Schritte

In diesem Abschnitt können Sie die Montage des Computers am Fahrrad, die Verwendung des Herzfrequenzsensors, die Einstellung der Armbanduhr und die Bedienungsgrundlagen des Produkts nachlesen.

- Montage am FahrradSiehe Seite 9-11
- Sensor für die Herzfrequenz.....Siehe Seite 12
- Einstellung der ArmbanduhrSiehe Seite 13-20
- Bedienungsgrundlagen der Armbanduhr.....Siehe Seite 21-22

Uhrenmodus (CLOCK)

Dieser Abschnitt erläutert die Bedienung der Uhrenmodus-Funktionen.

- Wecker.....Siehe Seite 23

Sportmodus (SPORTS)

Dieser Abschnitt erläutert die Bedienung der Sport-Funktionen.

- Daten im Sportmodus anzeigenSiehe Seite 27-28

Optionsmodus (OPTION)

Dieser Abschnitt erläutert die Bedienung der im Sportmodus häufig verwendeten Trainingsfunktionen (Countdown- und Intervallfunktionen) und die Einstellung der HR (Herzfrequenz)-Zielzone.

- TrainingsfunktionenSiehe Seite 31-34
- Einstellen der Herzfrequenz-Zielzonen.....Siehe Seite 36-37

Datenmodus (DATA)

Dieser Abschnitt erläutert die Durchsicht und Verwaltung der aufgezeichneten Dateien.

- Durchsicht aufgezeichneter Daten (Datei-Ansicht)
.....Siehe Seite 39-44 "Dateiansicht"
- Übertragung aufgezeichneter Daten auf den PC (PC-Verbindung)
.....Siehe Seite 44-46 "PC-Verbindung"

Einstellungsmodus (SETUP)

Dieser Abschnitt erläutert die Änderung der Armbanduhr-Konfiguration.

- Änderung der Armbanduhr-Konfiguration.....Siehe Seite 48-58

CD-ROM

Die mitgelieferte CD-ROM enthält die folgenden Informationen.

- **Schnellstartanleitung** (PDF-Datei)
Mit Hilfe des Videos wird die Installation des Gerätes am Fahrrad und das Einstellen der Armbanduhr beschrieben.
- **Software "e-Train Data™"** (Windows Version)
Diese Software wird dafür verwendet, die Messdaten zu Ihrem Computer zu übertragen und dann verschiedene Funktionen am Computer zu verwenden, wie z.B. die Diagrammanzeige (Das optionale "USB-Gerät zur Datenübertragung-kit" ist erforderlich).
- **Betriebsanleitung** (PDF-Datei)
Diese Anleitung kann als PDF-Datei angeschaut werden (7 Sprachen).

Verwenden Sie die CD-ROM in Kombination mit dieser Anleitung.

Inhalt

Einführung	1	Ruhemodus	22
Über die Gebrauchsanleitung	2	Energie sparen	22
Der richtige Gebrauch der		Uhrenmodus (CLOCK)	23
CatEye Q3	5	Funktionen im Uhrenmodus.....	23
Wichtig	6	Daten im	
Beschreibung der Sportuhr		Uhrenmodus anzeigen	23
und ihrer Teile.....	7	Weckermodus.....	23
Ihre Q3.....	7	Sportmodus (SPORTS)	24
Zubehörteile.....	7	Funktion im Sportmodus	24
Displayanzeige	8	Obere und mittlere Anzeige.....	24
Montage am Fahrrad	9	Untere Anzeige.....	25
Montage der Sensoreinheit.....	9	Messung starten / stoppen	25
Montage am Lenker	11	Zurücksetzen der	
Sensor für die Herzfrequenz....	12	Trainingsdaten und	
Vor dem Tragen des Sensors		Speichern der Dateien.....	26
für die Herzfrequenz.....	12	Daten im Sportmodus.....	27
Tragen des Sensors für die		Pfeilanzeige.....	29
Herzfrequenz.....	12	Runden-/Teilstreckenfunktion ...	29
Basiseinstellungen	13	Trainingsfunktion	31
Entfernen der Isolationsfolie	13	Herzfrequenz-Zielzone.....	34
Neustart	13	Optionsmodus (OPTION)	35
Einstellung der Uhrzeit/des		Funktion im Optionsmodus.....	35
Datums	14	Einstellen der Trainingsfunktion ...	35
Einstellungsmodus	15	Einstellen der Herzfrequenz-	
Eingabe des Reifenumfangs.....	15	Zielzonen.....	36
Auswählen der Maßeinheit.....	17	Datenmodus (DATA)	38
Zum Sportmodus umschalten ...	17	Funktion im Datenmodus.....	38
Funktionstest	18	Dateiansicht	39
Formatierung/Neustart.....	20	PC-Verbindung	44
Bedienungsgrundlagen	21	Frühere Aufzeichnungen	46
Wechseln zwischen		Einstellungsmodus (SETUP) ...	48
Betriebsarten.....	21	Funktion im Einstellungsmodus...	48
Licht.....	22	Einstellung der Uhrzeit/des	
Energiesparmodus.....	22	Datums	49
		Weckfunktion	50

Einstellen des Reifenumfangs ...	51
Suche nach Sensor-ID	52
Einstellung der Maßeinheit.....	54
Einstellen des Aufnahmeintervalls	55
Eingabe Gesamtkilometer/ Gesamtfahrzeit.....	56
Automatikmodus.....	57
Akustische Signale.....	58
Herzfrequenz-Training	59
Herzfrequenz-Zielzone.....	59
Wettkampftraining	62
Verwendung der Zielzone.....	63
Fehlerbehebung.....	64
Fehler an der Anzeige.....	64
Fehler im Betrieb.....	66
Wasserbeständigkeit der Armbanduhr.....	67
Vor Verwendung unter Wasser oder im Freien	67
Austauschen der Batterie	67
Armbanduhr.....	68
Sensor für die Herzfrequenz.....	68
Geschwindigkeitssensor	68
Wartung	69
Ersatzteile.....	69
Menüablauf	70
Spezifikationen	72
Registrierung.....	74
Begrenzte Garantie	74
Index	75

Der richtige Gebrauch der CatEye Q3

Bitte beachten Sie die folgenden Anweisungen für einen sicheren Gebrauch.

Die Bedeutung der Symbole in dieser Gebrauchsanleitung:

 **Warnung!!!:** Abschnitte, die mit diesen Symbolen gekennzeichnet sind, sind entscheidend für den sicheren Gebrauch des Geräts. Folgen Sie dieser Anleitung unbedingt!

Vorsicht: Wichtige Vorsichtshinweise für den Gebrauch und die Bedienung des Q3.

* Hilfreiche Hinweise sind mit einem Stern hervorgehoben.

Die Bedeutung der Anzeigefarben in dieser Gebrauchsanleitung:

Rot: Zeigt an, dass der markierte Wert blinkt.

Schwarz/Grau: Permanente Anzeige.

Warnung!!!:

- Träger von Herzschrittmachern dürfen dieses Gerät niemals benutzen.
- Fahrradfahren kann ein gefährlicher Sport sein. Denken Sie stets daran, auf die Straße, den Verkehr und die Umgebung zu achten.
- Batterien von Kindern fernhalten. Bitte entsorgen Sie die Batterien ordnungsgemäß. Im Falle des Verschluckens einer Batterie bitte sofort einen Arzt aufsuchen.

Vorsicht:

- Kontrollieren Sie die Positionen des Magneten und der Geschwindigkeits-/ Trittfrequenzsensoren regelmäßig und vergewissern Sie sich, dass diese sicher montiert sind. Wenn sie sich gelockert haben, befestigen Sie sie, um Herunterfallen und Beschädigung zu vermeiden.
- Setzen Sie das Gerät nicht längere Zeit direkter Sonneneinstrahlung aus.
- Die Sportuhr, der Sensor für Herzfrequenz sowie der Geschwindigkeitssensor dürfen nicht zerlegt werden.
- Setzen Sie die Armbanduhr, den Sensor für die Herzfrequenz oder den Geschwindigkeitssensor keinen starken Stößen aus; achten Sie ebenfalls darauf, dass sie nicht hinunterfallen.
- Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts weder Farbverdünner noch Reinigungsalkohol. Verwenden Sie ein feuchtes Tuch und falls nötig, ein mildes Reinigungsmittel.
- Wenn der Herzfrequenzgurt Hautausschläge verursacht, sollten Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Verdrehen Sie den Sensor für die Herzfrequenz nicht, ziehen Sie nicht mit Gewalt daran.
- Nach langem Gebrauch kann sich der Sensor für die Herzfrequenz abnutzen. Ersetzen Sie den Sensor für die Herzfrequenz, wenn häufig Messfehler auftreten.
- Wenn Sie eine Sonnenbrille mit polarisierten Gläsern tragen, ist die Flüssigkristallanzeige naturgemäß schlechter sichtbar.

Digitales kabelloses 2,4 GHz-System

Sowohl für den integrierten Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensor als auch für den Sensor für die Herzfrequenz, wird die digitale drahtlose 2,4 GHz-Frequenz-Technologie verwendet, die auch für Wireless LAN verwendet wird. Diese Technologie schließt Interferenzen durch externe Störungen und Überlagerungen mit anderen Benutzern kabelloser Computer praktisch aus und ermöglicht es Ihnen, hochzuverlässige Daten zu speichern. In sehr seltenen Fällen können jedoch Objekte und Orte starke elektromagnetische Wellen und Interferenzen aufbauen, die zu inkorrekten Messungen führen können. Im Folgenden finden Sie potentielle Quellen für Interferenzen:

- * Sie sollten besonders vorsichtig sein, während Sie die Sensoren-ID synchronisieren.
- TV-Geräte, PC, Radios, Motoren/Triebwerke oder in Autos und Zügen.
- Bahnübergänge und nahegelegene Bahnleise, im Umkreis von Fernsehsendeanlagen und Radarstationen.
- Andere kabellose Computer oder digital gesteuerte Beleuchtung.

Automatische Erkennung der Geschwindigkeitssensor-ID

Jeder Sensor hat seine eigene ID welche in Synchronisation mit der Armbanduhr erkannt wird. Auf einer Q3 Uhr können 2 Geschwindigkeitssensoren synchronisiert werden. Nach Synchronisation der Sensoren mit der Uhr werden die Sensoren automatisch erkannt.

Da der Reifenumfang auf die Geschwindigkeitssensor-ID eingestellt ist, ist die Radauswahl durch den manuellen Betrieb nicht länger erforderlich.

- * Der Geschwindigkeitssensor, der aktuell erkannt wird, wird mit einem Sensorsymbol (🌀1 oder 🌀2) auf dem Bildschirm angezeigt.

Automatische Erkennung

Die Automatische Erkennung startet, wenn der Sportmodus aktiviert wird (Nur aus der Stromsparfunktion heraus - Uhrenmodus). Nach einschalten des Sportmodus verfährt die Q3 wie folgt:

1. Die Armbanduhr sucht das Sensorsignal ID1 - Geschwindigkeitssensor 1.
2. Ist ID-1 verbunden wird auf dem Display das Sensorsymbol 🌀1 angezeigt und die Messung beginnt.
Wird ID-1 nicht gefunden, wird nach ID-2 gesucht.
3. Ist ID-2 verbunden wird auf dem Display das Sensorsymbol 🌀2 angezeigt und die Messung beginnt.
Wird ID-2 nicht gefunden, wird wieder nach ID-1 gesucht.

Die Armbanduhr wiederholt die Synchronisation mit dem oben beschriebenen Verfahren, selbst wenn die Synchronisation aus einem Grund nicht funktioniert, wie ein Kommunikationsfehler, in solchen Fällen dauert die Erkennung jedoch etwas.

- * Wenn die Armbanduhr innerhalb von 5 Minuten kein Signal vom Geschwindigkeitssensor empfangen kann, ist der Stromsparmodus aktiviert und die Armbanduhr wechselt in den Uhrenmodus.

Manuelles Umschalten

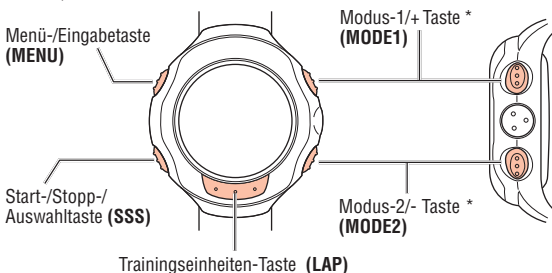
Die Verbindung kann im Einrichtungsmodus "Einstellen des Reifenumfangs" auch manuell durchgeführt werden.

- Wenn die Armbanduhr das vorgesehene Sensorsignal nicht erkennt, da die 2 registrierten Geschwindigkeitssensoren in der Nähe sind und beide ein Sensorsignal aussenden.
- Wenn Sie die Geschwindigkeitssensor-ID sofort umschalten möchten.

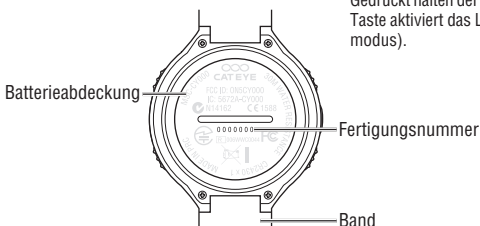
- * Wechseln Sie die Sensor-ID manuell, wird nach Aktivierung des Sportmodus nur die ausgewählte ID gesucht. Wenn die Armbanduhr innerhalb von 5 Minuten kein Sensorsignal empfangen kann, ist der Stromsparmodus aktiviert und die Armbanduhr wechselt in den Uhrenmodus. Die Armbanduhr sucht während des Verfahrens der automatischen Erkennung, wenn sie zum Sportmodus zurückkehrt.

Beschreibung der Sportuhr und ihrer Teile

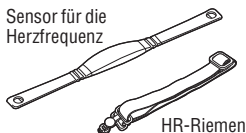
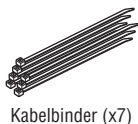
Ihre Q3



* Gedrückt halten der **MODE1** oder **MODE2**-Taste aktiviert das Licht (außer im Setup-modus).



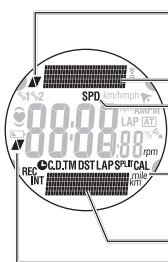
Zubehörteile



Diese Anleitung

* Siehe Seite 2 für die CD-ROM-Inhalte.

Displayanzeige



Tempopfeile (obere Anzeige)

Die Tempopfeile zeigen an, ob die aktuelle Geschwindigkeit schneller (▲) oder langsamer (▼) als die Durchschnittsgeschwindigkeit ist.

Obere Datenanzeige

Oberes Symbol des ausgewählten Modus

Zeigt die Messdaten an, die aktuell in der oberen Datenanzeige dargestellt werden.

Untere(s) Symbol/Maßeinheit des ausgewählten Modus

Zeigt die Maßeinheit mit den Daten an, die aktuell in der unteren Datenanzeige dargestellt werden.

Untere Datenanzeige

Tempopfeil für die Herzfrequenz (mittlere Anzeige)

Die Tempopfeile zeigen an, ob die aktuelle Pulsfrequenz schneller (▲) oder langsamer (▼) als die Durchschnittsherzfrequenz ist.

Symbol	Erläuterung
	Sensorsymbol Zeigt den Geschwindigkeitssensor an, der aktuell verwendet wird.
km/h mph	Geschwindigkeitseinheit Blinkt während der Messung.
	Wecker Leuchtet, wenn der Wecker eingestellt ist.
	Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensor-Signal Zeigt die Verbindung zum Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensor-Signals an. (Seite 22)
	Herzfrequenzsensor-Signal Zeigt die Verbindung zum Herzfrequenzsensor-Signals an. (Seite 22)
	Zielzone Leuchtet, wenn die Zielzone eingestellt ist und blinkt, wenn die Zone verlassen wird.
	Alarm schwache Batterie Blinkt, wenn die Batterie der Armbanduhr durch eine neue ersetzt werden muss.
bpm	Herzfrequenzeinheit
AM PM	AM/PM-Anzeige (leuchtet bei Verwendung des 12-Stunden-Systems)
LAP	Anzeige Trainingseinheit Leuchtet, während die Daten der Trainingseinheit angezeigt werden.
	Automatikmodus Leuchtet, wenn die Funktion für den Automatikmodus eingestellt ist.
%	Zone, Speicherungspunktanwendung
	Alarm Leuchtet, wenn die Funktion HR-(Herzfrequenz)-Alarmton eingestellt ist.

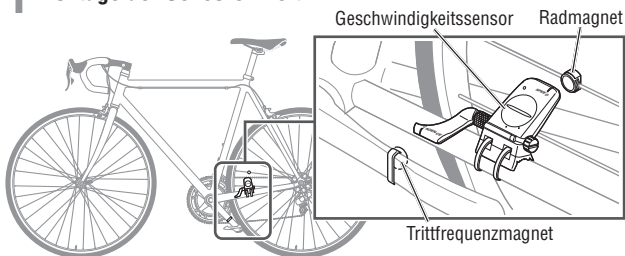
Tastennavigation

Die Markierung am Displayrand zeigt die Tasten an, welche im aktuellen Menü zur Verstellung verfügbar sind.



Montage am Fahrrad

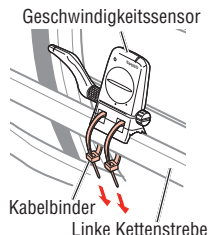
1 Montage der Sensoreinheit



1-1. Lockeres Anbringen der Sensoreinheit

Positionieren Sie den Geschwindigkeitssensor an der linken (dem Antrieb gegenüberliegenden Seite) Kettenstrebe wie oben gezeigt, und befestigen Sie ihn lose mit den Kabelbindern.

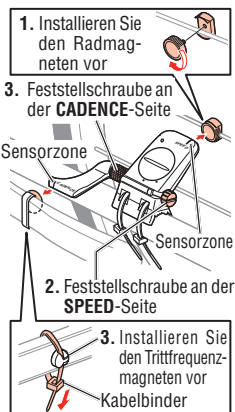
* Ziehen Sie die Kabelbinder in diesem Stadium nicht vollständig fest. Sobald ein Kabelbinder zugezogen ist, kann er nicht herausgezogen werden.



1-2. Montage der Magnete

1. Lösen Sie die beiden Feststellschrauben an der **SPEED**-Seite und an der **CADENCE**-Seite des Geschwindigkeitssensors, und drehen Sie den Sensor in den rechts abgebildeten Winkel.
2. Sichern Sie den Radmagneten vorübergehend an der Speiche, so dass er zu der Sensorzone an der **SPEED**-Seite zeigt.
3. Befestigen Sie den Trittfrequenzmagneten mit Kabelbindern vorübergehend innerhalb der Tretkurbel, so dass er zu der Sensorzone an der **CADENCE**-Seite zeigt.

* Zwei Magnete können in der Packung aneinander haften und wie ein einziger Magnet aussehen.



Erste Schritte

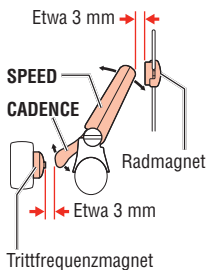
* Wenn der Geschwindigkeitssensor bezüglich der beiden Magneten nicht genau positioniert ist (in den beiden Schritten 2 und 3), bewegen Sie diesen vor und zurück, bis er richtig positioniert ist. Nachdem Sie den Geschwindigkeitssensor bewegt haben, richten Sie die Position so aus, dass die beiden Magneten auf die entsprechende Sensorzone zeigen.

4. Ziehen Sie nach der Ausrichtung die Kabelbinder fest zu, um den Geschwindigkeitssensor zu befestigen.

1-3. Ausrichtung der Sensoreinheit zu den Magneten

1. Richten Sie den Abstand zwischen dem Radmagneten und der **SPEED**-Seite des Geschwindigkeitssensors auf etwa 3 mm aus. Ziehen Sie nach der Ausrichtung die Feststellschraube an der **SPEED**-Seite fest.
2. Richten Sie den Abstand zwischen dem Trittfrequenzmagneten und der **CADENCE**-Seite des Geschwindigkeitssensors auf etwa 3 mm aus. Ziehen Sie nach der Ausrichtung die Feststellschraube an der **CADENCE**-Seite fest.

* Bei Stahlachsenpedalen kann der Trittfrequenzmagnet an der Endseite der Pedalachse montiert werden. Vergewissern Sie sich, dass Sie dabei das doppelseitige Klebeband von dem Magneten entfernen.



1-4. Sicherung verschiedener Teile

Ziehen Sie den Geschwindigkeitssensor, die Stellschraube und den Magneten fest und überprüfen Sie, dass nichts lose sitzt.

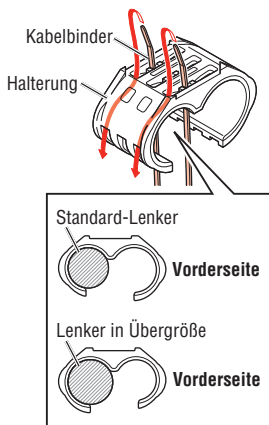
- ☐ Geschwindigkeits-/ Trittfrequenzsensor-Kabelbinder
- ☐ Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor-Schrauben
- ☐ Radmagnet-Schraube
- ☐ Trittfrequenzmagnet



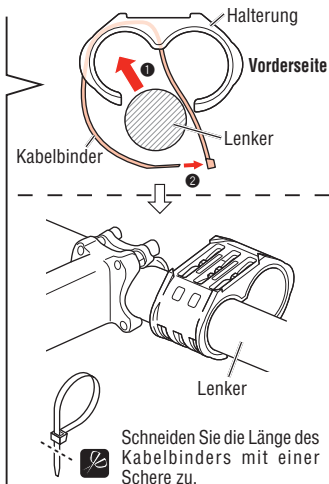
Schneiden Sie die Länge des Kabelbinders mit einer Schere zu.

2 Montage am Lenker

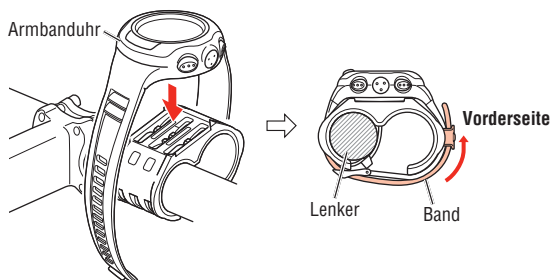
1. Überprüfen Sie die richtige Richtung der Halterung, und bringen Sie diese am Lenker an.
Bringen Sie die Halterung in der richtigen Richtung entsprechend der Lenkergröße an, und fixieren Sie diese mit Kabelbindern.



* Ziehen Sie die Kabelbinder durch die Halterung, bevor Sie diese am Lenker anbringen.



