

V3n

CYCLOCOMPUTER



Inleiding

Dank u voor het vertrouwen dat u in de CATEYE V3n heeft gesteld.

De V3n is een hoogwaardige fietscomputer voor fietsers die intensief willen trainen en hun trainingsgegevens willen analyseren. Zowel de snelheidssensor met geïntegreerde functies voor snelheid en cadans als de hartslagmeter maakt gebruik van draadloze digitale technologie met een uitzendfrequentie van 2,4 GHz, dezelfde technologie die ook voor draadloze computernetwerken wordt gebruikt. Deze technologie elimineert interferentie door ruis van buitenaf en overspraak met andere draadloze computergebruikers vrijwel volledig, zodat u kunt genieten van een zorgeloze rit. Lees deze gebruiksaanwijzing voor gebruik in zijn geheel aandachtig door om alle functies van de fietscomputer goed te leren kennen. Bewaar de gebruiksaanwijzing op een veilige plek om hem later wanneer nodig te kunnen raadplegen.

Belangrijk

- Volg altijd de aanwijzingen op die zijn aangeduid met “⚠ Waarschuwing!!!”.
- Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag worden gereproduceerd of verspreid zonder uitdrukkelijke toestemming van CatEye Co., Ltd.
- De beschrijvingen en illustraties in deze gebruiksaanwijzing kunnen zonder enige kennisgeving vooraf worden gewijzigd.
- Indien u vragen over deze gebruiksaanwijzing heeft, neem dan contact op met CatEye op www.cateye.com.

Over de gebruiksaanwijzingen

Bij aankoop van de CC-TR210DW

Het product dat u hebt gekocht bevat de hartslagsensor en de Hr-riem niet. In combinatie met de optionele hartslagsensorkit kunnen alle in deze handleiding beschreven functies gebruikt worden, inclusief de gegevensmetingen met betrekking tot de hartslag, de meting van het caloriegebruik, en de HR-doelzonefunctie.

Basisinstallatie en -gebruik

In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe u de fietscomputer op de fiets monteert, de hartslagmeter gebruikt, de fietscomputer voorbereidt en hoe u de basisfuncties bedient.

1. De fietscomputer op de fiets monteren.....Zie blz. 7-9
2. Hartslagmeter.....Zie blz. 10
3. De fietscomputer instellen.....Zie blz. 11-15
4. Basisbediening van de fietscomputer.....Zie blz. 17-19

Metingenschermb

In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe u de diverse functies van de fietscomputer bedient.

- Metingenschermb.....Zie blz. 20-24

Overzicht van ritgegevens

In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe u de geregistreerde meetgegevens controleert en beheert.

- Bestanden bekijken.....Zie blz. 26-29

De fietscomputer configureren

In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe u het menu kunt doorlopen en de instellingen kunt controleren.

- De fietscomputer configureren.....Zie blz. 25-37

Geavanceerd gebruik

- Opnemen van ronde- en tussentijden.....Zie blz. 22 “Rondefunctie”
- Trainen met hartslagzones.....Zie blz. 41 “3 De doelzone gebruiken”

Inhoud

Inleiding	1	Onderste gegevensdisplay	21
Over de gebruiksaanwijzingen	1	Tempofunctie	22
Inhoud	2	Rondefunctie	22
Correct gebruik van de CatEye V3n	3	Aftelafstand	24
Beschrijving van de fietscomputer en zijn onderdelen	5	Doelzone voor de hartslag	24
Fietscomputer	5	De fietscomputer configureren	25
Accessoires	5	Bestanden bekijken	26
Schermweergave	6	Datum en tijd instellen	30
De fietscomputer op de fiets monteren	7	De wielomtrek instellen	31
Monteer de houder aan het stuur of de stuurpen	7	Het sensor-ID synchroniseren	32
Monteer de snelheidsmeter en de magneet	8	De maateenheid instellen	34
De fietscomputer installeren/verwijderen	9	De totaalafstand handmatig invoeren	34
Hartslagmeter	10	De auto modus instellen	35
Alvorens de hartslagmeter om te doen	10	De aftelafstand instellen	36
De hartslagmeter omdoen	10	Het geluid instellen	37
De fietscomputer instellen	11	De doelzone voor de hartslag instellen	37
Herstelprocedure	11	Hartslagtraining	39
Datum en tijd instellen	12	Verbeteren van uw algehele conditie	39
De wielomtrek instellen	13	Competitietraining	40
De snelheidseenheid selecteren	14	De doelzone gebruiken	41
Werkingstest	14	Probleemoplossing	42
Formatteren/herstarten	16	Problemen met de display	42
Basisbediening van de fietscomputer	17	Problemen met de bediening	44
Functies van het metingscherm	17	De batterij vervangen	45
De metingen starten/stoppen	18	Fietscomputer	45
Verlichting	18	Hartslagmeter	45
De meetgegevens resetten	19	Snelheidssensor	45
Spaarstand	19	Onderhoud	46
Metingscherm	20	Reserveaccessoires	46
Bovenste en middelste gegevensdisplay	20	Specificaties	47
		Registratie	48
		Beperkte garantie	48



Bezoek onze website waar gedetailleerde instructies met filmpjes beschikbaar zijn en waar de instructiehandleiding gedownload kan worden.

<http://www.cateye.com/en/products/detail/CC-TR310TW/>



Correct gebruik van de CatEye V3n

Neem voor veilig gebruik de onderstaande aanwijzingen in acht.

Betekenis van de in deze gebruiksaanwijzing gebruikte symbolen:

 **Waarschuwing!!!** : De met dit symbool aangeduide paragrafen zijn voor veilig gebruik van deze fietscomputer van groot belang. Volg deze aanwijzingen nauwgezet op. Belangrijke waarschuwingen over het.

Let op : Gebruik en de bediening van de V3n.

* Nuttige tips worden aangeduid met een asterisk.

