

## Einführung

Danke, dass Sie sich für den CATEYE V3 entschieden haben.

Der V3 ist ein Hochleistungscomputer für Fahrradfahrer, die intensiv trainieren und dabei ihre Daten analysieren möchten.

Sowohl für den integrierten Geschwindigkeits-/Trittfrequenzmesser als auch für den Herzfrequenzmesser wird die digitale 2,4GHz-Funktechnologie verwendet, die auch für Funknetzwerke (WLANs) verwendet wird. Diese Technologie schließt Interferenzen durch externe Störungen und Überlagerungen mit anderen Funkcomputern praktisch aus, so dass eine ungestörte Fahrt gewährleistet wird.

Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und machen Sie sich mit den Funktionen des Produkts vertraut, bevor Sie es benutzen.

Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung an einem sicheren Ort auf.

### Wichtig

- Beachten Sie stets die Hinweise, die mit "⚠️ Warnung!!!" gekennzeichnet sind.
- Diese Gebrauchsanleitung darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung von CatEye Co. Ltd. weder vervielfältigt noch übertragen werden.
- Änderungen von Inhalt und Abbildungen vorbehalten.
- Weitere Informationen finden Sie unter [www.cateye.com](http://www.cateye.com).

## Über die Gebrauchsanleitung

### Grundmontage und Bedienung

Hier können Sie die Montage des Computers am Fahrrad, die Verwendung des Herzfrequenzmessers, die Vorbereitung des Computers und die Bedienungsgrundlagen des Produkts nachschlagen.

1. Montage des Computers am Fahrrad ..... Siehe Seite 6-8
2. Herzfrequenzsensor ..... Siehe Seite 9
3. Vorbereitung des Computers ..... Siehe Seite 10-15
4. Bedienungsgrundlagen des Computers ..... Siehe Seite 16-17

### Messanzeige

Hier wird die Bedienung der Computerfunktionen erläutert.

- Messanzeige ..... Siehe Seite 18-22

### Verwaltung der Fahrtdaten

Hier erfahren Sie, wie Sie aufgenommene Daten überprüfen und verwalten können.

- Dateiansicht ..... Siehe Seite 24-27

### Änderung der Konfiguration des Computers

Hier erfahren Sie, wie Sie die Menüobjekte ändern und überprüfen können.

- Änderung der Konfiguration des Computers .... Siehe Seite 23-34

### Erweiterte Benutzung

- Daten der Trainingseinheit und der Teilzeit ..... Siehe Seite 20 "Trainingseinheitfunktion"
- Training mit Herzfrequenz Zielzonen ..... Siehe Seite 37 "Verwendung der Zielzone"

Einführung .....	1	Herzfrequenz Zielzone .....	22
Über die Gebrauchsanleitung .....	1	Änderung der Konfiguration des	
Der korrekte Gebrauch des CatEye V3 .....	3	Computers .....	23
Beschreibung des Computers und		Dateiansicht ( <b>FILE VIEW</b> ) .....	24
seiner Teile .....	4	Datums- und Uhrzeiteinstellung	
Computer .....	4	( <b>CLOCK.DATE</b> ) .....	28
Zubehör .....	4	Reifenumfang und Radauswahl	
Bildschirmanzeigen .....	5	( <b>WHEEL</b> ) .....	29
Montage des Computers am Fahrrad ...	6	Sensor-ID suchen ( <b>SENSOR-ID</b> ) .....	29
1. Bringen Sie die Halterung am Vorbau		Einstellung der Maßeinheit ( <b>Unit</b> ) .....	31
oder am Lenker an .....	6	Manuelle Eingabe der Gesamtstrecke	
2. Bringen Sie den Geschwindigkeits-		( <b>ODO INPUT</b> ) .....	31
sensor und die Magnete an .....	7	Einstellung des Automatikmodus	
3. Einsetzen und Abnehmen des		( <b>AUTO MODE</b> ) .....	32
Computers .....	8	Einstellung der Reststrecke	
Herzfrequenzsensor .....	9	( <b>C. D. DST</b> →) .....	32
Vor dem Anlegen des		Einstellen des Tons ( <b>SOUND</b> ) .....	33
Herzfrequenzsensors .....	9	Einrichtung der Zielzone für die	
Anlegen des Herzfrequenzsensors .....	9	Herzfrequenz ( <b>HR.ZONE</b> ) .....	34
Vorbereitung des Computers .....	10	Herzfrequenztraining .....	35
Entfernen der Isolierung .....	10	1. Verbesserung der allgemeinen	
1. Formatierung/Neustart .....	11	Fitness .....	35
2. Datums- und Uhrzeiteinstellung .....	11	2. Training für den Wettkampf .....	36
3. Eingabe des Reifenumfangs .....	12	3. Verwendung der Zielzone .....	37
4. Einstellung der Sensor-ID .....	13	Problemebehebung .....	38
5. Auswahl der Maßeinheit für die		Probleme mit der Anzeige .....	38
Geschwindigkeit .....	14	Probleme beim Betrieb .....	40
6. Funktionstest .....	15	Austauschen der Batterie .....	41
Status des Sensorsignals .....	15	Computer .....	41
Bedienungsgrundlagen des		Herzfrequenzsensor .....	41
Computers .....	16	Geschwindigkeitssensor .....	41
Funktionen der Messanzeige .....	16	Wartung .....	42
Aufnahme/Beendigung der Messung ...	17	Ersatzteile .....	42
Beleuchtung .....	17	Technische Informationen .....	43
Zurücksetzen der Messdaten .....	17	Registrierung .....	44
Energiesparfunktion .....	17	Garantie .....	44
Messanzeige .....	18		
Angezeigte Daten im oberen und			
mittleren Bereich .....	18		
Angezeigte Daten im unteren Bereich ...	19		
Tempofunktion .....	20		
Trainingseinheitfunktion .....	20		
Reststrecke .....	21		

Befolgen Sie zur sicheren Handhabung die folgenden Anweisungen.

## Bedeutung der Symbole in dieser Gebrauchsanleitung:

**⚠️ Warnung!!!** : Abschnitte, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, sind für eine sichere Handhabung des Computers wichtig. Bitte folgen Sie diesen Anweisungen unbedingt.

**Vorsicht** : Wichtige Informationen für den Gebrauch und Betrieb des V3.  
\* Hilfreiche Hinweise sind mit einem Stern (\*) hervorgehoben.

## ⚠️ Warnung!!! :

- Benutzer von Herzschrittmachern dürfen dieses Computer nicht benutzen.
- Konzentrieren Sie sich beim Fahren nicht auf die Daten. Fahren Sie immer vorsichtig.
- 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 Position des Magneten und der Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensoren regelmäßig und vergewissern Sie sich, dass diese sicher montiert sind. Befestigen Sie sie gegebenenfalls.
- Setzen Sie die Haupteinheit / den Funksensor nicht längere Zeit direkter Sonneneinstrahlung aus.
- Zerlegen Sie den Computer, den Herzfrequenzsensor oder den Geschwindigkeitssensor nicht.
- Sichern Sie den Computer, den Herzfrequenzsensor und den Geschwindigkeitssensor vor starken Stößen; achten Sie darauf, dass sie nicht hinunterfallen.
- Verwenden Sie zum Reinigen der Einheit weder Farbverdüner noch Reinigungsalkohol.
- Verwenden Sie den Computer nicht mehr, wenn der Herzfrequenzriemen oder das Elektrodenpolster Hautausschläge verursacht.
- Verdrehen Sie den Herzfrequenzsensor nicht, ziehen Sie nicht mit Gewalt daran.
- Nach langem Gebrauch kann sich der Herzfrequenzsensor abnutzen. Ersetzen Sie den Herzfrequenzsensor, wenn häufig Messfehler auftreten.
- Wenn Sie eine Sonnenbrille mit polarisierten Gläsern tragen, ist die Flüssigkristallanzeige naturgemäß schlechter sichtbar.

## Digitales 2,4GHz-Funksystem

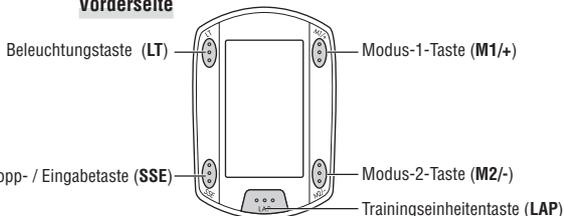
Sowohl für den integrierten Geschwindigkeits-/Trittfrequenzmesser als auch für den Herzfrequenzmesser wird die digitale 2,4GHz-Funktechnologie verwendet, die auch für Funknetzwerke (WLANs) verwendet wird. Diese Technologie schließt Interferenzen durch externe Störungen und Überlagerungen mit anderen Funkcomputern praktisch aus und ermöglicht die zuverlässige Speicherung der Daten. In einigen wenigen Fällen können jedoch folgende Objekte oder Orte starke elektromagnetische Wellen und Störungen verursachen, die zu fehlerhaften Messungen führen können:

- TV, PC, Radios, Motoren, sowie in Autos und Zügen.
- Auf Bahnübergängen und in der Nähe von Zuggleisen, an Fernsehsendeanlagen und Radarstationen.
- Andere Funkcomputer und digital gesteuerte Beleuchtung.

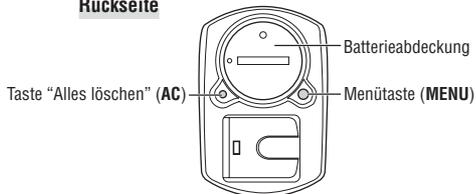
# Beschreibung des Computers und seiner Teile

## Computer

### Vorderseite



### Rückseite

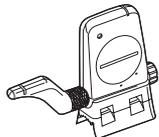


## Zubehör

Halterung/  
Halteriemens



Geschwindigkeitssensor  
(SPEED/CADENCE)



Gummieinlage für die Halterung



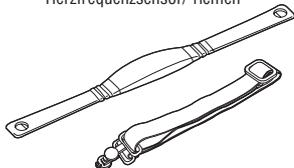
Speichenmagnet



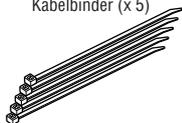
Pedalmagnet



Herzfrequenzsensor/-riemen



Kabelbinder (x 5)



# Bildschirmanzeigen

: **Signal des**

**Geschwindigkeitssensors**

Zeigt den Status des Signals des Geschwindigkeitssensors an. (Seite 15)

: **Alarm**

Leuchtet, wenn der Warnton für den Herzfrequenzalarm eingeschaltet wurde.

: **Radauswahl**

Zeigt das derzeit ausgewählte Rad an.

: **Signal des**

**Herzfrequenzsensors**

Zeigt den Status des Signals des Herzfrequenzmessers an. (Seite 15)

: **Zielzone**

Leuchtet, wenn die Zielzone aktiviert wurde; blinkt, wenn die Zone verlassen wird.

: **Tempopfeil**

Die Tempopfeile zeigen, ob die momentane Geschwindigkeit schneller () oder langsamer () als die Durchschnittsgeschwindigkeit ist.

**km/h mph** : **Maßeinheit der Geschwindigkeit**

Blinkt während der Messung der Geschwindigkeit.

: **Batteriestandsanzeige**

Leuchtet, wenn die Batterierestkapazität des Computers niedrig ist.

: **Durchschnittsanzeige**

Wenn diese Anzeige aufleuchtet, sind die angezeigten Werte für die Geschwindigkeit, die Herzfrequenz und die Trittfrequenz Durchschnittswerte.

: **Spitzenwertanzeige**

Wenn diese Anzeige aufleuchtet, sind die angezeigten Werte für die Geschwindigkeit, die Herzfrequenz und die Trittfrequenz Höchstwerte.

: **Tempopfeil für die Herzfrequenz**

Die Tempopfeile zeigen, ob die aktuelle Herzfrequenz höher () oder niedriger () als die Durchschnittsherzfrequenz ist.

**bpm** : **Herzfrequenzeinheit**

: **Automatikmodus**

Leuchtet, wenn der Automatikmodus aktiviert wurde.

**LAP** : **Symbol für die Trainingseinheiten**

Leuchtet, wenn Daten zu den Trainingseinheiten angezeigt werden.

: **Signal des Trittfrequenzsensors**

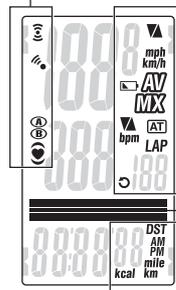
Zeigt den Status des Signals des Trittfrequenzsensors an. (Seite 15)

**Punktanzeige**

Zeigt hauptsächlich Modusbeschreibungen für die darunter angezeigten Werte an.

**Symbol/Einheit für ausgewählte Daten**

Wird zusammen mit Daten angezeigt, die gerade in der unteren Anzeige angezeigt werden.



## Tastennavigation

Tasten, die bedient werden können, blinken bei der Einrichtung des Computers oder auf der Menüanzeige.

Leuchtet oder blinkt, wenn **SSE** bedient werden kann.



Leuchtet, wenn **M1/+** bedient werden kann.

Leuchtet, wenn **M2/-** bedient werden kann.

# Montage des Computers am Fahrrad

## 1. Bringen Sie die Halterung am Vorbau oder am Lenker an

Die Flex-Tight™ -Halterung kann nach Wunsch entweder am Vorbau oder am Lenker angebracht werden.

### Vorsicht:

Ziehen Sie das Stellrad am Halteriemen nur per Hand an.