2. Legen Sie die Armanduhr um die Halterung.
Ziehen Sie das Band fest zu, damit die Armanduhr sich nicht löst.



Sensor für die Herzfrequenz

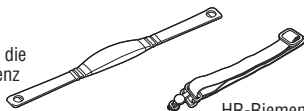
Die Pulsfrequenz wird gemessen, wenn der Sensor für die Herzfrequenz auf der Brust getragen wird.

Vor dem Tragen des Sensors für die Herzfrequenz

⚠ Warnung!!!: Dieses Produkt darf NICHT von Personen verwendet werden, die einen Herzschrittmacher haben.

- Es wird empfohlen, die Elektrodenpolster mit Wasser anzufeuchten, um Messfehler zu vermeiden.
- Wenn Ihre Haut sehr empfindlich ist, kann das Elektrodenpolster mit Wasser angefeuchtet und über einem dünnen Unterhemd getragen werden.
- Brusthaar kann die Messung behindern.

Sensor für die Herzfrequenz

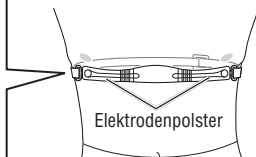
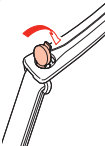


HR-Riemen

Tragen des Sensors für die Herzfrequenz

1. Stecken Sie den Verschlusshaken des HR-Riemens in das Loch am Sensor für die Herzfrequenz, bis er einrastet.
2. Tragen Sie den Sensor für die Herzfrequenz mit dem HR-Riemen, und passen Sie die Länge des HR-Riemens an Ihren Brustumfang an (unter der Büste). Zu enges Befestigen des Riemens kann unangenehm sein.
3. Stecken Sie den Verschlusshaken des HR-Riemens in das andere Loch am Sensor für die Herzfrequenz, bis er einrastet.
4. Zum Abnehmen, greifen Sie neben dem Verschluss, ziehen Sie ein wenig und knicken Sie den Verschlusshaken unter Spannung aus dem Sensorriemen.

Sensor für die Herzfrequenz



Erste Schritte

* Stellen Sie sicher, dass das Gummitel des Elektrodenpolsters im direktem Kontakt mit dem Körper ist.

* Wenn Sie den Sensor für die Herzfrequenz auf trockener Haut oder über Ihrem Unterhemd tragen, kann dies Messfehler produzieren. Befeuchten Sie das Gummitel des Elektrodenpolsters, um Fehler zu vermeiden.

Basiseinstellungen

Zu Beginn muss eine Basiseinstellung vorgenommen werden.

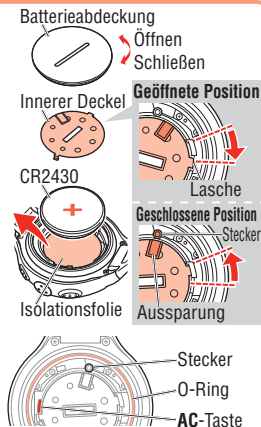
Entfernen der Isolationsfolie

Wenn Sie das Gerät erstmals nach dem Kauf verwenden, entfernen Sie die Isolationsfolie unter der Batterie.

- 1 Öffnen Sie den Batteriedeckel der Armbanduhr mit Hilfe einer Münze.
- 2 Drehen Sie den inneren Deckel mit Hilfe einer Münze in die geöffnete Position, entfernen Sie ihn wie auch die Isolationsfolie unter der Batterie.

* Drehen Sie den inneren Deckel nicht übermäßig. Sonst könnte die Lasche beschädigt werden.

- 3 Setzen Sie die Batterie wieder ein und drehen Sie den inneren Deckel in die "geschlossene" Position. Überprüfen Sie, dass die Aussparung des inneren Deckels in Richtung Stecker zeigt, und dass die 2 Laschen fest sitzen.
- 4 Drücken Sie mithilfe eines spitzen Gegenstandes die **AC**-Taste neben dem inneren Deckel.
- 5 Überprüfen Sie, dass ein O-Ring an der Kerbe der Armbanduhr installiert ist, und schließen Sie den Batteriedeckel fest.



1 Neustart

Wenn Sie das Gerät erstmals nach dem Kauf, oder nach dem Austausch der Batterie verwenden, starten Sie Ihre Q3 bitte neu, um die perfekte Funktion zu erlangen.

* Die Armbanduhr und die Sensoren-ID sind im Werk überprüft worden.

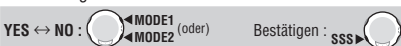
1. Halten Sie dazu gleichzeitig die **MENU**, **SSS**, **MODE1** und **MODE2**-Tasten an der Armbanduhr für etwa 4 Sekunden gedrückt. "**FACTORY DEFAULT**" wird angezeigt.



* Wenn "**FACTORY DEFAULT**" nicht auf dem Bildschirm erscheint, wurde der Tastenvorgang nicht richtig abgeschlossen. Halten Sie gleichzeitig noch einmal die 4 Tasten gedrückt, bis sich die Anzeige ändert.

2. Wählen Sie "**NO**".

Wenn "**NO**" auf dem Bildschirm angezeigt wird, bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste. Das Rücklicht der Anzeige leuchtet auf und ein Signal ertönt, dann wird die Anzeige zum Datum-/Uhrzeit-Einstellungsbildschirm umgeschaltet. Fahren Sie mit dem nächsten Einstellungspunkt "Einstellung der Uhrzeit/des Datums" fort.



Erste Schritte

- * Wählen Sie **"YES"** durch Drücken der **MODE1** oder **MODE2**-Taste für die Formatierung. Da die Formatierung alle Daten löscht, wählen Sie **"NO"** für den Neustart. Siehe "Formatierung/Neustart" auf Seite 20 für die Unterschiede zwischen der Formatierung und dem Neustart.
- * Wird für 3 Minuten keine Taste gedrückt bricht der Neustart ab, und Ihre Q3 wechselt in den Uhrenmodus. Drücken Sie in diesem Fall alle 4 Tasten gleichzeitig und führen Sie den Neustart erneut durch.

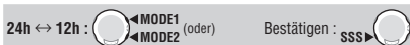
Formatierung



2 Einstellung der Uhrzeit/des Datums

- * Halten Sie die **MODE1** oder **MODE2**-Taste gedrückt, um die Nummern schnell zu erhöhen/verringern.

1. Wählen Sie **"24h"** (24 Stunden) oder **"12h"** (12 Stunden) mit den **MODE1** oder **MODE2**-Tasten, und bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste.



Anzeigeformat



2. Einstellen der Uhrzeit geben Sie mit Hilfe der **MODE1/+** und **MODE2/-** Tasten die "Stunde" ein. Mit der **SSS**-Taste bestätigen Sie die "Stunde" und gelangen zur Einstellung der "Minuten" auf die gleich art und Weise.



Stunde



Minuten

3. Wählen Sie das Datumsanzeigeformat zwischen **YY.MM.DD** (Jahr/Monat/Tag), **DD.MM.YY** (Tag/Monat/Jahr) und **MM.DD.YY** (Monat/Tag/Jahr) mit den **MODE1** oder **MODE2**-Tasten, und bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste.



Anzeigeformat

4. Geben Sie das "Jahr", den "Monat" und den "Tag" in der Anzeigereihenfolge ein, die Sie in Schritt 3 gewählt haben, mit der **MODE1**-Taste, um den blinkenden Wert heraufzusetzen und der **MODE2**-Taste, um ihn herunterzusetzen. Bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste. Geben Sie für das "Jahr" die beiden letzten Ziffern des Jahres ein.



YY/MM/DD

5. Um die Einstellung abzuschließen drücken Sie die **MENU**-Taste.



3 Einstellungsmodus

Schalten Sie die Q3 vom Uhrenmodus in den Einstellungsmodus um, und stellen Sie den Reifenumfang und die Maßeinheit ein.

1. Halten Sie die **MENU**-Taste im Uhrenmodus gedrückt, um **"SETUP MENU"** auf dem Bildschirm anzuzeigen. Es schaltet automatisch auf **"CLOCK DATE"** um.

Den Modus wechseln : **MENU** (gedrückt halten)



* Wird 3 Minuten lange nichts verstellt, kehrt der Q3 in den Uhrenmodus zurück. Einstellungsänderungen werden nicht übernommen.

4 Eingabe des Reifenumfangs

Im Einstellungsmodus "Einstellen des Reifenumfangs", geben Sie den Reifenumfang des Fahrrades bei **1** (Sensor 1) in Millimetern ein.

- * Verwenden Sie zum Nachschlagen "Reifenumfang" auf der nächsten Seite.
- * Halten Sie die **MODE1** oder **MODE2**-Taste gedrückt, um die Nummern schnell zu erhöhen/verringern.

1. Drücken Sie die **MODE1**-Taste zweimal, um zu **"TIRE"** umzuschalten und bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste.

Den Bildschirm wechseln : **MODE1** (oder) **MODE2** Bestätigen : **SSS**



2. Wenn **1** und **"S/ID:1"** blinken, bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste. Ändern Sie den Reifenumfang des Sensor 1.

1 ↔ **2** : **MODE1** (oder) **MODE2** Bestätigen : **SSS**



3. Stellen Sie die letzten beiden Ziffern mit Hilfe der **MODE1** und **MODE2**-Tasten ein. Bestätigen Sie mit **SSS** um dann die ersten beiden Ziffern auf dieselbe Art und Weise einzustellen.

Erhöhen/Verringern : **MODE1** (oder) **MODE2** Ziffern bewegen : **SSS**



4. Durch Drücken der **MENU**-Taste wird der Reifenumfang bestätigt, und zum Einstellungsmodus **"TIRE"** zurückgekehrt.

Die Einstellung ist abgeschlossen : **MENU**

* Um **2** (Sensor 2) einzustellen wechseln Sie unter Punkt 2. mit Hilfe der **MODE1**-Taste zu **"S/ID:2"** und fahren Sie nach Punkt 3. fort.

Reifenumfang

Sie finden den Reifenumfang (L) Ihrer Reifengröße in der Referenztabelle zum Reifenumfang unten. Exakter ist es allerdings, den tatsächlichen Reifenumfang zu messen.

Wie der Reifenumfang (L) gemessen wird

Positionieren Sie das Rad mit dem richtigen Reifendruck und dem Ventilschaft an der Unterseite. Markieren Sie diesen Punkt des Ventilschafts am Boden. Mit Ihrem vollen Gewicht auf dem Rad rollen Sie nun genau eine Radumdrehung in einer geraden Linie ab (bis das Ventil wieder auf der Unterseite ist). Markieren Sie, wo der Ventilschaft sich befindet, und messen Sie die Entfernung auf dem Boden in Millimetern.

* Verwenden Sie zum Nachschlagen die Tabelle zum Reifenumfang unten.



Referenztabelle für den Reifenumfang

ETRTO	Reifengröße	L (mm)
47-203	12 x 1.75	935
54-203	12 x 1.95	940
40-254	14 x 1.50	1020
47-254	14 x 1.75	1055
40-305	16 x 1.50	1185
47-305	16 x 1.75	1195
54-305	16 x 2.00	1245
28-349	16 x 1-1/8	1290
37-349	16 x 1-3/8	1300
32-369	17 x 1-1/4(369)	1340
40-355	18 x 1.50	1340
47-355	18 x 1.75	1350
32-406	20 x 1.25	1450
35-406	20 x 1.35	1460
40-406	20 x 1.50	1490
47-406	20 x 1.75	1515
50-406	20 x 1.95	1565
28-451	20 x 1-1/8	1545
37-451	20 x 1-3/8	1615
37-501	22 x 1-3/8	1770
40-501	22 x 1-1/2	1785
47-507	24 x 1.75	1890
50-507	24 x 2.00	1925
54-507	24 x 2.125	1965
25-520	24 x 1(520)	1753
	24 x 3/4 Schlauchreifen	1785
28-540	24 x 1-1/8	1795
32-540	24 x 1-1/4	1905
25-559	26 x 1(559)	1913

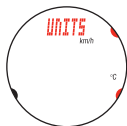
ETRTO	Reifengröße	L (mm)
32-559	26 x 1.25	1950
37-559	26 x 1.40	2005
40-559	26 x 1.50	2010
47-559	26 x 1.75	2023
50-559	26 x 1.95	2050
54-559	26 x 2.10	2068
57-559	26 x 2.125	2070
58-559	26 x 2.35	2083
75-559	26 x 3.00	2170
28-590	26 x 1-1/8	1970
37-590	26 x 1-3/8	2068
37-584	26 x 1-1/2	2100
	650C Schlauchreifen 26 x 7/8	1920
20-571	650 x 20C	1938
23-571	650 x 23C	1944
25-571	650 x 25C 26 x 1(571)	1952
40-590	650 x 38A	2125
40-584	650 x 38B	2105
25-630	27 x 1(630)	2145
28-630	27 x 1-1/8	2155
32-630	27 x 1-1/4	2161
37-630	27 x 1-3/8	2169
18-622	700 x 18C	2070
19-622	700 x 19C	2080
20-622	700 x 20C	2086
23-622	700 x 23C	2096
25-622	700 x 25C	2105
28-622	700 x 28C	2136

ETRTO	Reifengröße	L (mm)
30-622	700 x 30C	2146
32-622	700 x 32C	2155
	700C Schlauchreifen	2130
35-622	700 x 35C	2168
38-622	700 x 38C	2180
40-622	700 x 40C	2200
42-622	700 x 42C	2224
44-622	700 x 44C	2235
45-622	700 x 45C	2242
47-622	700 x 47C	2268
54-622	29 x 2.1	2288
60-622	29 x 2.3	2326

5 Auswählen der Maßeinheit

1. Drücken Sie die **MODE1**-Taste zweimal, um zu "UNITS" umzuschalten und bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste.

Den Bildschirm wechseln :  **MODE1** (oder) **MODE2** Bestätigen : **SSS** 



2. Wählen Sie die Geschwindigkeitseinheit durch Drücken der **MODE1** oder **MODE2**-Taste, und bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste.

km/h ↔ mph :  **MODE1** (oder) **MODE2** Bestätigen : **SSS** 

Geschwindigkeitseinheit



3. Durch Drücken der **MENU**-Taste wird die Maßeinheit bestätigt und zum Einstellungsmodus "UNITS" zurückgekehrt.

Jetzt ist die Einstellung der Armbanduhr abgeschlossen. Drücken Sie die **MENU**-Taste erneut, um zum Uhrenmodusbildschirm umzuschalten.

Zum Modusanfang/Modus wechseln : **MENU** 

6 Zum Sportmodus umschalten

Schalten Sie die Armbanduhr für den Betriebstest des Geschwindigkeitssensors und des Sensors für die Herzfrequenz vom Uhrenmodus zum Sportmodus um.

1. Drücken Sie **MENU**-Taste im Uhrenmodus, um "SPORTS MENU" auf dem Bildschirm anzuzeigen.

Den Modus wechseln : **MENU** 



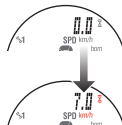
Erste Schritte

7 Funktionstest

- * Da beim aktivieren des Sportmodus die Sensoren überprüft werden, kann es bis zu 2 Minuten dauern, bis alles angezeigt wird.
- * Wenn das Symbolsymbol  oder  auf dem Messbildschirm ausgeblendet ist drücken Sie die **MODE1** oder **MODE2**-Taste, um die Verbindung zu aktivieren.

Geschwindigkeitssensor (SPEED-Seite)

1. Heben Sie das Hinterrad an, und drehen Sie das Rad.
2. Wenn die Geschwindigkeit auf dem Bildschirm angezeigt wird, arbeitet es normal.



Geschwindigkeitssensor (CADENCE-Seite)

1. Drehen Sie die Tretkurbel.
2. Wenn die Trittfrequenz auf dem Bildschirm angezeigt wird, arbeitet es normal.

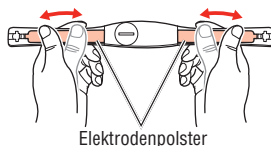


Sensor für die Herzfrequenz

1. Tragen Sie den Sensor für die Herzfrequenz (Seite 12).
2. Wenn die Pulsfrequenz auf dem Bildschirm angezeigt wird, arbeitet es normal.



* Der Sensor für die Herzfrequenz kann auch durch Reiben beider Elektrodenpolster mit den Daumen aktiviert werden. Diese Methode kann nicht dafür verwendet werden, um die Pulsfrequenz genau zu messen, aber sie wird als einfache Methode zum Testen der Sensor-/Armbanduhrkommunikation und der Suche nach der Sensoren-ID verwendet.



Wichtig: Wenn die Geschwindigkeit, die Trittfrequenz und/oder die Pulsfrequenz nicht angezeigt werden, gibt es folgende mögliche Ursachen.

Geschwindigkeit und Trittfrequenz werden nicht angezeigt.

Prüfen der Punkte	Maßnahme
Ist das Geschwindigkeits- oder Trittfrequenz-Sensorsymbol an  ?	Wenn das Symbol  nicht leuchtet, kann der Q3 keine Daten empfangen. Drücken Sie die MODE1 oder MODE2 -Taste, um den Sensorstandby abzubrechen (Seite 22).
Überprüfen Sie, ob der Abstand zwischen dem Geschwindigkeits-/Trittfrequenz-Sensor und dem Magneten nicht zu groß ist.	Passen Sie die Position des Geschwindigkeits-/Trittfrequenz-Sensors und die des Magneten richtig an. (Siehe "Montage am Fahrrad" auf Seite 9.)
Ist die Sensorzone des Geschwindigkeits-/Trittfrequenz-Sensors auf das Zentrum des Magneten ausgerichtet?	
Wurde der Energiespar-Modus aktiviert, und befindet sich das Gerät im Uhrenmodus?	Drücken Sie die MENU -Taste, um in den Sportmodus zu wechseln.
Aufgrund der Aufbereitung der hoch präzisen 2,4 GHz Übertragung kann die Anzeige etwas verzögert sein.	Überprüfen Sie, ob ein Geschwindigkeitssignal empfangen wird, indem Sie das Rad für eine Weile drehen.
Haben Sie die Formatierung durchgeführt?	Die Sensoren-ID, die im Werk synchronisiert wurde, wird mit der Formatierung initialisiert. Synchronisieren Sie die Geschwindigkeitssensor-ID entsprechend des Einstellungsmodus "Suche nach Sensor-ID" (Seite 52).

Pulsfrequenz wird nicht angezeigt

Prüfen der Punkte	Maßnahme
Ist das Herzfrequenz-Sensorsymbol an  ?	Wenn das Symbol  nicht leuchtet, kann die Armbanduhr keine Daten empfangen. Drücken Sie die MODE1 oder MODE2 -Taste, um den Sensorstandby abzubrechen (Seite 22).
Wurde der Energiespar-Modus aktiviert, und befindet sich das Gerät im Uhrenmodus?	Drücken Sie die MENU -Taste, um in den Sportmodus zu wechseln.
Ist der Sensor für die Herzfrequenz sicher an Ihrem Körper angebracht?	Passen Sie das Elektrodenpolster mit seiner Gummioberfläche so an, dass ein guter Kontakt zum Körper erzielt wird.
Trockene Haut (besonders im Winter)	Feuchten Sie das Elektrodenpolster des Sensors für die Herzfrequenz leicht an.
Wird der Sensor für die Herzfrequenz richtig getragen?	Für das korrekte Anlegen des Elektrodenpolsters, befolgen Sie bitte die Anweisungen für das Tragen des Sensors für die Herzfrequenz (Seite 12).
Haben Sie die Formatierung durchgeführt?	Die Sensoren-ID, die im Werk synchronisiert wurde, wird mit der Formatierung initialisiert. Synchronisieren Sie die Sensoren-ID für die Herzfrequenz entsprechend des Einstellungsmodus "Suche nach Sensor-ID" (Seite 52).

Formatierung/Neustart

Es gibt 2 verschiedene Vorgänge; Formatierung und Neustart. Folgen Sie, abhängig von der Situation, der geeigneten Methode.

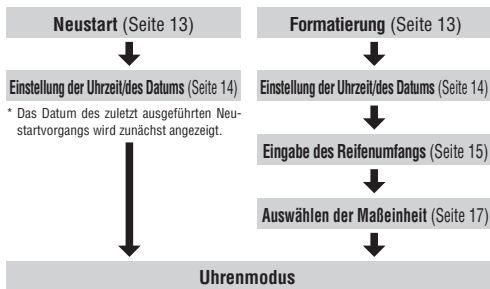
Formatierung : Wenn Sie alle Daten und Einstellungen der Sportuhr löschen möchten.

Neustart : Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal nach dem Kauf oder nach dem Austausch der Batterien verwenden oder wenn ein Fehler angezeigt wird.

* Beim Neustart werden die folgenden Daten bewahrt.

SPORTS MENU	Datum
OPTION MENU	Einstellung der Zielzone
DATA MENU	• Daten der Gespeicherten Touren • Fahrtdaten • Protokolldaten
SETUP MENU	• Einstellung des Weckers • Der Reifenumfang und der Sensor, die aktuell ausgewählt sind • Sensoren-ID • Maßeinheit • Aufzeichnungsintervall • Automatikmodus • Trainingsfunktion • Einstellen der Töne

Ablauf der Formatierung und des Neustarts

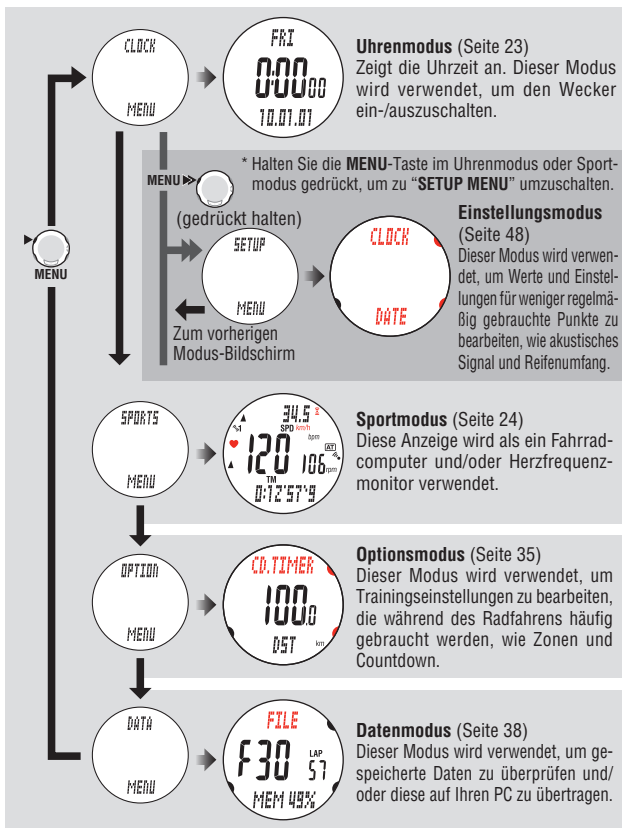


* Im Formatierungsfall können Sie den “Reifenumfang” und die “Maßeinheit” der Reihe nach einstellen, nachdem Sie “Uhrzeit/Datum” eingestellt haben. Jedes Einstellungsverfahren wird auf den hingewiesenen Seiten beschrieben. Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, stellen Sie sicher, dass Sie die Sensoren-ID entsprechend des Einstellungsmodus “Suche nach Sensor-ID” (Seite 52) synchronisieren.

