

Flow

Tacx



Tacx

Operating computer

EN | NL | DE | FR
ES | IT | CH | JP



Flow Computer

4

EN

Flow Computer

10

NL

Flow Computer

16

DE

Ordinateur Flow

22

FR

Ordenador del Flow

28

ES

Computer Flow

34

IT

Flow 电脑

40

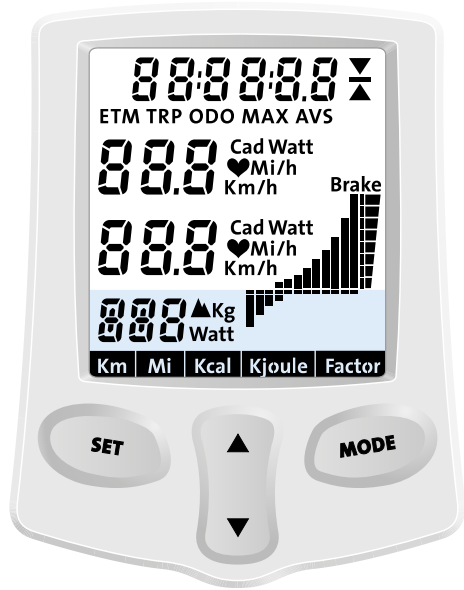
CH

Flow コンピューター

46

JP

Keys and their functions



Function during configuration	
SET	Press in combination with MODE key for 10 seconds to enter the SETUP menu (countdown appears)
▲	Change setting
▼	Change setting
MODE	Next step Exit the SET UP menu
Function during cycling	
SET	Select training type based on slope or power
▲	Change training setting Page through display functions
▼	Change training setting Page through display functions
MODE	Page through MODE functions Confirm training type

Resetting training information

When you are not cycling, you can reset the ETM, TRP, MAX and AVS training information by pressing the **SET** and **MODE** keys at the same time for 2 seconds. It is not possible to reset the ODO (the total number of kilometres cycled on the trainer). Once it has reached 99,999 km it will automatically reset to 0 km (or miles). All the trip data is also reset when the Flow computer is switched off. When the computer is restarted everything is set to 0 again, except the ODO.

Settings before you begin



When you put the plug into the wall socket, the entire display lights briefly as a test. Then various parameters are shown for two seconds:

- frequency (50 or 60 Hz) and voltage (110 or 220 V) of the mains power
- version number of the firmware
- scale factor (100%)
- body weight (75 kg)
- speed indication and trip energy consumption (km/h, kJoule)

Then the start screen appears. If you want to use the standard settings, you can begin straight away. If not, follow the instructions below.

Press **SET** and **MODE** at the same time for 10 seconds. Now the text SET UP appears on the display and the body weight flashes.

Weight

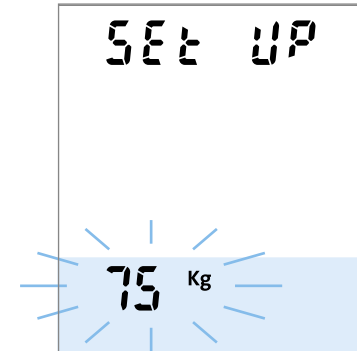
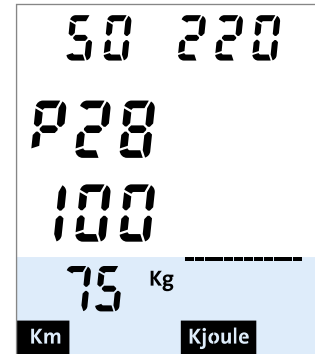
Body weight (without bicycle) flashes. You can use the **Up arrow** or **Down arrow** to set the weight between 40 and 120 kg. Use **MODE** to go to the next step.

Speed

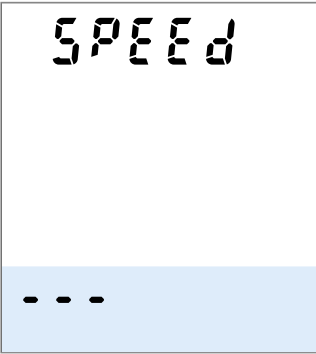
Km flashes. You can change Km to Mi with the **Up arrow** or **Down arrow**. Use **MODE** to go to the next step.

Energy

Kcal flashes. You can change Kcal to kJoule with the **Up arrow** or **Down arrow**. Use **MODE** to go to the next step.



Settings before you begin

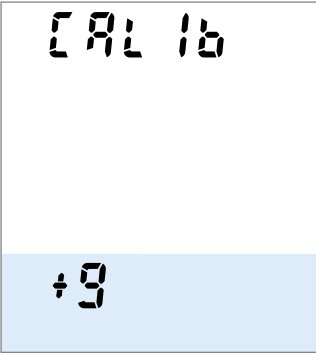


The accuracy of the Flow's power display depends on factors such as the pressure of the cylinder against the tyre, the tyre pressure, fluctuating magnetic forces and the difference in mains voltage. To guarantee a good power measurement, the brake must be calibrated. For optimal calibration we recommend cycling at least 3 minutes beforehand to warm-up the brake. Make sure the tyre pressure is between 7 and 8 bar.

Brake calibration

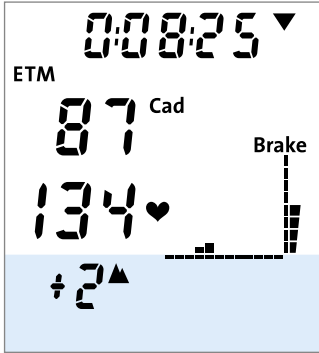
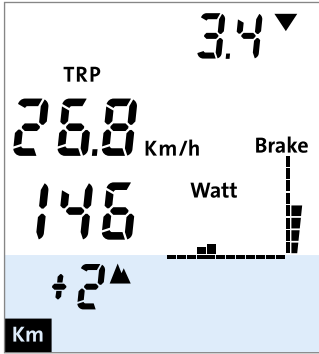
The calibration value 0 appears at the bottom. You start the brake calibration with the Up arrow, which causes three dashes to appear at the bottom of the display. Cycle at a speed above 30 km/h (or 19 mi/h) until the word STOP appears. The moment you stop, the Flow computer measures the deceleration of the rear wheel and the new calibration value appears on the display.

If the calibration fails (e.g. because you began pedalling during the measurement), ERROR appears on the display. You can start the calibration again with the Up arrow. You can set the calibration value to 0 with the Down arrow.



Use MODE to confirm the settings and switch to the training display.

Training with the Flow



1

The Flow registers four training parameters: speed, power, cadence and heart rate.

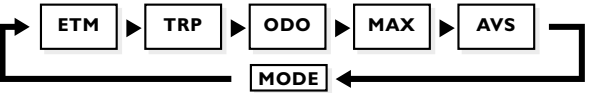
2

Two training parameters are shown at any time, on the 2nd and 3rd lines of the display. With the Up arrow you can switch the 2nd line from speed to cadence, power and heart rate. With the Down arrow you can switch the training parameters on the 3rd line.

3

MODE functions for SPEED (km/h or mi/h)

The MODE functions on the 1st line of the display correspond to the training parameter on the 2nd line. When the 2nd line is set to speed, the MODE key switches between ETM (elapsed time), TRP (trip time), ODO (odometer), MAX (maximum speed) and AVS (average speed).



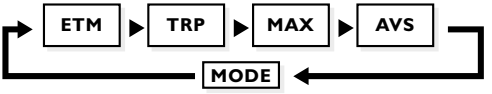
1

The values only reflect the actual time spend cycling since the computer was reset or switched on. If you take a break, the data will be retained. Once you resume cycling, the computer begins calculating again, using all the data.

2

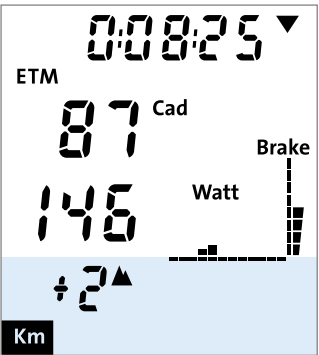
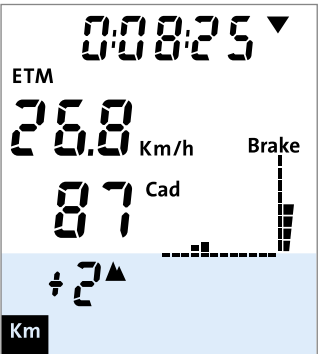
MODE functions for CADENCE (Cad)

When the 2nd line is set to cadence (Cad), TRP means the total number of pedal revolutions during the trip, MAX means the maximum pedalling frequency and AVS the average pedalling frequency.



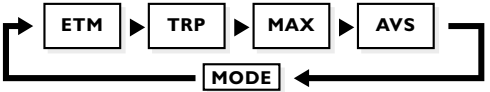
3

Training with the Flow



MODE functions for POWER (Watt)

When the 2nd line is set to power (Watt), TRP means the trip consumption, MAX the maximum power and AVS the average power. The trip consumption is calculated on the basis of the elapsed time and the power output. This is indicated in kilocalories or kilojoules.



MODE functions for HEART RATE

When the 2nd line is set to heart rate, MAX means the maximum heart rate and AVS the average heart rate.

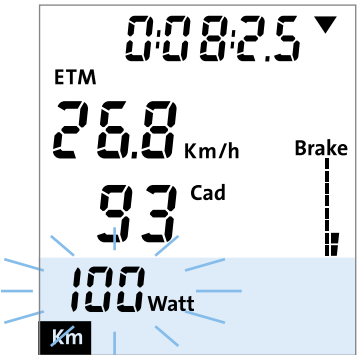
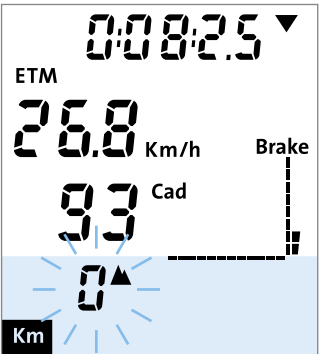


If the Flow computer does not receive a heart rate signal before the training begins, the heart rate function is not shown. As soon as a heart rate signal is received during the training, this function will become available. When the heart rate signal is interrupted during cycling, three dashes will appear in place of the heart rate value.

Average indicator

This function indicates whether the training information shown on the 1st line is average, above average or below average.

Flow training settings



The Flow allows you to train by slope (%) and power (Watt). Slope makes use of the trainer's cylinder and is adjustable in 14 steps from -4 to +9 (-4 is equivalent to an actual downhill slope of 4% and the same applies for the 9% uphill slope). During power training the computer adjusts the resistance of the cylinder so you always pedal at the selected power setting. You can set this from 10 to 990 Watts in 10 Watt steps.

Setting training value

When you press **SET**, the slope at the lower left begins to flash. Use the **Arrow** keys to change the setting and **MODE** to confirm. The slope is shown on the display in the form of vertical bars. At 0 a horizontal bar is shown.

Once you press **SET** and the slope begins to flash, if you press **SET** again the power setting begins to flash. You can adjust this setting with the **Arrow** keys. Press **MODE** to confirm the setting.

Operating range

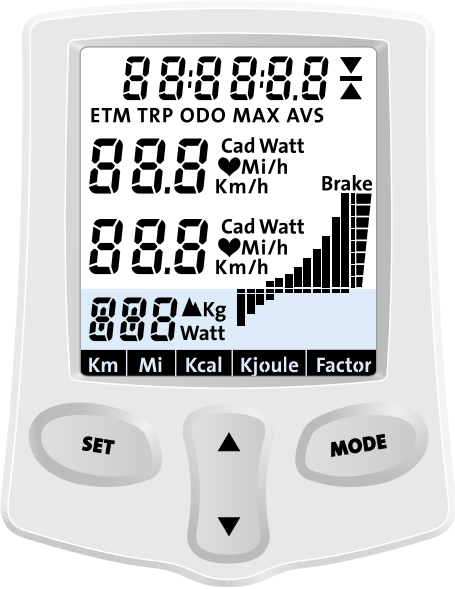
The brake indicator is a visual representation of the brake position. Here you can see at a glance whether the brake is still within the operating range. As the braking unit applies the brakes, the height of the bar increases. The set power is not braked if the bar is at its minimum or maximum height; in this situation the indicator flashes as a warning.