Wenn die Schraube zu fest angezogen wird, kann das Gewinde beschädigt werden.

### Montage der Flex-Tight™ -Halterung am Vorbau

\* Bringen Sie die Halterung so an, dass die offene Seite nach rechts zeigt.



### Montage der Flex-Tight™ -Halterung Am Lenker

\* Bringen Sie die Halterung so an, dass die offene Seite nach rechts zeigt.

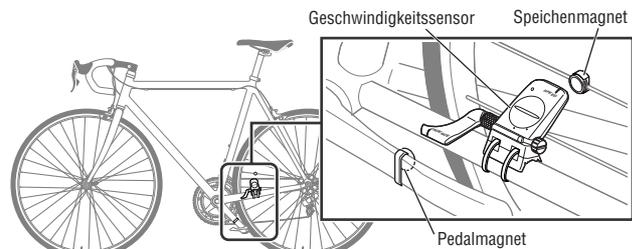


Schneiden Sie das überstehende Riemenende mit einer Schere ab.

### Vorsicht:

Runden Sie die Schnittkante des Halteriemenes ab, um Verletzungen vorzubeugen.

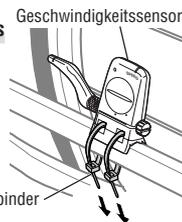
## 2. Montage von Geschwindigkeitssensor und Magneten



### 2-1. Vorläufige Montage des Geschwindigkeitssensors

Bringen Sie den Geschwindigkeitssensor wie in der Abbildung oben gezeigt an der linken Kettenstrebe an und ziehen Sie die Kabelbinder dabei leicht an.

\* Ziehen Sie die Kabelbinder zu diesem Zeitpunkt noch nicht vollständig fest. Wenn der Kabelbinder einmal fest angezogen wurde, kann er nicht mehr gelöst werden.



### 2-2. Montage des Magneten

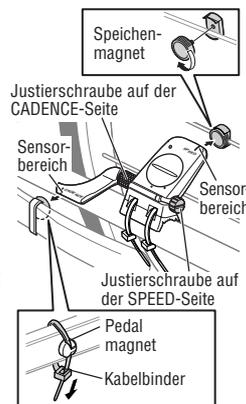
1. Lösen Sie die Justierschrauben an der SPEED-Seite und an der CADENCE-Seite des Geschwindigkeitssensors und winkeln Sie den Sensor wie rechts abgebildet ab.

2. Befestigen Sie den Speichenmagneten vorläufig an der Speiche, dass er zum Sensorbereich auf die SPEED-Seite zeigt.

3. Befestigen Sie den Pedalmagneten mit den Kabelbindern vorläufig an der Innenseite der Tretkurbel, dass er zum Sensorbereich an der CADENCE-Seite zeigt.

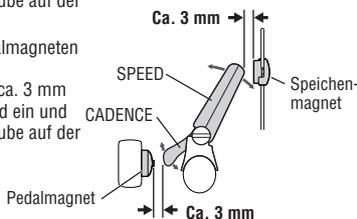
\* Wenn der Geschwindigkeitssensor nicht ordnungsgemäß in Relation zu den zwei Magneten positioniert ist (Schritt 2 und 3), müssen Sie ihn entsprechend nach vorn oder nach hinten verschieben. Positionieren Sie beide Magneten nach der Verschiebung des Geschwindigkeitssensors so, dass sie sich in der Höhe des relevanten Sensorbereichs befinden.

4. Ziehen Sie dann die Kabelbinder fest an, um den Geschwindigkeitssensor und die Magneten endgültig zu befestigen.



### 2-3. Einstellung des Abstands zum Magneten

1. Der Abstand zwischen dem Speichenmagneten und der SPEED-Seite des Geschwindigkeitssensors muss ca. 3 mm betragen. Stellen Sie den Abstand ein und ziehen Sie dann die Justierschraube auf der SPEED-Seite an.
2. Der Abstand zwischen dem Pedalmagneten und der CADENCE-Seite des Geschwindigkeitssensors muss ca. 3 mm betragen. Stellen Sie den Abstand ein und ziehen Sie dann die Justierschraube auf der CADENCE-Seite an.



### 2-4. Anbringung verschiedener anderer Teile

Befestigen Sie den Geschwindigkeitssensor, die Justierschrauben und die Magnete sicher. Überprüfen Sie, dass sie nicht locker sitzen.

- \* Bei Pedalen mit Stahlachse kann der Pedalmagnet direkt am Ende der Pedalachse angebracht werden. Entfernen Sie dabei das doppelseitige Klebeband vom Magneten.

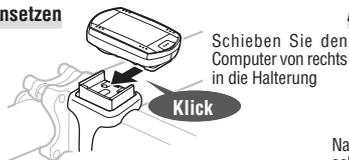


## 3. Einsetzen und Abnehmen des Computers

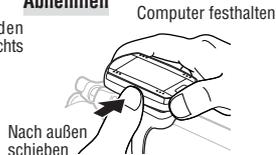
#### Vorsicht:

Halten Sie den Computer fest, wenn Sie ihn abnehmen, da er sonst herunterfallen kann.

#### Einsetzen



#### Abnehmen



## Herzfrequenzsensor

Die Herzfrequenz wird gemessen, wenn der Herzfrequenzsensor um die Brust gelegt wurde.



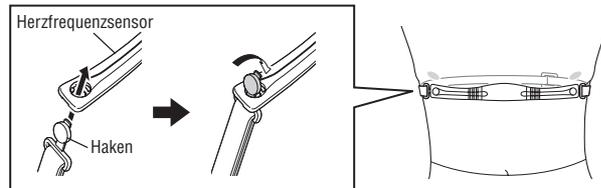
### Vor dem Anlegen des Herzfrequenzsensors

#### ⚠ Warnung!!! :

Dieses Produkt darf NICHT von Personen mit Herzschrittmacher verwendet werden.

- Um Messfehlern vorzubeugen, wird empfohlen, die Elektrodenpolster mit Wasser anzufeuchten.
- Wenn Sie sehr empfindliche Haut haben, können Sie das mit Wasser angefeuchtete Elektrodenpolster mit einem dünnen Unterhemd tragen.
- Brustbehaarung kann die Messung stören.

### Anlegen des Herzfrequenzsensors



1. Führen Sie den Haken am Herzfrequenzriemen durch die Öse am Sensor und drücken Sie dann darauf, bis er einrastet.
  2. Tragen Sie den Herzfrequenzsensor mit dem Herzfrequenzriemen. Stellen Sie die Länge des Riemens entsprechend Ihres Brustumfangs (unter der Brust) ein. Wenn Sie den Riemen zu fest anziehen, kann dies den Tragekomfort beeinträchtigen.
  3. Führen Sie den Haken am Herzfrequenzriemen durch die andere Öse am Herzfrequenzsensor und drücken Sie dann darauf, bis er einrastet.
  4. Halten Sie den Riemen zum Abnehmen in der Nähe der Öse am Herzfrequenzsensor und des Hakens fest und drehen Sie den Riemen.
- \* Der Gummibereich am Elektrodenpolster muss Körperkontakt haben.
  - \* Es können Messfehler auftreten, wenn Ihre Haut trocken ist oder wenn Sie den Herzfrequenzsensor über einem Unterhemd tragen. Feuchten Sie den Gummibereich des Elektrodenpolsters an, um Messfehlern vorzubeugen.

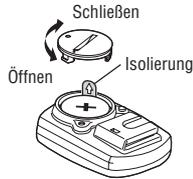
# Vorbereitung des Computers

Die Grundeinstellungen des Computers müssen vorgenommen werden, bevor der Computer verwendet wird.

## Entfernen der Isolierung

Öffnen Sie vor der ersten Verwendung des Computers die Batterieabdeckung und entfernen Sie die Isolierung.

\* Setzen Sie dann die Batterieabdeckung wieder ein.

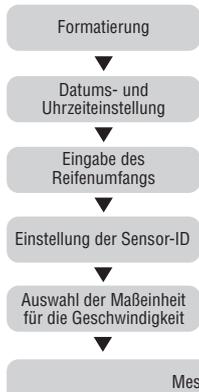


## Reihenfolge der Einstellungen

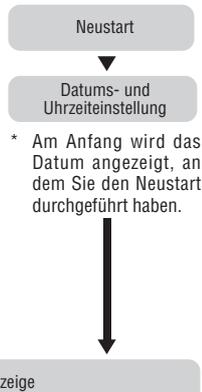
Es können zwei Einstellungen vorgenommen werden:

- **Formatierung:** Beim Kauf oder um alle Werte auf die Standardeinstellung zurückzusetzen.
- **Neustart:** Wenn die Batterien ausgewechselt werden oder wenn ein Fehler angezeigt wird. Die Einstellung jedes Vorgangs verfügt über andere Schritte.

### Formatierung:



### Neustart:



\* Am Anfang wird das Datum angezeigt, an dem Sie den Neustart durchgeführt haben.

Beim Neustart werden folgende Daten beibehalten.

- Messanzeige
- Gesamtzeit
- Gesamtstrecke
- Menüanzeige
- Gespeicherte Daten
- Zeitformat
- Datum
- Reifenumfang und Radauswahl
- Maßeinheit für die Geschwindigkeit
- Sensor-ID
- Automatikmodus
- Reststrecke
- Ton
- Einrichtung der Zielzone

\* Wenn eine falsche Eingabe vorgenommen oder wenn "ID-ERROR" bei der ersten Einrichtung angezeigt wird, wiederholen Sie alle Schritte der ersten Einrichtung. Korrekturen können später über die Menüanzeigen vorgenommen werden. (Seite 23)

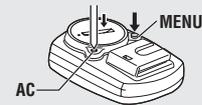
## 1. Formatierung/Neustart

**Formatierung** (Beim Kauf oder zur Wiederherstellung der Standardeinstellungen.)

**Vorsicht:** Alle Daten werden auf die Standardeinstellung zurückgesetzt und gelöscht.

1. Halten Sie die **MENU**-Taste auf der Rückseite des Computers gedrückt und drücken Sie die **AC**-Taste. Lassen Sie die **MENU**-Taste los, wenn ein Testbild auf der Anzeige angezeigt wird. Die Anzeige zur Einstellung von Datum und Uhrzeit erscheint. Fahren Sie mit der Einstellung von Datum und Uhrzeit fort.

Formatierung:



Nach der Anzeige des Testbilds leuchten alle Anzeigenobjekte auf.

\* Wenn alle Anzeigenobjekte aufleuchten, obwohl vorher kein Testbild auf der Anzeige angezeigt wurde, wurde die Formatierung nicht ordnungsgemäß durchgeführt. Wiederholen Sie die Formatierung.

**Neustart** (Wenn die Batterien ausgewechselt werden oder wenn ein Fehler angezeigt wird.)

1. Drücken Sie die **AC**-Taste auf der Rückseite des Computers. Alle Anzeigenobjekte leuchten eine Sekunde lang auf. Dann wird die Anzeige zur Einstellung von Datum und Uhrzeit angezeigt. Fahren Sie mit der Einstellung von Datum und Uhrzeit fort.

Neustart:



Alle Anzeigenobjekte leuchten auf (eine Sekunde lang).

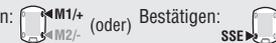
\* Die meisten gespeicherten Einstellungen und Dateidaten werden beim Neustart beibehalten (siehe Übersicht auf Seite 10).

## 2. Datums- und Uhrzeiteinstellung

Stellen Sie das aktuelle Datum und die aktuelle Uhrzeit ein.

1. Wählen Sie das Datumsanzeigeformat aus. Sie können mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** zwischen "YY/MM/DD" (JJ/MM/TT), "MM/DD/YY" (MM/TT/JJ) und "DD/MM/YY" (TT/MM/JJ) auswählen. Bestätigen Sie die Auswahl mit der **SSE**-Taste.

Anzeige umschalten: **M1/+** (oder) **M2/-** Bestätigen: **SSE**



2. Geben Sie das "Jahr", den "Monat" und den "Tag" ein. Geben Sie mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** "Jahr", "Monat" und "Tag" in der Reihenfolge, die Sie in Schritt 1 ausgewählt haben, ein. Bestätigen Sie die Auswahl mit der **SSE**-Taste. Geben Sie letzten beiden Ziffern des Jahres ein.

Größer/kleiner: (oder) Bestätigen:



3. Wählen Sie das Anzeigenformat für die Uhrzeit aus. Wählen Sie mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** "24h (24 Stunden)" oder "12h (12 Stunden)" aus. Bestätigen Sie die Auswahl mit der **SSE**-Taste.

24h ↔ 12h: (oder) Bestätigen:

Anzeigenformat



Stunden Minuten

4. Geben Sie die "Stunden" und die "Minuten" ein. Geben Sie die "Stunden" mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** ein, bestätigen Sie die Auswahl mit der **SSE**-Taste und geben Sie dann die "Minuten" auf die gleiche Art und Weise ein.

Größer/kleiner: (oder) Bestätigen:

5. Drücken Sie nach der Einstellung der Uhrzeit und des Datums die **MENU**-Taste, um zur nächsten Einstellung überzugehen.

Bei der Formatierung: Zur "Eingabe des Reifenumfangs" (s. u.)  
Beim Neustart: Zur Messanzeige und Betriebsbereitschaft (Rückseite)

### 3. Eingabe des Reifenumfangs

Geben Sie den Umfang des Reifens in Millimetern ein.