Waarschuwing!!! :

- Mensen met een pacemaker mogen deze fietscomputer niet gebruiken.
- Concentreer u tijdens het fietsen niet op de meetgegevens. Neem op veilige wijze deel aan het verkeer.
- Bewaar de batterijen buiten het bereik van kinderen en behandel ze bij het weggooien volgens de geldende wetgeving. Raadpleeg onmiddellijk een arts indien een batterij per ongeluk wordt doorgeslikt.

Let op:

- Controleer regelmatig de posities van de magneten en de snelheids/cadanssensor en let er op dat ze stevig vast zitten. Zet ze vast wanneer ze loszitten.
- Laat de fietscomputer / draadloze sensor niet voor langere tijd in direct zonlicht liggen.
- Haal de fietscomputer, de hartslagmeter en de snelheidssensor niet uit elkaar.
- Stel de fietscomputer, de hartslagmeter en de snelheidssensor niet bloot aan hevige schokken; zorg er tevens voor dat ze niet kunnen vallen.
- Gebruik geen verdunner of alcohol om de fietscomputer te reinigen.
- Stop met het gebruik van de fietscomputer wanneer de hartslagband of het elektrode-kussen huidirritatie veroorzaakt.
- Draai of trek niet hard aan de HR-riem.
- Door langdurig gebruik kan de HR-riem slijten. Vervang de HR-riem als hij veel meetfouten oplevert.
- Eén van de eigenschappen van LCD-schermen is dat ze moeilijk afleesbaar zijn door zonnebrillen met gepolariseerd glas.

Draadloos digitaal systeem van 2,4 GHz

Het 2,4 GHz signaal, dat ook gebruikt wordt voor draadloos LAN, wordt gebruikt voor de geïntegreerde ritme- en hartslagsensor. Deze technologie zorgt ervoor dat externe ruis en overspraak met andere computers vrijwel geheel verdwijnen en maakt het mogelijk om zeer betrouwbare gegevens te registreren en op te slaan. Op de volgende plaatsen en/of omgevingen is er echter storing mogelijk, wat onjuiste metingen als gevolg kan hebben.

- * Let met name op bij het controleren van de sensor-ID.
- In de buurt van tv's, pc's, radio's, motoren of in auto's en treinen.
- Bij spoorwegovergangen en naast treinsporen, in de buurt van televisiezenders en radarstations.
- Nabij andere draadloze computerapparatuur of digitaal gestuurde verlichting.
- In een WIFI-omgeving

Automatische herkenning van de snelheidssensor-ID

De snelheidssensor heeft zijn eigen ID en de computer meet synchroon met de ID.

Op een computer kunnen twee ID's voor snelheidssensoren worden geregistreerd die automatisch twee snelheidssensoren kunnen identificeren nadat hun ID's zijn geregistreerd. Omdat de omtrek van de band wordt ingesteld op het ID van de snelheidssensor is het niet langer nodig om het wiel met de hand te selecteren, zoals bij conventionele computers vereist was.

- * De snelheidssensor die herkend wordt, wordt aangegeven met een sensorpictogram (1 of 2) op het scherm.

Procedure voor automatische herkenning

Als de computer naar het scherm voor energiebesparing gaat en daarna terugkeert naar het meetscherm, wordt de ID van de snelheidsensor op de volgende wijze herkend:

1. De computer zoekt naar het ID-signaal van de snelheidsensor die eerder was gesynchroniseerd.
2. Nadat het sensorsignaal is ontvangen, licht het pictogram voor de snelheidssensor op en begint de computer met meten.
Als het ID van het eerder gesynchroniseerde sensorsignaal niet kan worden ontvangen, wordt naar een ander sensorsignaal gezocht.
3. Als de computer een ander sensorsignaal ontvangt, licht het sensorpictogram voor de andere sensor op het scherm op en start de meting.
Als een ander id voor een snelheidssensorsignaal niet kan worden ontvangen, wordt opnieuw naar het oorspronkelijke sensorsignaal gezocht.

De computer herhaalt de synchronisatie via de bovenstaande procedure ook als de synchronisatie om welke reden ook mislukt, zoals een communicatiefout; in die gevallen is echter tijd nodig voor de herkenning.

- * Als binnen vijf minuten geen enkel signaal van een snelheidssensor is ontvangen, wordt  /  uitgeschakeld en gaat de computer over naar de status overdracht-uit en verschijnt na vijf minuten het scherm voor energiebesparing.

Het ID met de hand wisselen

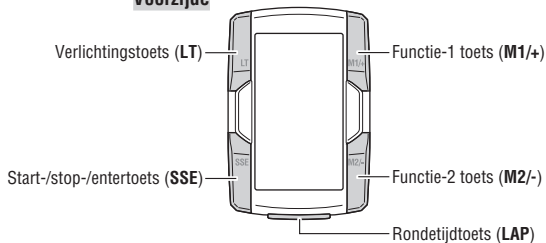
Het is omgeleijk om het id van de snelheidsensor met de hand te wisselen, aan de hand van het menuscherm "De wielomtrek instellen" (blz. 31). Doe dit onder de volgende omstandigheden.

- Als de computer het bedoelde sensorsignaal niet herkent omdat de twee geregistreerde snelheidssensoren in de nabijheid zijn en beide een signaal verzenden.
- Het ID van de snelheidsensor direct wijzigen.
- * Nadat u de ID van de snelheidsensor met de hand hebt gewijzigd, zoekt de computer alleen nog maar naar deze ID als u terugkeert naar het meetscherm. Als de computer binnen tien minuten geen sensorsignaal ontvangt, wordt de energiestand geactiveerd en verschijnt het scherm voor energiebesparing. De computer gebruikt na terugkeer in het meetscherm weer de procedure voor automatische herkenning.