Adjust your speed, cadence and/or power if the brake indicator flashes, showing that the brake is outside the operating range. Select the combination appropriate for you that is applicable at that moment.

Error messages during cycling

You can find the FAQs for the Flow at www.tacx.com under SERVICE. Here you will find up-to-date information about what to do if an error message appears on the screen.

Functies toetsen



	Bediening tijdens instellen
SET	10 sec gelijktijdig indrukken met MODE om SET UP menu te openen (countdown verschijnt)
▲	Aanpassen instelling
▼	Aanpassen instelling
MODE	Volgende stap Verlaat SET UP menu

	Bediening tijdens fietsen
SET	Keuze trainingstype in hellingshoek of vermogen
▲	Wijzigen waarde trainingsinstelling Bladeren door display functies
▼	Wijzigen waarde trainingsinstelling Bladeren door display functies
MODE	Bladeren door MODE functies Bevestigen van trainingstype

Resetten trainingsinformatie

Als er niet wordt gefietst, kun je de trainingsinformatie ETM, TRP, MAX en AVS resetten door 2 seconden **SET** en **MODE** gelijktijdig ingedrukt te houden. Het is niet mogelijk de ODO (het totaal aantal afgelegde kilometers op de trainer) te resetten. Deze schakelt bij een stand van 99.999 km vanzelf over op 0 km (of mijl). Wanneer de Flow computer wordt uitgeschakeld, gaan alle ritprestaties eveneens verloren. Bij opnieuw opstarten staat alles weer op 0, behalve de ODO.

Instellingen voor de start



Wanneer je de stekker in het stopcontact steekt, licht het gehele display kort op ter controle. Vervolgens zijn gedurende twee seconden verschillende parameters zichtbaar:

- frequentie (50 of 60Hz) of hoogte (110 of 220V) van de netspanning
- versienummer van de firmware
- schaalfactor (100)
- lichaamsgewicht (75 kg)
- snelheidsaanduiding en ritverbruik (km/h, kJoule)

Daarna kom je in het opstartvenster. Als je het eens bent met de standaard instellingen, kun je direct beginnen. Zo niet, volg dan de aanwijzingen hieronder.

Druk gelijktijdig de toetsen **SET** en **MODE** 10 seconden in, hierna verschijnt op het display de tekst SET UP en het lichaamsgewicht knippert.

Gewicht

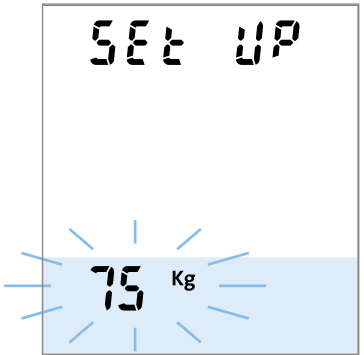
Lichaamsgewicht (zonder fiets) knippert. Je stelt via **Pijltje omhoog** of **Pijltje omlaag** het gewicht in tussen 40 en 120 kg. Met **MODE** ga je naar de volgende stap.

Snelheid

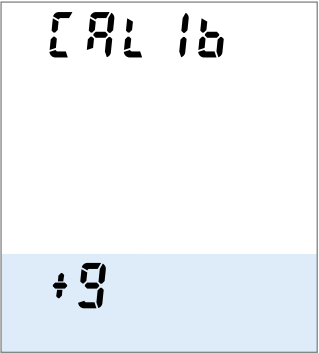
Km knippert. Je verandert Km in Mi via **Pijltje omhoog** of **Pijltje omlaag**. Met **MODE** ga je naar de volgende stap.

Energie

Kcal knippert. Je verandert Kcal in kJoule via **Pijltje omhoog** of **Pijltje omlaag**. Met **MODE** ga je naar de volgende stap.



Instellingen voor de start



De nauwkeurigheid van de vermogensweergave van de Flow hangt onder meer af van de aandrukkracht van de rol tegen de band, de bandenspanning, wisselende magneetkrachten en het verschil in netspanning. Om een goede vermogensmeting te garanderen, moet de rem worden gekalibreerd. Voor het optimaal kalibreren raden we aan eerst minimaal 3 minuten te fietsen zodat de rem is opgewarmd. Zorg ervoor dat de bandenspanning tussen 7 en 8 bar is.

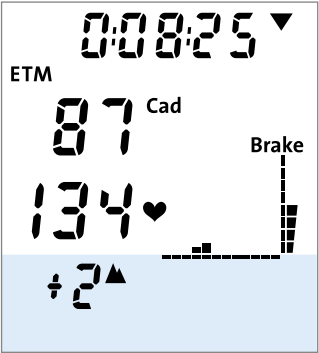
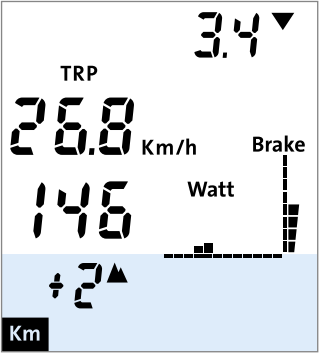
Remkalibratie

Onderaan verschijnt de kalibratiewaarde 0. Je start de remkalibratie via **Pijltje omhoog** en vervolgens verschijnen er drie streepjes onderin het display. Fiets met een snelheid van meer dan 30 km/h (of 19 mi/h) tot het woord STOP verschijnt. Op het moment dat je stopt, meet de Flow computer de vertraging van het achterwiel en verschijnt in het display de nieuwe kalibratiewaarde.

Wanneer de kalibratie is mislukt, bijvoorbeeld doordat je bent gaan fietsen tijdens de meting, verschijnt in het display ERROR. Met **Pijltje omhoog** start je de kalibratie opnieuw. Met **Pijltje omlaag** zet je de kalibratiewaarde op 0.

Met **MODE** bevestig je de instellingen en kom je in het trainingsdisplay.

Trainen met de Flow



- 1
- 2
- 3

De Flow registreert vier soorten trainingsgegevens: snelheid, vermogen, cadans en hartslag.

Op het display worden op de 2e en 3e regel twee soorten trainingsgegevens gelijktijdig weergegeven. Met **Pijltje omhoog** switch je op de 2e regel van snelheid naar cadans, vermogen en hartslag. Met **Pijltje omlaag** switch je door de trainingsgegevens op de 3e regel.

MODE functies bij SNELHEID (km/h - mi/h)

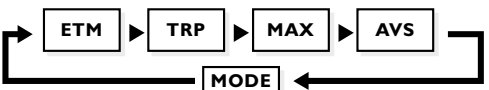
De **MODE** functies op de 1e regel van het display hebben betrekking op de trainingsgegevens van de 2e displayregel. Staat de 2e regel op snelheid ingesteld, dan switch je met de **MODE** toets achtereenvolgens van ETM (stopwatch), TRP (ritafstand), ODO (totale afstand), MAX (maximum snelheid) naar AVS (gemiddelde snelheid).



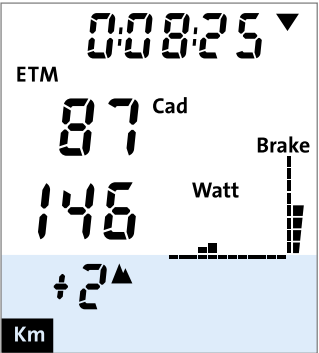
De waarden betreffen alleen de daadwerkelijk gefietste perioden zonder dat je de computer reset of uitschakelt. Las je tussendoor een pauze in, dan worden de gegevens vastgehouden. Ga je weer fietsen, dan rekent de computer verder op basis van deze gegevens.

MODE functies bij TRAPFREQUENTIE (Cad)

Laat de 2e displayregel de trapfrequentie (Cad) zien, dan betekent TRP het totaal aantal pedaalomwentelingen tijdens de rit, MAX de maximum trapfrequentie en AVS de gemiddelde trapfrequentie.

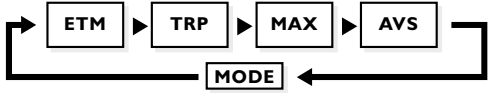


Trainen met de Flow



MODE functies bij VERMOGEN (Watt)

Laat de 2e displayregel het vermogen (Watt) zien, dan betekent TRP het ritverbruik, MAX het maximum vermogen en AVS het gemiddelde vermogen. Het ritverbruik wordt berekend op basis van de stopwatch en het geleverde vermogen. Dit wordt aangeduid in kilocalorie of kilojoule.



MODE functies bij HARTSLAG

Laat de 2e displayregel de hartslag zien, dan betekent MAX de maximale hartslag en AVS de gemiddelde hartslag.

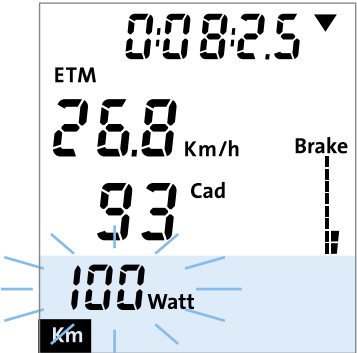


Wanneer de Flow computer voor de start van de training geen hartslagsignaal ontvangt, wordt de hartslagfunctie niet getoond. Op het moment dat tijdens het fietsen een hartslagsignaal wordt ontvangen, zal dit alsnog worden getoond. Om tijdens het fietsen direct te kunnen herkennen dat er een hartslagstoring is, zie je drie horizontale streepjes op de plaats van de hartslagwaarde.

Gemiddelde indicator

Deze functie geeft aan of de trainingsinformatie in de 1e displayregel op, onder of boven het gemiddelde zit.

Trainingsinstellingen Flow



Met de Flow train je op Slope (hellingshoek, %) en Vermogen (Watt). De hellingshoek werkt op de rol van de trainer en is instelbaar in een veertiental stappen van -4 tot en met +9. (-4 komt niet overeen met een werkelijke hellingshoek van 4% bergafwaarts, hetzelfde geldt voor de 9% stijging). Bij vermogenstraining past de computer de weerstand op de rol zodanig aan dat je steeds het door jou ingestelde vermogen trapt. Je stelt dit in van 10 tot 990 Watt in stappen van 10 Watt.

Instellen trainingswaarde

Door SET in te drukken gaat de hellingshoek linksonder knipperen. Met de Pijltjestoetsen pas je de instelling aan en met MODE leg je de instelling vast. Op het display wordt de helling weergegeven door middel van verticale staafjes. Bij 0 is een horizontale streep zichtbaar.

Als je na het indrukken van SET en het knipperen van de hellingshoek de SET toets nog een keer indrukt, begint de vermogensinstelling te knipperen. Met de Pijltjestoetsen pas je deze instelling aan. Druk op MODE om de instelling vast te leggen.

Werkingsgebied

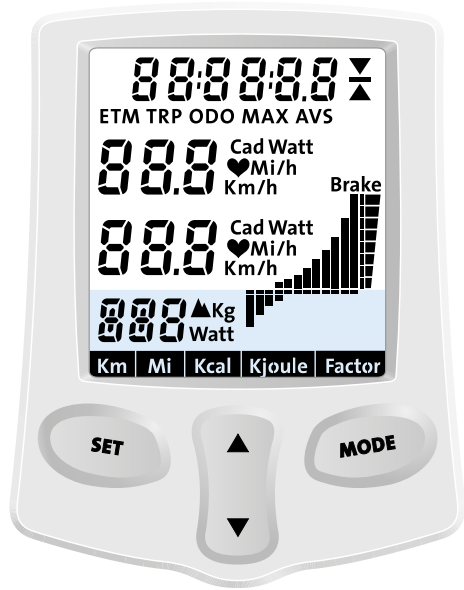
De remindicator geeft een visuele voorstelling van de remstand. Hieruit is direct op te maken of de rem nog binnen het werkingsgebied zit. Naarmate de remunit meer remt, loopt het staafje van onder naar boven vol. Het ingestelde vermogen wordt niet geremd als het staafje helemaal leeg of vol is; de indicator knippert dan als waarschuwing.

Pas de snelheid, trapfrequentie en/of je verzet aan als de remindicator knippert en de rem dus buiten het werkingsgebied zit. Kies de voor jou geschikte combinatie die op dat moment van toepassing is.