Bedienungsgrundlagen

Wechseln zwischen Betriebsarten

Die Q3 besitzt 4 Betriebsmodi und den Einstellungsmodus. „**CLOCK MENU**“, „**SPORTS MENU**“, „**OPTION MENU**“, und „**DATA MENU**“ werden durch Drücken der **MENU**-Taste nacheinander aufgerufen. Zum Einstellungsmodus gelangen Sie durch langes Drücken der **MENU**-Taste.



Licht

Gedrückt halten der **MODE1** oder **MODE2**-Taste beleuchtet das Display für etwa 3 Sekunden (Außer im Einstellungsmodus).

* Das Drücken irgendeiner Taste während das Rücklicht noch an ist, dehnt die Beleuchtung auf weitere 3 Sekunden aus.



Energiesparmodus

Ruhemodus

Wenn die Armbanduhr 5 Minuten lang keine Daten vom Geschwindigkeitssensor oder dem Sensor für die Herzfrequenz empfängt, tritt jeder Sensor in den Ruhezustand, um Energie der Batterie zu sparen. Kein Sensorsignal kann im Ruhezustand empfangen werden. Zur Aktivierung, drücken Sie die **MODE1** oder **MODE2**-Taste zur Wiederherstellung aus der Übertragungsruhe. Der Status der Signalübertragung jedes Sensors kann mit dem entsprechenden Signalsymbol und der Anzeige des numerischen Wertes "---" überprüft werden.

- (blinkend) : Empfängt Sensorsignal (in Betrieb)
- (konstant) : Bereitschaft für Sensorsignal (sucht nach Sensoren)
- (aus) : Übertragungsruhe. Zeigt das Symbol "---" an.

* Sensorstandby wird jeweils separat für den Geschwindigkeitssensor und den Sensor für die Herzfrequenz aktiviert. Dementsprechend geht nur der Geschwindigkeitssensor in die Übertragungsruhe, wenn das Fahrrad mit getragenen Sensor für die Herzfrequenz für länger als 5 Minuten gestoppt wird. Wenn Sie die Fahrt fortsetzen, muss der Geschwindigkeits-/ Trittfrequenzsensor reaktiviert werden, um die notwendigen Daten anzuzeigen.

* Wenn entweder der Geschwindigkeitssensor oder der Sensor für die Herzfrequenz sich in der Übertragungsruhe befindet, verbleibt die Anzeige im Sportmodus, wenn jedoch beide Sensoren in die Übertragungsruhe übergehen, schaltet die Armbanduhr zum Stromsparmodus um.

Energie sparen

Wenn Ihre Q3 5 Minuten lang keine Daten sowohl vom Geschwindigkeitssensor als auch vom Sensor für die Herzfrequenz empfängt, wechselt sie automatisch in den Uhrenmodus. Drücken Sie die **MENU**-Taste, um in den Sportmodus zurückzukehren und die Messung fortzusetzen. Für weitere Informationen, siehe "Wechseln zwischen Betriebsarten" auf Seite 21.

* Selbst wenn der Energiesparmodus aktiviert ist, werden Daten, die nicht zurückgesetzt wurden, gespeichert.

Signalsymbol des Geschwindigkeitssensors



Der Geschwindigkeitssensor ist im Übertragungsruhezustand. Zeigt das Symbol "---" an.

Signalsymbol des Sensors für die Herzfrequenz



Der Sensor für die Herzfrequenz ist im Übertragungsruhezustand. Zeigt das Symbol "---" an.



Uhrenmodus

Uhrenmodus (CLOCK)

Wählen Sie mit Hilfe der **MENU**-Taste "**CLOCK MENU**" aus.

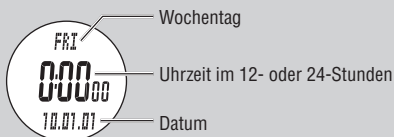
* Der Uhrenmodus ist die Standard-Anzeige. Daher wird bei Aktivierung des Energiesparmodus der Uhrenmodus aktiviert. Für weitere Informationen, siehe "Energiesparmodus" auf Seite 22.



Funktionen im Uhrenmodus

Zeigt die aktuelle Uhrzeit, das Datum und den Wochentag an.

Daten im Uhrenmodus anzeigen



* Zum Einstellen der Uhrzeit und des Datums, siehe Einstellungsmodus "Einstellung der Uhrzeit/des Datums" (Seite 49).

Weckermodus

Zur voreingestellten Weckzeit wechselt Ihre Q3 in den Uhrenmodus und gibt für 20 Sekunden einen Alarmton aus. Sie können den Alarm mit jeder beliebigen Taste abstellen.

* Halten Sie die **MODE1**-Taste für 3 Sek. im Uhrenmodus gedrückt, um den Wecker ein-/auszustellen. Wenn der Wecker an ist, erscheint das Symbol  auf dem Display.

* Zum Einstellen des Weckers, siehe Einstellungsmodus "Weckfunktion" (Seite 50).

Weckersymbol



Wecker an/aus



(3 Sek. lang gedrückt halten)

Sportmodus (SPORTS)

Wählen Sie mit Hilfe der **MENU**-Taste "**SPORTS MENU**" aus.

SPORTS

MENU

Funktion im Sportmodus

Der Sportmodus ist für die Messung der Trainingsdaten wie Geschwindigkeit, Trittfrequenz, Herzfrequenz und Höhenverlauf vorgesehen. 4 Datentypen, wie die Pulsfrequenz, Geschwindigkeit und Trittfrequenz werden auf dem Bildschirm angezeigt. Diese Daten können durch Drücken der **MODE1** oder **MODE2**-Taste umgeschaltet werden. Die Daten werden wie folgt angezeigt.

* Die Messung wird auch beim Wechsel zu einem anderen Modus beibehalten.

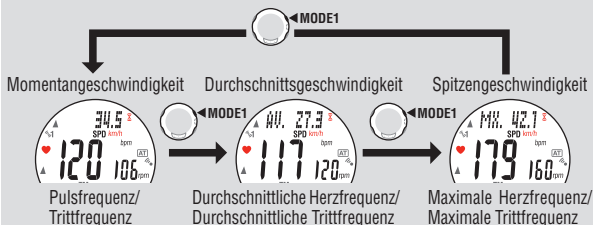
Obere und mittlere Anzeige (Schalten Sie mit der **MODE1**-Taste um)

Obere Anzeige : Zeigt Daten an, die sich auf Geschwindigkeit beziehen.

Mittlere Anzeige (links) : Zeigt Daten an, die sich auf die Pulsfrequenz beziehen.

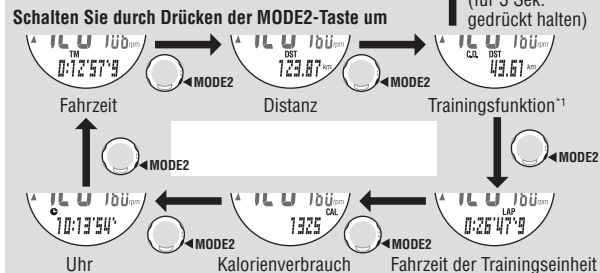
Mittlere Anzeige (rechts) : Zeigt Daten an, die sich auf Trittfrequenz beziehen.

Schalten Sie durch Drücken der **MODE1**-Taste um



Untere Anzeige (MODE2)

Zeigt zusätzliche Fahrtdaten an.



*1 Auf der Anzeige der Trainingsfunktionen sind Reststrecke, Restzeit oder Intervallzeiten einzustellen. Für detaillierte Informationen siehe "Trainingsfunktion (Countdownfunktion und Intervallfunktion)" auf Seite 31.

*2 Bei gestoppter Messung wird mit der Bedienung der Schnellwahl (halten Sie für 3 Sek. die **MODE2**-Taste gedrückt) zum Einstellungsmodus "Einstellen der Trainingsfunktion" (Seite 35) gewechselt.

Messung starten / stoppen

Das Symbol "km/h[mph]" blinkt während der Geschwindigkeitsmessung. Zunächst ist der Automatikmodus (AT) eingestellt (ON). Dieser bewirkt das automatische Starten und wieder Anhalten der Messung, bei Fahrtbeginn und Beendigung. Die Automatische messung kann auch ausgeschaltet werden und manuell gestartet, bzw. beendet werden (OFF). Für Einzelheiten siehe den Einstellungsmodus "Automatikmodus" (Seite 57). Die Höchstgeschwindigkeit, maximale Herzfrequenz und max. Trittfrequenz werden unabhängig vom Starten/Stoppen der Messung aktualisiert.

* Verwenden Sie die Q3 zum Laufen, starten/stoppen Sie die Messung mit der **SSS**-Taste im manuellen Modus.



AT-Symbol

Automatikmodus (automatische Messung) **AT**

Wenn der Automatikmodus eingestellt ist, erscheint **AT** auf dem Bildschirm. Ihre Q3 erkennt, wenn sich das Rad dreht und startet/stoppt die Messung automatisch.

* Wenn die Übertragung länger als 5 Minuten gestoppt wird und die Sensorsignal-Symbole und aus sind, beginnt die Messung auch dann nicht, wenn Sie los fahren. Wenn ein Fahrrad länger als 5 Minuten angehalten wird oder wenn sich der Sensor für die Herzfrequenz entweder vom Fahrrad entfernt oder nicht am Körper befindet, geht er in den Standbymodus. Dies geschieht normalerweise, wenn während der Fahrt eine Pause eingelegt wird. Zur Wiederherstellung der Verbindung nach dem Sensorstandby drücken Sie die **MODE1** oder **MODE2**-Taste. Die Sensorsymbole und erscheinen wieder auf dem Display und die Verbindung zum Sensor steht. Für mehr Informationen siehe "Ruhemodus" auf Seite 22.

Manuelle Messung

Wenn der Automatikmodus aus ist (**AT** kein AT Symbol), verwenden Sie die **SSS**-Taste, um die Messung zu starten/stoppen.

Stopp-Erinnerung

Die Stopp-Erinnerungsfunktion erinnert den Fahrer mit einem Alarm, falls es vergessen wurde, die Stoppuhr nach einer Fahrt anzuhalten. Wenn während des Zählens der Fahrzeit für 90 Sekunden keinerlei Signal vom Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensor empfangen wird, ertönt ein Alarm, und **"STOP"** erscheint auf dem Bildschirm. Diese Alarmanzeige wird bis zu 3 Mal alle 90 Sekunden wiederholt. Wird ein Sensorsignal erkannt, stoppt der Alarm.



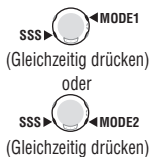
Stopp-Erinnerung

- * Das Stoppen der Messung zu vergessen kann vor allem bei einer Pause während einer Fahrt oder nach Ende eines Rennens geschehen. Beim Laufen, oder falls Sie gleich wieder starten, ignorieren sie die 3 Alarmsignale.
- * Diese Funktion kann nicht deaktiviert werden.

Zurücksetzen der Trainingsdaten und Speichern der Dateien

Um die Trainingsdaten, den Intervall und die Daten der Trainingseinheiten auf 0 zurückzusetzen, drücken Sie gleichzeitig die **SSS + MODE1** oder **SSS + MODE2**-Tasten in jeder Anzeige des Sportmodus (Trainingsfunktion - Intervall).

Das Zurücksetzen der Messdaten speichert alle aufgezeichneten Trainingsdaten, automatisch in einer Datei. Siehe den Datenmodus "Dateiansicht" (Seite 39) zur Ansicht und zum Löschen der gespeicherten Daten.



- * Die Anzeige wird nach dem Zurücksetzen für etwa 2 Sekunden erstarren; alle Messungen arbeiten jedoch normal.
- * Auch Reststrecke, Restzeit und Intervall werden auf ihren festgelegten wert zurückgesetzt.
- * Kann nach Drücken der **LAP**-Taste für 5 Sekunden nicht zurücksetzen.
- * Die Speicherkapazität der Armbanduhr ist begrenzt. Ist das Datenvolumen erschöpft, können keine neuen Daten gespeichert werden. Für weitere Einzelheiten, siehe den Datenmodus "Dateiansicht" (Seite 39).
- * Zurücksetzen in der Trainingsfunktion Intervall setzt nur den Intervall auf den festgelegten wert zurück. Für weitere Informationen siehe "Trainingsfunktion (Countdownfunktion und Intervallfunktion)" auf Seite 31.

Daten im Sportmodus (obere und mittlere Anzeige)

Wechseln Sie mit der **MODE1**-Taste

	Momentangeschwindigkeit	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in Echtzeit an. Aktualisiert jede Sekunde.
	Pulsfrequenz	Zeigt die aktuelle Pulsfrequenz in Echtzeit an. Aktualisiert jede Sekunde.
	Trittfrequenz	Zeigt die aktuelle Anzahl der Pedalumdrehungen pro Minute an. Aktualisiert jede Sekunde.
	Durchschnittsgeschwindigkeit^{*1}	Zeigt die Durchschnittsgeschwindigkeit seit dem Start der Messung an.
	Durchschnittliche Herzfrequenz^{*1*2}	Zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz seit dem Start der Messung an. Die ohne Pulsfrequenz gemessene Zeit wird nicht in der Durchschnittsfrequenz widerspiegelt.
	Durchschnittliche Trittfrequenz^{*1*3}	Zeigt die durchschnittliche Trittfrequenz seit dem Start der Messung an. Jede Zeit ohne Fahren wird nicht in der durchschnittlichen Trittfrequenz widerspiegelt.
	Spitzengeschwindigkeit^{*4}	Zeigt die Höchstgeschwindigkeit seit dem Start der Messung an.
	Maximale Herzfrequenz^{*4}	Zeigt die maximale Herzfrequenz seit dem Start der Messung an.
	Maximale Trittfrequenz^{*4}	Zeigt die maximale Trittfrequenz seit dem Start der Messung an.

*1 Überschreitet die Fahrzeit(TM) 100 Stunden, wird jeder Durchschnittswert durch ein "E" ersetzt. Setzen Sie die Daten zurück auf Nullstellung (Seite 26). Die Durchschnittsgeschwindigkeit wird auf die gleiche Weise angezeigt, wenn die Teilstrecke 10000 km [Meile] überschreitet.

*2 Dieses Gerät stoppt die Berechnung des Durchschnitts, wenn der Sensor für die Herzfrequenz abgelegt wird und setzt die Berechnung wieder fort, wenn der Sensor für die Herzfrequenz wieder getragen wird. Diese Funktion erzeugt tatsächliche Durchschnitte, mit getragenen Sensor für die Herzfrequenz.

*3 Dieses Gerät berechnet den Durchschnitt unter Ausschluss der Zeit, in der Sie aufhören zu fahren. Diese Funktion erzeugt tatsächliche Durchschnitte, anders als andere Modelle, die Durchschnittte auch einschließlich jeglicher Nullwerte berechnen.

*4 Jeder Höchstwert wird unabhängig vom Starten oder Stoppen der Messung aktualisiert.

Daten im Sportmodus (untere Anzeige)

Wechseln Sie mit der **MODE2**-Taste



TM
Fahrzeit

Zeigt die Fahrzeit vom Start der Messung bis auf die 1/10 Sekunde an. Wenn sie 99:59'59" überschreitet, wiederholt sie sich von 00'00"0 an.



DST
Distanz

Zeigt die Distanz vom Start der Messung an.

Trainingsfunktion (Seite 31)
Zeigt die gewählte Funktion aus Count-down-Distanz, Countdown-Zeit, und dem Intervall an.



← **MODE2**
(3 Sek. lang gedrückt halten)

Schnelltaste
Trainingsfunktion*5
(Messung gestoppt)



C.D. DST
Countdown-Distanz

Zählt die voreingestellte Distanz herunter und zeigt die Restdistanz an.

oder



C.D. TM
Countdown-Zeit

Zählt die voreingestellte Zeit herunter und zeigt die Restzeit an.

oder



INT
Intervall
(Intervallzeit/
Erholungszeit)

Zählt die voreingestellte Intervallzeit herunter. Nachdem die Zeit abgelaufen ist zählt automatisch die Erholungszeit hoch.
Das Drücken der **LAP**-Taste startet die Intervallzeit neu, was Ihnen erlaubt, eine Hoch- und Niedrigintensitäts-Übung zu wiederholen.



LAP
**Runden-/
Teilstrecken-Zeit**

Zeigt die Fahrzeit vom vorhergehenden Punkt (für **LAP 01**: vom Start der Messung) in Echtzeit an.



CAL
**Kalorienver-
brauch**

Zeigt den Kalorienverbrauch vom Start der Messung, basierend auf der Pulsfrequenz, an.



Uhr

Zeigt die aktuelle Tageszeit im 24- oder 12-Stunden-System an.

Sportmodus

*5 Wenn die Messung gestoppt wird, verwenden Sie die Schnellwahl (halten Sie für 3 Sek. die **MODE2**-Taste gedrückt), um zum Einstellungsmodus "Einstellen der Trainingsfunktion" (Seite 35) zu gelangen.

Pfeilanzeige

Ihre Q3 Uhr informiert sie im Sportmodus anhand von zwei Pfeilanzeigen über den Verlauf ihrer Geschwindigkeit und Pulsfrequenz. Die Pfeilsymbole zeigen an, ob die Momentangeschwindigkeit / aktuelle Pulsfrequenz über oder unter der Durchschnittsgeschwindigkeit/durchschnittlichen Herzfrequenz liegt.

▲ : Der aktuelle Wert liegt über dem Durchschnitt.

▼ : Der aktuelle Wert liegt unter dem Durchschnitt.

▲▼ : Der aktuelle Wert entspricht dem Durchschnitt.

Keine Pfeile : Der aktuelle Wert ist "0".

Momentangeschwindigkeit

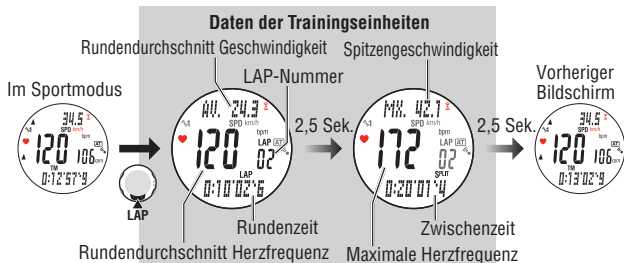


Herzfrequenz

Runden-/Teilstreckenfunktion

Sie können durch Drücken der **LAP**-Taste während einer Messung im Sportmodus die Strecke in bis zu 99* Runden oder Teilstrecken aufteilen. Von Punkt zu Punkt werden so durchschnittliche/maximale Geschwindigkeit und Herzfrequenz, sowie die Zeiten der Runden/Teilstrecken zwischen dem Drücken der **LAP**-Taste gespeichert. Sofort nach der Aufzeichnung werden die Daten der Trainingseinheit in der unten abgebildeten Reihenfolge angezeigt und wechselt dann wieder in die gewohnte Anzeige des Sportmodus.

* Die maximale Anzahl der Aufzeichnungen der Trainingseinheit kann sich entsprechend der Dateienanwendung u.U. verringern. Für Einzelheiten siehe "Speicherkapazitätsgrenze der Armbanduhr" auf Seite 39.



Rundendurchschnitt Geschwindigkeit	Zeigt die Rundendurchschnitts-Geschwindigkeit/Rundendurchschnitts-Herzfrequenz vom vorhergehenden Punkt (für LAP 01 : vom Start der Messung) zum aktuellen Punkt an.
Rundendurchschnitt Herzfrequenz	
LAP-Nummer der Runde/Teilstrecke	Zeigt die gerade aufgezeichnete Rundennummer an. * Wenn die Gesamtanzahl der Runden 99 Punkte überschreitet, erscheint "--", um anzuzeigen, dass keine weiteren Runden aufgezeichnet werden können.
Zeit der Runde/Teilstrecke	Zeigt die Fahrzeit vom vorhergehenden Punkt (für LAP 01 : vom Start der Messung) an.
Zwischenzeit	Zeigt die Fahrzeit vom Start der Messung an.
Spitzengeschwindigkeit der Runde/Teilstrecke	Zeigt die Spitzengeschwindigkeit der Trainingseinheit/maximale Herzfrequenz vom vorhergehenden Punkt (für LAP 01 : vom Start der Messung) zum aktuellen Punkt an.
Maximale Herzfrequenz der Runde/Teilstrecke	

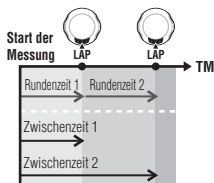
Rundenzeit und Zwischenzeit

Die Rundenzeit zeigt die Fahrzeit seit dem letzten Druck auf die **LAP**-Taste an. Die Zwischenzeit zeigt die Fahrzeit seit dem Start der Messung, bis zu dem Punkt an dem die **LAP**-Taste gedrückt wird an.

* Die gemessenen Daten der Trainingseinheiten werden in einer Datei gespeichert, wenn Sie eine Nullstellung ausführen (Seite 26).

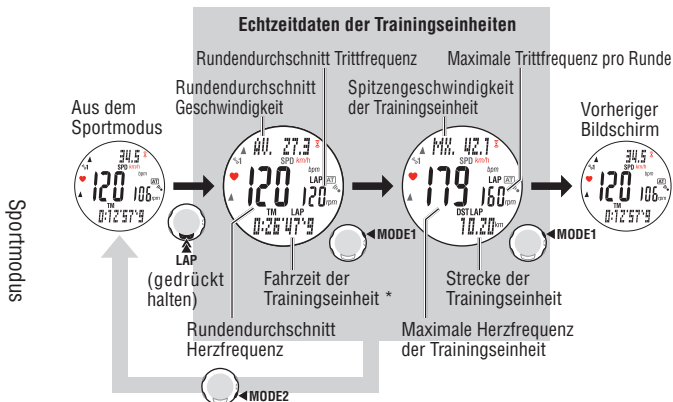
* Das Drücken der **LAP**-Taste während die Gesamtanzahl der Trainingseinheiten bereits 99 Punkte erreicht hat, zeigt die Daten der Trainingseinheiten an, aber es erscheint "--" anstatt der Rundenanzahl, um anzuzeigen, dass weitere Aufzeichnung unmöglich ist.

* Die Daten der Trainingseinheiten können im Datenmodus "Dateiansicht" (Seite 39) überprüft werden.