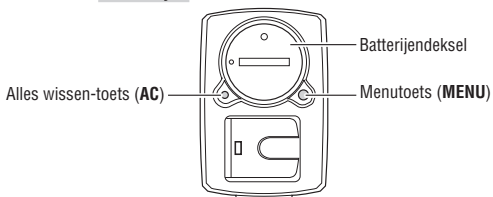
Beschrijving van de fietscomputer en zijn onderdelen

Fietscomputer

Voorzijde



Achterzijde



Accessoires

Houderriem



Houder



Opvulrubber voor houder



Kiezen



Snelheidssensor (SPEED/CADENCE)



Rubberkussen sensor



Wielmagneet



Cadansmagneet

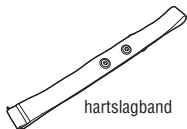


* Alleen meegeleverd met de CC-TR310TW

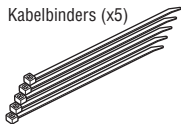
Hartslagmeter



hartslagband



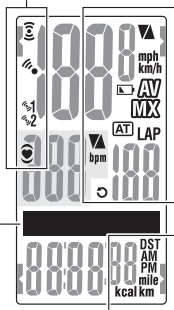
Kabelbinders (x5)



Schermwergave

 : Snelheidssensorsignaal Status van het signaal van de snelheids-sensor weergeven. (blz. 19)
 : Alarm Licht op wanneer het hartslagalarm is ingeschakeld.
 : Sensorsymbool Geeft weer welke snelheidsensor op dit moment synchroniseert.
 : Hartslagmetersignaal Status van het signaal van de hartslagmeter weergeven. (blz. 19)
 : Doelzone Licht op wanneer de doelzone is ingeschakeld en knippert wanneer de hartslag niet binnen de doelzone ligt.

 : Tempopijl De pijl laat zien of de huidige snelheid hoger (▲) of lager (▼) is dan de gemiddelde snelheid.
km/h mph : Snelheidseenheid Knippert tijdens snelheidsmeting.
 : Pictogram voor computerbatterij Licht op als de batterij bijna leeg is.
AV : Indicator voor gemiddelde waarden Licht op om aan te geven dat de gemiddelde waarden voor de snelheid, de hartslag en de cadans worden weergegeven.
MX : Indicator voor maximum waarden Licht op om aan te geven dat de maximum waarden voor de snelheid, de hartslag en de cadans worden weergegeven.
 : Hartslagtempopijl De pijl laat zien of de huidige hartslag hoger (▲) of lager (▼) is dan de gemiddelde hartslag.
bpm : Hartslagenheid
AT : Auto modus Licht op wanneer de auto modus is ingeschakeld.
LAP : Rondetijdindicator Licht op zolang de rondetijd wordt weergegeven.
 : Cadansensorsignaal Status van het signaal van de cadanssensor weergeven. (blz. 19)



Puntendisplay

Toont voornamelijk functiebeschrijvingen voor onderstaande waarden.

Geselecteerde gegevens-symbool/eenheid

Wordt samen met de geselecteerde gegevens in het onderste gedeelte van de display weergegeven.

Toetsnavigatie

Toetsen van de fietscomputer of op het menuscherm die bediend kunnen worden, zullen knipperen.

Licht op of knippert wanneer **SSE** in werking is.



Licht op wanneer **M1/+** bediend kan worden.

Licht op wanneer **M2/-** bediend kan worden.

De fietscomputer op de fiets monteren

1 Monteer de houder aan het stuur of de stuurpen

De FlexTight™ houder beugel kan worden verbonden aan stuur of stuurpen, afhankelijk van hoe de houder in de houderband past.

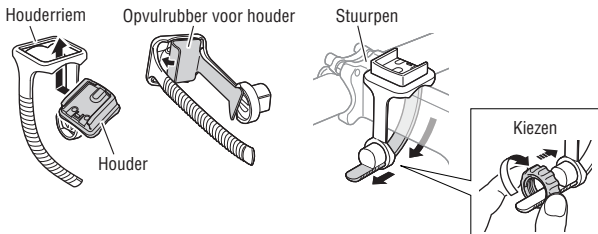
Let op:

Draai de draaiknop van de houderriem alleen met de hand vast.

Als u de knop te stevig aandraait, kan de schroefdraad worden beschadigd.

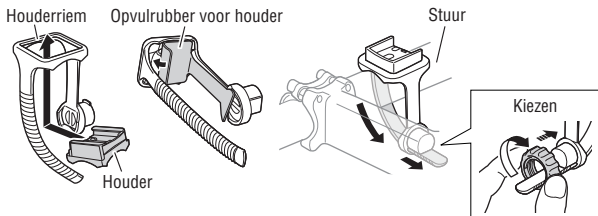
De FlexTight™ houder aan de stuurpen monteren

* Monteer de houder met de open zijde aan de rechterkant.



De FlexTight™ houder aan het stuur monteren

* Monteer de houder met de open zijde aan de rechterkant.

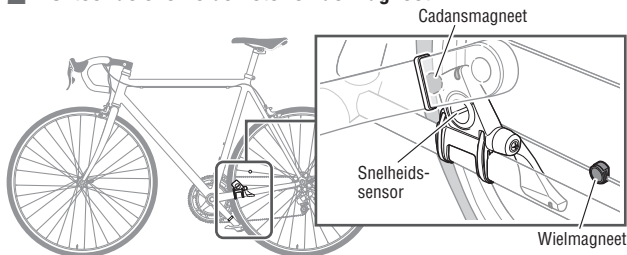


Knip de overtollige lengte van de band af.

Let op:

Rond het ingekorte uiteinde van de houderriem af zodat u zich er niet aan kunt verwonden.