Foutmeldingen tijdens fietsen

Op www.tacx.com vind je bij SERVICE de FAQ's van de Flow. Hier staat actuele uitleg over wat je kunt doen als er een foutmelding verschijnt op het scherm.

Tasten und Tastenfunktionen



Funktion bei der Konfiguration	
SET	Halten Sie die Taste zusammen mit der MODE-Taste zehn Sekunden lang gedrückt, um das SET UP-Menü zu öffnen (es erscheint ein Countdown-Zähler).
▲	Einstellung ändern
▼	Einstellung ändern
MODE	Nächster Schritt Beendet das SET UP-Menü
Funktion beim Fahren	
	Auswahl des Trainingsprogramms auf Basis von Steigungswiderstand oder Leistung
SET	
▲	Trainingseinstellung ändern Blättern durch die Anzeigefunktionen
▼	Trainingseinstellung ändern Blättern durch die Anzeigefunktionen
MODE	Blättern durch die MODE-Funktionen Trainingstyp bestätigen

Rücksetzen der Trainingsdaten

Wenn Sie nicht fahren, können Sie die ETM-, TRP-, MAX- und AVS-Trainingsdaten zurücksetzen, indem Sie die **SET**- und die **MODE**-Taste zwei Sekunden gleichzeitig gedrückt halten. Der ODO-Zähler zählt die insgesamt auf dem Trainer gefahrenen Kilometer und kann nicht zurückgesetzt werden. Bei einem Stand von 99.999 km wird der Zähler automatisch auf 0 km (oder Meilen) zurückgesetzt. Sämtliche Streckendaten werden zudem zurückgesetzt, wenn der Flow-Computer ausgeschaltet wird. Beim Einschalten des Computers stehen dann alle Zähler (außer ODO) wieder auf 0.

Einstellungen vor Beginn



Wenn Sie das Gerät an der Netzsteckdose anstecken, leuchtet das Display zum Test kurz auf. Danach erscheinen zwei Sekunden lang verschiedene Parameter:

- Frequenz (50 oder 60 Hz) und Spannung (110 oder 220 V) der Netzversorgung
- Versionsnummer der Firmware
- Skalierungsfaktor (100 %)
- Körpergewicht (75 kg)
- Geschwindigkeitsanzeige und Energieverbrauch pro Strecke (km/h, kJoule)

Anschließend öffnet sich der Startbildschirm. Wenn Sie die Standardeinstellungen benutzen möchten, können Sie sofort beginnen. Andernfalls gehen Sie wie unten beschrieben vor:

Halten Sie **SET** und **MODE** gleichzeitig zehn Sekunden lang gedrückt. Daraufhin erscheint auf dem Display der Text SET UP und das Körpergewicht beginnt zu blinken.

Gewicht

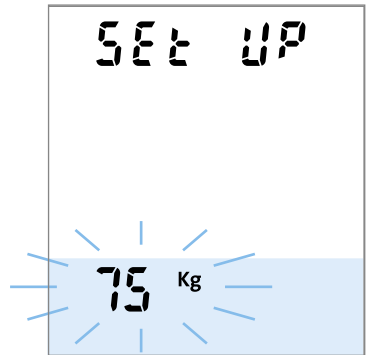
Körpergewicht (ohne Fahrrad) blinkt. Mit **Pfeiltaste auf** bzw. **Pfeiltaste ab** können Sie das Gewicht auf einen Wert zwischen 40 und 120 kg einstellen. **MODE** bringt Sie zum nächsten Schritt.

Geschwindigkeit

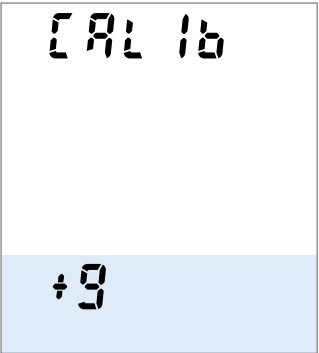
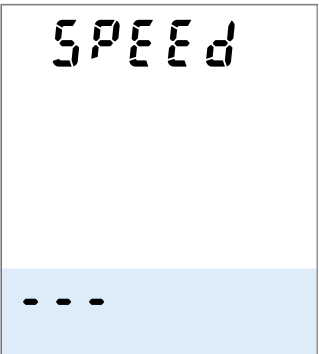
km blinkt. Mit **Pfeiltaste auf** bzw. **Pfeiltaste ab** können Sie km in Meilen ändern. **MODE** bringt Sie zum nächsten Schritt.

Energie

Kcal blinkt. Mit **Pfeiltaste auf** bzw. **Pfeiltaste ab** können Sie kcal in kJoule ändern. **MODE** bringt Sie zum nächsten Schritt.



Einstellungen vor Beginn



Die Genauigkeit der Leistungsanzeige des Flow hängt von verschiedenen Faktoren ab, z. B. dem Druck des Zylinders gegen den Reifen, dem Reifendruck sowie Magnetkraftschwankungen und unterschiedlichen Netzspannungen. Eine aussagekräftige Leistungsmessung ist nur möglich, wenn die Bremse kalibriert wurde. Für eine optimale Kalibrierung sollte die Bremse durch mindestens drei Minuten langes Radfahren vorgewärmt werden. Versichern Sie sich, dass der Reifendruck zwischen 7 und 8 bar liegt.

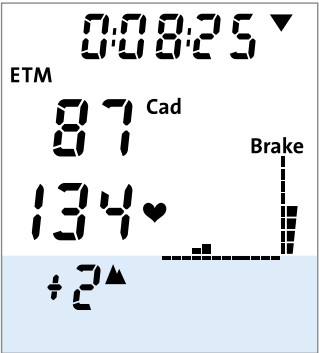
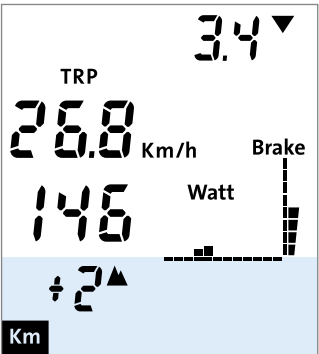
Kalibrierung der Bremse

Am unteren Displayrand erscheint der Kalibrierwert 0. Beginnen Sie die Kalibrierung mit Pfeiltaste auf. Daraufhin erscheinen am unteren Displayrand drei Striche. Fahren Sie mit einer Geschwindigkeit über 30 km/h, bis das Wort STOP eingeblendet wird. Sobald Sie stoppen, misst der Flow-Computer die Verzögerung des Hinterrades und zeigt den neuen Kalibrierwert auf dem Display an.

Schlägt die Kalibrierung fehl (z. B. weil Sie während der Messung in die Pedale getreten haben), erscheint auf dem Display das Wort ERROR. Starten Sie die Kalibrierung dann mit Pfeiltaste auf von neuem. Mit Pfeiltaste ab können Sie den Kalibrierwert auf 0 stellen.

Bestätigen Sie die Einstellungen mit **MODE** und wechseln Sie in das Trainingsdisplay.

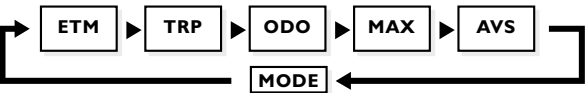
Trainieren mit dem Flow



Der Flow erfasst vier Trainingsparameter: Geschwindigkeit, Leistung, Trittfrequenz und Herzfrequenz. Jeweils zwei Trainingsparameter werden gleichzeitig angezeigt (in der zweiten und dritten Zeile des Displays). Mit Pfeiltaste auf können Sie die zweite Zeile von Geschwindigkeit zu Trittfrequenz, Leistung oder Herzfrequenz umschalten. Mit Pfeiltaste ab werden die Trainingsparameter in der dritten Zeile umgeschaltet.

MODE-Funktionen für GESCHWINDIGKEIT (km/h oder mi/h)

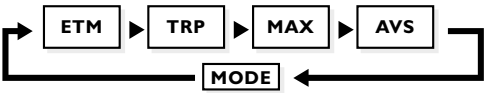
Die **MODE**-Funktionen in der ersten Zeile des Displays entsprechen den Trainingsparametern in der zweiten Zeile. Wenn in der zweiten Zeile die Geschwindigkeit angezeigt wird, schaltet die **MODE**-Taste zwischen ETM (verstrichene Zeit), TRP (Streckenzeit), ODO (Kilometerzähler), MAX (Höchstgeschwindigkeit) und AVS (Durchschnittsgeschwindigkeit) um.



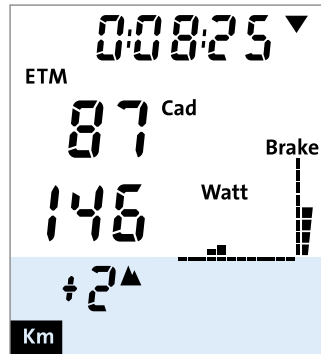
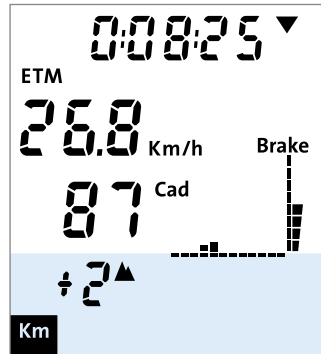
Die Werte beziehen sich nur auf die tatsächlich seit dem Einschalten oder Rücksetzen des Computers gefahrene Zeit. Bei einer Trainingsunterbrechung werden die Daten gespeichert. Der Computer führt seine Berechnungen mit allen Daten fort, sobald Sie Ihr Training wieder aufnehmen.

MODE-Funktionen für TRITTFREQUENZ (Cad)

Wenn in der zweiten Zeile die Trittfrequenz (Cad) angezeigt wird, bedeutet TRP die Gesamtzahl der Pedalumdrehungen auf dieser Strecke und MAX und AVS bezeichnen die maximale bzw. die durchschnittliche Trittfrequenz.

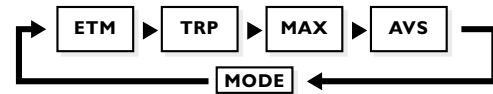


Trainieren mit dem Flow



MODE-Funktionen für LEISTUNG (Watt)

Wenn in der zweiten Zeile die Leistung (Watt) angezeigt wird, bedeutet TRP den Verbrauch auf dieser Strecke und MAX und AVS bezeichnen die maximale bzw. die durchschnittliche Leistung. Der Streckenverbrauch wird aus verstrichener Zeit und abgegebener Leistung berechnet und in Kilokalorien oder Kilo-Joule angegeben.



MODE-Funktionen für HERZFREQUENZ

Wenn in der zweiten Zeile die Herzfrequenz angezeigt wird, bezeichnen MAX und AVS die maximale bzw. die durchschnittliche Herzfrequenz.

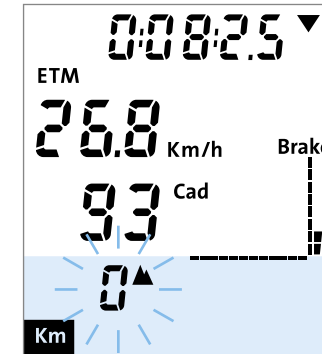


Empfängt der Flow-Computer vor Trainingsbeginn kein Herzfrequenzsignal, dann wird die Herzfrequenzfunktion nicht angezeigt. Sobald während des Trainings ein Herzfrequenzsignal empfangen wird, steht die Herzfrequenzfunktion zur Verfügung. Fällt das Herzsignal während des Trainings aus, werden anstelle der Herzfrequenz drei Striche eingeblendet.

Durchschnittsanzeige

Diese Funktion zeigt an, ob die in der ersten Zeile angezeigten Trainingsdaten dem Durchschnitt entsprechen oder über bzw. unter dem Durchschnitt liegen.

Flow-Trainingseinstellungen



Der Flow erlaubt Ihnen, mit Steigungswiderstand (%) und Leistung (Watt) zu trainieren. Für das Steigungswiderstandstraining wird der Zylinder des Trainers benutzt. Der Steigungswiderstand ist in 14 Stufen von -4 bis +9 einstellbar (-4 entspricht einem Downhill-Gefälle von 4 %, +9 einer Uphill-Steigung von 9 %). Beim Leistungstraining regelt der Computer den Widerstand des Zylinders so nach, dass Sie immer mit der gewählten Leistung in die Pedale treten müssen. Die Leistung kann in Schritten zu 10 Watt auf Werte zwischen 10 und 990 Watt eingestellt werden.