1. Geben Sie die letzten beiden Ziffern des Reifenumfangs ein. Geben Sie die Angaben mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** ein. Mit der **SSE**-Taste gelangen Sie zur nächsten Ziffer. Geben Sie dann die ersten beiden Ziffern auf die gleiche Art und Weise ein.

Größer/kleiner: (oder) Nächste Ziffer:



2. Drücken Sie dann die **MENU**-Taste, um mit der "Einstellung der Sensor-ID" fortzufahren (s. u.).

Zur "Einstellung der Sensor-ID": (Rückseite)

### Reifenumfang

In der Tabelle unten wird der Reifenumfang (L) für Ihre Reifengröße aufgeführt. Sie können den Reifenumfang (L) Ihres Fahrrads auch selbst ausmessen.

#### Messung des Reifenumfangs (L)

Die genauesten Messergebnisse erhalten Sie mit der folgenden Methode: Pumpen Sie die Reifen ordnungsgemäß auf. Drehen Sie den Reifen so, dass sich das Ventil unten befindet. Markieren Sie die Stelle auf dem Fußboden. Rollen Sie das Fahrrad nun genau eine Umdrehung (bis das Ventil wieder unten ist) in einer geraden Linie nach vorn, wobei sich der Fahrer auf dem Fahrrad befinden muss. Markieren Sie nun die Stelle des Ventils auf dem Fußboden und messen Sie die Strecke (in Millimetern).



\* Den Wert für Ihr Fahrrad finden Sie in der Tabelle unten.

ERTRO	Reifengröße	L (mm)	ERTRO	Reifengröße	L (mm)	ERTRO	Reifengröße	L (mm)
	12 x 1.75	935	23-571	26 x 1 (59)	1913		650 x 20C	1938
	14 x 1.50	1020		26 x 1 (65)	1952		650 x 23C	1944
	14 x 1.75	1055		26 x 1.25	1953		650 x 35A	2090
	16 x 1.50	1185		26 x 1-1/8	1970		650 x 38A	2125
47-305	16 x 1.75	1195	37-590	26 x 1-3/8	2068		650 x 38B	2105
	18 x 1.50	1340		26 x 1-1/2	2100	18-622	700 x 18C	2070
	18 x 1.75	1350		26 x 1.40	2005		700 x 19C	2080
47-406	20 x 1.75	1515	40-559	26 x 1.50	2010	20-622	700 x 20C	2086
	20 x 1-3/8	1615	47-559	26 x 1.75	2023	23-622	700 x 23C	2096
	22 x 1-3/8	1770	50-559	26 x 1.95	2050	25-622	700 x 25C	2105
	22 x 1-1/2	1785	54-599	26 x 2.00	2055	28-622	700 x 28C	2136
	24 x 1	1753		26 x 2.10	2068		700 x 30C	2146
	24 x 3/4 Schlauchreifen	1785	57-559	26 x 2.125	2070	32-622	700 x 32C	2155
	24 x 1-1/8	1795		26 x 2.35	2083		700C Schlauchreifen	2130
	24 x 1-1/4	1905	57-559	26 x 3.00	2170	37-622	700 x 35C	2168
47-507	24 x 1.75	1890		27 x 1	2145		700 x 38C	2180
	24 x 2.00	1925		27 x 1-1/8	2155	40-522	700 x 40C	2200
	24 x 2.125	1965	32-630	27 x 1-1/4	2161		29 x 2.1	2288
	26 x 7/8	1920		27 x 1-3/8	2169		29 x 2.3	2326

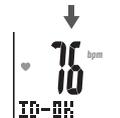
### 4. Einstellung der Sensor-ID

Stellen Sie die ID für den Herzfrequenzsensor und für den Geschwindigkeitssensor ein.

- \* Die Einstellung der Sensor-ID ist für dieses Computer notwendig, damit der Computer Signale von den Sensoren empfangen kann.
- \* Um die Sensor-ID einzustellen, muss sich der Computer in einem Umkreis von 5 m zu den montierten Sensoren (Geschwindigkeit, Tritt- und Herzfrequenz) befinden und der Herzfrequenzsensor richtig angelegt sein.
- \* Stellen Sie bei der Synchronisation der ID sicher, dass sich kein anderer, ähnlicher Sensor in der näheren Umgebung befindet. (Er könnte sonst die ID des anderen Sensors erfassen.)

1. Legen Sie den Herzfrequenzsensor an.
2. Drücken Sie die **SSE**-Taste, um die Suche nach der ID des Herzfrequenzsensors zu starten. Wenn auf der Anzeige für die Herzfrequenz "ID-OK" angezeigt wird, wurde die Suche abgeschlossen.

Suche starten:



- Vergewissern Sie sich, dass der Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensor ordnungsgemäß am Fahrrad angebracht wurde.
- Drücken Sie die **SSE**-Taste, um die Suche nach der ID des Geschwindigkeitssensors zu starten.

Suche starten:

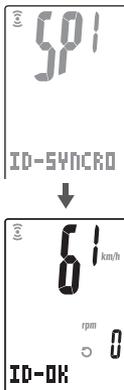


- Drücken Sie die **MENU**-Taste, um mit der "Auswahl der Maßeinheit für die Geschwindigkeit" fortzufahren (s. u.).

Zur "Auswahl der Maßeinheit für die Geschwindigkeit":



(Rückseite)



\* Der Suchmodus dieses Computers bleibt fünf Minuten nach Beginn der ID-Überprüfung aktiv. Wenn Sie während der Suche die **SSE**-Taste drücken, wird **ID-SKIP** angezeigt und zur Anzeige "Auswahl der Maßeinheit für die Geschwindigkeit" übergegangen. Wenn innerhalb von fünf Minuten kein Sensorsignal empfangen wird, wird **ID-ERROR** angezeigt und zur Anzeige "Auswahl der Maßeinheit für die Geschwindigkeit" übergegangen. Wenn **ID-SKIP** oder **ID-ERROR** angezeigt wird, kann der Computer auch nach Abschluss der Einstellungen keine Messungen vornehmen, da die Sensor-ID nicht erfasst wurde. Überprüfen Sie die Sensor-ID in der Menüanzeige "Sensor-ID suchen" (Seite 29).

## 5. Auswahl der Maßeinheit für die Geschwindigkeit

Wählen Sie die Maßeinheit für die Geschwindigkeit aus: "km (Kilometer)" oder "mile (Meilen)".

- Auswahl der Maßeinheit für die Geschwindigkeit.

km ↔ mile: (oder)

- Drücken Sie nach der Auswahl die **MENU**-Taste. Der Messbildschirm erscheint und die Einrichtung des Computers ist abgeschlossen.



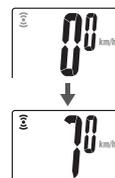
## 6. Funktionstest

Testen Sie die Funktion des Geschwindigkeitssensors (SPEED) und des Trittfrequenzsensors (CADENCE).

\* Wenn die Sensorsignalsymbole und ausgeschaltet sind, drücken Sie die Taste **M1+/M2-**, um die Signalsymbole einzuschalten.

### Geschwindigkeitssensor (SPEED)

- Heben Sie das Hinterrad an und drehen Sie das Rad.
- Wenn auf der Computeranzeige blinkt und die Geschwindigkeit angezeigt wird, funktioniert der Sensor ordnungsgemäß.



### Trittfrequenzsensor (CADENCE)

- Drehen Sie an der Tretkurbel.
- Wenn auf der Computeranzeige blinkt und die Trittfrequenz angezeigt wird, funktioniert der Sensor ordnungsgemäß.



\* Wenn bzw. nicht blinkt, ist die Position des Sensors und des Magneten nicht ordnungsgemäß. Überprüfen Sie die Position von Sensor und Magnet erneut und passen Sie sie ggf. an (Seite 7).

**Wichtig:** In den folgenden Fällen könnte unter Umständen die ID eines anderen Sensors erfasst worden sein; (dies kann passieren, wenn die ID an Rennorten oder bei Gruppenfahrten synchronisiert wird)

- Zeigt keine Werte an, auch wenn der Sensor/der Magnet richtig positioniert ist
- Zeigt keine Herzfrequenzwerte an, auch wenn der Herzfrequenzsensor richtig angebracht ist

**Empfohlene Vorgehensweise:** Gehen Sie zum Einstellungsbildschirm für die ID-Synchronisation (Seite 23) und führen Sie das Verfahren der ID-Synchronisation durch. (Stellen Sie sicher, dass sich kein ähnliches Gerät in der näheren Umgebung befindet. Der Abstand der Signalübertragung kann aufgrund von Umgebungsbedingungen, wie dem Wetter, Gebäuden, etc. abweichen)

### Status des Sensorsignals

Wenn für ca. fünf Minuten kein Signal eingeht, wird die Übertragung beendet und keine Sensordaten mehr empfangen.

Wenn Sie einmal die Taste **M1+/M2-** drücken, verlässt der Computer den Schlafmodus und kehrt in den Standby-Status für das Sensorsignal zurück.

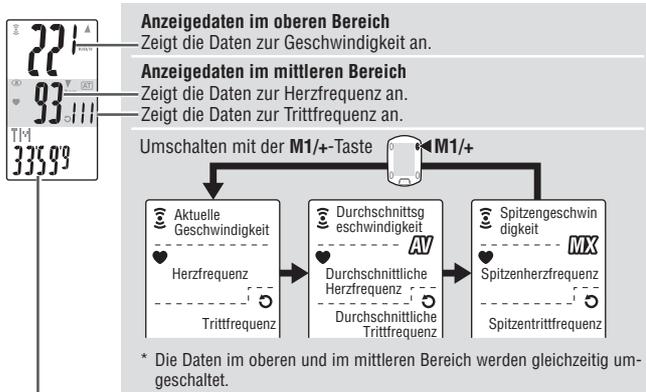
Der Status der Signalübertragung kann mit dem Signalsymbol überprüft werden.

- (blinkt) : Empfang des Sensorsignals
- (leuchtet) : Standby-Status für das Sensorsignal
- (aus) : Übertragung unterbrochen

\* Der Status "Übertragung unterbrochen" ist unabhängig vom Herzfrequenz- und vom Geschwindigkeits-/Trittfrequenzmesser. Wenn die Übertragung beider Sensoren unterbrochen ist, wird die Computeranzeige in den Schlafmodus umgeschaltet (Seite 17).

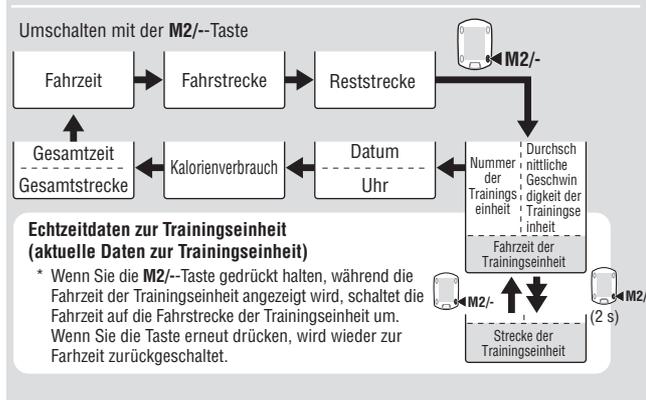
## Funktionen der Messanzeige

Die Messanzeige zeigt vier verschiedene Arten von Daten an, zwischen denen mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** umgeschaltet werden kann. Folgende Daten werden angezeigt.



## Anzeigedaten im unteren Bereich

Zeigt sonstige Daten an.



## Aufnahme/Beendigung der Messung

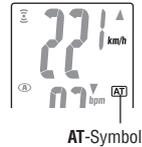
In der Grundeinstellung wird die Messung automatisch in Übereinstimmung mit der Bewegung des Fahrrads aufgenommen bzw. beendet. Diese Funktion wird Automatikmodus genannt. Während der Messung blinkt "km/h" oder "mph". Die Gesamtstrecke, die Spitzengeschwindigkeit, die Spitzenherzfrequenz und die Spitzentrittfrequenz werden unabhängig von der Aufnahme/Beendigung der Messung aktualisiert.



### Automatikmodus

Wenn der Automatikmodus aktiviert wurde (**AT** leuchtet), erkennt der Computer die Drehung des Rads und startet/stopp die Messung automatisch. Wenn der Automatikmodus deaktiviert wurde (**AT** leuchtet nicht), startet/stopp die Messung, wenn die **SSE**-Taste gedrückt wird.

- \* Wie Sie den Automatikmodus aktivieren bzw. deaktivieren, erfahren Sie in den Informationen zur Menüanzeige "Einstellung des Automatikmodus" (Seite 32).
- \* Wenn die Übertragung unterbrochen wird und die Sensorsignalsymbole ausgeschaltet sind (Seite 15), startet die Hauptzeituhr unter Umständen nicht, da keine Antwort vom Geschwindigkeitssignal eingeht. Drücken Sie die Taste **M1/+** oder **M2/-**, um die Sensorsignalsymbole einzuschalten.



AT-Symbol

## Beleuchtung

Wenn die **LT**-Taste gedrückt wird, werden die Anzeigen ca. 3 Sekunden lang beleuchtet.

- \* Wenn Sie eine Taste drücken, während die Beleuchtung noch eingeschaltet ist, bleibt die Beleuchtung weitere 3 Sekunden lang aktiviert.