2 Monteer de snelheidsmeter en de magneet



2-1. De snelheidsensor tijdelijk vastzetten

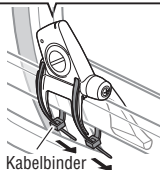
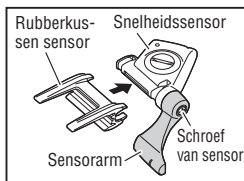
1. Draai de schroef van de sensor los met een kruiskopschroevendraaier om te controleren of de sensorarm beweegt.

* Draai de schroef er niet helemaal uit.

2. Verbind het rubberkussen van de sensor met de snelheidssensor, plaats de snelheids-sensor op de linker achtervork als in de bovenstaande afbeelding en zet hem tijdelijk vast met de nylon binders.

Waarschuwing:

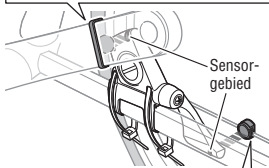
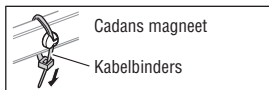
Trek in deze fase de nylonbinders niet strak aan. Nadat een nylonbinder is aangetrokken, kan deze niet meer worden losgemaakt.



2-2. De magneet tijdelijk vastzetten

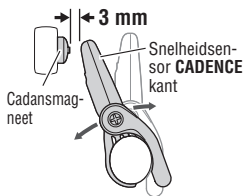
1. Bevestig de ritmemaagneet tijdelijk met nylonbinders binnen de crank, zodat deze naar de sensor kant op de **CADENCE** kant wijst.
2. Draai de sensorarm en zet de wielmagneet tijdelijk vast op de spaak die naar de sensorzone op de **SPEED** kant wijst.

* Als de snelheidssensor niet correct positioneerd is ten opzichte van de twee magneten (voor **CADENCE** en **SPEED**), moet u de sensor voor- en achteruit verplaatsen zodat hij goed geplaatst wordt. Nadat u de snelheidssensor verplaatst hebt, past u de positie aan zodat de twee magneten naar de betreffende sensorzone wijzen.

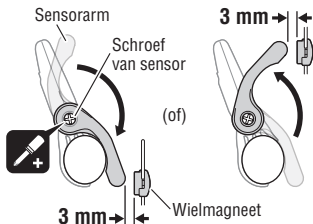


2-3. De afstand tot de magneet aanpassen

1. Kantel de snelheidsensor zodat de afstand tussen de ritmemagneet en de **CADENCE** kant van de snelheidsensor ongeveer 3 mm is, en zet hem stevig vast met de nylon binders.



2. Draai en stel de sensorarm af zodat de afstand tussen de wielmagneet en de sensorarm ongeveer 3 mm is en draai de sensorschroef stevig aan.



2-4. Verschillende onderdelen vastzetten

Maak de nylonbinders, de sensorschroef en de magneet van de snelheidsensor stevig vast en controleer of er niets los zit.

- * Voor pedalen op stalen assen kan de ritmemagneet magnetisch worden vastgezet op de pedaalas. Vergeet niet om hierbij het dubbelzijdig plakband van de magneet te verwijderen.

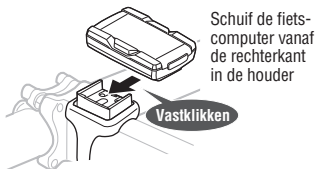


3 De fietscomputer installeren/verwijderen

Let op:

Houd de fietscomputer bij het verwijderen goed vast om hem niet te laten vallen.

Installeren



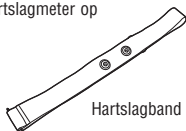
Verwijderen



Hartslagmeter

De hartslag wordt gemeten wanneer de hartslagmeter op de borst wordt gedragen.

Hartslagmeter



Hartslagband

Alvorens de hartslagmeter om te doen

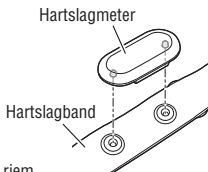
⚠ Waarschuwing!!! :

De hartslagmeter mag NIET worden gedragen door mensen met een pacemaker.

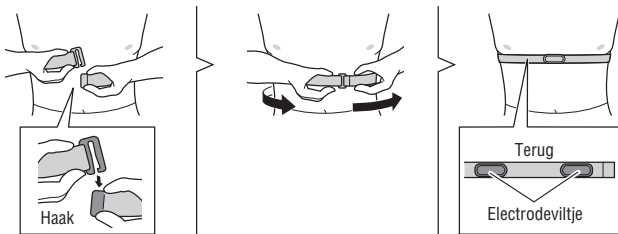
- Om foutieve metingen te voorkomen is het raadzaam om het elektrodekussen met water te bevochtigen.
- Als u een zeer gevoelige huid heeft, dan kan de hartslagmeter zelfs over een dun onderhemd worden gedragen als het elektrodekussen met wat water is bevochtigd.
- Borsthaar kan de meting belemmeren.

De hartslagmeter omdoen

1. Maak de hartslagsensor aan de HR-riem vast.
Druk hem in tot hij klikt.



2. Steek de haak van de HR-riem in het andere einde van de riem.
Draag de hartslagsensor met de HR-riem en pas de lengte van de HR-riem aan op de maat van uw borst (net onder de buste). Het te strak aantrekken van de riem kan een onprettig gevoel veroorzaken.



- * Zorg er voor dat het elektrodeviltje rechtstreeks contact met het lichaam maakt.
- * De hartslagsensor dragen met een droge huid of over uw onderhemd kan meetfouten opleveren. Om fouten te voorkomen, moet u het elektrodeviltje bevochtigen.

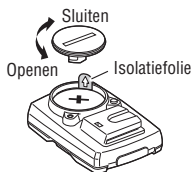
De fietscomputer instellen

Voordat de fietscomputer kan worden gebruikt, moeten er enkele voorbereidingen worden getroffen.

De isolatiefolie verwijderen

Open voordat u de fietscomputer in gebruik neemt eerst het batterijdeksel en verwijder de isolatiefolie.