Einstellung des Trainingswertes

Wenn Sie auf **SET** drücken, beginnt der Steigungswert unten links zu blinken. Ändern Sie den Wert mit den **Pfeiltasten** und bestätigen Sie Ihre Einstellung mit **MODE**. Die Steigung wird in Form senkrechter Balken auf dem Display angezeigt. Bei 0 erscheint ein waagrechter Balken.

Wenn Sie, nachdem Sie einmal auf **SET** gedrückt haben und der Steigungswiderstand zu blinken begonnen hat, noch einmal auf **SET** drücken, beginnt die Leistungseinstellung zu blinken. Die Einstellung wird mit den **Pfeiltasten** verändert und mit **MODE** bestätigt.

Betriebsbereich

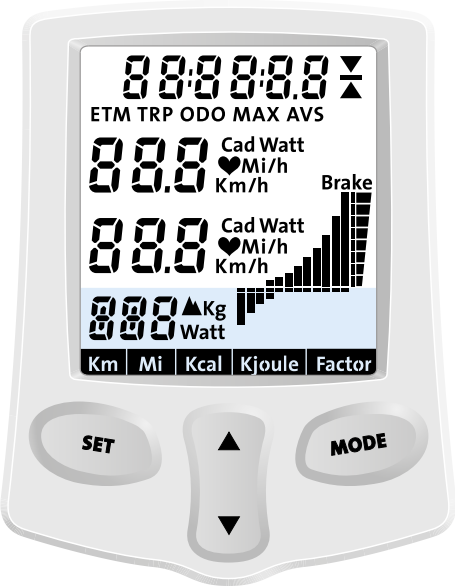
Die Bremsanzeige stellt die Position der Bremse visuell dar, sodass Sie auf einen Blick erkennen können, ob die Bremse im Betriebsbereich arbeitet. Mit zunehmender Bremskraft steigt die Höhe der Balken. Bei maximaler oder minimaler Balkenhöhe entspricht die Bremskraft nicht mehr der eingestellten Leistung. Als Warnung blinkt in solchen Situationen die Bremsanzeige.

Stellen Sie Ihre Geschwindigkeit, Ihre Trittfrequenz und/oder Ihre Leistung anders ein, wenn die blinkende Bremsanzeige Sie darauf hinweist, dass die Bremse nicht in ihrem Betriebsbereich arbeitet. Wählen Sie die für Sie in diesem Moment am besten geeignete Kombination.

Fehlermeldungen beim Fahren

Die FAQs für den Flow können auf www.tacx.com unter SERVICE eingesehen werden. Sie finden dort aktuelle Informationen über die richtige Vorgehensweise, wenn Fehlermeldungen auf dem Display angezeigt werden.

Les touches et leurs fonctions



Fonction pendant la configuration	
	Appuyez sur cette touche en même temps que sur la touche MODE pendant 10 secondes pour accéder au menu d'installation SET UP (un compte à rebours apparaît)
SET	
▲	Changer de réglage
▼	Changer de réglage
MODE	Étape suivante Quitter le menu SET UP

Fonction pendant le pédalage	
	Sélectionner un type d'entraînement, basé sur le dénivelé ou la puissance
SET	
▲	Changer le paramètre d'entraînement Parcourir les fonctions d'affichage
▼	Changer le paramètre d'entraînement Parcourir les fonctions d'affichage
MODE	Parcourir les fonctions MODE Confirmer le type d'entraînement

Remise à zéro des données d'entraînement

Si vous ne pédalez pas, vous pouvez remettre à zéro les données d'entraînement ETM, TRP, MAX et AVS en appuyant simultanément sur les touches **SET** et **MODE** pendant 2 secondes. Il n'est pas possible de remettre le compteur ODO (le nombre total de kilomètres pédalés sur le trainer) à zéro. Une fois qu'il aura atteint 99.999 km, il se remettra automatiquement à 0 km (ou miles). Toutes les données du parcours seront également remises à zéro quand on éteint l'ordinateur Flow. Lorsqu'on redémarre l'ordinateur, tout sera remis à zéro sauf le compteur ODO.

Réglages à effectuer avant de commencer



Lorsque vous insérez la fiche dans la prise de courant murale, l'ensemble de l'écran s'allumera brièvement en guise de test. Puis, différents paramètres s'afficheront pendant 2 secondes :

- fréquence (50 ou 60 Hz) et tension (110 ou 220 V) de l'alimentation secteur
- numéro de version du micrologiciel
- facteur d'échelle (100%)
- poids corporel (75 kg)
- indication de vitesse et consommation d'énergie au parcours (km/h, kJoule)

Puis la page-écran de démarrage apparaît. Si vous désirez utiliser les paramètres par défaut, vous pouvez commencer tout de suite. Sinon, suivez les instructions suivantes.

Appuyez simultanément sur **SET** et **MODE** pendant 10 secondes. Le texte SET UP apparaît sur l'écran et le poids corporel clignote.

Poids

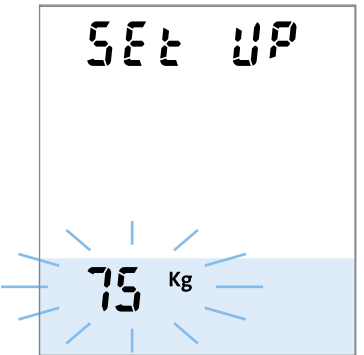
Le poids corporel (sans vélo) clignote. Vous pouvez utiliser la **flèche Haut** ou la **flèche Bas** pour régler le poids entre 40 et 120 kg. Appuyez sur **MODE** pour passer à l'étape suivante.

Vitesse

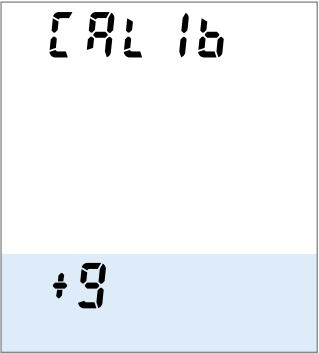
Km clignote. Vous pouvez changer Km en Mi à l'aide de la **flèche Haut** ou la **flèche Bas** Appuyez sur **MODE** pour passer à l'étape suivante.

Énergie

Kcal clignote. Vous pouvez changer Kcal en kJoule à l'aide de **flèche Haut** ou de la **flèche Bas** Appuyez sur **MODE** pour passer à l'étape suivante.



Réglages à effectuer avant de commencer



La précision de l’affichage de puissance du Flow dépend des facteurs comme la pression sur le cylindre contre le pneu, la pression du pneu, la fluctuation des forces magnétiques et la différence dans la tension secteur. Pour garantir un bon mesurage de la puissance, il faut calibrer le frein. Pour un calibrage optimal, nous vous recommandons de pédaler préalablement pendant au moins 3 minutes pour échauffer le frein. Assurez-vous que la pression des pneus se situe entre 7 et 8 bars.

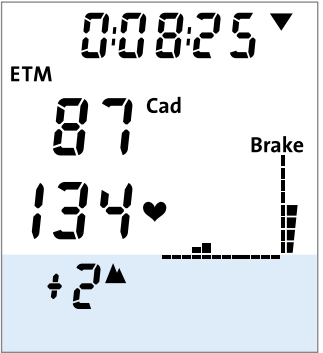
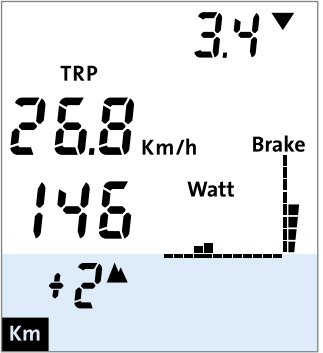
Calibrage du frein

La valeur de calibrage 0 apparaît au bas de l’écran. Lancez le calibrage du frein à l’aide de la flèche Haut. Ce qui fait apparaître 3 traits au bas de l’écran. Pédalez à une vitesse supérieure à 30 km/h (ou 19 mi/h) jusqu’à ce que le mot STOP apparaisse. Au moment où vous arrêtez, l’ordinateur Flow mesure la décélération de la roue arrière et la nouvelle valeur de calibrage apparaît sur l’écran.

En cas d’échec de calibrage (par ex. parce que vous avez commencé à pédaler pendant la mesure), le mot ERROR apparaît sur l’écran. Vous pouvez recommencer le calibrage à l’aide de la flèche Haut. Vous pouvez mettre la valeur de calibrage à 0 à l’aide de la flèche Bas.

Utilisez la touche **MODE** pour confirmer les paramètres et passer à l’écran d’entraînement.

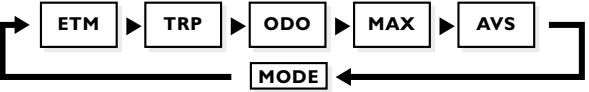
Entraînement avec le Flow



Le Flow enregistre quatre paramètres d’entraînement : vitesse, puissance, cadence et fréquence cardiaque. Deux paramètres d’entraînement s’affichent constamment sur les 2ème et 3ème lignes de l’écran. La flèche Haut vous permet, à la 2ème ligne, de passer de la vitesse à la cadence, la puissance et la fréquence cardiaque. La flèche Bas vous permet de changer les paramètres d’entraînement de la 3ème ligne.

Fonctions MODE pour la VITESSE (km/h ou mi/h)

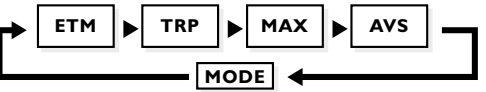
Les fonctions **MODE** de la 1ère ligne de l’écran correspondent au paramètre d’entraînement de la 2ème ligne. Si la 2ème ligne est mise sur la vitesse, la touche **MODE** permet de passer entre ETM (temps écoulé), TRP (durée de parcours), ODO (odomètre), MAX (vitesse maximum) et AVS (vitesse moyenne).



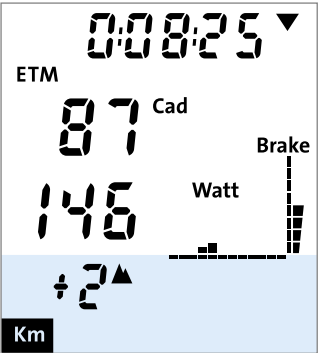
Les valeurs ne font que refléter le temps réellement passé à pédaler depuis que l’ordinateur a été réinitialisé ou allumé. Si vous prenez une pause, les données seront conservées. Une fois que vous reprenez le pédalage, l’ordinateur se remettra à calculer en utilisant toutes les données.

Fonctions MODE pour la CADENCE (Cad)

Si la 2ème ligne est mise sur la cadence (Cad), TRP représentera le nombre total de tours de pédales pendant le parcours, MAX représentera la fréquence de pédalage maximum et AVS la fréquence de pédalage moyenne.

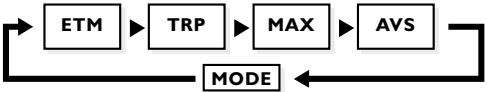


Entraînement avec le Flow



Fonctions MODE pour la PUISSANCE (Watt)

Si la 2ème ligne est mise sur la puissance (Watt), TRP représentera la consommation d'énergie au parcours, MAX la puissance maximum et AVS la puissance moyenne. La consommation d'énergie au parcours est calculée d'après le temps écoulé et la puissance générée. Cette consommation s'affiche en kilocalories ou kilojoules.



Fonctions MODE pour la FRÉQUENCE CARDIAQUE

Si la 2ème ligne est mise sur la fréquence cardiaque, MAX représentera la fréquence cardiaque maximum et AVS la fréquence cardiaque moyenne.



Si l'ordinateur Flow ne reçoit pas de signal de la fréquence cardiaque avant le début de l'entraînement, la fonction fréquence cardiaque ne s'affichera pas. Dès que le signal de la fréquence cardiaque est reçu pendant l'entraînement, cette fonction deviendra disponible. Si le signal de la fréquence cardiaque est interrompu pendant le pédalage, trois traits apparaîtront à la place de la valeur de la fréquence cardiaque.