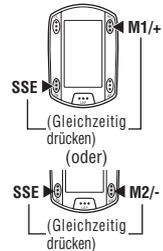
LT

SSE

## Zurücksetzen der Messdaten

Drücken Sie gleichzeitig die Taste **SSE** und die Taste **M1/+** oder **M2/-**, um die Messdaten (TM, DST, Fahrtzeit der Trainingseinheit, C.D., DST usw.) und die Daten der Trainingseinheit zurückzusetzen.

- \* Durch das Zurücksetzen der Messdaten werden die Daten automatisch in einer Datei gespeichert. (Seite 24)
- \* Nach dem Zurücksetzen wird die Anzeige ca. 2 Sekunden lang eingefroren; alle Messungen (einschließlich der Fahrtzeit) werden jedoch auch weiterhin normal vorgenommen.
- \* Die Reststrecken-Einstellung (**C.D.DST**→) wird auf den von Ihnen eingestellten Wert zurückgesetzt.
- \* Wenn die Taste **LAP** gedrückt wurde, ist ein Zurücksetzen erst nach fünf Sekunden möglich.



## Energiesparfunktion

Wenn der Computer 5 Minuten lang keine Daten empfängt, wird der Energiesparmodus aktiviert, in dem nur das Datum und die Uhrzeit angezeigt werden. Drücken Sie eine beliebige Taste (außer **AC**), um den Energiesparmodus zu deaktivieren. Nun wird die Messanzeige angezeigt. Sie müssen eine Taste drücken, wenn sich der Computer im Energiesparmodus befindet, damit Daten gemessen werden können.



Energiesparmodus

## Angezeigte Daten im oberen und mittleren Bereich

- 1 Aktuelle Geschwindigkeit**  
Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an. Wird einmal pro Sekunde aktualisiert.
- 2 Herzfrequenz**  
Zeigt die Herzfrequenz in Echtzeit an. Wird einmal pro Sekunde aktualisiert.
- 3 Trittfrequenz**  
Zeigt die Anzahl der Pedalumdrehungen pro Minute an. Wird einmal pro Sekunde aktualisiert.
- 4 Durchschnittsgeschwindigkeit<sup>\*1</sup>**  
Zeigt die Durchschnittsgeschwindigkeit nach Beginn der Messung an.
- 5 Durchschnittliche Herzfrequenz<sup>\*2</sup>**  
Zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz nach Beginn der Messung an. Der Durchschnitt wird nicht widerspiegelt, wenn die Herzfrequenz nicht gemessen wird.
- 6 Durchschnittliche Trittfrequenz<sup>\*3</sup>**  
Zeigt die durchschnittliche Trittfrequenz nach Beginn der Messung an. Der Durchschnitt wird nicht widerspiegelt, wenn Sie aufhören, die Pedale zu treten.
- 7 Spitzengeschwindigkeit**  
Zeigt die Spitzengeschwindigkeit nach Beginn der Messung an. Wird unabhängig von der Aufnahme/Beendigung der Messung aktualisiert.
- 8 Spitzenherzfrequenz**  
Zeigt die Spitzenherzfrequenz nach Beginn der Messung an. Wird unabhängig von der Aufnahme/Beendigung der Messung aktualisiert.
- 9 Spitzentrittfrequenz**  
Zeigt die Spitzentrittfrequenz nach Beginn der Messung an. Wird unabhängig von der Aufnahme/Beendigung der Messung aktualisiert.

- \*1: Wenn die Fahrstrecke (DST) 10000 km [Meilen] oder wenn die Fahrzeit (TM) 100 Stunden übersteigt, wird [E] angezeigt, d. h. eine weitere Messung ist nicht möglich. Löschen Sie die Daten durch Zurücksetzen (Seite 17).
- \*2: Das Gerät stoppt die Berechnung des Durchschnitts, wenn der Herzfrequenzsensor abgenommen ist, nimmt die Berechnung aber wieder auf, wenn der Herzfrequenzsensor wieder getragen wird. Diese Funktion erzeugt mit dem getragenen Herzfrequenzsensor tatsächliche Durchschnittswerte.
- \*3: Dieses Gerät berechnet den Durchschnitt mit Ausnahme des Zeitraums, in dem Sie aufgehört haben, die Pedale zu treten. Diese Funktion erzeugt tatsächliche Durchschnittswerte, die sich von jenen Werten von konventionellen Modellen unterscheiden, die den Durchschnitt aufgrund der gesamten Messperiode berechnen.

## Angezeigte Daten im unteren Bereich

**Fahrzeit**  
Zeigt die Fahrzeit ab dem Start der Messung auf 1/10 Sekunde genau an. Wenn die Fahrzeit 99:59:59<sup>\*</sup> übersteigt, beginnt die Anzeige wieder bei 00'00"00.  
<sup>\*</sup> Wenn die Fahrzeit eine Stunde übersteigt, werden keine Zehntelsekunden mehr angezeigt.

**Fahrstrecke**  
Zeigt die Fahrstrecke ab dem Start der Messung an.

**Reststrecke (Seite 21)**  
Zeigt die Reststrecke bis zur Zielstrecke an.

**10 Nummer der Trainingseinheit (Seite 20)**  
Zeigt die Nummer der aktuellen Trainingseinheit an.

**11 Durchschnittliche Geschwindigkeit in der Trainingseinheit in Echtzeit**  
Zeigt die durchschnittliche Geschwindigkeit der aktuellen Trainingseinheit in Echtzeit an.

**12 Fahrzeit der Trainingseinheit**  
Zeigt die Fahrzeit der aktuellen Trainingseinheit in Echtzeit an.

**Fahrstrecke der Trainingseinheit in Echtzeit**  
Zeigt die Fahrstrecke der aktuellen Trainingseinheit in Echtzeit an.

**13 Datum**  
Zeigt den Tag, den Monat und das Jahr (letzte zwei Ziffern) an.  
<sup>\*</sup> Die Anzeige hängt vom eingestellten Anzeigenformat ab.

**14 Uhr**  
Zeigt die aktuelle Zeit im 24- oder 12-Stunden-System an.

**Kalorienverbrauch**  
Zeigt den geschätzten Kalorienverbrauch ab dem Beginn der Messung an. Dieser Wert basiert auf der Herzfrequenz.

**15 Gesamtfahrzeit**  
Die Gesamtfahrzeit seit dem Kauf. Kann nur durch Formatieren zurückgesetzt werden (Seite 11).

**16 Gesamtstrecke**  
Die Gesamtstrecke wird unabhängig von der Aufnahme/Beendigung der Messung aktualisiert. Kann auf den gewünschten Wert geändert werden.

## Tempofunktion

Es werden zwei Arten von Tempopfeilen für die aktuelle Geschwindigkeit und für die Herzfrequenz angezeigt.  
Diese Pfeile zeigen an, ob die aktuelle Geschwindigkeit (Herzfrequenz) ober- oder unterhalb der Durchschnittsgeschwindigkeit (durchschnittlichen Herzfrequenz) liegt.

- ▲ : Wird angezeigt, wenn der aktuelle Wert oberhalb des Durchschnitts liegt.
- ▼ : Wird angezeigt, wenn der aktuelle Wert unterhalb des Durchschnitts liegt.

Keine Pfeile : Der aktuelle Wert entspricht dem Durchschnitt oder ist Null.



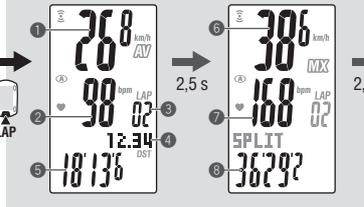
## Trainingseinheitsfunktion

Wenn Sie auf der Messanzeige während der Messung die **LAP**-Taste drücken, werden die Messdaten zwischen festgelegten Punkten (durchschnittliche Geschwindigkeit/Spitzengeschwindigkeit der Trainingseinheit, durchschnittliche/Spitzenherzfrequenz, Zeit der Trainingseinheit/Teilzeit sowie Fahrstrecke der Trainingseinheit) aufgezeichnet. Es sind bis zu 99 Messungen möglich. Sofort nach der Aufzeichnung werden die Daten der Trainingseinheit in der unten aufgeführten Reihenfolge angezeigt, dann wird wieder die Messanzeige angezeigt.

### Messanzeige



### Daten der Trainingseinheit



### Messanzeige

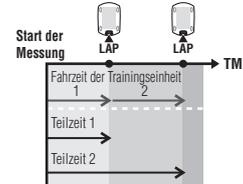


- 1 **Durchschnittliche Geschwindigkeit der Trainingseinheit**
- 2 **Durchschnittliche Herzfrequenz der Trainingseinheit**  
Zeigt die durchschnittliche Geschwindigkeit (Herzfrequenz) der Trainingseinheit vom vorhergehenden Punkt (bei **L-01**: ab Beginn der Messung) an.
- 3 **Nummer der Trainingseinheit**  
Zeigt die gerade aufgezeichnete Trainingseinheit an.
- 4 **Fahrstrecke der Trainingseinheit**  
Zeigt die Fahrstrecke der Trainingseinheit vom vorhergehenden Punkt (bei **L-01**: ab Beginn der Messung) an.
- 5 **Fahrzeit der Trainingseinheit**  
Zeigt die Fahrzeit vom vorhergehenden Punkt (bei **L-01**: ab Beginn der Messung) an.
- 6 **Spitzengeschwindigkeit der Trainingseinheit**
- 7 **Spitzenherzfrequenz der Trainingseinheit**  
Zeigt die Spitzengeschwindigkeit (Spitzenherzfrequenz) der Trainingseinheit vom vorhergehenden Punkt (bei **L-01**: ab Beginn der Messung) an.
- 8 **Teilzeit**  
Zeigt die Gesamtfahrzeit ab Beginn der Messung an.

\* Wenn die Gesamtzahl der Trainingseinheiten 99 übersteigt, wird "--" angezeigt, d. h. es können keine weiteren Trainingseinheiten aufgezeichnet werden.

## Fahrzeit der Trainingseinheit und Teilzeit

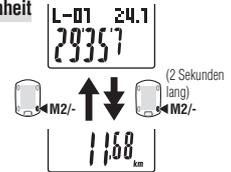
Die Fahrzeit der Trainingseinheit zeigt die Zeit seit der letzten Betätigung der **LAP**-Taste an.  
Die Teilzeit zeigt die Zeit seit dem Beginn der Messung bis zur Betätigung der **LAP**-Taste an.



- \* Die gemessenen Daten der Trainingseinheit werden in einer Datei gespeichert, wenn der Computer zurückgesetzt wird (Seite 17), und können in der "Dateiansicht" (Seite 24) angezeigt werden.
- \* Wenn Sie die **LAP**-Taste drücken, während die Gesamtzahl der Trainingseinheiten 99 erreicht, werden zwar die Daten zur Trainingseinheit angezeigt, aber anstelle der Nummer der Trainingseinheit wird "--" angezeigt, d. h. eine weitere Aufzeichnung ist nicht möglich.

## Erweiterte Nutzung der Echtzeitdaten der Trainingseinheit

Bei den Echtzeitdaten der Trainingseinheit, die im unteren Anzeigebereich angezeigt werden, startet/stoppt der Computer die Messung gemeinsam mit der Hauptzeitmessung; die Daten werden jedoch jedes Mal, wenn die **LAP**-Taste gedrückt wird, zurückgesetzt.  
Diese unabhängige Funktion der Trainingseinheit kann auch für Intervalle und Abschnitte wie z. B. Steigungen verwendet werden.



## Reststrecke

Die Reststreckenfunktion zeigt die Reststrecke zu einer vorher festgelegten Zieldistanz an und meldet, wenn sie Null erreicht.  
Wenn die Zieldistanz erreicht wird, schaltet der Computer die Messdaten auf die Reststreckendaten um und meldet dies durch eine blinkende Zahlen-Punkt-Anzeige und einen Warnton.



Beispiel für 20 km



Bei Erreichung des Ziels (wird 5 Sekunden lang angezeigt)

## Beispiel zur Verwendung der Reststrecke

### 1. Eingabe der Rennstrecke

Sie können für Fahrraddenrennen wie z. B. Straßenrennen die Strecke des Rennens eingeben und Ihre Geschwindigkeit und Ihre Strategie während des Rennens an der Reststrecke ausrichten.

### 2. Eingabe der Wegweiserangaben

Sie können bei einer Fahrradtour die Streckenangaben auf Wegweisern eingeben und Ihr Tempo an der Reststrecke ausrichten.

### 3. Eingabe einer regelmäßigen Zielstrecke

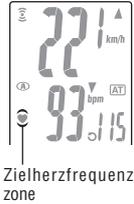
Sie können eine regelmäßige Zielstrecke für eine Woche, einen Monat oder ein Jahr eingeben, um Ihre Fortschritte zu überprüfen.

- \* Die Zielfahrstrecke wird in der Menüanzeige "Einstellung der Reststrecke" (Seite 32) eingestellt.

## Herzfrequenz Zielzone

Während der Messung zeigt  auf der Anzeige den Zielherzfrequenzstatus an.

-  (leuchtet) : Die Zielzone wurde auf einer der Zonen **HR.ZONE:1** bis **4** gestellt.
-  (blinkt) : Die aktuelle Herzfrequenz liegt außerhalb der ausgewählten Zone.
-  (aus) : Die Zielzone wurde deaktiviert.