- * Plaats het batterijdeksel terug nadat u de isolatiefolie heeft verwijderd.



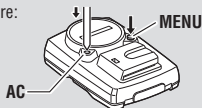
1 Herstelprocedure

Het formatteren wordt direct na aankoop uitgevoerd of om alle standaardinstellingen te herstellen.

Let op: Alle huidige gegevens worden gewist en vervangen door de standaard instellingen.

Houd de **MENU**-toets aan de achterzijde van de fietscomputer ingedrukt en druk op de **AC**-toets. Laat de **MENU**-toets los wanneer een testpatroon op het scherm wordt weergegeven. Het instellingenschermdatum/klok verschijnt nu. Ga door met "Datum en tijd instellen".

Herstelprocedure:



Nadat een testpatroon is weergegeven, lichten alle schermonderdelen op.

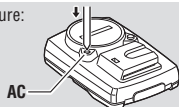
- * Wanneer alle schermonderdelen oplichten zonder dat het testpatroon is weergegeven, dan is het herstel niet volledig uitgevoerd. Voer de herstelprocedure nogmaals uit.
- * Nadat u batterijen hebt vervangen of als een fout wordt weergegeven, wordt de herstartprocedure uitgevoerd.

Herstartprocedure

Druk op de **AC**-toets aan de achterzijde van de fietscomputer. Eerst lichten alle schermonderdelen gedurende een seconde op en vervolgens verschijnt het scherm voor instelling van datum en tijd.

Ga door met "Datum en tijd instellen".

Herstartprocedure:



Alle schermonderdelen lichten op (gedurende een seconde).

- * Zie "Formatteren/herstarten" (blz. 16) voor verschillen tussen de formatter- en herstartbewerkingen.

2 Datum en tijd instellen

Stel de huidige datum en tijd in.

1. Selecteer de datumnotatie.

Selecteer een datumnotatie uit “YY/MM/DD”, “MM/DD/YY” en “DD/MM/YY” met behulp van de **M1/+** of **M2/-** -toets en bevestig uw keuze met de **SSE**-toets.

Datumnotatie veranderen: **M1/+** (of) **M2/-** Bevestigen: **SSE**



JJ/MM/DD

2. Voer “jaartal”, “maand” en “datum” in.

Voer “jaartal”, “maand” en “datum” in, in de in stap 1 gekozen volgorde, met behulp van de **M1/+** of **M2/-** -toets en bevestig de invoer met de **SSE**-toets. Voer voor het jaartal alleen de laatste 2 cijfers in.

Instelbereik: 00.01.01 – 99.12.31

Verhogen/verlagen: **M1/+** (of) **M2/-** Bevestigen: **SSE**



3. Selecteer een tijdsnotatie.

Selecteer de “**24h** (24-uurs)” of de “**12h** (12-uurs)” tijdsnotatie met behulp van de **M1/+** of **M2/-** -toets en bevestig uw keuze met de **SSE**-toets.

24h ↔ 12h: **M1/+** (of) **M2/-** Bevestigen: **SSE**

Tijdsnotatie



Uren Minuten

4. Voer de “uren” en “minuten” in.

Voer de “uren” in met behulp van de **M1/+** of **M2/-** -toets, bevestig de invoer met de **SSE**-toets en voer daarna op dezelfde wijze de “minuten” in.

Instelbereik: **24h** 0:00 – 23:59 [**12h** AM1:00 – PM12:59]

Verhogen/verlagen: **M1/+** (of) **M2/-** Bevestigen: **SSE**

5. Nadat u de datum en klok hebt ingesteld, drukt u op de knop **MENU** om door te gaan met “De wielomtrek instellen”.

Naar “De wielomtrek instellen”: **MENU** (Achterzijde)

* Voor het herstarten voltooit de computer het instellen en gaat hij naar het meet-scherm.

3 De wielomtrek instellen

Voer de wielomtrek van het fietswiel in millimeters in.

1. Voer de laatste 2 cijfers in van de wielomtrek in.
Voer de wielomtrek in met behulp van de **M1/+** of **M2/-** -toets en verplaats de cursor met de **SSE**-toets. Voer vervolgens op dezelfde wijze de eerste 2 cijfers in.

Instelbereik: 0100 – 3999 mm

Verhogen/verlagen:  (of) Ander cijfer kiezen: **SSE** 

2. Druk als u klaar bent op de knop **MENU** om door te gaan naar "De snelheidseenheid selecteren" hieronder.

Naar "De snelheidseenheid selecteren":  **MENU**
(Achterzijde)



Wielomtrek

U kunt de wielomtrek (L) van uw bandenmaat terugvinden in onderstaande tabel of de werkelijke wielomtrek (L) van uw fiets zelf meten.

Hoe u de wielomtrek (L) kunt meten

Voer de meest nauwkeurige meting rolt u het wiel een volledige omwenteling uit. Breng de banden op de juiste luchtdruk en zet het wiel zo op de grond neer, dat het ventiel onderaan zit. Zet op de plaats van het ventiel een streepje op de grond, plaats uw gewicht op de fiets en rol die fiets met een volledige omwenteling van het wiel in een rechte lijn naar voren (zodat het ventiel weer onderaan zit). Zet op de plaats van het ventiel weer een streepje op de grond en meet de afstand tussen beide streepjes in millimeters.

* Ter referentie kan onderstaande tabel met de wielomtrek van de diverse bandenmaten worden gebruikt.