Indicateur de moyenne

Cette fonction indique si la donnée d'entraînement affichée sur la 1ère ligne est la moyenne, supérieure à la moyenne ou inférieure à la moyenne.

Paramètres d'entraînement Flow



Le Flow vous permet de vous entraîner sur dénivelé (%) et puissance (Watt). Le paramètre 'Dénivelé' fait usage du cylindre du trainer. Il est réglable sur 14 paliers, de -4 à +9 (-4 équivaut à un dénivelé de descente effectif de 4%). Il en est de même pour le dénivelé de montée de 9%). Pendant l'entraînement de puissance, l'ordinateur ajuste la résistance du cylindre pour que vous pédaliez toujours à la puissance sélectionnée. Vous pouvez la régler entre 10 et 990 Watts par paliers de 10 Watts.

Réglage de la valeur d'entraînement

Si vous appuyez sur SET, le dénivelé se met à clignoter en bas à gauche. Utilisez les Touches à flèche pour modifier le réglage et la touche **MODE** pour confirmer. Le dénivelé s'affiche sur l'écran sous forme de barres verticales. À 0, c'est une barre horizontale qui s'affiche.

Après avoir appuyé sur SET, et que la dénivelé commence à clignoter, si vous appuyez de nouveau sur SET, le paramètre puissance se met à clignoter. Vous pouvez régler ce paramètre à l'aide des Touches à flèche. Appuyez sur **MODE** pour confirmer le réglage.

Gamme de fonctionnement

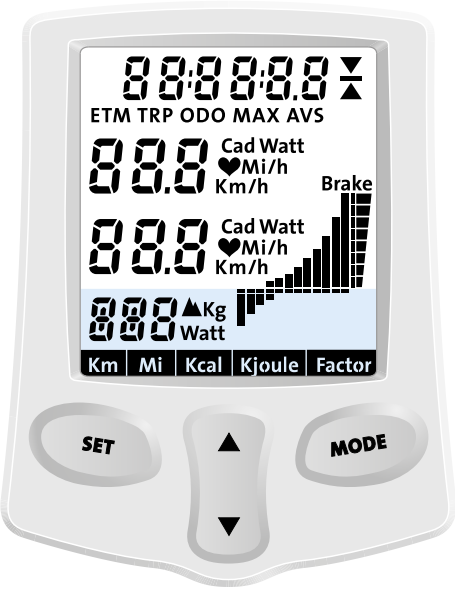
L'indicateur de frein est une représentation visuelle de la position du frein. Vous y verrez d'un coup d'œil si le frein est toujours dans la plage de fonctionnement. Lorsque l'unité de freinage actionne les freins, la hauteur de la barre augmente. La puissance réglée ne sera pas freinée si la barre se trouve à sa hauteur minimum ou maximum ; dans ce cas, l'indicateur se met clignoter en guise d'avertissement.

Ajustez votre vitesse, votre cadence et/ou votre puissance si l'indicateur de frein clignote pour vous signaler le frein est en dehors de la plage de fonctionnement. Sélectionnez la combinaison qui vous est appropriée et applicable à ce moment-là.

Messages d'erreur pendant le pédalage

Vous trouverez la FAQ pour le Flow sur le site www.tacx.com, sous la rubrique SERVICE. Vous y trouverez des informations actualisées sur ce qu'il faut faire si l'écran affiche un message d'erreur.

Teclas y sus funciones



	Función durante la configuración
SET	Púlsela junto con la tecla MODE durante 10 segundos para entrar en el menú SETUP (configuración) (aparece un contador de cuenta atrás)
▲	Cambiar ajuste
▼	Cambiar ajuste
MODE	Siguiente paso Salir del menú SET UP
	Función mientras se entrena
SET	Seleccione el tipo de entrenamiento según el tipo de pendiente o la potencia.
▲	Cambiar ajuste de entrenamiento Pasar por las diferentes funciones
▼	Cambiar ajuste de entrenamiento Pasar por las diferentes funciones
MODE	Pasar por las diferentes funciones de MODE Confirmar tipo de entrenamiento

Cómo restablecer la información de entrenamiento
Cuando no esté entrenando, puede restablecer la información de entrenamiento ETM, TRP, MAX y AVS pulsando las teclas SET y MODE a la vez durante 2 segundos. No es posible restablecer el ODO (el número total de kilómetros recorridos en el rodillo). Cuando se alcanza la cifra de 99.999 km se restablecerá automáticamente en 0 km (o millas). Toda la información también se restablece cuando se desconecta el ordenador del Flow. Cuando se reinicia el ordenador todo se configura en 0 de nuevo, a excepción del cuentakilómetros (ODO).

Configuración antes de empezar



Cuando se introduce el enchufe en la toma eléctrica, la pantalla se ilumina como parte de una prueba. A continuación se muestran varios parámetros durante dos segundos:

- frecuencia (50 o 60 Hz) y voltaje (110 o 220 V) de la red eléctrica principal
- número de versión del firmware
- factor de escala (100%)
- peso del cuerpo (75 kg)
- indicación de velocidad y consumo de energía durante el entrenamiento (km/h, Kjulios)

A continuación aparece la ventana de inicio. Si desea utilizar la configuración estándar, puede empezar directamente. Si no, siga las instrucciones que se indican a continuación.

Pulse SET y MODE a la vez durante 10 segundos. A continuación aparece SET UP en la pantalla y el peso del cuerpo parpadea.

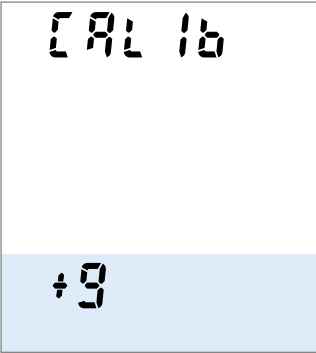
Peso
Peso del cuerpo (sin bicicleta) parpadea. Puede utilizar la Flecha hacia arriba o Flecha hacia abajo para ajustar el peso entre 40 y 120 kg. Utilice MODE para ir al siguiente paso.

Velocidad
Km parpadea. Puede modificar entre Km y Mi con la Flecha hacia arriba o Flecha hacia abajo. Utilice MODE para ir al siguiente paso.

Energía
Kcal parpadea. Puede cambiar entre Kcal y kJoule gracias a la Flecha hacia arriba o Flecha hacia abajo. Utilice MODE para ir al siguiente paso.



Configuración antes de empezar



La precisión de la pantalla de potencia del Flow depende de factores tales como la presión del cilindro contra el neumático, la presión del neumático, las fuerzas magnéticas fluctuantes y la diferencia en el voltaje de la red principal. Para garantizar una buena medición de la potencia, el freno deberá estar calibrado. Para una calibración óptima, se recomienda pedalear al menos 3 minutos antes para calentar el freno. Asegúrese de que la presión de los neumáticos se encuentra entre 7 y 8 bares.

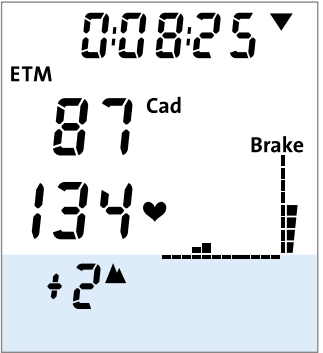
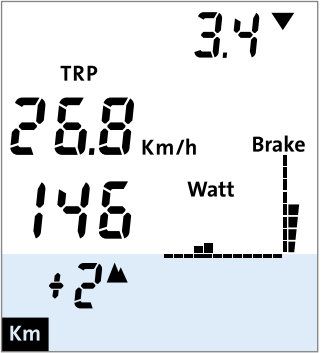
Calibración del freno

El valor de calibración 0 aparece en la parte inferior. La calibración del freno se inicia con la Flecha hacia arriba, que hace que aparezcan tres guiones en la parte inferior de la pantalla. Pedalee a una velocidad superior a 30 km/h (o 19 mi/h) hasta que aparezca la palabra STOP. Cuando se detenga, el ordenador del FLOW mide la desaceleración de la rueda trasera y el nuevo valor de calibración aparece en la pantalla.

Si falla la calibración (p.ej. porque comienza a pedalear durante la medición), en la pantalla aparecerá la palabra ERROR. Puede iniciar la calibración de nuevo con ayuda de la Flecha hacia arriba. Puede establecer el valor de calibración en 0 con la Flecha hacia abajo.

Utilice **MODE** para confirmar los ajustes y cambiar a la pantalla de entrenamiento.

Entrenamiento con el Flow

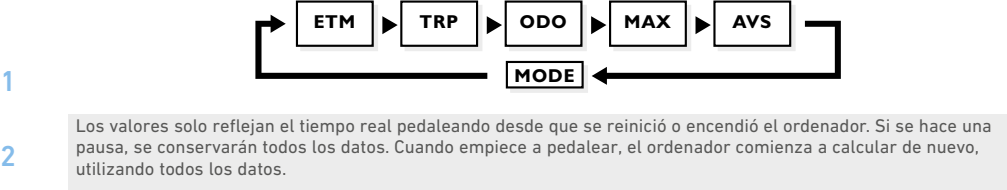


El Flow registra cuatro parámetros de entrenamiento: velocidad, potencia, cadencia y ritmo cardíaco.

Dos parámetros de entrenamiento se muestran de cada vez, en la 2ª y 3ª línea de la pantalla. Gracias a la Flecha hacia arriba puede cambiar la segunda línea de velocidad a cadencia, potencia y ritmo cardíaco. Con la Flecha hacia abajo puede cambiar los parámetros de entrenamiento de la tercera línea.

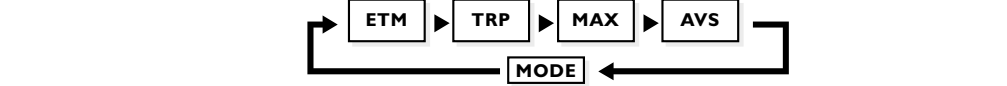
Funciones de MODE para VELOCIDAD (km/h o mi/h)

Las funciones de **MODE** de la primera línea de la pantalla corresponden al parámetro de entrenamiento de la segunda línea. Cuando la segunda línea se configura en velocidad, la tecla **MODE** cambia entre ETM (tiempo transcurrido), TRP (tiempo recorrido durante el entrenamiento), ODO (cuentakilómetros), MAX (velocidad máxima) y AVS (velocidad media).

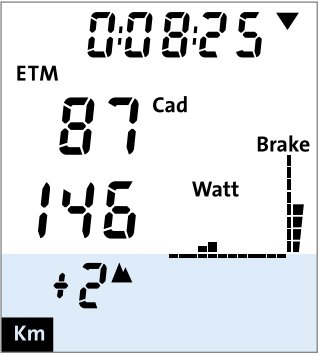


Funciones MODE para CADENCIA (Cad)

Cuando la segunda línea se configure en cadencia (Cad), TRP hace referencia al número total de revoluciones por pedaleo durante el viaje, MAX significa la frecuencia máxima de pedaleo y AVS la frecuencia media de pedaleo.



Entrenamiento con el Flow



Funciones MODE para POTENZIA (Watt)

Cuando la segunda línea se configura en potencia (Watt), TRP significa consumo durante el entrenamiento, MAX la potencia máxima y AVS la potencia media. El consumo durante el entrenamiento se calcula a partir del tiempo transcurrido y la potencia. Esto se indica en kilocalorías o kilojulios.



Funciones MODE para RITMO CARDÍACO

Cuando la segunda línea se configura en ritmo cardíaco, MAX hace referencia al ritmo cardíaco máximo y AVS al ritmo cardíaco medio.



Si el ordenador del Flow no recibe ninguna señal de ritmo cardíaco antes de que comience el entrenamiento, no se mostrará la función de ritmo cardíaco. Esta función está disponible en cuanto se recibe la señal de ritmo cardíaco durante el entrenamiento. Cuando se interrumpe la señal de ritmo cardíaco durante el pedaleo, tres guiones aparecerán en lugar del valor de ritmo cardíaco.

Indicador medio

Esta función indica si la información de entrenamiento mostrada en la primera línea es media, por encima de la media o por debajo de la media.