Echtzeitdaten der Trainingseinheiten

Das Gedrückt halten der **LAP**-Taste im Sportmodus, zeigt die aktuellen Echtzeitdaten der Trainingseinheiten in den oberen und unteren Anzeigen an. Hier werden nicht die Werte der letzten Einheit, sondern die Durchschnittsangaben der gesamten Messung angezeigt, und die nächste Einheit eingeleitet. Diese unabhängige Funktion der Rundenzeit kann auch für Tempoüberprüfung in einer Trainingseinheit nützlich sein und für abschnittsweise Probeläufe, wie ein Hügelaufstiegsabschnitt.



* Drücken Sie die **MODE2**-Taste mit den Echtzeitdaten der Trainingseinheiten, um zum vorhergehenden Sportmodus-Bildschirm zurückzukehren.

Trainingsfunktion (Countdownfunktion und Intervallfunktion)

Dieses Gerät besitzt eine Countdownfunktion, die bei Einstellung der Fahrstrecke und Fahrzeit die vorgegebene Zeit herunterzählt und anzeigt, wann die Zeit abgelaufen ist, sowie eine Intervallfunktion, die verwendet wird, um einen Zeitintervall für gezieltes Intervalltraining einzustellen. Die Trainingsfunktion umfasst beide dieser Funktionen.

* Entweder wird die Countdown- oder die Intervallfunktion in der unteren Anzeige dargestellt. Für die Anzeige der Trainingsfunktion siehe "Daten im Sportmodus (untere Anzeige)" auf Seite 28.

* Wählen Sie die Trainingsfunktion und geben Sie die entsprechenden Einstellungswerte in der "Einstellen der Trainingsfunktion" (Seite 35) im Optionsmodus ein. Zeigen Sie den Optionsmodus im **MENU**-Bildschirm an oder gehen Sie mit der Schnelltaste (halten Sie **MODE2** gedrückt) zum Einstellungsbildschirm der Trainingsfunktion.

Countdown-Distanz

Zeigt die Reststrecke zu einer vorgegebenen Zielteilstrecke an. Wenn die Zielteilstrecke erreicht wird, schaltet das Gerät die untere Anzeige zu den Countdowndaten in jedem Sportmodus um und meldet es durch Blinken des numerischen Werts/Symbols und einen Alarmton an.

* Durch das Zurücksetzen kehrt der numerische Wert zum vorgegebenen Wert, den Sie eingestellt haben, zurück.

Wie wird Countdown-Distanz verwendet:

1. Eingabe der Distanz der Rennveranstaltung

Nehmen Sie an einem Rennen oder einer RTF (Radtourenfahrten) teil, geben Sie vor dem Start die Distanz der Veranstaltung ein. Da Sie einen einfachen Überblick über die restliche Distanz haben, können Sie ihre Strategie und Ihr Tempo ideal an die übrige Strecke der Veranstaltung anpassen.

2. Roadbook Funktion

Für vorgegebene Touren geben Sie die Distanz zur nächsten abbiegung ein. So verpassen Sie keine Wichtigen Richtungsänderung und kommen Sicher am Ziel an.

3. Eingabe der periodischen Zieldistanz

Geben Sie die periodische Zieldistanz für eine Woche, einen Monat oder ein Jahr ein. So haben Sie eine Kontrolle, ob Sie Ihr Trainingssoll erreicht haben.

Countdown-Zeit

Zeigt die Countdown-Zeit zu einer vorgegebenen Zielfahrzeit an. Wenn die Zielteilstrecke erreicht wird, schaltet das Gerät die untere Anzeige zu den Countdowndaten in jedem Sportmodus um und meldet es durch Blinken des numerischen Werts/Symbols und einen Alarmton an.

* Durch das Zurücksetzen kehrt der numerische Wert zum vorgegebenen Wert, den Sie eingestellt haben, zurück.

Beispiel wie die Countdown-Zeit verwendet wird:

1. Eingabe eines zeitlich festgelegten Rennens

Für ein Rennen mit Zeitdauer geben Sie die Grenzzeit ein, und überprüfen Sie Ihr Tempo aufgrund der Countdown-Zeit.

Wenn die Zielteilstrecke 20 km beträgt

C.D. DST
20.0 km

Wenn erreicht

Piepton
C.D. DST
0.0 km

(zeigt für 5 Sek. an)

Wenn die Zielfahrzeit 1 Stunde beträgt

C.A.T.M
01:00:00'

Wenn erreicht

Piepton
C.A.T.M
00:00:00'

(zeigt für 5 Sek. an)

2. Einstellen der Rückkehr-Zeitgrenze
Geben Sie die Zeit des halben Weges ein, wenn die Rennzeit begrenzt ist und genießen Sie Ihre Fahrt ohne auf die Zeit zu achten.
3. Zielzeit für eine Jahrhundertfahrt
Geben Sie die Zielzeit für große Veranstaltungen wie Jahrhundertfahrt und Granfondo ein und überprüfen Sie Ihr Tempo.

Intervall (Intervallzeit/Erholungszeit)

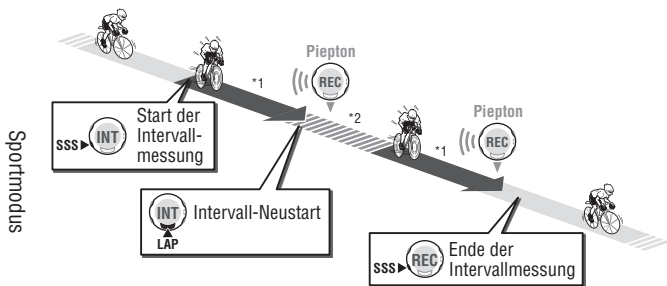
* Verwenden Sie diese Funktion im Intervall-Training.

Das Intervall-Training ist eine Trainingsmethode, die die Intervallzeit (hoch-intensive Übungszeit) mit der Erholungszeit (Ruhezeit) kombiniert. Mit diesem Gerät ist die Erholungszeit, zwecks Vereinfachung der Einrichtung, nicht eingestellt. Die Erholungszeit ist aufgrund der Vorwärtzähleranzeige der Armbanduhr durch die Benutzer zu beurteilen. Die Beurteilung der Erholungszeit durch Benutzer ermöglicht flexible Trainingsabfolgen, in denen die Erholungszeit in jeder Wiederholung sich von der Erholungszeit zwischen den Sets unterscheidet (wie ein Training, das eine Erholungszeit von 3 Minuten in jeder Wiederholung und 10 Minuten zwischen den Sets hat).

* Sie können während der Fahrt den Erholungsfortschritt überprüfen, indem Sie den Bildschirm betrachten.

* Abhängig von den Streckenbedingungen, wie Signalen und Verkehr, möchten Sie möglicherweise das Intervall nicht zusammen mit der voreingestellten Erholungszeit starten. In diesem Fall können Sie ein Training mit Ruhe ausführen, indem Sie den Start zeitlich selbst festlegen.

Eine Abbildung einer Intervallmessung



*1 **Intervallzeit:** Startet das Zurückzählen von der voreingestellten Zeit bis Null. Wechselt bei Null zur Erholungszeit.

*2 **Erholungszeit:** Es muss keine Erholungszeit voreingestellt werden. Die Armbanduhr bleibt in der Erholungsperiode bis die **LAP**-Taste gedrückt wird. Drücken Sie die **LAP**-Taste bei irgendeinem Zeitablauf, um das nächste Intervall neu zu starten.

Wie das Intervalltraining zu verwenden ist:

* Verwenden Sie während des Intervall-Trainings die Intervallanzeige, um ein Verwechseln der Start-/Stopptaste mit der Nullstellung zu vermeiden.

1. Einstellen des Intervalls.

Im Optionsmodus "Einstellen der Trainingsfunktion" oder über Schnelltaste im Sportmodus möglich. Wählen Sie dazu im Sportmodus untere Zeile **INT** (MODE2-Taste). Halten Sie die **MODE2**-Taste 3 Sek. gedrückt, gelangen Sie in den Intervall-Einstellmodus.

2. Drücken Sie im Sportmodus **MODE2** bis das Symbol "INT" in der unteren Anzeige angezeigt wird.

Den unteren Bildschirm wechseln :  **MODE2**

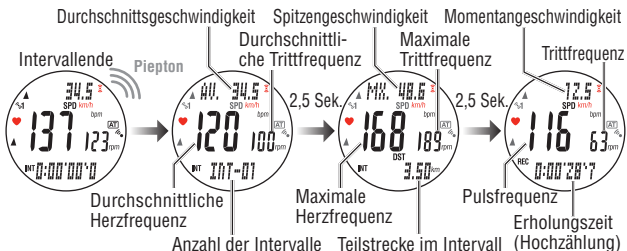
3. Drücken Sie die **SSS**-Taste, um die Countdown-Intervallmessung zu starten. Beginnen Sie eine Hochintensitäts-Übung. Der Intervallzeit-Countdown wird angezeigt.

Start der Intervallmessung : **SSS** 

* Das Intervalltraining ist unabhängig vom Automatik- (**AT** leuchtet) oder Manuellmodus. Um die Intervallmessung zu starten, drücken Sie die **SSS**-Taste mit dem angezeigten Intervall in der unteren Anzeige. Die gesamte Messung der Trainingseinheit wird nicht beeinträchtigt. Dennoch startet die Fahrzeitmessung in der Armbanduhr genau dann, wenn das Intervall startet, wenn der Automatikmodus aus ist (**AT** Licht geht aus) und die Messung gestoppt ist.

4. Wenn das Intervall auf Null herunterzählt, wird automatisch die Erholungszeituhr gestartet, die hoch zählt, bis Sie den nächsten Intervall starten.

Wenn die Intervallzeit die voreingestellte Zeit erreicht, ertönt ein Alarm, verschiedene Durchschnitts- und Höchstwerte werden in der unten abgebildeten Reihenfolge angezeigt und dann beginnt die Erholungszeit hochzuzählen. An diesem Punkt zeichnet die Armbanduhr die Daten der Trainingseinheit automatisch auf. Messen Sie für jede Zeitperiode in der Erholungszeit, während Sie sich entspannen und von Ermüdung erholen.



- Drücken Sie die **LAP**-Taste, um den nächsten Intervall zu starten. Beginnen Sie in Ihrer Intervall-Intensität in die Pedale zu treten. Wiederholen Sie die Schritte 4 und 5.



- Wird **"INT"** oder **"REC"** in der unteren Anzeige angezeigt, stoppt ein Druck auf die **SSS**-Taste die Intervallmessung.



- * Drücken Sie die **SSS**-Taste, um die Intervallmessung erneut zu starten.
- * Zurücksetzen bei angezeigtem Intervall setzt nur die Messdaten des Intervalls zurück.
- * Die Daten der Trainingseinheit werden automatisch aufgezeichnet, wenn die Intervallmessung startet und die Intervallzeit abgelaufen ist. Wenn die Intervallmessung während der Hauptmessung eingelegt wird, werden die Daten der Trainingseinheiten als fortgesetzt aufgezeichnet, wie reguläre Daten der Trainingseinheiten.
- * Das Drücken der **LAP**-Taste während der Intervallmessung, überspringt das Herunterzählen der Intervallzeit und startet einen neuen Countdown.
- * Die Intervallzeit stoppt genau wenn die Fahrzeit in der Armbanduhr stoppt.

Herzfrequenz-Zielzone

Während der Messung wird das Symbol "♥" dargestellt, das den Zielherzfrequenzstatus anzeigt.

- ♥ (konstant) : Die Zielzone ist auf eine der Herzfrequenzen HR eingestellt. **ZONE:1** bis **5**.
- ♥ (blinkend) : Die aktuelle Pulsfrequenz befindet sich außerhalb der gewählten Zone.
- ♥ (aus) : Die Zielzone ist auf aus gestellt.

* Zur Auswahl der Zone und Einstellung des Zonenbereichs siehe "Einstellen der Herzfrequenz-Zielzonen" (Seite 36).



Herzfrequenz-Zielzone

Optionsmodus (OPTION)

Wählen Sie "OPTION MENU" durch Drücken der **MENU**-Taste, bis das Gerät in den Optionsmodus wechselt.



Funktion im Optionsmodus

Im Optionsmodus können Sie die Trainingsfunktionen einstellen, die Sie am häufigsten im Sportmodus verwenden und auch die Herzfrequenz-Zielzonen einrichten. Gehen Sie folgendermaßen zu den verschiedenen Einstellungen vor.



Einstellen der Trainingsfunktion (Countdown/Intervall)

Diese Funktion wird verwendet, um den Countdown oder das Intervall zu wählen und um Einstellungen einzugeben.

Zieldistanz oder aktuell eingestellte Zeit

Aktuell gewählte Trainingsfunktion

DST : Countdown-Distanz

TIME : Countdown-Zeit

INT : Intervall-Zeituhr



Einstellen der Herzfrequenz-Zielzonen (Seite 36)

Wählen Sie die Herzfrequenz-Zielzone, und geben Sie die Ober- und Untergrenzen ein.

Aktuell eingestellte Herzfrequenzzone

Einstellen der Trainingsfunktion

CD.TIMER

Diese Funktion wird verwendet, um die am unteren Bildschirm dargestellte Trainingsfunktion auszuwählen und die Einstellungen einzugeben.

* Stoppen Sie die Messung bevor Sie die Einstellungen ändern.

* Für den Direktaufruf des Sportmodus überspringen Sie Schritt 1 und fahren Sie mit Schritt 2 fort.

* Drücken und halten Sie nur die **MODE1**-Taste gedrückt, um die Nummer schnell zu erhöhen.

1. Wechseln Sie in den Optionsmodus "CD.TIMER", wenn ein anderer Modus angezeigt wird.

Wählen Sie das "OPTION MENU", indem Sie die **MENU**-Taste mehrmals drücken, um automatisch zu "CD.TIMER" zu gelangen. Bestätigen Sie dann mit der **SSS**-Taste.

Den Modus wechseln :



Bestätigen :



Schnellwahl vom Sportmodus

2. Wählen Sie die am unteren Bildschirm dargestellte Trainingsfunktion aus.

Wählen Sie **"DST" (Reststrecke)**, **"TIME" (Restzeit)**, oder **"INT" (Intervall-Zeituhr)** mit der **MODE1** oder **MODE2**-Taste und bestätigen Sie dann mit der **SSS**-Taste.

Wählen Sie die Trainingsfunktion:
(DST ↔ TIME ↔ INT)



Bestätigen :



Aktuell gewählte Countdownfunktion

3. Geben Sie die Einstellung ein.

Geben Sie den Zielwert für die in Schritt 2 gewählte Funktion ein, eine Ziffer nach der anderen. Ändern Sie den Wert mit der **MODE1**-Taste, um diesen zu erhöhen und mit der **MODE2**-Taste, um ihn zu senken und bewegen Sie die Ziffern mit der **SSS**-Taste.

Erhöhen / Senken :



Bestätigen :



Zieldistanz oder Zeit

* Drücken und halten Sie die **MODE2**-Taste für 3 Sekunden gedrückt, um die Änderungen zu bestätigen und um mit der Schnellwahl zum vorhergehenden Sportmodus zu gelangen.

4. Durch Drücken der **MENU**-Taste bestätigen Sie die Änderung und kehren zum Optionsmodus **"CD.TIMER"** zurück.
Um in einen anderen Modus zu gelangen betätigen Sie die **MENU**-Taste.

Zum Modusanfang/Modus wechseln :



* Die Einstellungen werden in der unteren Anzeige im Sportmodus wiedergegeben. Für weitere Informationen siehe "Trainingsfunktion (Countdownfunktion und Intervallfunktion)" auf Seite 31.

Einstellen der Herzfrequenz-Zielzonen

HR ZONE

Wählen Sie die registrierten Herzfrequenz-Zielzonen (**1** bis **5**) oder **OFF** aus, ändern Sie die obere/untere Grenze jeder Zone, oder stellen Sie den Zonenton an/aus.

* Um die Herzfrequenz-Zielzonen zu ändern, muss Ihre Q3 auf Null gesetzt sein. Anderenfalls wird **"DATA RESET"** angezeigt und eine Änderung der Zonen ist nicht möglich. Wenn Sie Fahrdaten auf Ihrer Uhr haben, löschen/speichern Sie diese zuerst (Seite 26).

* Für Details über die Zielzone siehe "Verwendung der Zielzone" (Seite 63).

* Die in der Zone gemessene Zeit kann in der Datei im Datenmodus "Dateiansicht" (Seite 39) angeschaut werden.

* Halten Sie die **MODE1** oder **MODE2**-Taste gedrückt, um die Nummern schnell zu erhöhen/verringern.

1. Wechseln Sie in den Optionsmodus **"CD.TIMER"**, wenn ein anderer Modus angezeigt wird.

Wechseln Sie mit Hilfe der **MENU**-Taste in **"OPTION MENU"**, um automatisch zu **"CD.TIMER"** zu gelangen.

Den Modus wechseln :



2. Wechseln Sie zu "HR ZONE" mit der **MODE1** oder **MODE2**-Taste und bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste.

Den Bildschirm wechseln :  **MODE1** (oder) **MODE2** Bestätigen :  **SSS**

* Die aktuell ausgewählte Herzfrequenz-Zielzone (**ZONE-1 bis 5**) oder "**OFF**" wird auf dem Bildschirm eingeblendet.

3. Wählen Sie mit Hilfe der **MODE1** und **MODE2**-Tasten die gewünschte Herzfrequenz-ZONE-1 - 5 aus. Bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste. Fahren Sie dann mit Schritt 4 fort. Wenn Sie keine Zielzonen verwenden wollen wählen Sie "**OFF**" und fahren Sie mit schritt 6 fort.

Auswählen der Zone :  **MODE1** (oder) **MODE2** Bestätigen :  **SSS**

4. Geben Sie die untere Grenze für die aktuell gewählte Zone mit den **MODE1** und **MODE2**-Tasten ein und bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste.

Dann geben Sie die obere Grenze auf die gleiche Weise ein und bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste.

Erhöhen/Senken :  **MODE1** (oder) **MODE2** Bestätigen :  **SSS**

* Sie können jede obere/untere Grenze für jede Zone eingeben; die obere Grenze wird jedoch der unteren Grenze automatisch angepasst +1, wenn die eingegebene untere Grenze die obere überschreitet. Umgekehrt, im Falle der oberen Grenze, wird die untere auf die gleiche Weise angepasst.

* Die Bereiche der Zielzonen dürfen sich auch überschneiden.

5. Wählen Sie "**ON**" oder "**OFF**" für den Alarmton mit den **MODE1** und **MODE2**-Tasten und bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste.

ON ↔ OFF :  **MODE1** (oder) **MODE2** Bestätigen :  **SSS**

* Wenn der Alarmton aktiviert ist, ertönt ein dauerhafter Alarm so lange die Pulsfrequenz außerhalb der Herzfrequenz-Zielzone ist.

6. Durch Drücken der **MENU**-Taste bestätigen Sie die Änderung und kehren zum Optionsmodus "HR ZONE" zurück. Drücken Sie die **MENU**-Taste mehrmals, um in einen anderen Modus zu wechseln.

Zum Modusanfang/Modus wechseln :  **MENU**



Aktuell gewählte Herzfrequenzzone



Einstellung der HR-Alarmzone

Datenmodus (DATA)

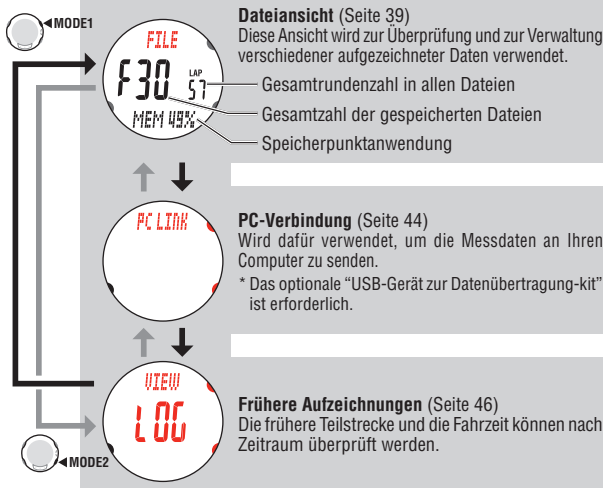
Durch drücken der **MENU**-Taste gelangen Sie zu "DATA MENU".

DATA

MENU

Funktion im Datenmodus

Der Datenmodus wird dazu verwendet, gespeicherte Dateien zu überprüfen und zu löschen, die Messdaten auf Ihren Computer herunterzuladen und frühere Aufzeichnungen zu überprüfen.



Datenmodus

• Daten der Trainingseinheiten

Es wird eine Trainingseinheit pro Datei verwendet, auch wenn keine Daten der Trainingseinheit vorhanden sind. Deshalb ist die Gesamtanzahl der Trainingseinheiten die Summe der Gesamtanzahl der Trainingseinheiten in allen Dateien und die Anzahl der Dateien.

Beispiel) Aufzeichnung von 15 Teilstrecken/Runden in 3 Trainingseinheiten:

Anzahl der Teilstrecken/Runden in einer Datei	Anzahl der Trainingseinheiten
F01 : 5 Teilstrecken/Runden	3 Dateien
F02 : 0 Teilstrecken/Runden	
F03 : 10 Teilstrecken/Runden	

Daher muss die Gesamtzahl der Teilstrecken/Runden "15" zu den Dateien der Trainingseinheiten "3" addiert werden "18". So können also 30 Trainingseinheiten mit max. 69 Teilstrecken/Runden gespeichert werden.

• Speicherintervall

Ihre Q3a zeichnet Ihr Training in einzelnen Speicherpunkten automatisch auf. Diese Daten werden in einer Datei zusammengefasst.

In der Dateiansicht "Speicherauslastung" können die Trainingsdaten dann angeschaut werden. Zur genaueren Analyse können diese Dateien an Ihren Computer gesendet werden (Siehe Seite 45). Das Aufzeichnungsintervall der einzelnen Messpunkte kann in vier Schritten zwischen 2 und 10 Sekunden gewählt werden. So können Sie eine genauere Auswertung auf kürzere Zeit, oder möglichst viele Trainingseinheiten mit größerer Aufzeichnung wählen. Für Einzelheiten siehe den Einstellungsmodus "Einstellen des Aufnahmeintervalls" (Seite 55).

Wenn die Speicherpunktanwendung bei über 90% liegt, und die verbliebene Speicherkapazität niedrig ist:
Ertönt ein Alarm während der Messung, **"MEMORY"** blinkt auf dem Bildschirm. Dieser Alarm wird alle 2 Minuten wiederholt angezeigt bis das Datenvolumen die Speicherkapazität übersteigt.



Wenn die Speicherpunktanwendung 100% erreicht, und das Datenvolumen die Speicherkapazität übersteigt:
Ertönt ein Alarm während der Messung, **"MEMORY FULL"** blinkt auf dem Bildschirm. In diesem Fall speichert die Armbanduhr automatisch die Daten, die gemessen werden, und erstellt eine Datei.