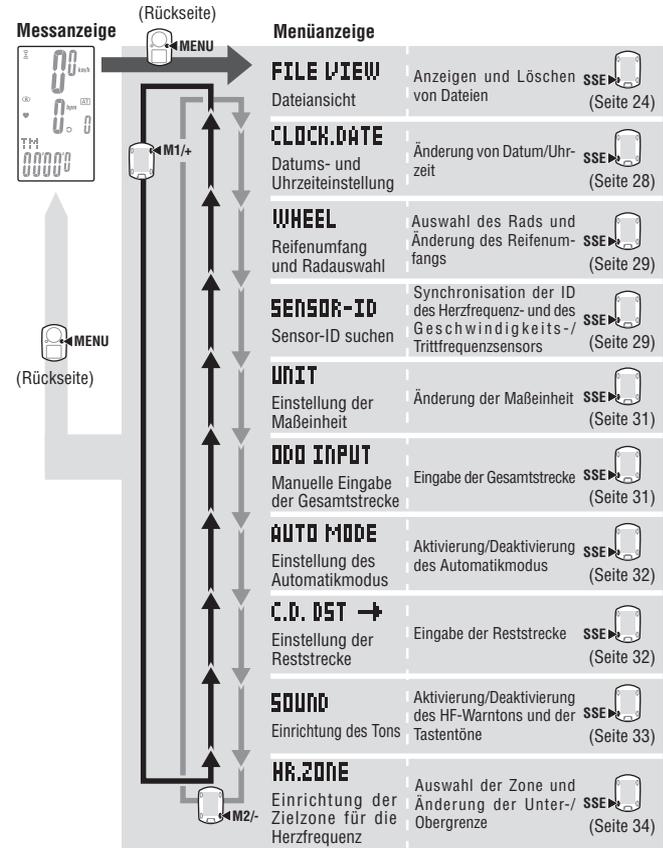


\* Die Herzfrequenz Zielzone wird in der Menüanzeige "Einrichtung der Zielzone für die Herzfrequenz" (Seite 34) eingestellt.

## Änderung der Konfiguration des Computers

Wenn Sie auf der Messanzeige die **MENU**-Taste drücken, wird das Menü angezeigt. Im Menü können Sie gespeicherte Dateien anzeigen und löschen sowie verschiedene Konfigurationen anzeigen und ändern.

- \* Verwenden Sie zur Änderung der Menüobjekte die Tasten **M1/+** und **M2/-**.
- \* Überprüfen Sie die Einstellung nach der Änderung und bestätigen Sie sie mit der **MENU**-Taste.
- \* Wenn im Menü 2 Minuten lang keine Änderungen vorgenommen werden, kehrt der Computer zur Messanzeige zurück, ohne dass die Änderungen gespeichert werden.



## Dateiansicht

Die Daten der Trainingseinheiten und der Messungen werden automatisch in Dateien gespeichert, wenn der Computer zurückgesetzt wird (Zurücksetzen, Seite 17). In der Dateiansicht können Sie die vorangegangenen Fahrten anzeigen oder die aufgenannten Daten löschen.

## FILE VIEW

### Messdaten, die in einer Datei gespeichert werden sollen

Der Computer kann bis zu 14 Dateien speichern<sup>\*1</sup>. Wenn 14 Dateien (Fahrten) gespeichert wurden, wird immer die älteste Datei automatisch gelöscht. Die aktuellste Datei heißt immer **F-01**. Folgende Messdaten werden in der Datei gespeichert.

Erstellungsdatum: Neu

Alt



- Fahrstrecke
- Fahrzeit
- Verschiedene Durchschnittswerte (Durchschnittsgeschwindigkeit, durchschnittliche Herzfrequenz, durchschnittliche Trittfrequenz)
- Verschiedene Spitzenwerte (Spitzengeschwindigkeit, Spitzenherzfrequenz und Spizentrittfrequenz)
- Datum und Uhrzeit der Erstellung der Datei (Datum/Uhrzeit des Beginns der Messung)
- Anzahl der verwendeten Trainingseinheiten
- Kalorienverbrauch
- Zeitverteilung bis zur Zielzone (Zeit in der Zone, Zeit oberhalb des Zonengrenzwerts, Zeit unterhalb des Zonengrenzwerts) und Prozentwert (%)
- Daten der Trainingseinheit (Durchschnittsgeschwindigkeit, durchschnittliche Herzfrequenz, Spitzengeschwindigkeit, Spitzenherzfrequenz, Zeit, Teilzeit, Fahrstrecke der Trainingseinheit)

\*1: Es wird auch dann eine Trainingseinheit pro Datei verwendet, wenn keine Daten der Trainingseinheit vorliegen. Wenn die Gesamtanzahl der Trainingseinheiten 99 erreicht, können keine Dateien mehr gespeichert werden.

### Anzeige der Messdaten in einer Datei

Sie können die Messdaten in einer Datei, die auf dem Computer gespeichert wurde, anzeigen.

1. Drücken Sie auf der Messanzeige die **MENU**-Taste. Das Menü wird angezeigt.  
Drücken Sie auf der Anzeige **FILE VIEW** (Dateiansicht) die **SSE**-Taste.

Gesamtanzahl der Trainingseinheiten



Gesamtanzahl der Dateien

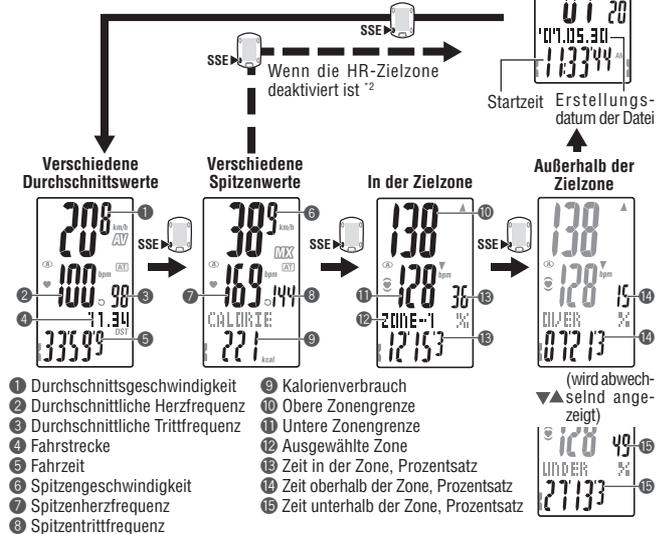
Menüanzeige: (Rückseite)

Bestätigen:

2. Wählen Sie die Datei mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** aus. Bestätigen Sie die Auswahl mit der **SSE**-Taste.

Änderung der Dateinummer: **M1/+** (oder) **M2/-**

3. Mit der **SSE**-Taste können Sie durch die in der jeweiligen Datei gespeicherten Daten blättern. Folgende Anzeigenobjekte werden angezeigt.



4. Wenn Sie die **MENU**-Taste drücken, kehren Sie zum Menü (Anzeige **FILE VIEW**) zurück. Wenn Sie die Taste erneut drücken, wird wieder zur Messanzeige zurückgeschaltet.

Zur Menü-/Messanzeige: **MENU** (Rückseite)

\*2: Die HR-Zielzone ist während der Messung deaktiviert; es werden keine Daten zur Zielzone angezeigt.

\* Wenn Sie während der Anzeige von Daten die **LAP**-Taste betätigen, wechselt die Anzeige zu den Daten der Trainingseinheit (Seite 26).

## Anzeige der Daten der Trainingseinheit

Sie können die Daten der Trainingseinheit in einer Datei, die auf dem Computer gespeichert wurde, anzeigen.

Wählen Sie die Nummer der Datei, die Sie anzeigen möchten, in der Menüanzeige "Dateiansicht" (Seite 24) aus.

1. Drücken Sie die **LAP**-Taste, um die Daten der Trainingseinheit, die in der ausgewählten Datei gespeichert wurden, anzuzeigen.

Drücken Sie **LAP**-Taste erneut, um die Anzeige der Daten der Trainingseinheit zu verlassen.

Die Durchschnitts- und Spitzenwerte werden abwechselnd wie folgt angezeigt.

Anzeige/Beendigung der Daten der Trainingseinheit: 



(abwechselnd angezeigt)

- |  |   |
|--|---|
| 1 Durchschnittliche Geschwindigkeit der Trainingseinheit | 4 Fahrstrecke der Trainingseinheit            |
| 2 Durchschnittliche Herzfrequenz der Trainingseinheit    | 5 Fahrzeit der Trainingseinheit               |
| 3 Nummer der Trainingseinheit                            | 6 Spitzengeschwindigkeit der Trainingseinheit |
|  | 7 Spitzenherzfrequenz der Trainingseinheit    |
|  | 8 Teilzeit                                    |

2. Mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** können Sie ggf. zwischen den Trainingseinheiten umschalten.

Änderung der Nummer der Trainingseinheit:  (oder)

3. Wenn Sie die **MENU**-Taste drücken, kehren Sie zur Menüanzeige (Anzeige **FILE VIEW**) zurück. Wenn Sie die Taste erneut drücken, wird wieder zur Messanzeige zurückgeschaltet.

Zur Menü-/Messanzeige:  (Rückseite)



## Löschen von Dateien

Sie können eine Datei, die auf dem Computer gespeichert wurde, löschen.

Sie können entweder nur die angegebene Datei oder alle Dateien löschen.

Gehen Sie zur Menüanzeige "Dateiansicht" (Seite 24).

1. Drücken Sie gleichzeitig die **SSE**-Taste und **M1/+** oder **M2/-**, um zur Löschanzeige zu gelangen.

Aufrufen der Löschanzeige:



Dateinummer

Anzahl der Trainingseinheiten, die in der Datei verwendet wurden



Startzeit Erstellungsdatum der Datei

2. Wählen Sie die Nummer der Datei, die Sie löschen möchten, aus. Die Dateien sind nach dem Erstellungszeitpunkt sortiert. Wenn Sie alle Dateien löschen möchten, wählen Sie "aLL" aus.

Änderung der Dateinummer:  (oder)  
01 ↔ 02 ↔ 03 ... aLL ↔ 01



(wird abwechselnd angezeigt)

3. Drücken Sie die **SSE**-Taste, um die Datei zu löschen.

Löschen von Dateien:



4. Wenn Sie die **MENU**-Taste drücken, kehren Sie zum Menü (Anzeige **FILE VIEW**) zurück. Wenn Sie die Taste erneut drücken, wird wieder zur Messanzeige zurückgeschaltet.

Zur Menü-/Messanzeige:  (Rückseite)

\* Wenn keine Dateien auf dem Computer gespeichert wurden (**F-00**), kann keine Löschung durchgeführt werden.

\* Wenn eine Datei gelöscht wird, werden auch alle Daten der Trainingseinheit, die mit dieser Datei verbunden sind, gelöscht.

\* Wenn eine Datei gelöscht wurde, kann sie nicht wiederhergestellt werden.

## Datums- und Uhrzeiteinstellung

### CLOCK DATE

Hier können Sie das "Anzeigenformat der Uhrzeit", also die "Stunden", die "Minuten", das "Anzeigenformat des Datums", also das "Jahr", den "Monat" und den "Tag" einstellen.

- Drücken Sie auf der Messanzeige die **MENU**-Taste. Das Menü wird angezeigt. Gehen Sie mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** zur Anzeige **CLOCK DATE** und betätigen Sie die **SSE**-Taste.

Menüanzeige:



(Rückseite)

Menü wechseln:



(oder)



Bestätigen:



- Wählen Sie das Anzeigenformat für die Uhrzeit aus. Wählen Sie mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** "24h (24 Stunden)" oder "12h (12 Stunden)" aus. Bestätigen Sie die Auswahl mit der **SSE**-Taste.

24h ↔ 12h:



(oder)



Bestätigen:

Anzeigenformat



Stunden Minuten

- Geben Sie die "Stunden" und die "Minuten" ein. Geben Sie die "Stunden" mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** ein, bestätigen Sie die Auswahl mit der **SSE**-Taste und geben Sie die "Minuten" auf die gleiche Art und Weise ein.

Größer/kleiner:



(oder)



Bestätigen:

- Wählen Sie das Datumsanzeigenformat aus. Sie können mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** zwischen "YY/MM/DD" (JJ/MM/TT), "MM/DD/YY" (MM/TT/JJ) und "DD/MM/YY" (TT/MM/JJ) auswählen. Bestätigen Sie die Auswahl mit der **SSE**-Taste.

Anzeige umschalten:



(oder)



Bestätigen:



- Geben Sie das "Jahr", den "Monat" und den "Tag" ein. Geben Sie mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** "Jahr", "Monat" und "Tag" in der Reihenfolge, die Sie in Schritt 4 ausgewählt haben, ein. Bestätigen Sie die Auswahl mit der **SSE**-Taste. Geben Sie die letzten beiden Ziffern des Jahres ein.

Größer/kleiner:



(oder)



Bestätigen:



- Mit der **MENU**-Taste kehren Sie zum Menü (Anzeige **CLOCK DATE**) zurück. Bestätigen Sie die Änderungen. Wenn Sie die Taste erneut drücken, wird wieder zur Messanzeige zurückgeschaltet.

Zur Menü-/Messanzeige:



(Rückseite)

## Reifenumfang und Radauswahl

### WHEEL

Hier können Sie die Radgröße (**A / B**) wechseln und die Reifengröße (Rollstrecke bei einer Umdrehung des Rades) ändern.

\* Die Reifengröße erfahren Sie unter "Reifenumfang" (Seite 13).

- Drücken Sie auf der Messanzeige die **MENU**-Taste. Das Menü wird angezeigt. Gehen Sie mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** zur Anzeige **WHEEL** und betätigen Sie die **SSE**-Taste.