Ajustes de entrenamiento del Flow



El Flow le permite entrenar por pendiente (%) y potencia (Watt). La configuración por pendiente hace uso del cilindro del rodillo y es ajustable en 14 pasos de -4 a +9 (-4 es equivalente a una pendiente de descenso real del 4% y +9 es equivalente a una pendiente de ascenso real del 9%). Durante un entrenamiento de potencia, el ordenador ajusta la resistencia del cilindro para que siempre padee según el ajuste de potencia seleccionado. Puede ajustarlo de 10 a 990 vatios en incrementos de 10 vatios.

Ajuste del valor de entrenamiento

Cuando pulse **SET**, la pendiente de la parte inferior izquierda comienza a parpadear. Utilice las teclas de Flecha para cambiar el ajuste y **MODE** para confirmar. La pendiente se muestra en la pantalla en forma de barras verticales. En 0 se muestra una barra horizontal.

Cuando pulse **SET** y la pendiente comience a parpadear, si pulsa **SET** de nuevo, el ajuste de potencia comenzará a parpadear. Puede configurar este ajuste mediante las teclas de Flecha. Pulse **MODE** para confirmar el ajuste.

Intervalo de funcionamiento

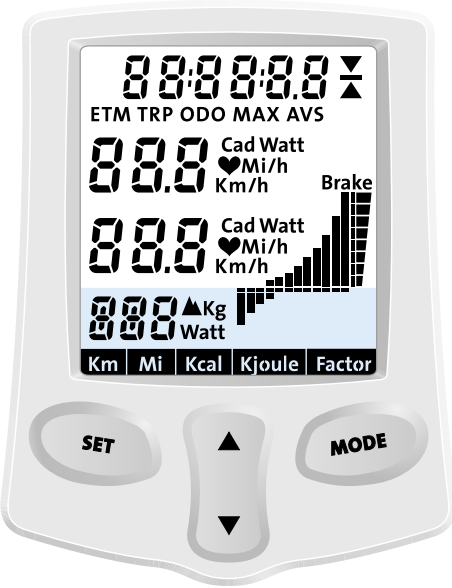
El indicador de freno es una representación visual de la posición del freno. A continuación puede ver, con un simple vistazo, si el freno sigue estando en el intervalo de funcionamiento. Cuando la unidad de freno aplica los frenos, la altura de la barra aumenta. La potencia configurada no se frena si la barra está en su altura mínima o máxima; en esta situación, el indicador parpadea como señal de aviso.

Ajuste su velocidad, cadencia y/o potencia si el indicador de freno parpadea, para indicarle que el freno está fuera del intervalo de funcionamiento. Seleccione la combinación apropiada para usted que sea aplicable en ese momento.

Mensajes de error mientras padea

Si lo desea, puede consultar las preguntas más frecuentes sobre Flow en www.tacx.com, en la sección SERVICE. Aquí encontrará información actualizada sobre qué hacer si aparece en pantalla un mensaje de error.

Tasti e relative funzioni



	Funzione durante la configurazione
SET	(IMPOSTA) premere insieme al tasto MODE (MODALITÀ) per 10 secondi per aprire il menu SET UP (appare il conto alla rovescia)
▲	Modificare impostazione
▼	Modificare impostazione
MODE	Fase successiva Uscire dal menu SET UP
	Funzione durante l'attività ciclistica
SET	selezionare il tipo di allenamento in base alla pendenza o alla potenza
▲	Modificare l'impostazione di allenamento Funzioni visualizzazione scorrimento pagine
▼	Modificare impostazione di allenamento Funzioni visualizzazione scorrimento pagine
MODE	funzioni MODE scorrimento pagine Confermare tipo di allenamento

Azzeramento informazioni sull'allenamento
Quando non si pedala, è possibile azzerare le informazioni di allenamento ETM, TRP, MAX e AVS premendo contemporaneamente per 2 secondi i tasti SET e MODE. Non è possibile azzerare ODO (il numero totale di chilometri percorsi sul trainer). Quando saranno raggiunti 99.999 km, si azzererà automaticamente su 0 km (o miglia). Inoltre, allo spegnimento del computer Flow, vengono azzerati tutti i dati di percorso. Quando si riavvia il computer, ogni elemento viene impostato di nuovo su 0, tranne ODO.

Impostazioni prima di iniziare



Quando si inserisce la spina nella presa a parete, l'intero display si illumina brevemente per effettuare una prova. Per due secondi sono visualizzati vari parametri:

- frequenza (50 o 60 Hz) e tensione (110 o 220 V) dell'alimentazione di rete
- numero di versione del firmware
- fattore di scala (100%)
- peso corporeo (75 kg)
- indicazione di velocità e consumo di energia del percorso (km/h, kJoule)

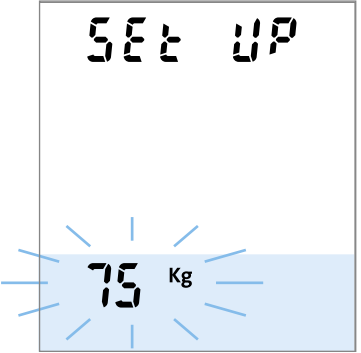
Quindi appare la schermata di avvio. Se si desidera utilizzare le impostazioni standard, si può iniziare immediatamente. Altrimenti, attenersi alle seguenti istruzioni.

Premere contemporaneamente **SET** e **MODE** per 10 secondi. A questo punto sul display appare la scritta SET UP e il peso corporeo lampeggia.

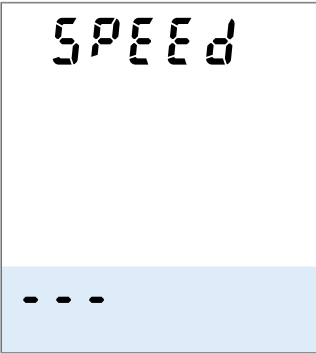
Peso
Il peso corporeo (senza bici) lampeggia. È possibile utilizzare la **Freccia SU** o la **Freccia GIÙ** per impostare il peso, con valori compresi tra 40 e 120 kg. Utilizzare **MODE** per passare alla fase successiva.

Velocità
I km lampeggiano. È possibile cambiare Km in Mi con la **Freccia SU** o la **Freccia GIÙ**. Utilizzare **MODE** per passare alla fase successiva.

Energia
Kcal lampeggia. È possibile cambiare Kcal in kJoule con la **Freccia SU** o la **Freccia GIÙ**. Utilizzare **MODE** per passare alla fase successiva.



Impostazioni prima di iniziare



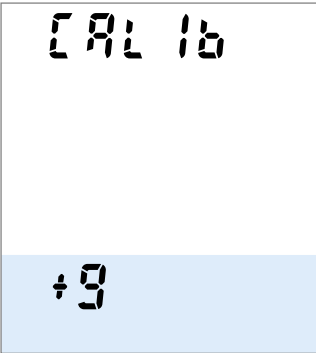
La precisione del display potenza di Flow dipende da fattori quali la pressione del cilindro contro lo pneumatico, la pressione dello pneumatico, la fluttuazione delle forze magnetiche e la differenza nella tensione dell'alimentazione di rete. Per assicurarsi una valida misurazione della potenza, è necessario calibrare il freno. Per una calibrazione ottimale, si consiglia di pedalare per almeno 3 minuti preventivamente, per riscaldare il freno. Controllare che la pressione dello pneumatico sia compresa tra 7 e 8 bar.

Calibrazione del freno

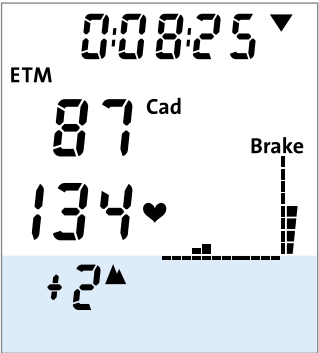
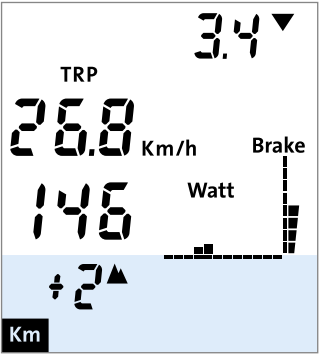
Nella parte inferiore appare il valore di calibrazione 0. Si avvia la calibrazione del freno con la Freccia SU, che determina la comparsa di tre trattini nella parte inferiore del display. Pedalare a una velocità superiore a 30 km/h (o 19 mi/h) fino a quando apparirà la parola STOP. Al momento dell'arresto, il computer Flow misura la decelerazione della ruota posteriore e sul display appare il nuovo valore di calibrazione.

Se la calibrazione non avviene correttamente (ad es. perché si inizia a pedalare durante la misurazione), sul display appare ERROR. È possibile riavviare la calibrazione con la Freccia SU. È possibile impostare il valore della calibrazione su 0 con la Freccia GIÙ.

Utilizzare **MODE** per confermare le impostazioni e commutare sul display di allenamento.



Allenamento con il Flow



1

2

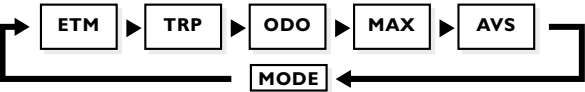
3

Il Flow registra quattro parametri di allenamento: velocità, potenza, ritmo e frequenza cardiaca.

Sulla 2a e sulla 3a riga del display sono costantemente visualizzati due parametri di allenamento. Con la Freccia SU è possibile commutare la 2a riga da velocità a ritmo, potenza e frequenza cardiaca. Con la Freccia GIÙ è possibile commutare i parametri di allenamento sulla 3a riga.

Funzioni MODE per VELOCITÀ (espressa in km/h o mi/h)

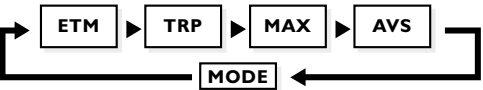
Le funzioni **MODE** sulla 1a riga del display corrispondono al parametro di allenamento sulla 2a riga. Quando si imposta la 2a riga su velocità, il tasto **MODE** commuta tra ETM (tempo trascorso), TRP (tempo di percorso), ODO (odometro), MAX (velocità massima) e AVS (velocità media).



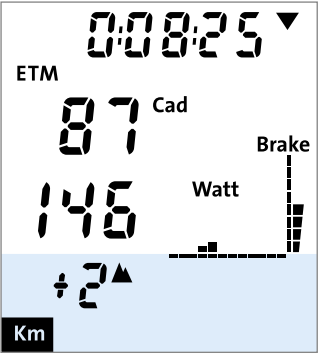
I valori riflettono esclusivamente il tempo effettivo trascorso a pedalare da quando il computer è stato azzerato o acceso. In caso di pausa, i dati saranno conservati. Quando si riprende a pedalare, il computer inizia di nuovo a calcolare, utilizzando tutti i dati.

Funzioni MODE per OVVERO RITMO (Cad)

Quando la 2a riga è impostata su ritmo (Cad), TRP indica il numero totale dei giri di pedale durante il percorso, MAX indica la massima frequenza di pedalata e AVS indica la frequenza media di pedalata.



Allenamento con il Flow



Funzioni mode per POTENZA (espressa in watt)

Quando la 2a riga è impostata su potenza (Watt), TRP indica il consumo relativo al percorso, MAX la potenza massima e AVS la potenza media. Il consumo relativo al percorso si calcola sulla base del tempo trascorso e sulla produzione di potenza. Viene espresso in kilocalorie o kilojoule.



Funzioni MODE per FREQUENZA CARDIACA

Quando la 2a riga è impostata sulla frequenza cardiaca, MAX indica la frequenza cardiaca massima e AVS la frequenza cardiaca media.



Se il computer Flow non riceve un segnale di frequenza cardiaca prima dell'inizio dell'allenamento, la funzione frequenza cardiaca non viene visualizzata. La funzione diverrà disponibile appena viene ricevuto un segnale di frequenza cardiaca durante l'allenamento. Se il segnale di frequenza cardiaca si interrompe durante la pedalata, al posto del valore di frequenza cardiaca appariranno tre trattini.

Indicatore media

Questa funzione indica se le informazioni di allenamento visualizzate nella 1a riga siano pari, superiori o inferiori alla media.