Die Daten werden auf dem Bildschirm angezeigt, können aber nicht länger gespeichert werden. Der Alarm wird alle 2 Minuten wiederholt angezeigt. Es wird empfohlen, die Messung sofort zu stoppen und die Dateien in der Armbanduhr zu löschen.

* Wenn Sie das optionale "USB-Gerät zur Datenübertragung-kit" verwenden, löschen Sie die Dateien, nachdem Sie die gespeicherten Dateien an Ihren Computer senden.

Ansehen der Dateiinhalte

Zur Ansicht der Dateiinhalte gehen Sie wie folgt vor.

1. Wechseln Sie in den Datenmodus **"FILE"**, wenn ein anderer Modusbildschirm angezeigt wird. Wechseln Sie durch Drücken der **MENU**-Taste in **"DATA MENU"**, um automatisch zu **"FILE"** zu gelangen. Bestätigen Sie dann mit der **SSS**-Taste.

Den Modus wechseln :  **MODE1**
MODE2 (oder) Bestätigen : **SSS** 

Gesamtzahl der gespeicherten Dateien
Gesamtrundenzahl in allen Dateien



Speicherauslastung

2. Wählen Sie durch Drücken der **MODE1** und **MODE2**-Tasten die gewünschte Datei aus und bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste.

Die Dateinummer wechseln :  **MODE1**
MODE2 (oder)

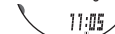
Bestätigen : **SSS** 

Dateinummer



Erstellungsdatum

◆ (wird abwechselnd angezeigt)



Startzeit

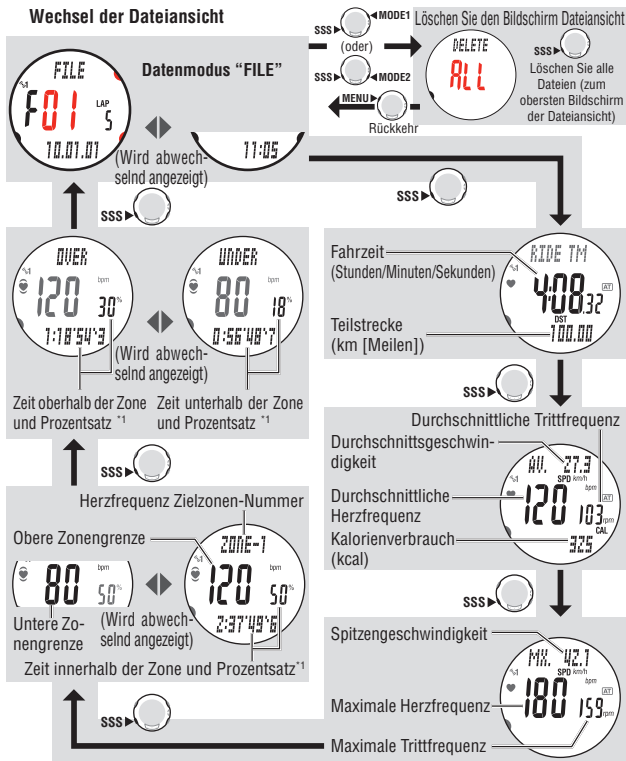
- * Die Dateinummer beginnt mit der letzten Datei (**F01**).
3. Blättern Sie durch Drücken der **SSS**-Taste durch die in jeder Datei gespeicherten Daten. Die angezeigten Werte werden auf der folgenden Seite erklärt.
 4. Durch Drücken der **MENU**-Taste gelangen Sie zurück in den Datenmodus **"FILE"**. Drücken Sie die **MENU**-Taste, um in einen anderen Modus zu wechseln.

Zum Modusanfang/Modus wechseln : **MENU** 

* Wenn der Herzfrequenz-Zielbereich während der Messung auf OFF gestellt ist, werden keine Daten bezüglich des gespeicherten Herzfrequenz-Zielbereichs angezeigt.

* Drücken der **LAP**-Taste während der Ansicht von Daten, wechselt zur Ansicht der Daten der Trainingseinheiten. Für weitere Einzelheiten, siehe "Daten der Runden/Teilstrecken" (Seite 43).

Wechsel der Dateiansicht



*1: Der Zonenprozentsatz wird nur als Richtwert angezeigt und der Gesamtprozentsatz von 3 Zonen kommt nicht auf 100%.

Daten der Runden/Teilstrecken

Sie können sich auch Daten der gespeicherten Runden/Teilstrecken direkt auf dem Display Ihrer Q3 ansehen.

1. Wählen Sie die Datei, die Sie ansehen wollen, aus dem Datenmodus **"FILE"** aus (Seite 41). Wählen Sie die Dateinummer mit der **MODE1** oder **MODE2**-Taste und bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste.

Die Dateinummer wechseln :



◀MODE1
◀MODE2 (oder)

Bestätigen : SSS▶



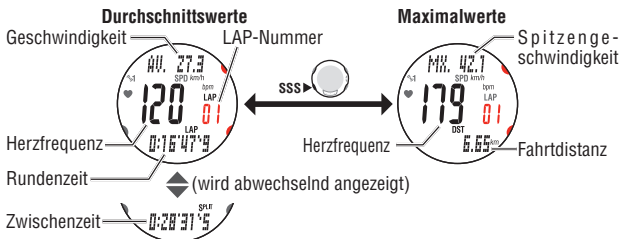
* Die Dateinummer beginnt mit der letzten Datei (**F01**).

2. Drücken Sie die **LAP**-Taste, um die Daten der Runden/Teilstrecken anzuzeigen, die in der gewählten Datei enthalten sind. Wechseln Sie mit der **SSS**-Taste von der Anzeige des Durchschnittswertes zum Maximalwert. Drücken Sie die **LAP**-Taste erneut, um von den Daten der Runden/Teilstrecken wieder zurückzukehren.

Daten der Trainingseinheiten ansehen/beenden :



* Wenn die Datei keine Daten der Trainingseinheiten enthält, kann sie nicht angeschaut werden.



3. Wechseln Sie, falls zutreffend, die Trainingseinheiten mit der **MODE1** und **MODE2**-Taste.

Die LAP-Nummer der Runde/Teilstrecke wechseln :



4. Durch Drücken der **MENU**-Taste gelangen Sie zurück in den Datenmodus **"FILE"**. Drücken Sie die **MENU**-Taste, um in einen anderen Modus zu wechseln.

Zum Modusanfang/Modus wechseln :



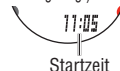
Anzahl der Runden/Teilstrecken in einer Datei

Dateinummer



Erstellungsdatum der Datei

(wird abwechselnd angezeigt)



Startzeit

Löschen von Dateien

Sie können die in der Armbanduhr gespeicherten Dateien manuell löschen. Wenn das Datenvolumen die Speicherkapazität übersteigt, löscht die Armbanduhr automatisch die älteste Datei und erstellt eine neue Datei. Sie können alle Dateien manuell auf einmal löschen.

1. Schalten Sie zum Datenmodus "FILE" (Seite 41) um, und bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste.
2. Drücken Sie gleichzeitig die **SSS**-Taste und die **MODE1** oder **MODE2**-Taste, um zum Löschmodus zu wechseln.

Zum Löschen wechseln: **SSS** ➤  **MODE1** (oder) **SSS** ➤  **MODE2**



3. Durch Drücken der **SSS**-Taste werden alle Dateien gelöscht und Sie gelangen zurück in den Datenmodus "FILE". Drücken Sie die **MENU**-Taste mehrmals, um zu einem anderen Modus umzuschalten.

Löschen Sie alle Daten

Löschen Sie alle Dateien : **SSS** ➤ 

Brechen Sie das Löschen von Dateien ab : **MENU** ➤ 

Zum Modusanfang/Modus wechseln : **MENU** ➤ 

- * Durch Drücken der **MENU**-Taste auf dem Löschbildschirm wird das Löschen der Dateien abgebrochen und zum vorhergehenden Bildschirm zurückgekehrt.
- * Sind auf Ihrer Q3 keine Dateien gespeichert (**F00**), ist der Dateilöschvorgang nicht funktionsbereit.
- * Sobald eine Datei gelöscht wird, werden auch alle Daten der Trainingseinheiten, die in der Datei enthalten sind, gelöscht.
- * Wenn eine Datei gelöscht ist, kann sie nicht wiederhergestellt werden.

PC-Verbindung

PC LINK

Die Computerverbindung wird für eine Zwei-Wege-Kommunikation mit Ihrem Computer verwendet, auf den die Software-Download "e-Train Data™ ver.4" installiert wird. Sie können die Daten, die mit diesem Gerät gemessen wurden, an Ihren Computer senden und verschiedene Einstellungen in der Armbanduhr von Ihrem Computer aus ändern. Das optionale "USB-Gerät zur Datenübertragung-kit" und die Installation von "e-Train Data™ ver.4 (Windows Version)", die auf dieser mitgelieferten CD-ROM enthalten ist, sind für die Verwendung dieser Funktion notwendig.

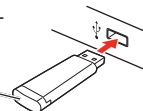
- * Um die gesendeten Dateien zu verwenden, beziehen Sie sich auf die Betriebsanleitung der e-Train Data™ ver.4, die in der mitgelieferten CD-ROM enthalten ist.

Kommunikation zwischen Ihrem Computer und diesem Gerät

Senden Sie die Dateien, die in der Armbanduhr gespeichert sind, zu Ihrem Computer, oder reflektieren Sie die Einstellungen, die Sie an Ihrem Computer an der Armbanduhr geändert haben.

1. Starten Sie Ihren Computer und verbinden Sie den USB-Gerät zur Datenübertragung mit Ihrem Computer.

USB-Gerät zur
Datenübertragung



2. Starten Sie e-Train Data™ ver.4, und klicken Sie auf die **“Communication”**-Taste auf Ihrem Computerbildschirm. Bereiten Sie das Senden der Daten gemäß den Anweisungen vor, die auf Ihrem PC-Bildschirm angezeigt werden.

3. Wechseln Sie in den Datenmodus **“FILE”**. Wählen Sie mit Hilfe der **MENU**-Taste das **“DATA MENU”**, um automatisch zu **“FILE”** zu wechseln.

Den Modus wechseln :



4. Wechseln Sie mit der **MODE1** oder **MODE2**-Taste zu **“PC LINK”** und drücken Sie dann die **SSS**-Taste. **“LINK-TO PC”** erscheint auf dem Bildschirm und die Armbanduhr beginnt automatisch, nach Ihrem PC zu suchen. Sobald die Kommunikation hergestellt ist, wechselt es zu **“SEND FILE”** und beginnt mit dem Senden der Daten.

Den Bildschirm wechseln :

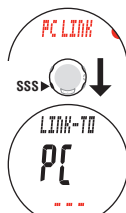
PC suchen / Daten senden :



MODE1 (oder)
MODE2



SSS



Suche nach
Ihrem PC



Senden der Daten

* Falls keine Verbindung mit Ihrem PC hergestellt werden kann, erscheint **“LINK-TO PC FAIL”**. Drücken Sie die **SSS**-Taste, um zu **“PC LINK”** zurückzukehren, und überprüfen Sie den Status Ihres PCs. Durch erneutes Drücken der **SSS**-Taste startet der Suchvorgang nach Ihrem PC erneut.

* Durch Drücken der **MENU**-Taste während des Sendens der Daten wird **“LINK-TO PC FAIL”** angezeigt und das Senden abgebrochen. Durch Drücken der **SSS**-Taste wird zu **“PC LINK”** zurückgewechselt.

* Abhängig von der Anzahl der gespeicherten Dateien, dauert es bis zu 5 Minuten, bis die Daten gesendet wurden.

Datenmodus

5. Sobald das Senden der Daten abgeschlossen ist, erscheint "SEND FILE END". Drücken Sie die **SSS**-Taste, um in den Datenmodus "PC LINK" zurückzugelangen.

Zum Modusanfang : **SSS**



Übertragung
beendet

6. Drücken Sie die **MENU**-Taste, um in einen anderen Modus zu wechseln.

Den Modus wechseln :

MENU



Daten, die von diesem Gerät an Ihren Computer gesendet werden sollen

Folgende Messdaten werden an Ihren PC gesendet.

- Dateinummer
- Erstellungsdatum/-zeit der Datei (Datum/Zeit, an dem die Messung gestartet wurde)
- Gemessene Werte von Geschwindigkeit, Pulsfrequenz, Trittfrequenz, Teilstrecke, Fahrzeit, zu den festgelegten Aufzeichnungsintervallen
- Daten der Trainingseinheiten (Rundenanzahl, durchschnittliche Geschwindigkeit pro Runde, durchschnittliche Herzfrequenz pro Runde, durchschnittliche Trittfrequenz pro Runde, Spitzengeschwindigkeit der Trainingseinheit, maximale Herzfrequenz Trainingseinheit, maximale Trittfrequenz der Trainingseinheit, Rundenzeit, Zwischenzeit und Strecke der Trainingseinheit), Zeit in der Herzfrequenz-Zielzone (über / innerhalb des Bereichs / unter)

* Die Speicherkapazität der Armbanduhr ist begrenzt. Es wird empfohlen, die Messdaten regelmäßig zu Ihrem Computer zu übertragen und alle Dateien in der Armbanduhr (Seite 44) zu löschen.

Einstellungen, die von Ihrem Computer aus geändert werden sollen

Das Datum, die Uhrzeit, an/aus und Uhrzeit des Alarms, Reifenumfang, Geschwindigkeitseinheit, Aufzeichnungsintervall, gesamte Teilstrecke/gesamte Fahrzeit, Automatikmodus-Einstellung, Toneinstellung.

Frühere Aufzeichnungen

VIEW LOG

Die früheren Aufzeichnungen ermöglichen Ihnen die Ansicht der Teilstrecke und Fahrzeit nach Zeitraum, was für die Verwaltung Ihres Trainings essenziell ist.

- Die gesamte Teilstrecke (**ODO**) und die gesamte Fahrzeit (**TTM**) seit Anfang der Verwendung des Gerätes
- Wöchentliche Teilstrecke und Zeit seit Montag
- Monatliche Teilstrecke und Zeit seit dem Ersten
- Jährliche Teilstrecke und Zeit seit dem 1. Januar

Sie können Ihren Trainingsplan effektiv anpassen, indem Sie den tatsächlichen Trainingsumfang in jeder Zeiteinheit übertragen und auswerten.

1. Wechseln Sie in den Datenmodus "FILE". Wählen Sie mit Hilfe der **MENU**-Taste das "DATA MENU", um automatisch zu "FILE" zu gelangen.

Den Modus wechseln : 

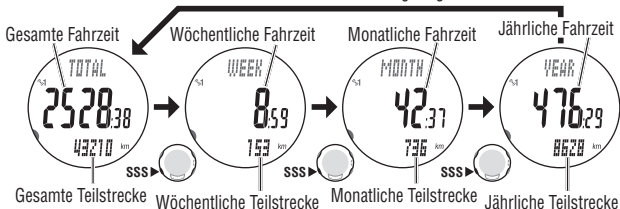


2. Wechseln Sie mit den **MODE1** oder **MODE2**-Tasten zu "VIEW LOG" und bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste.

Den Bildschirm wechseln :  **MODE1** (oder) **MODE2** Bestätigen : **SSS** 



3. Die gesamte Teilstrecke und die gesamte Fahrzeit, seit der ersten Verwendung der Armbanduhr, werden angezeigt. Die wöchentliche, monatliche und jährliche Teilstrecke und Fahrzeit werden nacheinander durch Drücken der **SSS**-Taste angezeigt.



4. Drücken Sie die **MENU**-Taste, um in einen anderen Modus zu wechseln.

Zum Modusanfang/Modus wechseln : 

- * Sobald Sie frühere Daten entsprechend des Einstellungsmodus "Einstellung der Uhrzeit/ des Datums" (Seite 49) ändern, werden einige integrierte Werte für das Jahr, den Monat, oder die Woche entsprechend der relevanten Änderungen gelöscht.

	Gesamte Fahrzeit und gesamte Teilstrecke	Fahrzeit und Teilstrecke für die Woche	Fahrzeit und Teilstrecke für den Monat	Fahrzeit und Teilstrecke für das Jahr
Wenn das Jahr geändert wird	Beibehalten	Gelöscht	Gelöscht	Gelöscht
Wenn der Monat geändert wird	Beibehalten	Gelöscht	Gelöscht	Beibehalten
Wenn der Tag geändert wird	Beibehalten	Gelöscht	Beibehalten	Beibehalten

- * Die Teilstrecke der "Frühere Aufzeichnungen" im Datenmodus wird unabhängig vom Starten oder Stoppen der Messung integriert. Deshalb weicht die Teilstrecke unter Umständen von der im Sportmodus ab, die mit dem Starten und Stoppen der Messung gekoppelt ist.

- * Die Messzeit wird in die Fahrzeit integriert.

- * Sobald "MEMORY FULL" auf dem Bildschirm eingeblendet wird, wird die Fahrzeit nicht länger hinzugefügt. Wenn die Armbanduhr eine verfügbare Kapazität erlangt, wird sie fortgesetzt.

Einstellungsmodus (SETUP)

In den Sportmodus wechseln

Halten Sie die **MENU**-Taste im Uhrenmodus oder im Sportmodus solange gedrückt, bis "SETUP MENU" auf dem Bildschirm eingeblendet wird, dann schaltet die Armbanduhr automatisch zum Einstellungsmodus um.

MENU ➡

(gedrückt halten)

SETUP

MENU

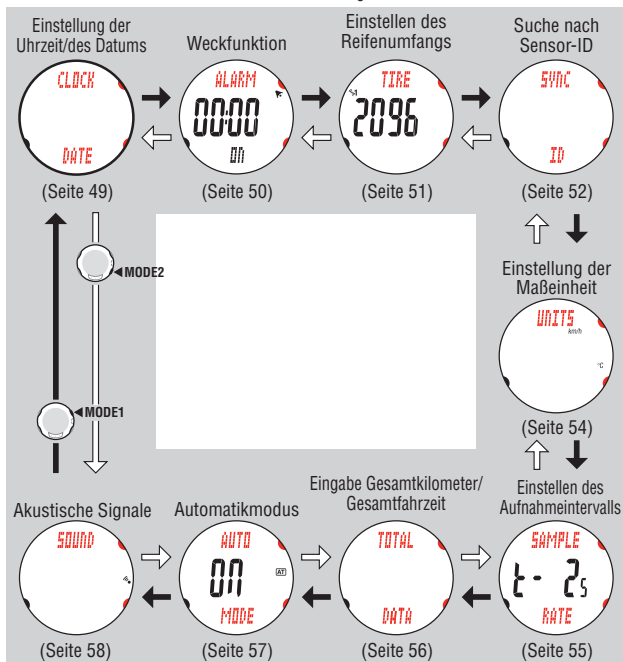
Funktion im Einstellungsmodus

Der Einstellungsmodus wird verwendet, um verschiedene Einstellungen Ihrer Q3 zu ändern. Wechseln Sie mit der **MODE1** oder der **MODE2**-Taste zwischen den einzelnen Einstellungspunkten.

* Wenn eine Einstellung geändert wurde, bestätigen Sie die Änderung mit der **MENU**-Taste.

* Wenn Sie innerhalb von 3 Minuten keine Aktion durchführen, kehrt das Gerät in den Uhrenmodus zurück. In diesem Fall werden Änderungen nicht übernommen.

Einstellungsmodus



Einstellung der Uhrzeit/des Datums

CLOCK DATE

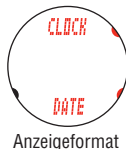
Stellen Sie das "Uhranzeigeformat", die "Stunde", "Minute", das "Datumsanzeigeformat", "Jahr", den "Monat" und den "Tag" ein.

* Sobald Sie frühere Daten ändern, werden einige integrierte Werte für das Jahr, den Monat, oder die Woche im Datenmodus "Frühere Aufzeichnungen" (Seite 46) entsprechend der relevanten Änderungen gelöscht.

* Halten Sie die **MODE1** oder **MODE2**-Taste gedrückt, um die Nummern schnell zu erhöhen/verringern.

1. Halten Sie die **MENU**-Taste im Uhrenmodus oder im Sportmodus solange gedrückt, bis "**SETUP MENU**" auf dem Bildschirm eingeblendet wird. Bestätigen Sie es dann mit der **SSS**-Taste.

Den Modus wechseln :  (gedrückt halten) Bestätigen : **SSS** 



2. Wählen Sie mit den **MODE1** oder **MODE2**-Tasten "24h (24 Stunden)" oder "12h (12 Stunden)" und bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste.

24h ↔ 12h :  **MODE1** (oder) **MODE2**  Bestätigen : **SSS** 



3. Geben Sie mit den **MODE1** oder **MODE2**-Tasten die "Stunde" ein und bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste. Geben Sie dann die "Minute" auf die gleiche Art und Weise ein.

Erhöhen/Verringern :  **MODE1** (oder) **MODE2**  Bestätigen : **SSS** 



4. Wählen Sie mit den **MODE1** oder **MODE2**-Tasten das Datumsanzeigeformat zwischen den Formaten "YY.MM.DD" (Jahr/Monat/Tag), "DD.MM.YY" (Tag/Monat/Jahr) und "MM.DD.YY" (Monat/Tag/Jahr). Bestätigen Sie dann mit der **SSS**-Taste.

Die Anzeige wechseln :  **MODE1** (oder) **MODE2**  Bestätigen : **SSS** 



5. Geben Sie mit den **MODE1** und **MODE2**-Tasten "Jahr", "Monat" und "Tag" in der Reihenfolge ein, die Sie in Schritt 4 gewählt haben. Bestätigen Sie dann mit der **SSS**-Taste. Geben Sie nur die beiden letzten Ziffern des Jahres ein.

Erhöhen/Verringern :  **MODE1** (oder) **MODE2**  Bestätigen : **SSS** 



Einstellungsmodus

6. Durch Drücken der **MENU**-Taste bestätigen Sie die Änderung und kehren zum Einstellungsmodus "**CLOCK DATE**" zurück. Drücken Sie die **MENU**-Taste, um in einen anderen Modus zu wechseln.

Zum Modusanfang/Modus wechseln : **MENU** 

Weckfunktion

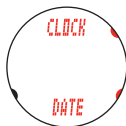
ALARM

Einstellung des Weckers im Uhrenmodus.

* Halten Sie die **MODE1** oder **MODE2**-Taste gedrückt, um die Nummern schnell zu erhöhen/verringern.

1. Halten Sie die **MENU**-Taste im Uhrenmodus oder im Sportmodus solange gedrückt, bis "**SETUP MENU**" auf dem Bildschirm eingeblendet wird.

Den Modus wechseln : **MENU**  (gedrückt halten)



2. Wechseln Sie mit der **MODE1** oder **MODE2**-Taste zu "**ALARM**" und bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste.