Menüanzeige:



(Rückseite)

Menü wechseln:



(oder)



Bestätigen:

Radauswahl



- Wählen Sie mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** die Reifengröße "A" oder "B" aus.

A ↔ B:



(oder)



Bestätigen:

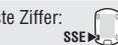
Aktuelle Radgröße



Wenn die Änderung des Reifenumfangs nicht notwendig ist, können Sie die Einrichtung an dieser Stelle mit der **MENU**-Taste verlassen.

- Geben Sie die letzten zwei Ziffern des Reifenumfangs für das in Schritt 1 ausgewählte Rad mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der **SSE**-Taste. Geben Sie dann die ersten beiden Ziffern auf die gleiche Art und Weise ein.

Größer/kleiner:



(oder)



Nächste Ziffer:



- Mit der **MENU**-Taste kehren Sie zum Menü (Anzeige **WHEEL**) zurück. Bestätigen Sie die Änderungen. Wenn Sie die Taste erneut drücken, wird wieder zur Messanzeige zurückgeschaltet.

Zur Menü-/Messanzeige:



(Rückseite)

## Sensor-ID suchen

### SENSOR-ID

Dieser Vorgang muss ausgeführt werden, wenn Sie den Computer mit einem anderen Sensor verwenden oder wenn Sie einen anderen Herzfrequenzbrustriemen verwenden.

- \* Für dieses Computer wird eine Sensor-ID benötigt. Der Computer kann keine Signale von den Sensoren empfangen, wenn die Sensor-ID nicht ordnungsgemäß synchronisiert wurde.
- \* Zur Synchronisation der Sensor-ID muss der Herzfrequenzsensor richtig angelegt worden sein (Seite 9) und sich in der Nähe eines Fahrrads mit montiertem Geschwindigkeits-sensor (Seite 7) befinden.
- \* Stellen Sie bei der Suche der Sensor-ID sicher, dass sich im Umkreis von 10 m keine anderen Sensoren befinden. Es ist ebenso möglich, die **RESET**-Taste auf dem Sensor für den Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensor zu drücken, um die Signalübertragung vom Sensor absichtlich zu unterbrechen.

- Drücken Sie auf der Messanzeige die **MENU**-Taste. Das Menü wird angezeigt.  
Gehen Sie mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** zur Anzeige **SENSOR-ID** und betätigen Sie die **SSE**-Taste.



Menüanzeige:



Menü wechseln:



Bestätigen:



- Wählen Sie die Sensor-ID aus, die überprüft werden soll. Es gibt folgende Auswahlmöglichkeiten, die mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** ausgewählt werden können: **"Hr"** (Herzfrequenzsensor), **"SP1"** (Geschwindigkeitssensor 1) und **"SP2"** (Geschwindigkeitssensor 2).



Auswahl des Sensors:



- Überprüfen Sie, dass der Herzfrequenzsensor richtig angelegt wurde, wenn Sie **"Hr"** auswählen, bzw. ob der Geschwindigkeitssensor ordnungsgemäß angebracht wurde, wenn Sie **"SP1"** oder **"SP2"** auswählen.

- Drücken Sie die **SSE**-Taste, um die Suche nach der ID zu starten. Drehen Sie das Hinterrad oder die Tretkurbel, wenn Sie **"SP1"** oder **"SP2"** ausgewählt haben. Wenn für die Herzfrequenz oder die Geschwindigkeit (Trittfrequenz) **"ID-OK"** auf der Anzeige angezeigt wird, wurde die Synchronisation abgeschlossen.



Suche starten:



- Mit der **MENU**-Taste kehren Sie zum Menü (Anzeige **SENSOR-ID**) zurück. Bestätigen Sie die Änderungen. Wenn Sie die Taste erneut drücken, wird wieder zur Messanzeige zurückgeschaltet.

Zur Menü-/Messanzeige:



\* Der Suchmodus dieses Computers bleibt fünf Minuten nach Beginn der ID-Synchronisation aktiv. Drücken Sie die **SSE**-Taste im Suchmodus, wenn **"ID-SKIP"** angezeigt wird, um die ID-Synchronisation abzubrechen. **"ID-SKIP"** wird angezeigt. Wenn innerhalb von fünf Minuten kein Sensorsignal empfangen wird, wird **"ID-ERROR"** angezeigt. Wenn **"ID-SKIP"** oder **"ID-ERROR"** angezeigt werden, wurde die ID nicht ordnungsgemäß synchronisiert. In diesem Fall wird die vorhergehende ID-Einstellung beibehalten. Überprüfen Sie den Sensor und seine Anbringung, bevor Sie die ID erneut suchen lassen.

\* **SP2** wird verwendet, wenn der Computer häufig für ein anderes Fahrrad verwendet wird. Wenn die ID des anderen Fahrrades, das mit einem weiteren Geschwindigkeits-/ Trittfrequenzsensors ausgerüstet ist, mit **"SP2"** synchronisiert wird, muss die ID nicht jedes Mal neu synchronisiert werden, wenn Sie den Computer für das jeweils andere der beiden Fahrräder verwenden.

## Einstellung der Maßeinheit

UNIT

Änderung der Einheit (**km** oder **mile** (Meilen)).

\* Stoppen Sie die Messung und setzen Sie den Computer zurück (Seite 17), bevor Sie die Maßeinheit wechseln. Wenn Sie den Computer nicht zurücksetzen, wird auf der Anzeige **"DATA RESET"** angezeigt, d. h. die Maßeinheit kann nicht gewechselt werden.

- Drücken Sie auf der Messanzeige die **MENU**-Taste. Die Menüanzeige wird angezeigt.  
Gehen Sie mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** zur Anzeige **Unit** und betätigen Sie die **SSE**-Taste.



Menüanzeige:



Menü wechseln:



Bestätigen:



Aktuelle Maßeinheit der Geschwindigkeit

- Wählen Sie die Maßeinheit der Geschwindigkeit mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** aus.



km ↔ mile:



- Mit der **MENU**-Taste kehren Sie zum Menü (Anzeige **Unit**) zurück. Bestätigen Sie die Änderungen.  
Wenn Sie die Taste erneut drücken, wird wieder zur Messanzeige zurückgeschaltet.

Zur Menü-/Messanzeige:



\* Nach dem Wechsel der Maßeinheit wird die Gesamtfahrstrecke, die gemessen wurde, automatisch in die neue Einheit umgerechnet.

## Manuelle Eingabe der Gesamstrecke

ODO INPUT

Sie können bei der Gesamstrecke einen beliebigen Wert eingeben.

Nach der Formatierung oder bei einem neuen Computer kann die bereits zurückgelegte Gesamstrecke eingegeben werden.

- Drücken Sie auf der Messanzeige die **MENU**-Taste. Das Menü wird angezeigt.  
Gehen Sie mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** zur Anzeige **ODO INPUT** und betätigen Sie die **SSE**-Taste.



Menüanzeige:



Menü wechseln:



Bestätigen:

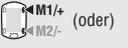


Aktueller Gesamtwert

- Geben Sie die Gesamstrecke mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** ein. Mit der **SSE**-Taste gelangen Sie zur nächsten Ziffer.

\* Die Gesamstrecke muss als positiver Wert eingegeben werden.

Größer/kleiner:



Nächste Ziffer:



3. Mit der **MENU**-Taste kehren Sie zum Menü (Anzeige **ODO InPUT**) zurück. Bestätigen Sie die Änderungen.  
 Wenn Sie die Taste erneut drücken, wird wieder zur Messanzeige zurückgeschaltet.

Zur Menü-/Messanzeige:  **MENU** (Rückseite)

## Einstellung des Automatikmodus

## AUTO MODE

Aktivierung/Deaktivierung des Automatikmodus (Seite 17).

1. Drücken Sie auf der Messanzeige die **MENU**-Taste. Das Menü wird angezeigt.  
 Gehen Sie mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** zur Anzeige **AUTO MODE** und betätigen Sie die **SSE**-Taste.

Menüanzeige:  **MENU** (Rückseite)

Menü wechseln:  **M1/+** (oder)  **M2/-** Bestätigen:  **SSE**



Aktuelle Einstellung

2. Wählen Sie mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** **On** (Ein) oder **OFF** (Aus) aus.

**On** ↔ **OFF**:  **M1/+** (oder)  **M2/-**



3. Mit der **MENU**-Taste kehren Sie zum Menü (Anzeige **AUTO MODE**) zurück. Bestätigen Sie die Änderungen.  
 Wenn Sie die Taste erneut drücken, wird wieder zur Messanzeige zurückgeschaltet.

Zur Menü-/Messanzeige:  **MENU** (Rückseite)

## Einstellung der Reststrecke

## C.D. DST →

Geben Sie die zurückzulegende Zielstrecke ein (Seite 21).

1. Drücken Sie auf der Messanzeige die **MENU**-Taste. Das Menü wird angezeigt.  
 Gehen Sie mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** zur Anzeige **C.D. DST** → und betätigen Sie die **SSE**-Taste.

Menüanzeige:  **MENU** (Rückseite)

Menü wechseln:  **M1/+** (oder)  **M2/-** Bestätigen:  **SSE**



Aktuelle Einstellung

2. Geben Sie die Zielstrecke mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** ein. Mit der **SSE**-Taste gelangen Sie zur nächsten Ziffer.  
 \* Die Zielstrecke kann auf 0,1 km genau eingestellt werden.

Größer/kleiner:  **M1/+** (oder)  **M2/-** Nächste Ziffer:  **SSE**



Zielstrecke Beispiel für 100,0 km

3. Mit der **MENU**-Taste kehren Sie zum Menü (Anzeige **C.D. DST** → screen) zurück. Bestätigen Sie die Änderungen.  
 Wenn Sie die Taste erneut drücken, wird wieder zur Messanzeige zurückgeschaltet.

Zur Menü-/Messanzeige:  **MENU** (Rückseite)

## Einstellen des Tons

## SOUND

Hier können Sie den Warnton für die Zielzone und die Tastentöne ein- und ausschalten.

1. Drücken Sie auf der Messanzeige die **MENU**-Taste. Das Menü wird angezeigt.  
 Gehen Sie mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** zur Anzeige **SOUND** und betätigen Sie die **SSE**-Taste.

Menüanzeige:  **MENU** (Rückseite)

Menü wechseln:  **M1/+** (oder)  **M2/-** Bestätigen:  **SSE**



2. Mit der **SSE**-Taste können Sie zwischen dem Warnton, der ausgegeben wird, wenn die Herzfrequenz (**HR.ALARM**) außerhalb der Zielzone liegt, und den Tastentönen (**BUTTON**) umschalten.

**HR.ALARM** ↔ **BUTTON**:  **SSE**



HF-Zonenwarnung

3. Wählen Sie mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** **On** (Ein) oder **OFF** (Aus) aus.

**On** ↔ **OFF**:  **M1/+** (oder)  **M2/-**



Tastentöne

4. Mit der **MENU**-Taste kehren Sie zum Menü (Anzeige **SOUND**) zurück. Bestätigen Sie die Änderungen.  
 Wenn Sie die Taste erneut drücken, wird wieder zur Messanzeige zurückgeschaltet.

Zur Menü-/Messanzeige:  **MENU** (Rückseite)

## Einrichtung der Zielzone für die Herzfrequenz HR.ZONE

Sie können die Zielzone für die Herzfrequenz auswählen und die Ober- und Untergrenzen ändern.

- \* Halten Sie die Messung an und setzen Sie den Computer zurück (Seite 17), bevor Sie die Zielzone für die Herzfrequenz ändern. Wenn Sie den Computer nicht zurücksetzen, wird auf der Anzeige "DATA RESET" angezeigt, d. h. die Zielzone der Herzfrequenz kann nicht gewechselt werden.
- \* Weitere Informationen zur Zielzone finden Sie unter "Verwendung der Zielzone" (Seite 37).

- Drücken Sie auf der Messanzeige die **MENU**-Taste. Das Menü wird angezeigt.  
Gehen Sie mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** zur Anzeige **HR.ZONE** und betätigen Sie die **SSE**-Taste.



Aktuelle Einstellung



- Wählen Sie mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** eine der Optionen für die Zielzone der Herzfrequenz (**OFF**, **1**, **2**, **3** oder **4**) aus. Wenn Sie die Zielzone verwenden möchten, wählen Sie eine der Zonen von 1 bis 4 aus, bestätigen Sie die Auswahl mit der **SSE**-Taste und fahren Sie dann mit Schritt 3 fort. Wenn Sie die Zielzone nicht verwenden möchten, wählen Sie **OFF** aus und fahren Sie mit Schritt 4 fort.



- Geben Sie mit den Tasten **M1/+** und **M2/-** die Untergrenze für die ausgewählte Zone ein, drücken Sie die **SSE**-Taste und geben Sie die Obergrenze auf die gleiche Weise ein.



- Mit der **MENU**-Taste kehren Sie zum Menü (Anzeige **HR.ZONE**) zurück. Bestätigen Sie die Änderungen. Wenn Sie die Taste erneut drücken, wird wieder zur Messanzeige zurückgeschaltet.



\* Sie können eine beliebige Ober-/Untergrenze für jede Zone eingeben. Die Obergrenze wird jedoch automatisch auf den Wert "Untergrenze + 1" gesetzt, wenn die Untergrenze größer als die Obergrenze ist. Gleiches gilt umgekehrt für die Untergrenze, wenn die Obergrenze darunter liegt.