ETRT0	Bandenmaat	L (mm)
47-203	12x1.75	935
54-203	12x1.95	940
40-254	14x1.50	1020
47-254	14x1.75	1055
40-305	16x1.50	1185
47-305	16x1.75	1195
54-305	16x2.00	1245
28-349	16x1-1/8	1290
37-349	16x1-3/8	1300
32-369	17x1-1/4 (369)	1340
40-355	18x1.50	1340
47-355	18x1.75	1350
32-406	20x1.25	1450
35-406	20x1.35	1460
40-406	20x1.50	1490
47-406	20x1.75	1515
50-406	20x1.95	1565
28-451	20x1-1/8	1545
37-451	20x1-3/8	1615
37-501	22x1-3/8	1770
40-501	22x1-1/2	1785
47-507	24x1.75	1890
50-507	24x2.00	1925
54-507	24x2.125	1965
25-520	24x1(520)	1753

ETRT0	Bandenmaat	L (mm)
28-540	24x3/4 tube	1785
32-540	24x1-1/8	1795
32-540	24x1-1/4	1905
25-559	26x1(559)	1913
32-559	26x1.25	1950
37-559	26x1.40	2005
40-559	26x1.50	2010
47-559	26x1.75	2023
50-559	26x1.95	2050
54-559	26x2.10	2068
57-559	26x2.125	2070
58-559	26x2.35	2083
75-559	26x3.00	2170
28-590	26x1-1/8	1970
37-590	26x1-3/8	2068
37-584	26x1-1/2	2100
	650C tube	1920
	26x7/8	
20-571	650x20C	1938
23-571	650x23C	1944
	650x25C	
25-571	26x1(571)	1952
40-590	650x38A	2125
40-584	650x38B	2105

ETRT0	Bandenmaat	L (mm)
25-630	27x1(630)	2145
28-630	27x1-1/8	2155
32-630	27x1-1/4	2161
37-630	27x1-3/8	2169
18-622	700x18C	2070
19-622	700x19C	2080
20-622	700x20C	2086
23-622	700x23C	2096
25-622	700x25C	2105
28-622	700x28C	2136
30-622	700x30C	2146
32-622	700x32C	2155
	700C tube	2130
35-622	700x35C	2168
38-622	700x38C	2180
40-622	700x40C	2200
42-622	700x42C	2224
44-622	700x44C	2235
45-622	700x45C	2242
47-622	700x47C	2268
54-622	29x2.1	2288
60-622	29x2.3	2326

4 De snelheidseenheid selecteren

Selecteer de snelheidseenheid "km" of "mile (mijl)".

1. Selecteer de snelheidseenheid.

km ↔ mile:  M1/+ (of)  M2/- (of)

2. Druk op de **MENU**-toets nadat u uw selectie heeft gemaakt. Hierna verschijnt het metingscherm en is de instelling van de fietscomputer voltooid.

Naar het meetscherm:  MENU (Achterzijde)



5 Werkingstest

Test de werking van de snelheidsensor (**SPEED, CADENCE**) en de hartslagsensor.

* Nadat het meetscherm is verschenen, kan het ruim 12 seconden duren voordat de meetgegevens verschijnen omdat de computer de sensor-ID controleert.

* Als  of  is uitgeschakeld, drukt u op de knop **M1/+** of **M2/-** om het pictogram in te schakelen.

Snelheidssensor (SPEED)

1. Til het achterwiel op en draai het.
2. Als de snelheid op het scherm verschijnt, werkt het normaal.



Snelheidsensor (CADENCE)

1. Draai aan de crank.
2. Als het ritme op het scherm verschijnt, werkt het normaal.

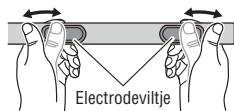


Hartslagsensor

1. Doe de hartslagsensor om (blz. 10).
2. Als de hartslag op het scherm verschijnt, werkt het normaal.





* Ook als de hartslagsensor niet gedragen wordt, kunt u een hartslag overbrengen door met uw duimen aan beide kanten over de elektrodekussentjes te wrijven. Op deze manier kunt u de hartslag niet nauwkeurig meten, maar dit wordt gebruikt als een eenvoudige methode om de communicatie tussen sensor en computer te testen.



Belangrijk: Als de snelheid, het ritme en/of de hartslag niet worden weergegeven, kan dat de volgende oorzaken hebben:

Snelheid en ritme worden niet weergegeven

Controleer de onderdelen	Oplossing
Zijn de pictogrammen voor snelheid- en ritmesensoren op  ?	Als het pictogram  uit is, kan de computer geen gegevens ontvangen. Druk op de knop M1/+ of M2/- om de slaapstand voor de overdracht te annuleren (blz. 19).
Controleer of de afstand tussen elke sensorzone van de snelheidsensor en de magneet te groot is.	Raadpleeg “De fietscomputer op de fiets monteren” (blz. 7) en stel de posities van de overeenkomstige magneet met de sensorzone in.
Controleer of elke sensorzone van de snelheidsensor niet in het midden van de magneet ligt.	
Controleer of de computer zich in de overdracht-uit modus bevindt of het energiebesparingscherm weergeeft.	Druk op een knop op de computer om naar het meet scherm terug te keren.
Het scherm kan vertraagd worden, afhankelijk van de staat van de draadloze overdracht.	Controleer of een snelheidssignaal wordt ontvangen door een paar maal aan het wiel te draaien.

De hartslag wordt niet weergegeven

Controleer de onderdelen	Oplossing
Is het pictogram voor de hartslagsensor op  .	Als het pictogram  uit is, kan de computer geen gegevens ontvangen. Druk op de knop M1/+ of M2/- om de slaapstand voor de overdracht te annuleren (blz. 19).
Is de functie voor energiebesparing ingeschakeld, zodat alleen de datum en tijd op het scherm staan?	Druk op een andere knop dan de knop AC om terug te keren uit de energiebesparende stand.
Is de hartslagsensor stevig met uw lichaam verbonden?	Zorg er voor dat het elektrodeviltje van de HR-riem rechtstreeks contact met het lichaam maakt.
Droge huid (met name in de winter)	Bevochtig het elektrodeviltje van de HR-riem enigszins.
Controleer of de HR-riem goed op het lichaam zit.	Om het elektrodeviltje goed te dragen, moet u de aanwijzingen voor het dragen van de hartslagsensor volgen (blz. 10).
Controleer of de hartslagsensor goed is vastgezet op de HR-riem.	Verbind de hartslagsensor op de juiste wijze met de HR-riem aan de hand van “De hartslagmeter omdoen” (blz. 10).