Den Bildschirm wechseln :  **MODE1** (oder) **MODE2** Bestätigen : **SSS** 



3. Wählen Sie mit der **MODE1** oder **MODE2**-Taste "**ON**" oder "**OFF**".

Um den Wecker zu stellen, wählen Sie "**ON**" und drücken Sie dann die **SSS**-Taste, um mit Schritt 4 fortzufahren. Wählen Sie andernfalls "**OFF**", um mit Schritt 5 fortzufahren.

ON ↔ **OFF** :  **MODE1** (oder) **MODE2** Bestätigen : **SSS** 



* Sie können den Wecker auch im Uhrenmodus an- und abschalten. Ist er angeschaltet, so erscheint das Symbol .

4. Eingabe der Weckzeit.

Geben Sie die "Stunde" mit den **MODE1** oder **MODE2**-Tasten ein und bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste. Geben Sie dann die "Minute" auf dieselbe Art und Weise ein.

Erhöhen/Verringern :  **MODE1** (oder) **MODE2** Bestätigen : **SSS** 



Stunde Minute

5. Durch Drücken der **MENU**-Taste bestätigen Sie die Änderung und kehren zum Einstellungsmodus "**ALARM**" zurück. Drücken Sie die **MENU**-Taste, um in einen anderen Modus zu wechseln.

Zum Modusanfang/Modus wechseln :



Einstellen des Reifenumfangs

TIRE

Stellen Sie den Reifenumfang (Umfangslänge) auf **SP1** (Geschwindigkeitssensor 1) und **SP2** (Geschwindigkeitssensor 2) ein, die entsprechend "Suche nach Sensor-ID" (Seite 52) synchronisiert sind.

* Für den Reifenumfang siehe "Reifenumfang" (Seite 16).

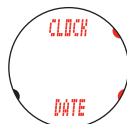
* Halten Sie die **MODE1** oder **MODE2**-Taste gedrückt, um die Nummern schnell zu erhöhen/verringern.

1. Halten Sie die **MENU**-Taste im Uhrenmodus oder im Sportmodus solange gedrückt, bis "**SETUP MENU**" auf dem Bildschirm eingeblendet wird.

Den Modus wechseln :



(gedrückt halten)



2. Wechseln Sie mit der **MODE1** oder **MODE2**-Taste zu "**TIRE**" und bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste.

Den Bildschirm wechseln :



(oder) Bestätigen :



Der aktuell ausgewählte Sensor



Reifenumfang, der auf den aktuell ausgewählten Sensor eingestellt ist

3. Wählen Sie **1** (Sensor 1) oder **2** (Sensor 2) durch Drücken der **MODE1** oder **MODE2**-Taste.

1 ↔ **2** :



(oder)

Bestätigen :



* Wenn Sie die Armbanduhr für ein einziges Fahrrad verwenden, stellen Sie den Reifenumfang nur auf **1** (Sensor 1) ein. Wenn Sie die Armbanduhr normalerweise für zwei Fahrräder verwenden, stellen Sie den Reifenumfang des zweiten Fahrrades auf **2** (Sensor 2) ein.

4. Geben Sie die letzten 2 Ziffern für den Reifenumfang des Sensors, der in Schritt 3 gewählt wurde, mit Hilfe der **MODE1** und **MODE2**-Tasten ein, und bewegen Sie die Ziffern mit der **SSS**-Taste. Geben Sie dann die ersten beiden Ziffern auf dieselbe Art und Weise ein.



Erhöhen/Verringern :  **MODE1** (oder)  **MODE2** Ziffern bewegen :  **SSS**

5. Durch Drücken der **MENU**-Taste bestätigen Sie die Änderung und kehren zum Einstellungsmodus "**TIRE**" zurück. Drücken Sie die **MENU**-Taste, um in einen anderen Modus zu wechseln.

Zum Modusanfang/Modus wechseln :  **MENU**

* Beim Umschalten zum Sportmodus wird das ausgewählte Sensorsymbol (🌀1 oder 🌀2) angezeigt. Selbst wenn die Armbanduhr normalerweise für 2 Fahrräder verwendet wird, wird der Geschwindigkeitssensor automatisch erkannt; dementsprechend kann die Messung passend gestartet werden (es kann, abhängig von der Situation, etwas dauern, bis es automatisch erkannt wird).

Für Einzelheiten siehe "Automatische Erkennung der Geschwindigkeitssensor-ID" auf Seite 6.

Suche nach Sensor-ID

SYNC ID

Verbinden der Multisportuhr mit dem Sensor für die Herzfrequenz und dem Geschwindigkeits-/Trittfrequenz-Sensor.

* Bei Ihrer Q3 muss eine Überprüfung der Sensor-ID vorgenommen werden, damit die Uhr Signale von den Sensoren empfangen kann. Sobald Sie die Armbanduhr formatiert haben oder wenn Sie einen neuen Sensor verwenden, synchronisieren Sie die Sensoren-ID entsprechend des folgenden Verfahrens.

* Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal verwenden (mit Werkseinstellungen), wurde jede Sensoren-ID mit der Armbanduhr aus dem Paket synchronisiert; demzufolge ist das folgende Verfahren nicht notwendig.

* Um die Sensoren-ID zu synchronisieren, muss jeder Sensor sich in der Nähe der Armbanduhr befinden.

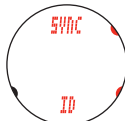
* Bei diesem Vorgang darf kein anderer Sensor der selben Bauart in der Nähe sein.

1. Halten Sie die **MENU**-Taste im Uhrenmodus oder im Sportmodus solange gedrückt, bis "**SETUP MENU**" auf dem Bildschirm eingeblendet wird.

Den Modus wechseln :  **MENU** (gedrückt halten)

2. Wechseln Sie mit der **MODE1** oder **MODE2**-Taste zu "**SYNC ID**" und bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste.

Den Bildschirm wechseln :  **MODE1** (oder)  **MODE2** Bestätigen :  **SSS**



3. Wählen Sie die Sensoren-ID, die überprüft werden soll. Wählen Sie mit den **MODE1** und **MODE2**-Tasten "**HR** (Sensor für die Herzfrequenz)", "**SP1** (Geschwindigkeitssensor 1)" oder "**SP2** (Geschwindigkeitssensor 2)" aus und bestätigen Sie dann mit der **SSS**-Taste.

HR ↔ SP1 ↔ SP2:  **MODE1** (oder) **MODE2** Bestätigen:  **SSS**

* **SP2** wird verwendet, wenn die Q3 normalerweise mit 2 Fahrrädern verwendet wird. Sobald Sie die ID des zweiten Fahrrades, das mit einem Sensor **SP2** ausgestattet ist, im Voraus synchronisieren, kann die Armbanduhr das zweite Fahrrad automatisch identifizieren.

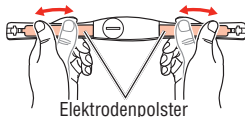
4. Drücken Sie die **SSS**-Taste, um die Suche nach der ID zu beginnen. Wenn Sie "**SP1**" oder "**SP2**" auswählen, drücken Sie die **RESET**-Taste auf dem Geschwindigkeitssensor. Wenn Sie "**HR**" auswählen, tragen Sie den Sensor für die Herzfrequenz (Seite 12) oder übertragen Sie das Sensorsignal entsprechend der folgenden einfachen Methode unten.

Wird die Pulsfrequenz oder die Geschwindigkeit/Trittfrequenz mit "**ID-OK**" auf dem Bildschirm angezeigt, dann ist die Synchronisation abgeschlossen.

Suche starten:  **SSS**

* Dieses Gerät schaltet sich für 5 Minuten in den Suchmodus, nachdem die ID-Synchronisierung gestartet wurde. Drücken Sie während des Suchvorgangs die **SSS**-Taste, falls Sie die ID-Synchronisierung abbrechen wollen. Es wird dann "**ID-SKIP**" angezeigt. Ist nach 5 Minuten kein Sensorsignal empfangen worden, wird "**ID-ERROR**" angezeigt. Wird "**ID-SKIP**" oder "**ID-ERROR**" angezeigt, wurde die ID nicht richtig synchronisiert.

* Selbst wenn der Sensor für die Herzfrequenz nicht getragen wird, überträgt es ein Pulsfrequenzsignal durch Reiben der beiden Elektrodenpolster mit Ihren Daumen.



5. Durch Drücken der **MENU**-Taste bestätigen Sie die Änderung und kehren zum Einstellungsmodus "**SYNC ID**" zurück. Drücken Sie die **MENU**-Taste, um in einen anderen Modus zu wechseln.

Zum Modusanfang/Modus wechseln:  **MENU**

* Wenn Sie **SP2** verwenden, stellen Sie den Reifenumfang auf **2** (Sensor 2) entsprechend von "Einstellen des Reifenumfangs" (Seite 51) ein.



Einstellung der Maßeinheit

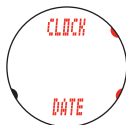
UNITS

Geschwindigkeit.

* Um die Maßeinheit zu ändern, muss die Uhr zurückgestellt werden (Seite 26). Wenn Sie keine Nullstellung durchführen, erscheint **"DATA RESET"** auf dem Bildschirm und verhindert eine Änderung der Einheit.

1. Halten Sie die **MENU**-Taste im Uhrenmodus oder im Sportmodus solange gedrückt, bis **"SETUP MENU"** auf dem Bildschirm eingeblendet wird.

Den Modus wechseln :  (gedrückt halten)



2. Wechseln Sie mit der **MODE1** oder **MODE2**-Taste zu **"UNITS"** und bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste.

Den Bildschirm wechseln :  **MODE1** (oder) **MODE2** Bestätigen : **SSS** 



3. Wählen Sie mit der **MODE1** oder **MODE2**-Taste die Einheit für die Geschwindigkeit.

km/h ↔ mph :  **MODE1** (oder) **MODE2** Bestätigen : **SSS** 

Aktuelle Geschwindigkeitseinheit



4. Durch Drücken der **MENU**-Taste bestätigen Sie die Änderung und kehren zum Einstellungsmodus **"UNITS"** zurück. Drücken Sie die **MENU**-Taste, um in einen anderen Modus zu wechseln.

Zum Modusanfang/Modus wechseln : **MENU** 

* Nachdem die Maßeinheit umgeschaltet wurde, wird die in der Vergangenheit gemessene Gesamtstrecke automatisch in die neue Einheit umgewandelt.

Einstellen des Aufnahmeintervalls

SAMPLE RATE

Während der Trainingseinheit werden die Messdaten in dem ausgewählten Intervall (Sekunden) aufgezeichnet.

* Um den Aufnahmeintervall zu ändern, muss die Uhr zurückgestellt werden (Seite 26). Wenn keine Nullstellung durchgeführt ist erscheint **"DATA RESET"** und eine Änderung des Aufnahmeintervalls ist nicht möglich.

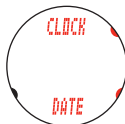
* Sie können das Aufzeichnungsintervall nicht ausschalten.

1. Halten Sie die **MENU**-Taste im Uhrenmodus oder im Sportmodus solange gedrückt, bis **"SETUP MENU"** auf dem Bildschirm eingeblendet wird.

Den Modus wechseln :



(gedrückt halten)



2. Wechseln Sie mit der **MODE1** oder **MODE2**-Taste zu **"SAMPLE RATE"** und bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste.

Den Bildschirm wechseln :

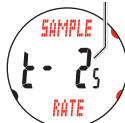


(oder)

Bestätigen : SSS



Aktueller Aufnahmeintervall

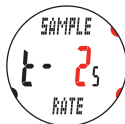


3. Wählen Sie mit den **MODE1** oder **MODE2**-Tasten entweder **"T-10s"** (10 Sekunden), **"T-5s"** (5 Sekunden), **"T-3s"** (3 Sekunden) oder **"T-2s"** (2 Sekunden)".

T-10s ↔ T-5s ↔ T-3s ↔ T-2s :



(oder)



4. Durch Drücken der **MENU**-Taste bestätigen Sie die Änderung und kehren zum Einstellungsmodus **"SAMPLE RATE"** zurück. Drücken Sie die **MENU**-Taste, um in einen anderen Modus zu wechseln.

Zum Modusanfang/Modus wechseln :



* Die Q3 speichert bis zu 36000 Datenpunkte und die maximale Aufnahmezeit (die maximale Zeit bis zur Speicherpunktanwendung von 100%) hängt von den ausgewählten Sekunden des Intervalls ab. Die folgende Zeitlänge kann als ein Richtwert verwendet werden.

T-10s (bei Intervallen von 10 Sekunden) : bis zu 100 Stunden

T-5s (bei Intervallen von 5 Sekunden) : bis zu 50 Stunden

T-3s (bei Intervallen von 3 Sekunden) : bis zu 30 Stunden

T-2s (bei Intervallen von 2 Sekunden) : bis zu 20 Stunden

* Die aktuelle Speicherpunktanwendung kann im Datenmodus "Dateiansicht" (Seite 39) angeschaut werden.

Eingabe Gesamtkilometer/Gesamtfahrzeit

TOTAL DATA

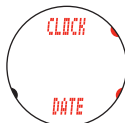
Sie können beliebige Werte für die Gesamtkilometer und die gesamte Fahrzeit im Datenmodus "Frühere Aufzeichnungen" (Seite 46) eingeben, anschließend können Sie mit den eingegebenen Werten beginnen.

Die Gesamtkilometer und die gesamte Fahrzeit kann bewahrt werden, selbst nachdem die Armbanduhr formatiert wird oder wenn die Armbanduhr ersetzt wird.

* Halten Sie die **MODE1** oder **MODE2**-Taste gedrückt, um die Nummern schnell zu erhöhen/verringern.

1. Halten Sie die **MENU**-Taste im Uhrenmodus oder im Sportmodus solange gedrückt, bis "**SETUP MENU**" auf dem Bildschirm eingeblendet wird.

Den Modus wechseln : **MENU** (gedrückt halten)



2. Wechseln Sie mit der **MODE1** oder **MODE2**-Taste zu "**TOTAL DATA**" und bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste.

Den Bildschirm wechseln : **MODE1** (oder) **MODE2** Bestätigen : **SSS**



3. Durch Drücken der **MODE1** oder **MODE2**-Taste verändern Sie den Wert jeder einzelnen Ziffer der 6 stelligen Ganzzahl. Drücken Sie die **SSS**-Taste, gelangen Sie zur nächsten Ziffer. Um nur die gesamte Teilstrecke zu ändern, fahren Sie nach der Eingabe mit Schritt 5 fort. Um gleichzeitig die gesamte Fahrzeit einzugeben, bewegen Sie die Ziffern ganz nach links und fahren Sie dann mit Schritt 4 durch Drücken der **SSS**-Taste fort.

Erhöhen/Verringern : **MODE1** (oder) **MODE2** Nächste Ziffern : **SSS**



Gesamte Teilstrecke

4. Durch Drücken der **MODE1** oder **MODE2**-Taste verändern Sie den Wert jeder einzelnen Ziffer. Drücken Sie die **SSS**-Taste, gelangen Sie zur nächsten Ziffer.

Erhöhen/Verringern : **MODE1** (oder) **MODE2** Nächste Ziffern : **SSS**



Gesamte Fahrzeit

5. Durch Drücken der **MENU**-Taste bestätigen Sie die Änderung und kehren zum Einstellungsmodus "**TOTAL DATA**" zurück. Drücken Sie die **MENU**-Taste, um in einen anderen Modus zu wechseln.

Zum Modusanfang/Modus wechseln : **MENU**

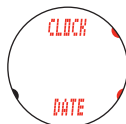
Automatikmodus

Ein- und Ausschalten des Automatikmodus (Seite 25).

AUTO MODE

1. Halten Sie die **MENU**-Taste im Uhrenmodus oder im Sportmodus solange gedrückt, bis **"SETUP MENU"** auf dem Bildschirm eingeblendet wird.

Den Modus wechseln :  (gedrückt halten)



2. Wechseln Sie mit der **MODE1** oder **MODE2**-Taste zu **"AUTO MODE"** und bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste.

Den Bildschirm wechseln :  **MODE1** (oder)  **MODE2** Bestätigen : **SSS** 



Aktuelle Einstellung

3. Wählen Sie mit der **MODE1** oder **MODE2**-Taste **"ON"** oder **"OFF"**.

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



4. Durch Drücken der **MENU**-Taste bestätigen Sie die Änderung und kehren zum Einstellungsmodus **"AUTO MODE"** zurück. Drücken Sie die **MENU**-Taste, um in einen anderen Modus zu wechseln.

Zum Modusanfang/Modus wechseln : 

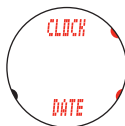
Akustische Signale

SOUND

An Ihrer Q3 habe Sie die Möglichkeit Tastentöne, sowie Alarmtöne für die Herzfrequenz Zielzonen an oder aus zu stellen.

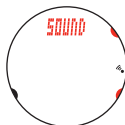
1. Halten Sie die **MENU**-Taste im Uhrenmodus oder im Sportmodus solange gedrückt, bis **"SETUP MENU"** auf dem Bildschirm eingeblendet wird.

Den Modus wechseln :  (gedrückt halten)



2. Wechseln Sie mit der **MODE1** oder **MODE2**-Taste zu **"SOUND"** und bestätigen Sie mit der **SSS**-Taste.

Den Bildschirm wechseln :  **MODE1** (oder) **MODE2** Bestätigen : **SSS** 



3. Wählen Sie mit der **MODE1** oder **MODE2**-Taste **"ON"** oder **"OFF"** für die Tastentöne.

Um nur die Tastentöne zu ändern, fahren Sie mit Schritt 5 fort.
Um zusätzlich den Alarmton für die Herzfrequenz-Zielzone zu ändern, drücken Sie die **SSS**-Taste, und fahren Sie dann mit Schritt 4 fort.

ON ↔ OFF:  **MODE1** (oder) **MODE2** Bestätigen : **SSS** 



4. Wählen Sie mit der **MODE1** oder **MODE2**-Taste **"ON"** oder **"OFF"** für den Alarmton der Herzfrequenz-Zielzone.

ON ↔ OFF:  **MODE1** (oder) **MODE2**



5. Durch Drücken der **MENU**-Taste bestätigen Sie die Änderung und kehren zum Einstellungsmodus **"SOUND"** zurück. Drücken Sie die **MENU**-Taste, um in einen anderen Modus zu wechseln.

Zum Modusanfang/Modus wechseln : **MENU** 

Herzfrequenz-Training

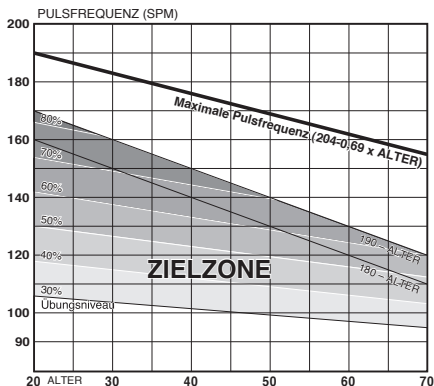
Dieser Abschnitt stellt lediglich einen allgemeinen Überblick über das Training mit Herzfrequenz-Daten dar. Für umfassendere Informationen gibt es Bücher und Internet-seiten mit tiefergehenden Erklärungen. Allgemein erhöht sich die Pulsfrequenz beim Training, und zwar in Abhängigkeit der Trainingsintensität. Die Messung Ihres Herzschlages ist ein guter Anhaltspunkt für Ihre Trainingsintensität. Durch Definieren einer Zielzone für die Herzfrequenz (HR) und dadurch, dass sie an vordefinierten Übungen festhalten, werden Sie die Effizienz Ihres Trainings steigern. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie zuerst einen Sportarzt oder -trainer konsultieren.

1 Herzfrequenz-Zielzone

Fahrrad fahren ist eine der besten Aktivitäten, um Ihre allgemeine Fitness zu verbessern. Um Ihre allgemeine Fitness durch Fahrrad fahren zu verbessern, stellen Sie eine Herzfrequenz-Zielzone ein, die zwischen 30% und 70% Ihrer maximalen Herzfrequenz beträgt. Diese hängt von Ihrer physischen Verfassung ab. Für beste Ergebnisse trainieren Sie für mindestens 20-30 Minuten durchgehend in dieser Zone, und zwar mindestens 3 Mal pro Woche. Bestimmen Sie Ihre Herzfrequenz-Zielzone auf eine der zwei untenstehenden Arten.

Trainingsintensität für die Verbesserung der allgemeinen Fitness

Bestimmen Sie die Trainingsintensität entsprechend Ihres Alters über den untenstehenden Graphen. Für Anfänger wird empfohlen, das Training mit 30% Ihrer maximalen Herzfrequenz zu beginnen. Steigern Sie die Intensität danach gemäß Ihrer Fitness und Erfahrung. Trainingsintensitäten über 70% Ihrer maximalen Herzfrequenz stellen ein eher anaerobisches Training dar, nicht so sehr ein aerobisches. Gewicht verlieren Sie vorwiegend bei längeren Trainingseinheiten (über 1 Stunde) und niedrigeren Herzfrequenzen.



Bestimmung der individuellen Herzfrequenz-Zielzone für Krafttraining

Athletische Fähigkeiten unterscheiden sich von Person zu Person. Eine vernünftige und effektive Herzfrequenz-Zielzone, muss aus aktuellen Trainingsdaten ermittelt werden. Ein Probetraining von 20 Minuten oder 5 km (im Folgenden als PT abgekürzt) muss durchgeführt werden, um die tatsächlichen Werte zu messen. Führen Sie das PT unter den folgenden Bedingungen und nach der genannten Vorgehensweise durch.

* PT ist eine Trainingseinheit, bei der Fahrradfahrer eine bestimmte Distanz bei höchster Geschwindigkeit zurücklegen. Die letzte Hälfte ist ein physisch besonders anspruchsvolles Training. Halten Sie die Geschwindigkeit, sodass Sie die aufgeführte Distanz bei konstanter Geschwindigkeit fahren können.

Bedingungen für das Probetraining

Für die Messung des PT ist eine durchgehende Fahrt von 20 Minuten ideal. Steht Ihnen keine Strecke zur Verfügung, auf der sie 20 Minuten ohne Pause fahren können, verwenden Sie eine 5km lange Strecke, die sie immer wieder fahren können. Messen Sie die Rundenlänge im Voraus und setzen Sie Start- und Zielpunkt fest. Wiederholen Sie das Probetraining zwei Mal und errechnen Sie den Durchschnitt der durchschnittlichen Herzfrequenzen beider Einheiten. Dieser Wert wird dann als Durchschnitt für die Einstellung der Zielzone verwendet.