\* Die Obergrenze wird mit kleineren Ziffern angezeigt, wenn sie den Wert 199 übersteigt.

## Herzfrequenztraining

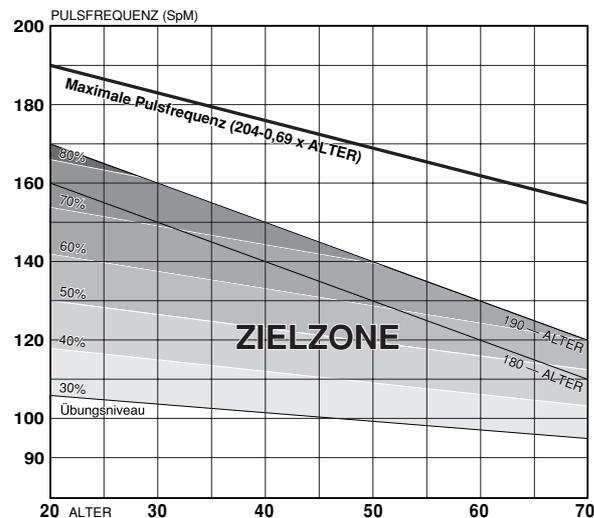
Dieser Abschnitt ist nur ein allgemeiner Überblick über das Training mit Herzfrequenzdaten. Für genauere Informationen schlagen Sie bitte in einschlägigen Büchern und auf Webseiten nach, die weitreichendere Informationen vermitteln können.

Ganz allgemein nimmt die Herzfrequenz während des Trainings zu, und zwar in dem Maße, wie die Intensität des Trainings zunimmt. Die Messung der Frequenz des Herzschlags ist ein guter Indikator für die Trainingsintensität. Indem Sie Ziel-HR-Zonen (Herzfrequenz) einstellen und sich an vorher festgelegte Trainingsabläufe halten, werden Sie effizienter trainieren können. Vor dem Beginn eines Trainingsprogramms sollten Sie zuerst einen Arzt oder einen Sporttrainer um Rat fragen.

### 1. Verbesserung der allgemeinen Fitness

Radfahren ist eine der besten Tätigkeiten, die allgemeine Fitness zu verbessern. Um Ihre Fitness zu verbessern, setzen Sie sich eine HR-Zone von zwischen 30% und 70% Ihres höchsten Herzfrequenz HR in Abhängigkeit von Ihrer physischen Kraft. Um beste Resultate zu erzielen sollten Sie 3 Mal pro Woche oder öfter konsequent in diesem Bereich 20-30 Minuten lang trainieren.

Um Ihren Zielbereich zu erhalten schauen Sie bitte die Tabelle unten an, die die Korrelation zwischen Herzfrequenz und Trainingsniveau erläutert. Anfängern sei empfohlen, auf einem Niveau von 30% zu beginnen. Steigern Sie dann allmählich das Niveau je nach Ihrem persönlichen Fitnessniveau und Ihrer Erfahrung. Training bei einem Wert von über 70% Ihres Höchst-HR beinhaltet mehr anaerobes Training und weniger aerobes Training. Längeres Fahren (über 1 Stunde) bei niedrigerem HR-Niveau führt normalerweise zur Gewichtsabnahme.



## 2. Training für den Wettkampf

Messen Sie sowohl Ihren Ruhepuls gleich nach dem Aufwachen am Morgen sowie Ihre höchste Herzfrequenz (vielleicht während eines Wettkampfs). Stellen Sie dann je nach Ihrem Trainingsziel Ihren Zielbereich ein:

### A) Wählen Sie für die Erholung, für das Ausdauertraining sowie für das Abnehmen :

60% - 70% (aerobes Training)



### B) Für Qualitätsausdauer- und Geschwindigkeitstraining :

70% - 80% (aerobes Training)

### C) Für eine Zunahme der TT und der Wettkampfleistung sowohl für das VO2 max :

85% + (aerobes Training)



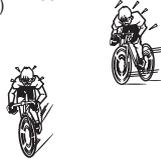
### D) Für die anaerobe Leistung und den Sprint :

92.5% + (aerobes Training)

$$\bullet \text{ Trainingsniveau (\%)} = \frac{(\text{Zielherzrhythmus}) - (\text{Ruhepuls})}{(\text{höchste Herzfrequenz}) - (\text{Ruhepuls})} \times 100$$

$$\bullet \text{ Zielherzrhythmus} = (\text{höchste Herzfrequenz} - \text{Ruhepuls}) \times$$

$$\frac{\text{Trainingsniveau (\%)}}{100} + \text{Ruhepuls}$$



### Ruhepuls

Ihr Ruhepuls ist normalerweise der niedrigste aufgezeichnete Wert gleich nach dem Aufwachen am Morgen.

### Höchste Herzfrequenz

Für gewöhnlich werden die folgenden Kalkulationen verwendet:  $(220 - \text{Alter})$  oder  $(204 - 0.69 \times \text{Alter})$ .

Für genauere Angaben konsultieren Sie bitte Ihren Trainingspezialisten.

## 3. Verwendung der Zielzone

Wenn die Herzfrequenz während der Messung außerhalb der Zone liegt, gibt der Computer einen Warnton ab und blinkt.

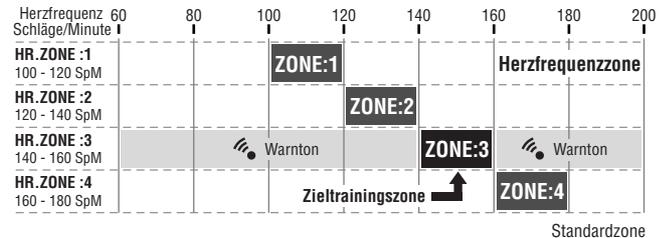
Die Herzfrequenzzone kann aus vier voreingestellten Zonen ausgewählt werden.

Wenn Sie z.B. für eine Herzfrequenz von 140 bis 160 Schläge/Minute trainieren, wählen Sie Zone **HR.ZONE:3** aus (s. u.).

Der Computer gibt dann einen Warnton aus, wenn die Herzfrequenz unter 139 Schläge/Minute fällt oder über 161 Schläge/Minute steigt.

Wenn die Zielzone aktiviert wurde, werden die entsprechenden Daten aufgenommen. Die Zeit in der Zone, über der Obergrenze der Zone, unter der Untergrenze der Zone sowie die entsprechenden Prozentsätze können in der Dateiansicht angezeigt werden (Seite 24).

\* Sie können eine beliebige Ober-/Untergrenze für jede Zone eingeben.



\* Sie können die Zielzone entweder deaktivieren oder eine der Zonen 1 bis 4 auswählen und die Ober- und Untergrenze in der Menüanzeige "Einrichtung der Zielzone für die Herzfrequenz" (Seite 34) ändern.

\* Der Warnton kann in der Menüanzeige "Einrichtung des Tons" (Seite 33) ein- und ausgeschaltet werden.

## Problembehebung

Wenn eine Fehlfunktion auftritt, überprüfen Sie folgende Möglichkeiten, bevor Sie sich mit der Reparatur oder Wartung an CatEye oder an Ihren Fachhändler wenden.

### Probleme mit der Anzeige

Problem	Prüfpunkte	Gegenmaßnahme
Die Bewegungen auf der Anzeige werden langsamer.	Ist die Umgebungstemperatur sehr niedrig (unter Null Grad Celsius oder 32 Grad Fahrenheit)?	Temperaturen unter dem Gefrierpunkt können die Reaktionszeit der Anzeige verlangsamen. Die Daten sind davon nicht betroffen.
 blinkt auf der Anzeige.	Die Restkapazität der Computerbatterie ist niedrig.	Setzen Sie eine neue Batterie (CR2032) ein. Nach dem Batteriewechsel muss der Computer neu gestartet werden (Seite 11).
Es wird nichts angezeigt.	Ist die Batterie des Computers leer?	Setzen Sie eine neue Batterie (CR2032) ein. Nach dem Batteriewechsel muss der Computer neu gestartet werden (Seite 11).
Es wird eine bedeutungslose Anzeige angezeigt.		Starten Sie den Computer neu (Seite 11).
Die Fahrgeschwindigkeit (Trittfrequenz) wird nicht gemessen	Haben Sie die Sensor-ID überprüft? Ist bei der ID-Synchronisation des Computers ein anderer Sensor erfasst worden?	Überprüfen Sie die ID des Geschwindigkeitssensors (Seite 29) für <b>SP1</b> (Geschwindigkeitssensor 1) oder <b>SP2</b> (Geschwindigkeitssensor 2).
	Ist das Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensorymbol  ,  eingeschaltet?	Wenn das Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensorymbol  ,  , ausgeschaltet sind, kann der Computer keine Daten empfangen. Drücken Sie die Taste <b>M1/+</b> oder <b>M2/-</b> einmal, um das Symbol einzuschalten.
	Überprüfen Sie, ob der Abstand zwischen dem Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensor und dem Magneten nicht zu groß ist.	Stellen Sie die Position des Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensors und des Magneten richtig ein. (Weitere Informationen finden Sie unter "Montage des Geräts am Fahrrad" auf Seite 6.)
	Befindet sich der Sensorbereich des Geschwindigkeits- (Trittfrequenz-) Sensors nicht in der Mitte des Magneten?	
	Wurde die Energiesparfunktion aktiviert, so dass nur Datum und Uhrzeit angezeigt werden?	Drücken Sie eine beliebige Taste am Computer, um die Energiesparfunktion zu verlassen.
Ist die Batterie des Geschwindigkeitssensors leer?		Setzen Sie eine neue Batterie (CR2032) ein. Drücken Sie nach dem Batteriewechsel die <b>RESET</b> -Taste am Geschwindigkeitssensor.

Problem	Prüfpunkte	Gegenmaßnahme
Es werden keine Herzfrequenzsignale empfangen.	Haben Sie die Sensor-ID überprüft? Ist bei der ID-Synchronisation des Computers ein anderer Sensor erfasst worden?	Überprüfen Sie die ID des Herzfrequenzsensors <b>Hr</b> (Seite 29).
	Ist das Herzfrequenzsensorymbol  ausgeschaltet?	Wenn das Herzfrequenzsensorymbol  ausgeschaltet ist, kann der Computer keine Herzfrequenzdaten empfangen. Drücken Sie die Taste <b>M1/+</b> oder <b>M2/-</b> einmal, um das Symbol einzuschalten.
	Wurde die Energiesparfunktion aktiviert, so dass nur Datum und Uhrzeit angezeigt werden?	Drücken Sie eine beliebige Taste am Computer, um die Energiesparfunktion zu verlassen.
	Ist der Herzfrequenzsensor sicher an Ihrem Körper angebracht?	Legen Sie die Gummifläche des Elektrodenpolsters erneut so an, dass es den Körper berührt.
	Trockene Haut (besonders im Winter)	Feuchten Sie das Elektrodenpolster des Herzfrequenzsensors leicht an.
Ist die Batterie des Herzfrequenzsensors leer?	Setzen Sie eine neue Batterie (CR2032) ein.	Setzen Sie eine neue Batterie (CR2032) ein.
	Überprüfen Sie, ob  auf der Computeranzeige leuchtet. Die Restkapazität der Computerbatterie ist niedrig.	Nach dem Batteriewechsel muss der Computer neu gestartet werden (Seite 11).
	Ist das Elektrodenpolster nach langem Gebrauch abgenutzt oder beschädigt?	Ersetzen Sie den Herzfrequenzsensor.
Die Herzfrequenzanzeige schwankt, z. B. kehrt sie erst auf Null zurück, dann wird die Herzfrequenz wieder gemessen.	Wurde das Elektrodenpolster ordnungsgemäß angelegt?	Informationen zum richtigen Anlegen des Elektrodenpolsters finden Sie im Abschnitt zum Herzfrequenzsensor (Seite 9).
Wenn sich der Computer vom Körper entfernt, ist die Messung der Herzfrequenz nicht möglich.	Überprüfen Sie, ob  auf der Computeranzeige leuchtet. Die Restkapazität der Computerbatterie ist niedrig.	Setzen Sie eine neue Batterie (CR2032) ein. Nach dem Batteriewechsel muss der Computer neu gestartet werden (Seite 11).
	Ist die Batterie des Herzfrequenzsensors leer?	Setzen Sie eine neue Batterie (CR2032) ein.
Wenn die <b>LT</b> -Taste gedrückt wird, wird das Licht nicht eingeschaltet.	Überprüfen Sie, ob  auf der Computeranzeige leuchtet. Die Restkapazität der Computerbatterie ist niedrig.	Setzen Sie eine neue Batterie (CR2032) ein. Nach dem Batteriewechsel muss der Computer neu gestartet werden (Seite 11).