Impostazioni di allenamento Flow



Il Flow consente di allenarsi in base alla pendenza (%) e alla potenza (Watt). La pendenza utilizza il cilindro del trainer ed è regolabile su 14 graduazioni, da -4 a +9 (-4 equivale a un'effettiva pendenza in una discesa pari al 4% e la stessa equiparazione si applica per la pendenza in salita del 9%). Durante l'allenamento di potenza, il computer regola la resistenza del cilindro, in modo da consentire di pedalare sempre all'impostazione di potenza selezionata. È possibile impostarla da 10 a 990 watt in graduazioni da 10 watt.

Impostazione del valore di allenamento

Se si preme SET, la pendenza nella parte inferiore sinistra inizia a lampeggiare. Utilizzare i tasti Freccia per cambiare l'impostazione e MODE per confermare. Sul display, la pendenza è rappresentata in barre verticali. A 0, appare una barra orizzontale.

Dopo aver premuto SET e dopo che la pendenza avrà iniziato a lampeggiare, se si preme di nuovo SET, l'impostazione di potenza inizierà a lampeggiare. È possibile regolare questa impostazione con i tasti Freccia. Premere MODE per confermare l'impostazione.

Intervallo operativo

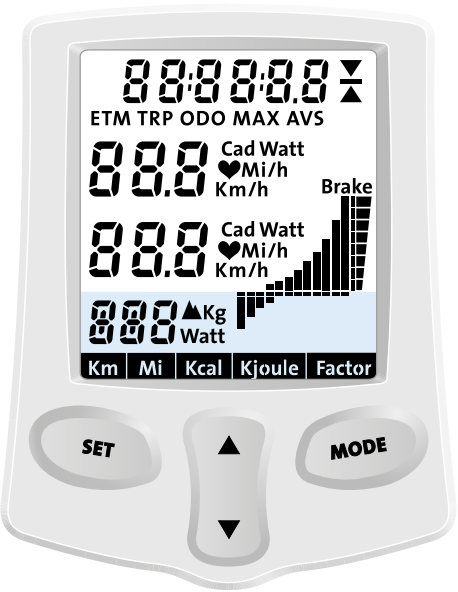
L'indicatore del freno è una rappresentazione visiva della posizione del freno. Qui è possibile visualizzare a colpo d'occhio se il freno rientra ancora nell'intervallo operativo. Quando l'unità del freno si applica ai freni, l'altezza della barra aumenta. La potenza impostata non è frenata se la barra si trova alla sua massima o minima altezza; in tale situazione, l'indicatore lampeggia per avvisare.

Se l'indicatore del freno lampeggia, indicando che il freno è al di fuori dell'intervallo operativo, regolare la velocità, il ritmo e/o la potenza. Selezionare la combinazione più adatta a sé applicabile al momento.

Messaggi di errori durante la pedalata

È possibile leggere le FAQ (Domande frequenti) relative al Flow sul sito Web www.tacx.com nella sezione SERVICE, dove sarà possibile reperire informazioni aggiornate sulle operazioni da eseguire se sullo schermo appare un messaggio di errore.

按键及其功能

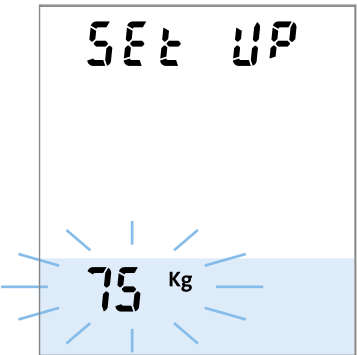


	配置过程中的功能
SET（设定）	请同时按下 MODE （模式）键 10 秒钟以进入 SET UP （设置）菜单（会出现倒数计秒）
▲	更改设置
▼	更改设置
MODE（模式）	下一步 退出 SET UP （设置）菜单
	骑行过程中的功能
SET（设定）	根据坡度或功率选择训练类型
▲	更改训练设置 通过显示功能翻页浏览
▼	更改训练设置 通过显示功能翻页浏览
MODE（模式）	通过 MODE （模式）功能翻页浏览 确认训练类型

重新设置训练信息

在您未骑行时，您可以通过同时按下**SET**（设定）和 **MODE**（模式）键 2 秒钟来重新设置 **ETM**, **TRP**, **MAX** 和 **AVS** 等信息。**ODO**（在训练器上总的骑行公里数）是不可重置的。一旦其达到 99,999 km 它将自动重置为 0 km（或英里）。当 **Flow** 计算机关闭后所有的单次骑行数据也会得到重置。当该计算机重启之后，除了 **ODO** 之外的所有数据都会再次被设定为 0 。

您开始训练之前的设定



当您把插头插入壁挂插座之后，整个显示屏会亮一下以示检测。然后各种参数会显示两秒钟：

- 频率（50 或 60 Hz）以及总电源电压（110 或 220 V）
- 固件的版本号
- 比例因子（100%）
- 体重（75 kg）
- 速度标示及单次骑行能量消耗（km/h, kJoule（千焦耳））

然后会出现启动屏幕。如果您希望采用标准设定，那么您就可以直接开始了。如果不是，那么请按照以下指令操作。

同时按下 **SET**（设定）和 **MODE**（模式）键 10 秒钟。这时屏幕上会出现 **SET UP**（设置）字样，且体重值开始闪现。

重量

体重值（不包含自行车）开始闪现。您可以通过向上箭头或向下箭头来将体重设定在 40 至 120 公斤之间。利用 **MODE**（模式）键 进入下一步。

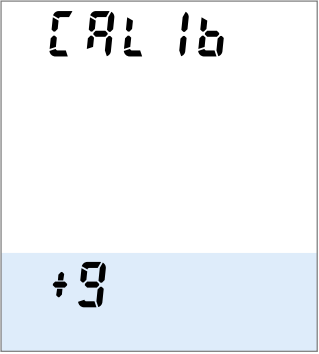
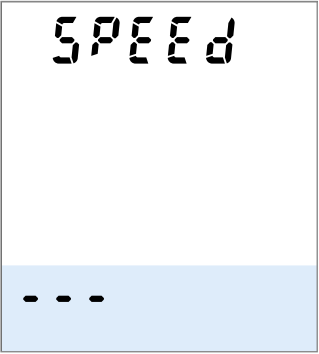
速度

Km 闪现。您可以通过向上箭头或向下箭头将 Km 更改为 Mi。利用 **MODE**（模式）键 进入下一步。

能量

Kcal（千卡）闪现。您可以通过向上箭头 或 向下箭头将 Kcal 更改为 kJoule。利用 **MODE**（模式）键 进入下一步。

您开始训练之前的设定



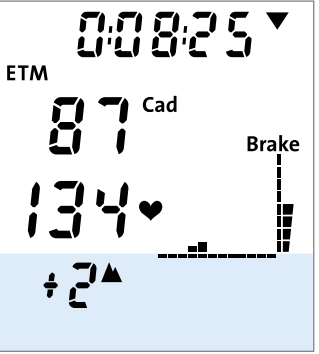
Flow的功率显示精确性取决于以下因素：滚筒对轮胎的压力，轮胎压力，磁力波动及电源电压的差异。为了确保电源测量准确，请务必对车闸进行校准。我们建议事先至少骑行 3 分钟以对车闸进行热身，从而获得最优校准效果。请确保轮胎气压介于 7 至 8 巴之间

车闸校准
校准值 0 出现在底部。您可以通过向上箭头启动车闸校准，启动之后屏幕底部会出现三个破折号。请以 30 km/h（或 19 mi/h）以上的速度骑行，直至出现 STOP（停止）字样。在您停止之时，Flow 电脑将测量后轮的减速度，新校准值将出现在显示屏上

如果校准失败（比如因为您在测量期间就开始蹬踏），屏幕上会出现 ERROR（错误）字样。您可以利用向上箭头再次开始校准。您可以利用向下箭头将校准值设定为 0。

请通过 MODE（模式）键来对设定值进行确认并切换至训练显示屏。

与Flow 一同训练

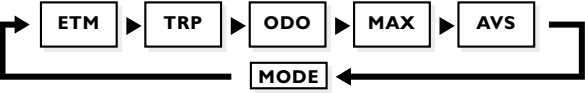


- 1
- 2
- 3

Flow 会记下四个训练参数：速度、功率、步调及心率。

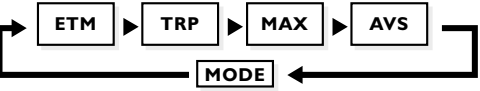
有两个训练参数可以在任何时间都显示在屏幕的第2和第3行。利用向上箭头您可以将第2行的速度参数切换为步调、功率和心率参数。利用向下箭头您可以对第3行的训练参数进行切换。

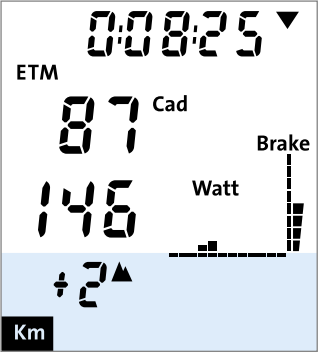
SPEED（速度）（km/h 或 mi/h）的 MODE（模式）功能
屏幕第 1 行的MODE（模式）功能对应着第2行的训练参数。如果第2行设定为速度，那么 MODE（模式）键将会在 ETM（运行时间）、TRP（单次骑行时间）、ODO（里程计）、MAX（最大速度）和 AVS（平均速度）之间进行切换。



这些值反映的仅仅是计算机重置或开启之后实际的骑行时间耗费。在您休息时，这些数据会被保留着。一旦您恢复骑行，计算机将利用所有这些数据进行再次计算。

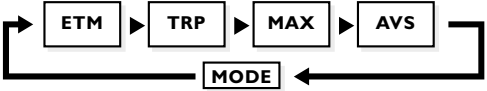
步调，（Cad）的 MODE（模式）功能
如果将第2行设定为步调（Cad），那么 TRP 表示此次骑行期间踏板旋转的总次数，MAX 表示最大蹬踏频率，AVS 表示平均蹬踏频率。





功率(Watt)的 MODE（模式）功能

如果将第2行设定为功率（Watt），那么 TRP 表示单次骑行消耗，MAX 表示最大功率，AVS 表示平均功率。单次骑行消耗是根据运行时间和功率输出计算出的。它以千卡或千焦耳表示。



心率的 MODE（模式）功能

如果将第2行设定为心率，那么 MAX 表示最大心率，AVS 表示平均心率。



如果在训练开始之前 Flow 计算机没有接收到心率信号，那么该心率功能就不会得到显示。训练期间一旦接收到了心率信号，该功能就可以使用了。如果骑行期间心率信号中断了，心率值的位置处就会出现三个破折号。

平均指示器

该功能表示第1行显示的训练信息是平均水平，还是高于或低于平均值。



Flow 使得您可以通过坡度（%）和功率（Watt）进行训练。坡度是通过训练器的滚筒来实现的，其可在 -4 到 +9 共 14 步（-4 等于 4% 的实际下坡坡度，同样 +9 等于 9% 的上坡坡度）的范围内调整。在功率训练期间，计算机通过调整滚筒的阻力使得您总是可以在选定的功率设定值上蹬踏。您可以在 10 到 990 瓦特的范围内以 10 瓦特为步幅设定该值。

设置训练值

当您按下 SET（设定）键时，位于左下方的坡度项开始闪现。请通过方向键更改设定并通过 MODE（模式）来对其进行确认。坡度在屏幕上是以垂直条的形式显示的。0 坡度则显示为一个水平条。

一旦您按下 SET 则坡度开始闪现，如果您再次按下 SET 则功率设定值开始闪现。您可以通过方向键来调整该设定。请按下 MODE 以确认该设定值。

运行范围

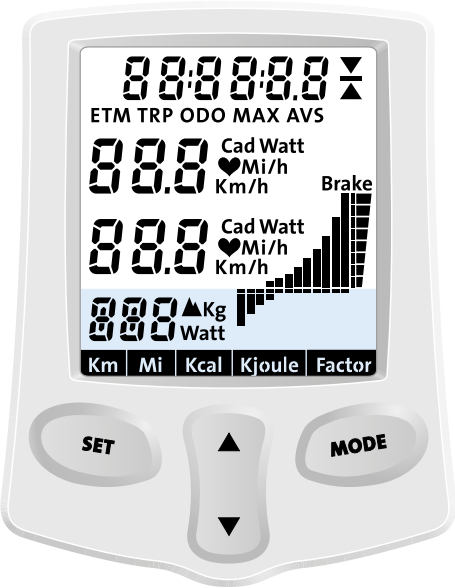
车闸指示器是车闸位置的可视化表现形式。通过它您可以快速查看车闸是否仍然处于运行范围内。刹车单元作用于车闸的话，该条块的高度将会增加。如果该条块位于其最小或最大高度之上则不会对设定功率进行刹车；这种情况下指示器会闪烁以示警告。