Vorgehensweise für die Messung des Probetrainings

Vorsicht:

- **Achten Sie auf Ihre Gesundheit. Wenn Sie diesbezüglich irgendwelche Bedenken haben, konsultieren Sie einen Arzt, bevor sie ein Probetraining durchführen.**
- **Führen Sie kein Probetraining auf einer Straße durch, auf der sich viele Ampeln befinden und starker Verkehr herrscht.**
- **Geben Sie während des Probetrainings auf die vor Ihnen liegende Strecke acht.**

* Führen Sie das Probetraining in einer Woche durch, für die ansonsten nur leichtes Training vorgesehen ist.

* Wärmen Sie sich mindestens 30 Minuten lange auf, bevor Sie das Probetraining beginnen.

* Wählen Sie die manuelle Messung (auf Seite 26).

1. Halten Sie Ihr Fahrrad am Startpunkt an und setzen Sie die Q3 zurück (Nullstellung).
2. Drücken Sie die **SSS**-Taste, um das Probetraining zu beginnen.
Erhöhen Sie Ihre Geschwindigkeit innerhalb einer Minute auf die Fixgeschwindigkeit. Behalten Sie die Intensität bei, die Ihnen einigermaßen schwierig erscheint. Fahren Sie so schnell, dass Sie in der letzten Hälfte nicht langsamer werden müssen und behalten Sie die Geschwindigkeit bis zum Ende bei.
3. Haben Sie Ihr Ziel erreicht, so stoppen Sie die Messung mit der **SSS**-Taste.
4. Ruhen Sie sich 30 Minuten lang aus und trinken Sie dabei genügend Wasser.
5. Wiederholen Sie das Probetraining noch einmal.
Gehen Sie Schritte 1 bis 3 nochmals durch.
6. Überprüfen Sie die Messdaten.
Zeichnen Sie die durchschnittliche Herzfrequenz der zwei Probetrainings-einheiten aus dem Datenmodus "Dateiansicht" (Seite 39) auf. Zeichnen Sie die anderen Daten (Zeit, durchschnittliche Trittfrequenz, Durchschnittsgeschwindigkeit usw.) zu Ihrer Information auf.

7. Entnehmen Sie Ihre Herzfrequenz-Zielzone gemäß der aufgezeichneten durchschnittlichen Herzfrequenz aus der untenstehenden Tabelle.

z.B. Die durchschnittliche Herzfrequenz bei einem Probetraining von 20 Minuten beträgt 100%.

Herzfrequenz-Zonengrenze	Untergrenze	Obergrenze
1 (Aktive Erholung)	0 %	64 %
2 (Ausdauer)	65 %	79 %
3 (Tempo)	80 %	90 %
4 (Laktatschwelle)	91 %	101 %
5 (VO2 Max)	102 %	112 %

* Ein professioneller Fahrer sollte die Werte um 4% niedriger ansetzen, als die obenstehenden Werte.

Beträgt die durchschnittliche Herzfrequenz beim 20-minütigen Probetraining beispielsweise 175 SPM, wird die Zone wie in der Tabelle unten dargestellt bestimmt.

Herzfrequenz-Zonengrenze	Untergrenze	Obergrenze
1 (Aktive Erholung)	0	112
2 (Ausdauer)	114	138
3 (Tempo)	139	158
4 (Laktatschwelle)	159	177
5 (VO2 Max)	178	196

8. Setzen Sie den errechneten Wert als Herzfrequenz-Zielzone.

* Für weitere Erklärungen zur Einstellung der Herzfrequenz-Zielzone siehe "Einstellen der Herzfrequenz-Zielzonen" im Optionsmodus (Seite 36).

2 Wettkampftraining

Messen Sie Ihren Ruhepuls morgens gleich nach dem Aufwachen, sowie ihre maximale Herzfrequenz (z.B. während eines Wettkampfes). Stellen Sie dann Ihre Zielzone entsprechend Ihrer Zielsetzung ein:

A) Für Erholung, Ausdauertraining und Gewichtsverlust:

60% - 70% (aerobes Training)



B) Für Ausdauer- und Tempotraining:

70% - 80% (aerobes Training)



C) Zur Verbesserung des PT und des Sprints, sowie V02 max:

85% + (anaerobes Training)



D) Für anaerobe Kapazität und Sprints:

92,5% + (anaerobes Training)



Trainingsintensität (%) =

$$\frac{(\text{Ziel-Pulsfrequenz}) - (\text{Ruhe-Pulsfrequenz})}{(\text{Maximale Herzfrequenz}) - (\text{Ruhe-Pulsfrequenz})} \times 100$$

Ziel-Pulsfrequenz = (Maximale Herzfrequenz) - (Ruhe-Pulsfrequenz) x

$$\frac{\text{Trainingsintensität} (\%)}{100} + \text{Ruhe-Pulsfrequenz}$$

Ruhe-Pulsfrequenz

Ihre Ruhe-Pulsfrequenz ist normalerweise die niedrigste aufgezeichnete Frequenz, die sich kurz nach dem Aufstehen am Morgen einstellt.

Maximale Herzfrequenz

Folgende Berechnungen werden generell verwendet: $(220 - \text{Alter})$ oder $(204 - 0,69 \times \text{Alter})$. Für genauere Zahlen wenden Sie sich bitte an einen Trainings-Spezialisten.

3 Verwendung der Zielzone

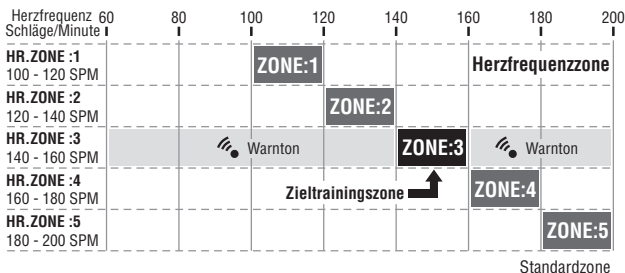
Befindet sich die Pulsfrequenz während der Messung außerhalb der Zone, gibt die Armbanduhr einen Alarmton ab und informiert den Fahrer durch ein Blinken . Die Herzfrequenz-Zone wird aus 5 voreingestellten Zonen ausgewählt.

Für ein Training, das auf eine Herzfrequenz von 140 bis 160 SPM abzielt, wählen Sie **HR.ZONE:3** wie unten dargestellt. Dann gibt die Armbanduhr einen Alarmton aus, wenn die Pulsfrequenz unter 140 SPM fällt oder über 160 SPM steigt. Wird die Zielzone auf Ein gestellt, werden die relevanten Daten gespeichert und die Zeit innerhalb der Zielzone, sowie die Zeit oberhalb und unterhalb und deren Prozentsätze können in der Dateiansicht betrachtet werden (Seite 39).

* Der Alarmton ist mit dem Start/Stop der Messung gekoppelt.

* Sie können die Ober-/Untergrenze für jede Zone eingeben.

* Wählen Sie "OFF" für die Herzfrequenz-Zielzone, wählen Sie eine Zone von 1 bis 5, ändern Sie die Ober- und Untergrenze und wählen Sie "ON" oder "OFF" für den Zonen-Alarmton im Optionsmodus "Einstellen der Herzfrequenz-Zielzonen" (Seite 36). Sie können den Zonenalarm auch im Einstellungsmodus "Akustische Signale" (Seite 58) auf "ON" und "OFF" schalten.



Fehlerbehebung

Tritt ein Fehler auf, überprüfen Sie bitte die folgende Liste, bevor Sie Kontakt mit CatEye oder Ihrem Vertriebspartner aufnehmen, um die Uhr reparieren oder warten zu lassen.

Fehler an der Anzeige

Fehler	Zu prüfende Punkte	Maßnahme
Die Bewegungen der Anzeige werden langsamer.	Herrscht eine niedrige Umgebungstemperatur (unter 0° Celsius oder 32° Fahrenheit)?	Temperaturen unter dem Gefrierpunkt können zu einer langsameren Reaktionszeit der Anzeige führen. Dies beeinträchtigt die Daten nicht.
 Symbol erscheint.	Die verbleibende Batteriekapazität für die Armbanduhr ist niedrig.	Ersetzen Sie sie durch eine neue Batterie (CR2430). Nach dem Austauschen der Batterie müssen Sie einen Neustart durch führen (Seite 13).
"STOP" erscheint.	Die Stopp-Erinnerungsfunktion (Seite 26) ist aktiviert.	Wenn ein Sensorensignal empfangen wird, wird die Erinnerungsfunktion abgebrochen. Ignorieren Sie dies während der Messung ohne Sensorsignal (Laufen).
Das Symbol "MEMORY" blinkt alle 2 Minuten auf dem Bildschirm.	Die verbleibende Speicherkapazität der Armbanduhr ist gering.	Es wird empfohlen, die Dateien (Seite 44) zu löschen. * Wenn Sie das optionale "USB-Gerät zur Datenübertragung-kit" verwenden, speichern Sie die Daten auf Ihrem Computer und Löschen Sie sie auf der Uhr.
Das Symbol "MEMORY FULL" blinkt alle 2 Minuten auf dem Bildschirm.	Das Datenvolumen übersteigt die Speicherkapazität der Armbanduhr während der Messung.	Die Messdaten können nicht länger aufgezeichnet werden. Löschen Sie die Dateien (Seite 44). * Wenn Sie das optionale "USB-Gerät zur Datenübertragung-kit" verwenden, speichern Sie die Daten auf Ihrem Computer und Löschen Sie sie auf der Uhr.
Es erscheint keine Anzeige.	Ist die Batterie der Armbanduhr leer?	Ersetzen Sie sie durch eine neue Batterie (CR2430). Nach dem Austauschen der Batterie müssen Sie einen Neustart durch führen (Seite 13).
Es erscheinen sinnlose Anzeigen.		Führen Sie einen Neustart durch (Seite 13).
Kann die aktuelle Geschwindigkeit oder Trittfrequenz nicht messen.	Ist das Geschwindigkeits- oder Trittfrequenz-Sensorsymbol an  ?	Wenn das  Symbol nicht leuchtet, kann die Armbanduhr keine Daten empfangen. Drücken Sie die MODE1 oder die MODE2 -Taste, um die Übertragungs-Auszeit zu beenden (Seite 22).
	Überprüfen Sie, ob der Abstand zwischen dem Geschwindigkeits-/Trittfrequenz-Sensor und dem Magneten nicht zu groß ist.	Passen Sie die Position des Geschwindigkeits-/Trittfrequenz-Sensors und die des Magneten richtig an. (Siehe "Montage am Fahrrad" auf Seite 9).
	Befindet sich die Sensorzone des Geschwindigkeits-/Trittfrequenz-Sensors außerhalb des Zentrums des Magneten?	
	Wurde der Stromspar-Modus aktiviert und befindet sich das Gerät im Uhrenmodus?	Drücken Sie die MENU -Taste, um in den Sportmodus zu wechseln.
		Die Anzeige könnte aufgrund der Qualität der drahtlosen Übertragung verzögert sein. Überprüfen Sie, ob ein Geschwindigkeitssignal empfangen wird, indem Sie das Rad für eine Weile drehen. * Für Einzelheiten siehe "Automatische Erkennung der Geschwindigkeitssensor-ID" auf Seite 6.
	Ist die Batterie des Geschwindigkeitssensors leer?	Ersetzen Sie sie durch eine neue Batterie (CR2032).
	Haben Sie die Formatierung durchgeführt?	Die Sensoren-ID wurde beim Formatieren gelöscht. Synchronisieren Sie die Geschwindigkeitssensor-ID (Seite 52) erneut.

Fehler	Zu prüfende Punkte	Maßnahme
Kann die aktuelle Geschwindigkeit, aber nicht die Trittfrequenz messen.	Ist die Verbindung auf der Trittfrequenzseite des Geschwindigkeitssensors verschmutzt?	Der Steckkontakt der Trittfrequenzseite im Geschwindigkeitssensors ist schlecht. Lösen Sie die Feststellschraube an der Trittfrequenzseite, um den Trittfrequenzsensor zu entfernen. Reinigen Sie die Kontakte mit einem trockenen Tuch und setzen Sie den Sensor wieder ein. Passen Sie nach der Reinigung den Abstand zum Magneten an und ziehen Sie den Sensor dann fest an.
Es werden keine Pulsfrequenzsignale empfangen.	Befindet sich das Herzfrequenz-Sensorsymbol auf  ?	Wenn das  Symbol nicht leuchtet, kann die Armbanduhr keine Daten empfangen. Drücken Sie die MODE1 oder die MODE2 -Taste, um die Übertragungs-Auszeit zu beenden (Seite 22).
	Wurde der Stromsparmodus aktiviert und befindet sich das Gerät im Uhrenmodus?	Drücken Sie die MENU -Taste, um in den Sportmodus zu wechseln.
	Ist der Sensor für die Herzfrequenz fest an Ihrem Körper angebracht?	Passen Sie das Elektrodenpolster mit seiner Gummioberfläche so an, dass ein guter Kontakt zum Körper erzielt wird.
	Trockene Haut (besonders im Winter)	Feuchten Sie das Elektrodenpolster des Sensors für die Herzfrequenz leicht an.
	Ist die Batterie des Sensors für die Herzfrequenz leer?	Ersetzen Sie sie durch eine neue Batterie (CR2032).
	Prüfen Sie, ob auf der Anzeige der Armbanduhr  aufleuchtet.	Die verbleibende Batteriekapazität der Armbanduhr ist gering. Ersetzen Sie sie durch eine neue Batterie (CR2430). Nach dem Austauschen der Batterie müssen Sie einen Neustart durch führen (Seite 13).
	Ist das Elektrodenpolster sehr abgenutzt und nach langem Gebrauch evtl. beschädigt?	Ersetzen Sie sie es durch einen neuen Sensor für die Herzfrequenz.
Unregelmäßigkeiten bei der Herzfrequenzanzeige. Sie springt z.B. zurück auf Null und anschließend wird die Pulsfrequenz erneut gemessen.	Haben Sie die Formatierung durchgeführt?	Die Sensoren-ID wurde beim Formatieren gelöscht. Synchronisieren Sie die Sensoren-ID für die Herzfrequenz (Seite 52) erneut.
	Tragen Sie das Elektrodenpolster richtig?	Für das korrekte Anlegen des Elektrodenpolsters, befolgen Sie bitte die Anweisungen für das Tragen des Sensors für die Herzfrequenz (Seite 12).
Sie können die Pulsfrequenz nicht mehr messen, wenn Sie das Hauptgerät zu weit von Ihrem Körper entfernt bewegen.	Prüfen Sie, ob auf der Anzeige der Armbanduhr  aufleuchtet.	Die verbleibende Batteriekapazität der Armbanduhr ist gering. Ersetzen Sie sie durch eine neue Batterie (CR2430). Nach dem Austauschen der Batterie müssen Sie einen Neustart durch führen (Seite 13).
	Ist die Batterie des Sensors für die Herzfrequenz leer?	Ersetzen Sie sie durch eine neue Batterie (CR2032).
Einige Werte im Datenmodus "Frühere Aufzeichnungen" wurden zurückgesetzt.	Haben Sie irgendein früheres Datum entsprechend von "Einstellung der Uhrzeit/des Datums" geändert?	Einige Werte für das Jahr, den Monat oder die Woche werden entsprechend der relevanten Änderungen gelöscht. Für Einzelheiten siehe Seite 47.

Fehler im Betrieb

Fehler	Zu prüfende Punkte	Maßnahme
Bei Gedrückt halten der MODE1 oder MODE2 -Taste leuchtet kein Licht auf.	Überprüfen Sie, ob der Einstellungsmodus angezeigt wird (Seite 48). Prüfen Sie, ob auf der Armbanduhr  aufleuchtet.	Das Rücklicht schaltet sich im Einstellungsmodus nicht ein. Die verbleibende Batteriekapazität der Armbanduhr ist gering. Ersetzen Sie sie durch eine neue Batterie (CR2430). Nach dem Austauschen der Batterie müssen Sie einen Neustart durchführen (Seite 13).
Drücken der SSS -Taste startet/stoppt die Messung nicht.	Überprüfen Sie, ob der Automatikmodus an ist (AT) leuchtet).	Im Automatikmodus (das AT Symbol erscheint) können Sie die Messung durch Drücken der Taste nicht starten oder stoppen. Drücken Sie die SSS -Taste, schalten Sie den Automatikmodus aus (Seite 57), um die Messung zu starten/stoppen.
Die ID-Prüfung des Sensors für die Herzfrequenz (Geschwindigkeitssensors) war nicht erfolgreich.		Die Batterie des Sensors für die Herzfrequenz (Geschwindigkeitssensors) ist möglicherweise erschöpft. Überprüfen Sie die Sensoren-ID erneut, wenn Sie die Batterie durch eine neue (CR2032) ersetzt haben (Seite 52).
Daten der Trainingseinheiten können nicht gespeichert werden.	Überprüfen Sie, ob “--” für den Bildschirm der Rundenanzahl eingeblendet wird. Übersteigt die Zeit der Trainingseinheit 100 Stunden (oder die Teilstrecke 9999.99 km/Meilen)? Geschieht dies sofort nach Drücken der LAP -Taste?	Das Datenvolumen übersteigt die Speicherkapazität der Q3a. Löschen Sie die Dateien (Seite 44). * Wenn Sie das optionale “USB-Gerät zur Datenübertragung-kit” verwenden, löschen Sie die Dateien, nachdem Sie die gespeicherten Dateien an Ihren Computer senden. Trainingseinheiten können nicht gemessen werden, wenn der links beschriebene aufzuzeichnende Bereich überschritten wird. Setzen Sie die Daten zurück (Seite 26) und führen Sie die Messung dann erneut durch. Die Aufzeichnung von Trainingseinheiten benötigt mindestens ein Intervall von 5 Sekunden.
Es erscheinen ungewöhnliche Werte.	Befinden sich Objekte, die elektromagnetische Wellen aussenden (Bahnschienen, Übertragungsstationen für die Rundfunkübertragung usw.) in der Nähe?	Entfernen Sie das Gerät von Objekten, die Störung verursachen könnten und setzen Sie die Daten zurück (Seite 26).
Im Options- oder Einstellungsmodus können keine Einstellungen verändert werden.	läuft eine Messung? Überprüfen Sie, ob der Automatikmodus an ist (AT) leuchtet auf). Überprüfen Sie, ob “ DATA RESET ” angezeigt wird.	Einstellungen können nur während der Messung angeschaut werden. Wenn der Automatikmodus an ist (AT) leuchtet auf), gelangt die Armbanduhr u.U. aufgrund von elektromagnetischen Wellen in den Messmodus. Entfernen Sie das Gerät von Objekten, die Störung durch elektromagnetische Wellen verursachen könnten. Um die Herzfrequenz-Zielzone, Maßeinheit und das Aufzeichnungsintervall zu ändern, muss eine Nullstellung durchgeführt werden. Stoppen Sie die Messung und führen Sie eine Nullstellung aus (Seite 26).
Die Aufzeichnungsdaten in der Dateienansicht können nicht bis zum Ende angeschaut werden.	Überprüfen Sie, ob “ MEMORY FULL ” während der Messung auf dem Bildschirm angezeigt wird.	Das Datenvolumen übersteigt die Speicherkapazität der Q3a. Die Daten wurden während der Messung automatisch gespeichert und alle nachfolgenden Daten wurden nicht länger aufgezeichnet. Löschen Sie die Dateien für die nachfolgende Messung (Seite 44). * Wenn Sie das optionale “USB-Gerät zur Datenübertragung-kit” verwenden, löschen Sie die Dateien, nachdem Sie die gespeicherten Dateien an Ihren Computer senden.

Wasserbeständigkeit der Armbanduhr

Die Uhr ist bis zu einer Tiefe von 100 Fuß (30 Meter) wasserdicht. Für eine ordnungsgemäße Verwendung beachten Sie bitte Folgendes.

Vor Verwendung unter Wasser oder im Freien

Vorsicht:

- Der Sensor für die Herzfrequenz und der Geschwindigkeitssensor sind wasserfest, aber sollten nicht in tiefem Wasser verwendet werden.
- Waschen Sie sie mit klarem Wasser und entfernen Sie Salz und Dreck nach der Verwendung in Meerwasser oder im Freien.
- Drücken Sie im Wasser keine Tasten.

	Wasserbeständigkeit
 Regen, Spritzwasser usw.	OK
 Duschen (heißes Wasser und kaltes Wasser)	OK
 Normales Schwimmen (Wassertiefe: niedrig)	OK
 Tauchen, Surfen und andere Wassersportarten (Wassertiefe: niedrig)	NEIN!
 Schnorcheln (Wassertiefe: tief)	NEIN!

Austauschen der Batterie

In Ihr Q3 sind werksseitig Batterien eingebaut. Ist eine Batterie leer, ersetzen Sie sie wie im Folgenden beschrieben durch eine neue.

⚠️ Warnung!!!: Bitte entsorgen Sie die Altbatterien ordnungsgemäß und bewahren Sie sie außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Im Falle des Verschluckens einer Batterie bitte sofort einen Arzt aufsuchen.

- * Wenn eine der Batterien von Armbanduhr, Sensor für die Herzfrequenz und Geschwindigkeitssensor erschöpft ist, empfehlen wir den Austausch aller Batterien gleichzeitig.
- * Die Batterielebensdauer, die in diesem Handbuch aufgeführt ist, ist nicht verbindlich und hängt von den Einsatzbedingungen ab.
- * Der Batterieverschlussdeckel ist entscheidend für den Erhalt der wasserdichten Eigenschaft. Wenn der Batteriedeckel und der O-Ring schmutzig sind, wischen Sie diese vorsichtig ab und überprüfen Sie, dass sie richtig installiert sind.

Armbanduhr

Batterielebensdauer: ca. 1 Jahr bei 1-stündiger Verwendung pro Tag.

* Wenn die verbleibende Batteriekapazität niedrig ist, leuchtet  auf.

1. Öffnen Sie den Batteriedeckel der Armbanduhr mit Hilfe einer Münze, usw.

2. Drehen Sie den inneren Deckel mit Hilfe einer Münze in die geöffnete Position, entfernen Sie ihn und legen Sie eine neue Lithiumbatterie (CR2430) mit der (+) Seite nach oben ein.

* Drehen Sie den inneren Deckel nicht übermäßig. Sonst könnte die Lasche beschädigt werden.

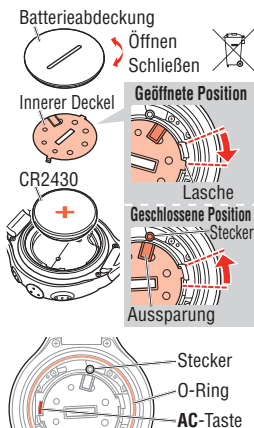
3. Drehen Sie den inneren Deckel in die geschlossene Position.

Überprüfen Sie, dass die Aussparung des inneren Deckels in Richtung Stecker zeigt, und dass die 2 Laschen befestigt sind.