## Probleme beim Betrieb

Problem	Prüfpunkte	Gegenmaßnahme
Wenn die <b>SSE</b> -Taste gedrückt wird, startet/stopp die Messung nicht.	Überprüfen Sie, ob der Automatikmodus aktiviert wurde ( <b>AT</b> leuchtet).	Wenn <b>AT</b> leuchtet, ist der Automatikmodus eingeschaltet; die Messung kann nicht durch Betätigung der Taste gestartet/gestoppt werden. Deaktivieren Sie den Automatikmodus. (Weitere Informationen finden Sie unter "Einstellung des Automatikmodus" auf Seite 32.)
Die Überprüfung der ID für den Herzfrequenzsensor (Geschwindigkeitssensor) ist fehlgeschlagen.		Die Batterie des Herzfrequenzsensors (Geschwindigkeitssensors) ist möglicherweise erschöpft. Ersetzen Sie die Batterie (CR2032) und überprüfen Sie dann die Sensor-ID erneut (Seite 29).
Die Daten zur Trainingseinheit können nicht gespeichert werden.	Haben Sie bereits 99 Trainingseinheiten absolviert?	Löschen Sie Dateien, die mehrere Trainingseinheiten enthalten, in der Datei-ansicht (Seite 27), um Speicherplatz für die Aufzeichnung neuer Daten freizugeben.
	Übersteigt die Zeit der Trainingseinheiten 100 Stunden (oder die Fahrzeit der Trainingseinheit 9999,99 km)?	Wenn der Aufzeichnungsbereich überschritten wurde, kann die Trainingseinheit nicht gemessen werden. Setzen Sie den Computer zurück (Seite 17), um weitere Messungen vornehmen zu können.
	Haben Sie gerade die <b>LAP</b> -Taste gedrückt?	Eine Aufzeichnung der Trainingszeit ist erst fünf Sekunden nach der Betätigung der <b>LAP</b> -Taste möglich.
Es werden anormale Werte angezeigt.	Gibt es in der Nähe Objekte, die elektromagnetische Wellen ausstrahlen (Schienen, Fernsehstationen usw.)?	Halten Sie den Computer von Gegenständen, die Störungen verursachen können, fern, und setzen Sie die Daten zurück (Seite 17).
Die Änderungen können im Menümodus nicht vorgenommen werden.	Werden gerade Messungen vorgenommen?	Bei der Messung kann nur die Menüansicht angezeigt werden.
	Wenn der Automatikmodus eingeschaltet ist ( <b>AT</b> leuchtet), wird der Messmodus u. U. durch elektromagnetische Wellen aktiviert.	Halten den Computer von Gegenständen, die Störungen durch elektromagnetische Wellen verursachen können, fern.
	Kann die Zielzone oder die Maßeinheit nicht geändert werden?	Um die Zielzone oder die Maßeinheit zu ändern, muss der Computer erst zurückgesetzt werden. Halten Sie die Messung an und setzen Sie der Computer zurück (Seite 17).
Die Messdaten können nicht in der Datei-ansicht gespeichert werden.	Hat die Gesamtzahl der Trainingseinheiten 99 Punkte erreicht?	Löschen Sie Dateien, die mehrere Trainingseinheiten enthalten, in der Datei-ansicht (Seite 27), um Speicherplatz für die Aufzeichnung neuer Daten freizugeben.

## Austauschen der Batterie

Zu diesem Produkt werden werkseitig eingesetzte Batterien mitgeliefert. Wenn eine Batterie leer ist, tauschen Sie sie anhand der folgenden Anleitung aus.

### ⚠️ Warnung!!! :

Batterien von Kindern fernhalten. Bitte entsorgen Sie alte Batterien ordnungsgemäß. Immer Falle des Verschluckens einer Batterie bitte sofort einen Arzt aufsuchen.

- \* Wir empfehlen, alle Batterien auf einmal auszuwechseln, wenn eine Batterie im Computer, im Herzfrequenzsensor oder im Geschwindigkeitssensor leer ist.
- \* Die in dieser Gebrauchsanleitung angegebene Batterielebensdauer ist nicht verbindlich. Sie ist von den Nutzungsbedingungen abhängig.
- \* Die Abdichtung der Batterieabdeckung darf nicht beschädigt werden, um die Wasserfestigkeit des Computers zu gewährleisten. Entfernen Sie Verschmutzungen auf der Batterieabdeckung oder der Abdichtung und überprüfen Sie, ob die Dichtung richtig abdichtet.

### Computer

Lebensdauer der Batterie: Ca.1 Jahr, wenn der Sensor eine Stunde am Tag verwendet wird.

\* Wenn die Restbatteriekapazität niedrig ist, leuchtet .

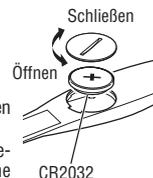
1. Nehmen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite des Computers mithilfe einer Münze o. Ä. ab.
2. Setzen Sie eine neue Lithium-Batterie (CR2032) mit dem (+)-Zeichen nach oben ein und schließen Sie die Batterieabdeckung fest.
3. Starten Sie den Computer nach dem Batteriewechsel neu (Seite 11) und stellen Sie das Datum und die Uhrzeit ein.



### Herzfrequenzsensor

Lebensdauer der Batterie: Ca. 1 Jahr, wenn der Sensor eine Stunde am Tag getragen wird.

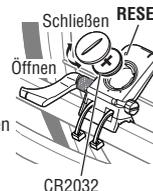
1. Nehmen Sie die Batterieabdeckung des Herzfrequenzsensors mithilfe einer Münze o. Ä. ab.
  2. Setzen Sie eine neue Lithium-Batterie (CR2032) mit dem (+)-Zeichen nach oben ein und schließen Sie die Batterieabdeckung fest.
- \* Der Herzfrequenzsensor verbraucht Energie, während er angelegt ist. Nehmen Sie den Herzfrequenzsensor ab, wenn keine Messung erforderlich ist.



### Geschwindigkeitssensor

Lebensdauer der Batterie: Ca.1 Jahre, wenn der Sensor eine Stunde am Tag verwendet wird.

1. Nehmen Sie die Batterieabdeckung des Geschwindigkeitssensors mithilfe einer Münze o. Ä. ab.
2. Setzen Sie neue Lithium-Batterien (CR2032) mit dem (+)-Zeichen nach oben ein und schließen Sie die Batterieabdeckung fest.
3. Drücken Sie nach dem Batteriewechsel die **RESET**-Taste auf dem Geschwindigkeitssensor und überprüfen Sie die Position von Magnet und Sensor. Überprüfen Sie auch die Befestigung.



## Wartung

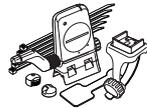
Nehmen Sie die alltäglichen Wartungsaufgaben nach folgender Anleitung vor.

- Überprüfen Sie die Position und die sichere Anbringung der Magneten und Sensoren regelmäßig.
- Wenn der Computer, der Herzfrequenzsensor oder der Geschwindigkeitssensor verschmutzt sind, spülen Sie sie mit Wasser ab oder wischen Sie sie mit einem weichen, mit neutralem Reinigungsmittel angefeuchteten Tuch ab. Trocknen Sie sie dann mit einem trockenen Tuch ab. Verwenden Sie keine Lösungsmittel wie Benzin oder Spiritus, da dadurch die Oberfläche des Computers beschädigt werden kann.
- Der Herzfrequenzriemen nimmt Schweiß leicht auf, er muss daher regelmäßig gewaschen werden. Verwenden Sie dazu ein neutrales Reinigungsmittel.

## Ersatzteile

### Standardzubehör

#160-2380  
Zubehörset



#160-2385  
Geschwindigkeitssensorset



#160-2390  
Herzfrequenzsensorset



#160-2395  
Herzfrequenzriemen



#160-0280  
Halteband



#160-2193  
Haltering



#169-9691  
Speichenmagnet



#169-9766  
Pedalmagnet



#166-5150  
Lithiumbatterie (CR2032)



## Technische Informationen

### Anzeigefunktionen

Obere Anzeige	Aktuelle Geschwindigkeit	0,0 (4,0) – 150,0 km/h [0,0 (3,0) – 93,0 m/h]
	Durchschnittsgeschwindigkeit	Reifengröße 27 Zoll 0,0 – 150,0 km/h [0,0 – 93,0 m/h]
	Spitzengeschwindigkeit	0,0 (4,0) – 150,0 km/h [0,0 (3,0) – 93,0 m/h]
Mittlere Anzeige	Herzfrequenz	0 (30) – 299 bpm (Schläge/Minute)
	Durchschnittliche Herzfrequenz	0 – 299 bpm
	Spitzenherzfrequenz	0 (30) – 299 bpm
	Trittfrequenz	0 (20) – 199 rpm (Umdrehungen/Minute)
	Durchschnittliche Trittfrequenz	0 – 199 rpm
Untere Anzeige	Spitzentrittfrequenz	0 (20) – 199 rpm
	Datum	'07.01.01 – '99.12.31 (Das Anzeigenformat kann umgeschaltet werden)
	Uhr	0:00'00" – 23:59'59" [AM 1:00'00" – PM 12:59'59"] (Es kann zwischen 12- und 24-Stundenmodus ausgewählt werden)
	Kalorienverbrauch	0 – 9999/10000 – 999999 kcal (Nur berechnete Schätzung)
	Gesamtzeit	0 – 99999 Stunden
	Tagesstreckenzähler	0,0 – 9999,9/10000 – 999999 km [Meilen]
	Fahrzeit	00'00"0 – 59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"
	Fahrstrecke	0,00 – 9999,99 km [Meilen]
	Reststrecke	9999,90 – 0,00 km [Meilen]
	Anzahl der Trainingseinheit	L-01 – L-99
Durchschnittliche Geschwindigkeit in der Trainingseinheit in Echtzeit	0,0 – 150,0 km/h [0,0 – 93,0 m/h]	
Zeituhr der Trainingseinheit	00'00"0 – 59'59"9 / 01:00'00" – 99:59'59"	
Fahrstrecke der Trainingseinheit in Echtzeit	0,00 – 9999,99 km [Meilen]	

Trainingseinheit Obere Anzeige (Durchschnittsgeschwindigkeit und Spitzengeschwindigkeit der Trainingseinheit)  
Mittlere Anzeige (durchschnittliche Herzfrequenz der Trainingseinheit, Nummer der Trainingseinheit, Spitzenherzfrequenz der Trainingseinheit)  
Untere Anzeige (Fahrstrecke der Trainingseinheit, Zeit der Trainingseinheit, Teilzeit)

### Steuersystem

4-Bit-, Monochip-Mikrocomputer, Quarzoszillator

### Anzeigesystem

Flüssigkristallanzeige (EL-Hintergrundbeleuchtung)

### Signalerkennungssystem für den Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensor

Kontaktloser Magnetsensor

### Übertragung und Empfang des Sensorsignals

2,4 GHz ISM Band

### Übertragungsreichweite

5 m (über 5 m, der Übertragungsabstand kann unter Umständen aufgrund der Umgebungsbedingungen abweichen)

### Betriebstemperaturbereich

0 °C – 40 °C (Wenn die angegebene Betriebstemperatur überschritten wird, funktionieren den Computer nicht ordnungsgemäß. Bei zu niedrigen oder zu hohen Temperaturen kann die Reaktionszeit der Anzeige sich verlangsamen oder die Anzeige wird schwarz.)

### Lagertemperaturbereich

-20 °C – 50 °C

### Bereich des Radumfangs

0100 – 3999 mm

### Stromversorgung/ Lebensdauer der Batterie

Computer : CR2032 x 1 / Ca. 1 Jahr (bei Verwendung von 1 Stunde/Tag)  
Herzfrequenzsensor : CR2032 x 1 / Ca. 1 Jahr (wenn ca. 1 Stunde/Tag getragen)  
Geschwindigkeitssensor : CR2032 x 1 / Ca. 1 Jahr (bei Verwendung von 1 Stunde/Tag)

### Abmessungen/Gewicht

Computer : 56,0 x 38,0 x 17,3 mm / 28 g (mit Batterien)  
Herzfrequenzsensor : 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)

\* Wenn die Fahrzeit 100 Stunden oder die Fahrstrecke 9999,99 km/h übersteigt, wird anstatt der Durchschnittsgeschwindigkeit "E" angezeigt.

\* Design und Spezifikationen können sich aufgrund von Modifikationen oder Verbesserungen am Computer jederzeit ohne Bekanntmachung ändern.

## Registrierung

### **CATEYE-Website (<http://www.cateye.com>)**

Für Garantieleistungen müssen Sie Ihr Produkt registrieren. Registrieren Sie Ihren V3 bitte so schnell wie möglich. CATEYE wird Ihnen im größtmöglichen Umfang technischen Service und neue Produktinformationen zur Verfügung stellen.

Sie können den Computer im Internet auf unserer Website oder durch Einsendung der Registrierungskarte unten an unseren Kundenservice registrieren. Bitte geben Sie zur Registrierung die Seriennummer des Produkts (die siebenstellige Nummer auf der Batterieabdeckung des Computers) an.

## Garantie

### **2 Jahre: Computer, Herzfrequenzsensor und Geschwindigkeitssensor**

#### **(Die Zubehör-/Montageteile und Batterien sind ausgenommen)**

CatEye gewährleistet eine Garantie über 2 Jahre auf Material und Verarbeitung vom Kaufdatum an. Falls das Produkt bei normalem Gebrauch Fehler aufweist, wird Cateye das Produkt kostenlos reparieren oder austauschen. Der Service muss von CatEye Co., Ltd oder autorisierten Servicestellen durchgeführt werden.

Wenn Sie den Computer einsenden, packen Sie es sorgfältig ein und fügen Sie die Garantiekarte sowie Reparaturhinweise bei. Achten Sie darauf, Ihren Namen und Ihre Anschrift mit Schreibmaschine oder in Druckbuchstaben deutlich lesbar auf die Garantiekarte zu schreiben.

Versicherungskosten und Kosten für den Transport bis zu unserem Kundendienst gehen zu Lasten der Person, die unseren Kundendienst in Anspruch nehmen möchte.