如果车闸指示器出现闪烁（表明车闸位于运行范围之外），请对速度、步调和/或功率进行调整。请选择合适于您并在此时可用的参数组合。

骑行期间出现的错误信息

您可以在 www.tacx.com 下的 SERVICE（服务）处找到有关 Flow 的FAQ（常见问题解答）。在此您可以获得有关屏幕上出现错误信息后如何处理的最新资料。

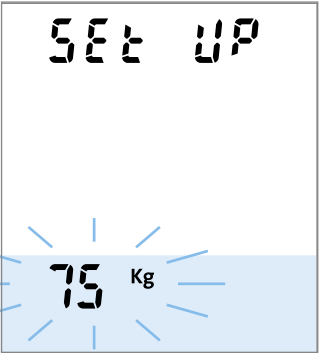
キーとファンクション



	設定中のファンクション
SET	MODEキーと同時に10秒間押し続けると、SET UPメニューにが表示されます(カウントダウンが表示されます)
▲	設定変更
▼	設定変更
MODE	次のステップ SET UPメニューを終わる
	トレーニング中のファンクション
SET	トレーニングタイプをスロープかパワーから選択してください
▲	トレーニング設定変更 ディスプレイファンクション一覧
▼	トレーニング設定変更 ディスプレイファンクション一覧
MODE	モードファンクション一覧 トレーニングタイプを決定

トレーニングインフォメーションをリセット
トレーニング中以外は、SET と MODE キーを同時に2秒間押し続けるとETM, TRP, MAX AVS などのトレーニングインフォメーションをリセットできます。ODO(トレーナーを使用した総トレーニングキロ数)はリセットできません。ODOは99,999kmを超えると、自動的に0kmにリセットされます(マイル表示も同様)。FLOwコンピュータの電源を切ると、すべてのトリップデータもリセットされます。コンピュータを再起動すると、ODO以外のすべてのデータは0にセットされます。

トレーニングスタート前のセッティング



電源ケーブルをコンセントに接続すると、テストのために、いったんすべての表示が点灯します。次に各種パラメータが2秒間表示されます：

- 電源周波数(50/60Hz)、電源電圧(110/220V)
- ファームウェアバージョン
- スケールファクター(100%)
- 体重(75Kg)
- スピード表示とエネルギー消費量(km/h, kJoule)

その後スタートアップスクリーンが表示されます。スタンダードセッティングで使用する場合はこのまま使用してください。変更する場合は次の手順に従ってください。

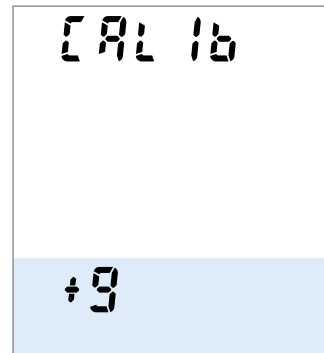
最初にSET と MODE キーを同時に10秒押し続けます。ディスプレイにSET UPと表示され、体重が点滅します。

体重
体重(自転車重量を除く)が点滅。△か▽キーを使用して体重を40kgから120kgの間で設定することができます。MODE キーを押して次のステップに進みます。

スピード
Kmが点滅します。△と▽キーを使用して、マイル表示とキロメートル表示を変更できます。MODE キーを押して次のステップに進みます。

消費カロリー
Kcalが点滅します。△と▽キーを使用して、キロカロリー表示とキロジュール表示を変更できます。MODE キーを押して次のステップに進みます。

トレーニングスタート前のセッティング



Flowのパワー表示の精度は、シリンダーのタイヤへの圧力、タイヤの空気圧、磁力変動と電源電圧などによって変化します。正確なパワー測定を行うためにはブレーキのキャリブレーションが必要です。最適なキャリブレーションを行うには、ブレーキが適切にウォームアップされている状態にするため3分間ほど事前に走行することをお勧めします。できます。タイヤの気圧は7気圧から8気圧を維持してください。

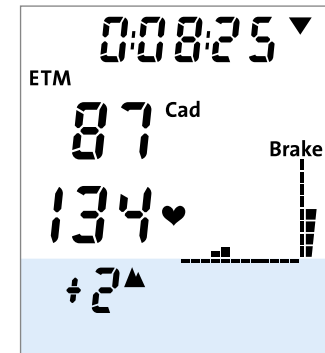
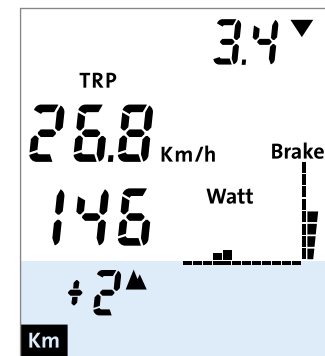
ブレーキキャリブレーション

キャリブレーション値0が、スクリーンの下部に表示されます。△キーを押してキャリブレーションを開始すると、ディスプレイ下部にドットが三つ表示されます。時速30km(19マイル)を超えて、STOPがスクリーンに表示され、キャリブレーションが開始するまで加速してください。加速を終了すると、ボルテックスコンピューターはリアホイールの減速状態を計測し、新しいキャリブレーション値がスクリーンに表示されます。

キャリブレーションが失敗した場合(たとえば計測中にペダリングをした等の場合)スクリーンにはERRORと表示されます。その場合、△キーを押して、再度キャリブレーションを実行してください。▽キーを押すとキャリブレーション値を0に設定できます。

MODEキーを押して、設定を完了して、トレーニング表示に移動します。

Flowを使用したトレーニング



1

2

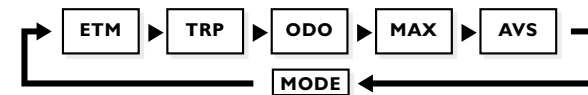
3

Flowは4通りのトレーニングパラメーターを登録できます:スピード、パワー、ケイデンスおよび心拍数です。

トレーニングパラメーターは、トレーニング中にディスプレイの2行目、3行目に表示可能です。△キーを押して、2行目の情報を、スピード、ケイデンス、パワー、心拍数の順番に変更できます。▽キーを押して、3行目の情報を変更できます。

スピードのMODEファンクション(km/h、mi/h)

ディスプレイ1行目のMODEファンクションは2行目のトレーニングパラメーターに対応します。2行目の表示がスピードに設定されている場合、MODEキーはETM (経過時間), TRP (トリップタイム), ODO (オドメーター), MAX (最高速度)およびAVS (平均速度)を切り替えます。



1

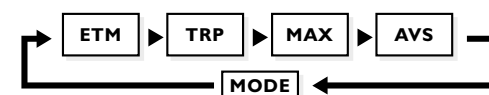
2

3

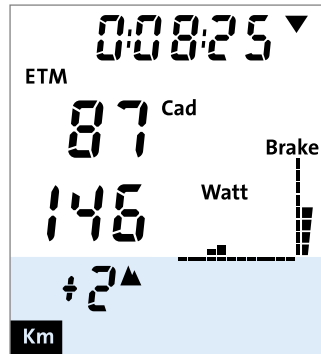
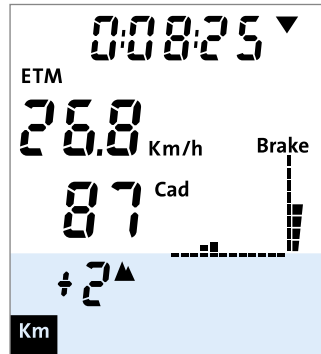
表示される数値は、コンピューターの電源が投入されるリセットされてからの計測時間が表示されます。休憩をしている場合などは、データは維持されます。トレーニングを再開すると、コンピューターはすべてのデータを基に計測を再開します。

ケイデンスのMODEファンクション(Cad)

2行目の表示がケイデンス(Cad)に設定されている場合 TRPはトレーニング中のペダル回転回数を、MAXは最高ペダル回転数を、AVSは平均ペダル回転数を表示します。

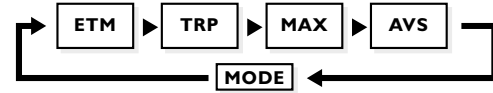


Flow を使用したトレーニング



パワーのMODEファンクション(Watt)

2行目の表示がパワー(Watt)に設定されている場合 TRPはトレーニング中の消費エネルギーを、MAXは最高出力を、AVSは平均出力を表示します。TRPは経過時間とペダリング出力から計算されます。この表示はキロカロリーかキロジュールで表示されます。



心拍数のMODEファンクション

2行目の表示が心拍数に設定されている場合 MAXは最大心拍数を、AVSは平均心拍数を表示します。

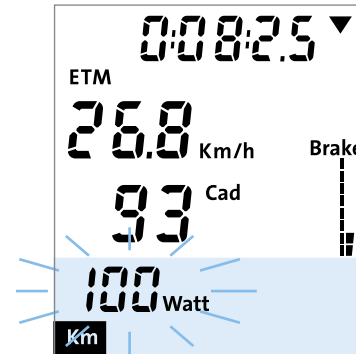
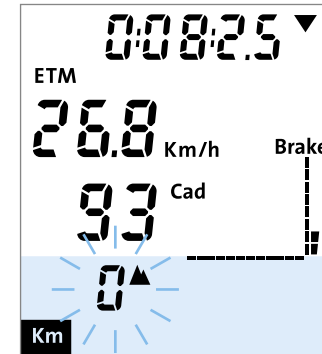


Flowコンピューターがトレーニング開始前に心拍数信号を受信できなかった場合、心拍数情報は表示されません。心拍数信号の受信を開始すると、表示が開始されます。トレーニング中に心拍数信号が受信されなくなった場合、心拍数値が表示されるエリアにダッシュが三つ表示されます。

平均値インジケータ

このファンクションは、1行目に表示されている情報が、平均以上か平均以下かを表示します。

Flowトレーニングセッティング



Flowは斜度(パーセント)を基本にしたトレーニング設定か、パワー(Watt)を基本にしたトレーニング設定が可能です。トレーナーのシリンダーを調節することにより、-4から+9 (-4は4%のダウンヒル、+9は9%の登坂と同等)の14段階の斜度を設定できます。パワートレーニングでは、コンピューターがシリンダーの抵抗力を自動的に調整し、設定されたパワーでのペダリングトレーニングが可能です。パワーは10ワットから990ワットまで10ワット刻みで設定可能です。

トレーニング値設定

SETキーを押すと、下部左側のスロープが点滅します。△▽キーを使用して設定を変更し、MODE キーで決定します。スロープは垂直のバーでディスプレイに表示されます。0では、水平のバーが表示されます。

一度SET キーを押してスロープが点滅を開始して、もう一度SET キーを押すとパワーセッティングが点滅します。△▽キーを使用して設定を変更します。MODEキーを押して決定します。

オペレーションレンジ

ブレーキインジケータはブレーキの状態を表示します。インジケータにはブレーキがオペレーションレンジ内であるかどうかが表示されます。ブレーキユニットが制動力を発生していると、バーの表示が増大します。バーが最小もしくは最大値を表示している場合、設定した制動力は発揮できず、インジケータは警告のため点滅します。

ブレーキインジケータが点滅してオペレーションレンジを逸脱している警告を表示している場合は、スピード、ケイデンス、パワーの設定を変更してください。オペレーションレンジに収まる適切な設定を選択してください。

トレーニング中のエラーメッセージ

FlowのFAQは www.tacx.com 内のSERVICEの項目にあります。スクリーンにエラーメッセージが表示された場合の対応について、最新の情報が掲載されています。

Flow Operating computer



Tacx

www.tacx.com

T2200.26 | 2013-10