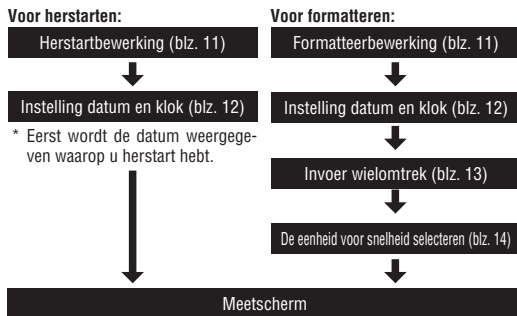
Formatteren/herstarten

Er zijn twee verschillende handelingen voor het instellen van de computer: formatteren en herstarten. Volg de juiste, afhankelijk van de situatie.

Formattering	Het formatteren wordt direct na aankoop uitgevoerd of om alle meetgegevens te wissen en alle standaardinstellingen te herstellen. * De sensor-ID is niet beschikbaar.
Opnieuw opstarten	Nadat u batterijen hebt vervangen of als een fout wordt weergegeven, wordt de herstartprocedure uitgevoerd. * Bij het herstarten blijven de volgende gegevens behouden. <ul style="list-style-type: none">• Sensor ID• Datum en tijd• Selectie sensor, bandomtrek• Snelheidseenheid• Totale afstand, totale tijd• Automatische modus• Aftelafstand• Geluid• HR doelzone

Stroom van de formatter- en herstartbewerkingen

De procedures voor formatteren en herstarten zijn:



Basisbediening van de fietscomputer

Functies van het metingscherm

Het metingscherm toont 4 verschillende soorten van meetgegevens, waartussen u kunt wisselen met behulp van de **M1/+** of **M2/-**-toets.

De weergegeven gegevens zijn:



Bovenste gegevensdisplay

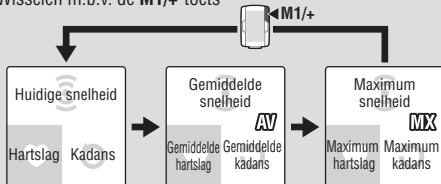
Toont gegevens met betrekking tot de snelheid.

Middelste gegevensdisplay

Toont gegevens met betrekking tot de hartslag.

Toont gegevens met betrekking tot de cadans.

Wisselen m.b.v. de **M1/+**-toets

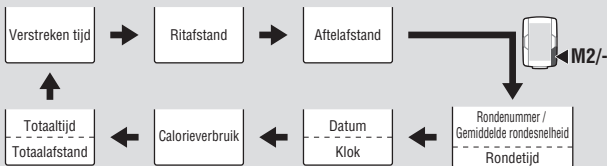


* De bovenste en de middelste gegevensdisplays veranderen tegelijk.

Onderste gegevensdisplay

Toont de overige gegevens.

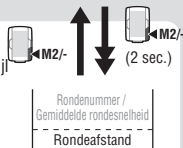
Wissel m.b.v. de **M2/-**-toets



Actuele rondetijdgegevens (huidige rondegegevens)

* Wanneer de **M2/-**-toets ingedrukt wordt gehouden terwijl de rondetijd wordt getoond, dan wordt rondeaftand getoond.

Wordt de toets opnieuw ingedrukt, dan wordt de rondetijd weer getoond.



De metingen starten/stoppen

De eenheid voor snelheid (**km/h** of **mph**) knippert tijdens het meten. Aanvankelijk is de functie automatische modus AAN die het meten automatisch start of stopt, synchroon met de beweging van de fiets. Automatisch meten wordt omgeschakeld naar handmatig meten en omgekeerd met de handeling AAN/UIT in de automatische modus.

- * Zie voor het instellen van de automatische modus het menu-schermd "De auto modus instellen" (blz. 35).
- * De totale afstand, maximale snelheid, maximale hartslag en maximaal ritme worden onafhankelijk van het starten of stoppen van de meting bijgewerkt.

Functie automatische modus (automatisch meten) **[AT]**

Als de automatische modus aan is (**[AT]** is ingeschakeld) detecteert de computer het draaien van het wiel en start of stopt de meting automatisch.

- * In de status overdracht-uit waarbij  of  uitgeschakeld is, start de computer de meting niet, ook als u op de fiets rijdt. Let op bij ritten na een onderbreking. Om terug te keren vanuit de status overdracht-uit, drukt u op de knop **M1/+** of **M2/-** om het sensorpictogram in te schakelen. Zie de "Slaapstand voor overdracht" (blz. 19) voor details.

Handmatige meting

Als de automatische modus uit is (**[AT]** is uitgeschakeld) drukt u op de knop **SSE** om de meting te starten of stoppen.

• Stopherinnering

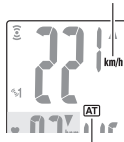
De functie stopherinnering herinnert de rijder met een alarm als na de rit vergeten is de stopwatch te stoppen.

Als gedurende 90 seconden geen signaal van de snelheids-sensor is ontvangen tijdens het tellen van de verlopen tijd, klinkt een alarm en verschijnt "**STOP!**" op het scherm. Deze waarschuwing wordt elke 90 seconden tot 3 maal herhaald. Het alarm stopt bij detectie van een sensorsignaal.

- * Het nalaten om de meting te stoppen treedt gewoonlijk op bij het pauzeren tijdens een rit of na afloop van een race. Negeer dit als u na een onderbreking voor een verkeerslicht herstart.
- * Deze functie kan niet worden uitgeschakeld.