4. Drücken Sie mithilfe eines spitzen Gegenstandes die AC-Taste neben dem inneren Deckel.

5. Überprüfen Sie, dass ein O-Ring an der Kerbe der Armbanduhr installiert ist, und schließen Sie den Batteriedeckel fest.

6. Gehen Sie nach dem Austausch sicher, dass Sie den Neustart (Seite 13) durchführen, um die aktuelle Uhrzeit und das Datum einzustellen.



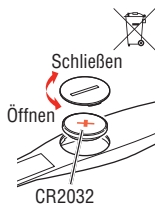
Sensor für die Herzfrequenz

Batterielebensdauer: ca. 1 Jahr bei 1-stündiger Verwendung pro Tag.

1. Entfernen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite des Sensors mit einer Münze oder Ähnlichem.

2. Setzen Sie neue Lithium-Batterien (CR2032) mit dem (+) - Zeichen nach oben ein und schließen Sie die Batterieabdeckung wieder fest.

* Der Sensor für die Herzfrequenz benötigt Strom, wenn er getragen wird. Entfernen Sie den Sensor für die Herzfrequenz, wenn keine Messung durchgeführt wird.



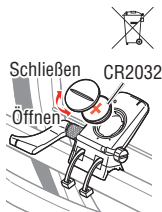
Geschwindigkeitssensor

Batterielebensdauer: ca. 1 Jahr bei 1-stündiger Verwendung pro Tag.

1. Entfernen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite des Sensors mit einer Münze oder Ähnlichem.

2. Setzen Sie neue Lithium-Batterien (CR2032) mit dem (+) - Zeichen nach oben ein und schließen Sie die Batterieabdeckung wieder fest.

3. Gehen Sie nach dem Austauschen der Batterien sicher, dass Sie überprüfen, ob die Positionen des Magneten und des Sensors richtig sind und dass sie gut befestigt sind.



Wartung

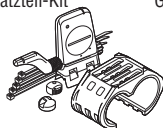
Führen Sie regelmäßig die folgenden Schritte aus, um die Lebensdauer Ihres Q3 zu verlängern.

- Kontrollieren Sie die Positionen des Magneten und der Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensoren regelmäßig, und vergewissern Sie sich, dass diese sicher montiert sind.
- Sind die Armbanduhr, der Sensor für die Herzfrequenz und der Geschwindigkeitssensor schmutzig, reinigen Sie sie mit Wasser oder wischen Sie sie mit einem weichen Tuch mit neutralem Reinigungsmittel ab. Wischen Sie sie dann trocken. Verwenden Sie keine Lösungsmittel wie Benzin oder Alkohol, da diese die Oberflächen beschädigen könnten.
- Die Riemen des Sensors für die Herzfrequenz absorbieren leicht Schweiß und werden somit schnell unhygienisch. Waschen Sie sie mit einem neutralen Reinigungsmittel und halten Sie sie sauber.

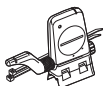
Ersatzteile

Standardzubehörteile

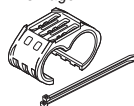
#240-0570
Ersatzteil-Kit



#160-2385N
Geschwindigkeitssensor-Kit



#240-0575
Halterung für die Lenkstan-
genmontage



#160-2390N
Herzfrequenzsensor-Kit



#160-2395
HR-Riemen



#169-9691
Radmagnet



#169-9766
Trittfrequenzmagnet



#240-0580
Lithiumbatterie (CR2430)
für Armbanduhren



#166-5150
Lithiumbatterie (CR2032)
für die Sensoren

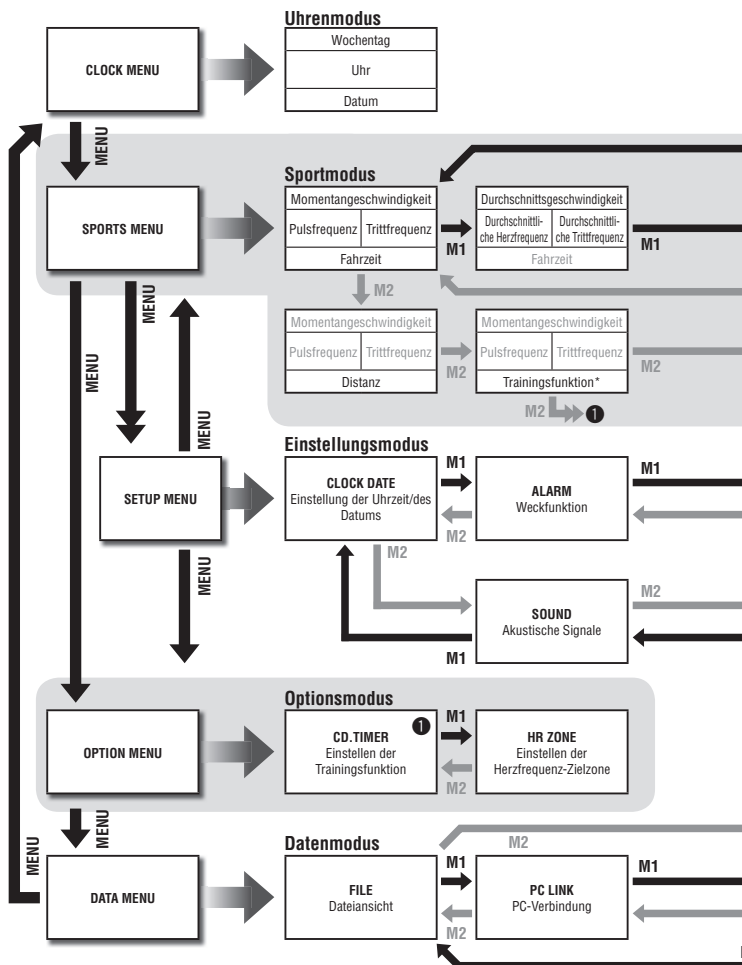


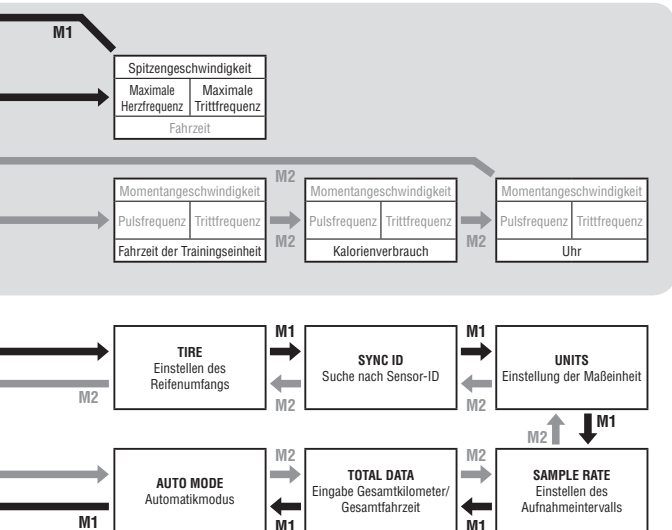
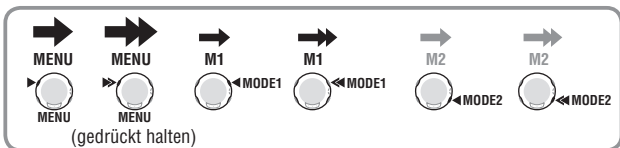
Zusätzliche Teile

#240-0590
USB-Gerät zur Datenübertragung-kit
(beiliegend: Windows Version von e-Train Data™)

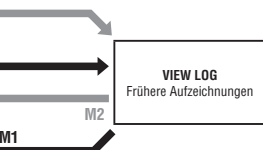


Menüablauf





* Trainingsfunktion: Zeigt eine der Folgenden an: Reststrecke, Restzeit und Intervall.



Spezifikationen

Messungsfunktionen

Obere Anzeige

Momentangeschwindigkeit	0,0 (4,0) – 150,0 km/h [0,0 (3,0) – 93,0 mph] (für 27-Zoll Reifen)
Durchschnittsgeschwindigkeit	0,0 – 150,0 km/h [0,0 – 93,0 mph]
Spitzengeschwindigkeit	0,0 (4,0) – 150,0 km/h [0,0 (3,0) – 93,0 mph]
Rundendurchschnitt Geschwindigkeit	0,0 – 150,0 km/h [0,0 – 93,0 mph]
Spitzengeschwindigkeit der Trainingseinheit	0,0 (4,0) – 150,0 km/h [0,0 (3,0) – 93,0 mph]

Mittlere Anzeige

Pulsfrequenz	0 (30) – 240 SPM
Durchschnittliche Herzfrequenz	0 – 240 SPM
Maximale Herzfrequenz	0 (30) – 240 SPM
Rundendurchschnitt Herzfrequenz	0 – 240 SPM
Maximale Herzfrequenz der Trainingseinheit	0 (30) – 240 SPM
Trittfrequenz	0 (20) – 199 UPM
Durchschnittliche Trittfrequenz	0 – 199 UPM
Maximale Trittfrequenz	0 (20) – 199 UPM
Rundendurchschnitt Trittfrequenz	0 – 199 UPM
Maximale Trittfrequenz pro Runde	0 (20) – 199 UPM
Rundenanzahl	01 – 99

Untere Anzeige

Fahrzeit	0:00'00"0 – 0:59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"
Teilstrecke	0.00 – 9999,99 km [Meilen]
Reststrecke	9999,90 – 0,00 km [Meilen] (Einstellbereich : 9999,9 – 0,0 km [Meilen])
Restzeit	99:59'00" – 0:00'00" (Einstellbereich : 99:59' – 0:00')
Intervall-Zeituhr	99:59'59" – 1:00'00" / 0:59'59"9 – 0:00'00"0 (Einstellbereich : 99:59'59" – 0:00'00")
Erholungszeit	0:00'00"0 – 0:59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"
Fahrzeit der Trainingseinheit	00'00"0 – 0:59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"
Kalorienverbrauch	0 – 999999 kcal (nur rechnungsbasierte Schätzung)
Uhr	0:00'00" – 23:59'59" [AM 1:00'00" – PM 12:59'59"] (Es kann der 12- oder der 24-Stunden-Modus gewählt werden)
Datum	00.01.01 – 99.12.31 (Anzeigeformat kann geändert werden)
Rundenzeit	00'00"0 – 0:59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"
Zwischenzeit	00'00"0 – 0:59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"

Trainingseinheit (Mit der Echtzeitfunktion der Trainingseinheiten)

Anzeige der Trainingseinheiten:

- Obere Anzeige (durchschnittliche Geschwindigkeit pro Runde, Spitzengeschwindigkeit der Trainingseinheit)
- Mittlere Anzeige (durchschnittliche Herzfrequenz pro Runde, Rundenanzahl, maximale Herzfrequenz der Trainingseinheit)
- Untere Anzeige (Rundenzeit, Zwischenzeit)

Echtzeitanzeige der Trainingseinheiten:

- Obere Anzeige (durchschnittliche Geschwindigkeit pro Runde, Spitzengeschwindigkeit der Trainingseinheit)
- Mittlere Anzeige (durchschnittliche Herzfrequenz pro Runde, maximale Herzfrequenz der Trainingseinheit, Trittfrequenz)
- Untere Anzeige (Fahrzeit der Trainingseinheit, Strecke der Trainingseinheit)

Intervall	
Obere Anzeige	(Momentangeschwindigkeit, Durchschnittsgeschwindigkeit und Höchstgeschwindigkeit)
Mittlere Anzeige	(aktuelle Herzfrequenz, durchschnittliche Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz, aktuelle Trittfrequenz, durchschnittliche Trittfrequenz und max. Trittfrequenz)
Untere Anzeige	(Intervallzeit, Anzahl der Intervalle, Teilstrecke in einem Intervall und Erholungszeit)
Speichern der Daten	
Speichert die Daten zum Zeitpunkt der Zurücksetzung (Die älteste Datei wird automatisch gelöscht, wenn 30 Dateien überschritten werden) (Die älteste Datei wird gelöscht und die Daten während der Messung werden automatisch gespeichert, wenn "MEMORY FULL" angezeigt wird.)	
Kontrollsystem	
8-bit Mikrocomputer mit einem Chip, Kristalloszillator	
Anzeigesystem	
Flüssigkristallanzeige (EL. Hintergrundbeleuchtung)	
Geschwindigkeits-/ Trittfrequenzsensor - Erkennungssystem	
Kontaktloser Magnet-Sensor	
Sensorsignalübertragung und -empfang	
2,4 GHz ISM Band (Zwei ID-Codes für SP1 und SP2 einstellbar)	
Sensorreichweite	
5 m (über 5 m die Übertragungsrate kann aufgrund von Umwelteinflüssen variieren)	
Betriebstemperaturbereich	
0°C - 40°C (Das Gerät funktioniert möglicherweise nicht ordnungsgemäß, wenn es außerhalb des Arbeitstemperaturbereichs betrieben wird. Eine langsame Reaktion der Anzeige oder eine schwarze Anzeige, treten bei niedrigeren oder höheren Temperaturen respektive auf.)	
Lagertemperaturbereich	
-20 °C – 50 °C	
Einstellbarer Reifendurchmesserbereich	
0100 bis 3999 mm: 1 Größe für jede Geschwindigkeitssensor-ID (Standard: SP1 = 2096, SP2 = 2050)	
Stromversorgung/Lebensdauer der Batterie	
Armbanduhr	: CR2430 x 1 / ca. 1 Jahr (bei Verwendung für 1 Stunde/Tag)
Sensor für die Herzfrequenz	: CR2032 x 1 / ca. 1 Jahr (bei Verwendung für 1 Stunde/Tag)
Geschwindigkeitssensor	: CR2032 x 1 / ca. 1 Jahr (bei Verwendung für 1 Stunde/Tag)
Abmessungen/Gewicht	
Armbanduhr	: 55,0 x 46,5 x 15,0 mm (ohne Gürtel) / 56,4 g (mit Batterien)
Sensor für die Herzfrequenz	: 325,0 x 31,4 x 12,2 mm / 40 g (mit Batterien)
Geschwindigkeitssensor	: 65,0 x 90,5 x 14,4 mm / 36 g (mit Batterien)
* Übersteigt die Fahrzeit 100 Stunden oder die Teilstrecke von 9999,99 km, so erscheint "E" anstelle der Durchschnittsgeschwindigkeit.	
* Übersteigt die Fahrzeit 100 Stunden, erscheint "E" anstelle der durchschnittlichen Herz- und Trittfrequenz.	
* Konstruktion und Spezifikationen können sich ohne vorherige Ankündigung aufgrund von Modifikationen oder Verbesserungen ändern.	

Registrierung

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

Für den Garantieservice müssen Sie Ihr Produkt registrieren. Bitte registrieren Sie Ihr Q3 so bald wie möglich. CATEYE bietet die bestmögliche reguläre technische Unterstützung und neue Produktinformationen. Bitte registrieren Sie sich online über die "Support"-Seite auf unserer Webseite. Sie benötigen für die Registrierung die 7-stellige Seriennummer Ihres Produktes (auf der Batterieabdeckung vermerkt).

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

Begrenzte Garantie

2 Jahre: Armbanduhr, Sensor für die Herzfrequenz und Geschwindigkeitssensor (bezieht sich nicht auf die Batterieerschöpfung)

Die Garantie von CatEye-Produkten bezieht sich auf die Fehlerfreiheit von Materialien und Herstellung innerhalb eines Zeitraums von zwei Jahren nach Kaufdatum. Wenn das Produkt trotz ordnungsgemäßer Verwendung nicht funktioniert, repariert oder ersetzt CatEye das Produkt kostenlos. Die Reparatur muss von CatEye oder einem autorisierten Vertriebspartner durchgeführt werden. Um das Produkt zur Reparatur zu bringen, verpacken Sie es sorgfältig und legen Sie das Garantiezertifikat (Kaufbeleg) zusammen mit Ihrem Reparaturwunsch bei. Bitte schreiben Sie Ihren Namen und Ihre Adresse deutlich auf das Garantiezertifikat. Versicherung, Verpackung und Porto zu CatEye müssen von der Person beglichen werden, die die Reparatur wünscht.

CATEYE CO., LTD.

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

Attn: CATEYE Customer Service

Phone : (06)6719-6863

Fax : (06)6719-6033

E-mail : support@cateye.co.jp

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

[For US Customers]

CATEYE AMERICA, INC.

2825 Wilderness Place Suite 1200, Boulder CO80301-5494 USA

Phone : 303.443.4595

Toll Free : 800.5CATEYE

Fax : 303.473.0006

E-mail : service@cateye.com

Index

A

Akustische Signale (SOUND)	58
Ansehen der Dateiinhalte	41
Austauschen der Batterie	67
Automatikmodus (automatische Messung)	25
Automatikmodus (AUTO MODE)	57
Automatische Erkennung der Geschwindigkeitssensor-ID	6

B

Basiseinstellungen	13
Begrenzte Garantie	74

C

Countdown-Distanz	31
Countdown-Zeit	31

D

Dateiansicht (FILE)	39
Daten der Runden/Teilstrecken	43
Daten, die von diesem Gerät an Ihren Computer gesendet werden sollen	46
Daten im Sportmodus	27, 28
Datenmodus (DATA)	38
Digitales kabelloses 2,4 GHz-System ...	6
Displayanzeige	8

E

Echtzeitdaten der Trainingseinheiten ...	30
Eingabe Gesamtkilometer /Gesamtfahrzeit (TOTAL DATA)	56
Einstellen der Herzfrequenz- Zielzonen (HR ZONE)	36
Einstellen der Trainingsfunktion (CD.TIMER)	35

Einstellen des Aufnahmeintervalls (SAMPLE RATE)	55
Einstellen des Reifenumfangs (TIRE) ...	51
Einstellung der Maßeinheit (UNITS) ...	54
Einstellung der Uhrzeit/des Datums (CLOCK DATE)	49
Einstellungen, die von Ihrem Computer aus geändert werden sollen	46
Einstellungsmodus (SETUP)	48
Energiesparmodus	22
Erholungszeit	32
Ersatzteile	69

F

Fehlerbehebung	64
Formatierung	13, 20
Frühere Aufzeichnungen (VIEW LOG)	46
Funktionstest	18

H

Herzfrequenz-Training	59
Herzfrequenz-Zielzone	34, 59

I

Intervall	32
Intervallzeit	32

K

Kommunikation zwischen Ihrem Computer und diesem Gerät	45
---	----

L

Licht	22
Löschen von Dateien	44

M

Manuelle Messung	26
Menüablauf	70
Messung starten / stoppen	25
Montage am Fahrrad	9

N

Neustart	13, 20
----------------	--------

O

Optionsmodus (OPTION)	35
--------------------------------------	----

P

PC-Verbindung (PC LINK)	44
Pfeilanzeige	29

R

Referenztafel für den	
Reifenumfang	16
Registrierung	74
Reifenumfang	16
Ruhemodus	22
Runden-/Teilstreckenfunktion	29
Rundenzeit	30

S

Sensor für die Herzfrequenz	12
Speicherintervall	40
Speicherkapazitätsgrenze der	
Armbanduhr	39
Speichern und Verwalten der Dateien ...	39
Spezifikationen	72
Sportmodus (SPORTS)	24
Stopp-Erinnerung	26
Suche nach Sensor-ID (SYNC ID)	52

T

Trainingsfunktion	31
-------------------------	----

U

Uhrenmodus (CLOCK)	23
-----------------------------------	----

V

Verwendung der Zielzone	63
-------------------------------	----

W

Wartung	69
Wasserbeständigkeit der	
Armbanduhr	67
Wechseln zwischen Betriebsarten	21
Weckmodus	23
Weckfunktion (ALARM)	50
Wettkampftraining	62

Z

Zubehörteile	7
Zurücksetzen der Trainingsdaten	
und Speichern der Dateien	26
Zwischenzeit	30

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

REGISTRATION CARD

Fiche d'enregistrement
 Registreringskaart
 Registrierungskarte

Registratiekaart
 Tarjeta de registro

ユーザー登録カード

Scheda di registrazione
 用戶登記卡 用戶登記卡



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

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

Numero di matricola
 產品編號
 產品編號



Address

ご住所
 Adresse Indirizzo
 Adresse 地址
 Adres 地址
 Dirección 地址

Phone

電話番号
 Téléphone
 Telefon
 Telefon
 Teléfono

E-mail address

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

Dealer or Shop name

ご購入店名
 Nom du magasin ou du revendeur
 Name des Händlers oder des Geschäfts
 Dealer of Naam van winkel
 Nombre del proveedor o de la tienda
 Nome del punto vendita
 經銷商名

Dealer or Shop address

所在地
 Adresse du magasin ou du revendeur
 Adresse des Händlers oder des Geschäfts
 Dealer of Adres van winkel
 Dirección del proveedor o de la tienda
 Indirizzo del punto vendita
 經銷商地址
 經銷商地址

The date of purchase

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

/ /

Your name address or e-mail address will not be sold or shared with any other company.

ご提供いただいた情報や内容の管理には万全を期し、新製品情報やテクニカルサポート提供以外に使用することはありません。
 Votre adresse postale et votre adresse e-mail ne seront pas vendues ou transmises à d'autres entreprises.
 Ihr Name oder Ihre E-Mail-Adresse wird weder weiterverkauft noch an eine andere Firma weitergegeben.
 Uw naam, adres of e-mailadres zullen niet beschikbaar worden gesteld aan derden.
 Su nombre, dirección o correo electrónico no serán vendidos o compartidos con otras empresas.
 Il vostro nome, indirizzo o indirizzo e-mail non saranno venduti o condivisi con altre società.
 顧客情報内容將被妥善管理，只會使用在提供新產品信息與技術支援上。
 顧客情報內容將被妥善管理，只會使用在提供新產品信息與技術支援上。

INTERNATIONAL WARRANTY CERTIFICATE

保証書



CERTIFICAT DE GARANTIE INTERNATIONALE
 INTERNATIONALES GARANTIEZERTIFIKAT

INTERNATIONAAL GARANTIECERTIFICAAT
 CERTIFICADO DE GARANTÍA INTERNACIONAL

CERTIFICATO DI GARANZIA INTERNAZIONALE
 國際保固證明書 國際保固證明書

PURCHASER'S NAME/ADDRESS

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

Serial No ①



DEALER'S NAME/ADDRESS

販売店名・住所
 NOM/ADRESSE DU DISTRIBUTEUR
 NAME UND ANSCHRIFT DES HÄNDLERS
 NAAM/ADRES VERKOPER
 NOMBRE/DIRECCIÓN DEL DISTRIBUIDOR
 NOME/INDIRIZZO DEL VENDITORE
 經銷商名/地址 經銷商名/地址

DATE OF PURCHASE

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

/ /

U.S. Pat. Nos. and Design Pat. Pending
 Copyright© 2010 CATEYE Co., Ltd.
 MSCC2-100816

DIGITAL
24G

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

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



066600820 CY200DE 1