Snelheidseenheid



Pictogram Automatische modus



De handmatige meting starten of stoppen.



Verlichting

Wanneer de LT-toets wordt ingedrukt, wordt de verlichting van de display gedurende ca. 3 seconden ingeschakeld.

- * Wanneer een willekeurige toets wordt ingedrukt terwijl de verlichting is ingeschakeld, dan blijft de verlichting 3 seconden langer branden.



De meetgegevens resetten

Om de meetgegevens (met uitzondering van de totale tijd, totale afstand, datum en klok) en de rondegegevens te resetten, drukt u tegelijkertijd op de knoppen **SSE** en **M1/+** of **M2/-** op het meetscherm.

- * Bij het resetten van de meetgegevens worden de gegevens automatisch in een bestand opgeslagen (blz. 26).
- * Het scherm bevriest gedurende ongeveer 2 seconden na het resetten en de werking van de knop wordt uitgeschakeld, maar alle metingen blijven normaal werken.
- * De aftelafstand (**C.D.DST**→) keert terug naar de door u ingestelde waarde.
- * Resetten lukt niet binnen 5 seconden na het indrukken van de knop **LAP**.



Spaarstand

Slaapstand voor overdracht

Als de computer gedurende vijf minuten geen signalen ontvangt van de snelheidsensor en de hartslagsensor, gaat hij over naar de status overdracht-uit voor elke sensor om de batterij te sparen. In de status overdracht-uit is ontvangst van sensorsignalen niet mogelijk. Druk om de meting te herstarten op de knop **M1/+** of **M2/-** om terug te keren uit de status overdracht-uit.

U kunt de status voor signaaloverdracht van elke sensor controleren door de weergave van het betreffende signaalpictogram en de numerieke waarde van "---".

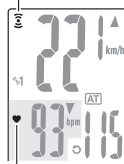
   (knippert)	Ontvangt sensorsignaal (in bedrijf)
   (constant)	Stand-by voor sensorsignaal (zoeken naar sensoren)
uit	Slaapstand voor overdracht Toont het pictogram "---".

- * Merk op dat de computer de meting niet start zelfs als u fietst in de status overdracht-uit start de meting niet als de automatische modus is ingeschakeld.

Energiebesparing van de computer

Wanneer de fietscomputer gedurende 5 minuten geen gegevens ontvangt, wordt de spaarstand ingeschakeld waarin alleen de datum en tijd worden getoond. Wanneer een willekeurige toets wordt ingedrukt, met uitzondering van de **AC**-toets, wordt de spaarstand weer uitgeschakeld en verschijnt het metingscherm weer. Wanneer de spaarstand van de fietscomputer is ingeschakeld, moet een toets worden ingedrukt voordat het meten van gegevens kan worden gestart.

Signaalpictogram snelheidsensor



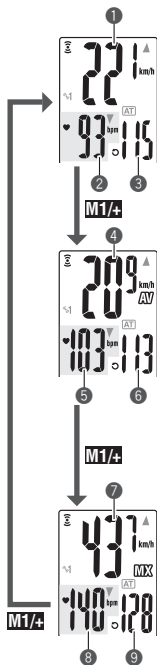
Signaalpictogram hartslagsensor



Spaarstand

Metingenschermb

Bovenste en middelste gegevensdisplay



- Huidige snelheid**
Toont de huidige snelheid. Wordt iedere seconde geactualiseerd.
 - Hartslag**
Toont de hartslag in real-time. Wordt iedere seconde geactualiseerd.
 - Cadans**
Toont het aantal pedaalomwentelingen per minuut. Wordt iedere seconde geactualiseerd.
-
- Gemiddelde snelheid (*1)**
Toont de gemiddelde snelheid vanaf het moment waarop de meting is gestart.
 - Gemiddelde hartslag (*2)**
Toont de gemiddelde hartslag vanaf het moment waarop de meting is gestart. Het gemiddelde wordt niet berekend wanneer de hartslag niet wordt gemeten.
 - Gemiddelde cadans (*3)**
Toont de gemiddelde cadans vanaf het moment waarop de meting is gestart. Het gemiddelde wordt niet berekend wanneer u stopt met fietsen.
-
- Maximum snelheid**
Toont de maximum snelheid vanaf het moment waarop de meting is gestart. Wordt onafhankelijk van het starten en stoppen van de metingen geactualiseerd.
 - Maximum hartslag**
Toont de maximum hartslag vanaf het moment waarop de meting is gestart. Wordt onafhankelijk van het starten en stoppen van de metingen geactualiseerd.
 - Maximum cadans**
Toont de maximum cadans vanaf het moment waarop de meting is gestart. Wordt onafhankelijk van het starten en stoppen van de metingen geactualiseerd.

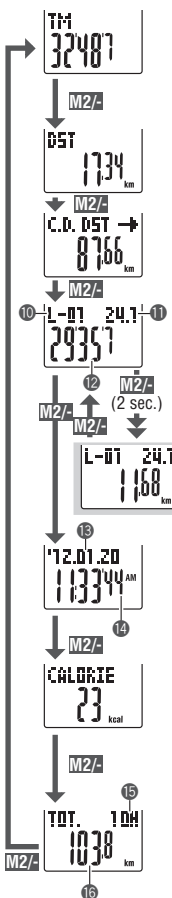
*1: Wanneer de ritafstand (DST) het aantal van 10000 km [mijl] overschrijdt of wanneer de verstreken tijd (TM) het aantal van 100 uren overschrijdt, dan verschijnt het symbool [E] om aan te geven dat verder meten niet mogelijk is. Stel dan de gegevens op nul in (blz. 19).

*2: Dit apparaat stopt met het meten van het gemiddelde wanneer de hartslagsensor wordt verwijderd en gaat verder met de berekening wanneer de hartslagsensor opnieuw wordt gedragen. Deze functie zorgt voor actuele gemiddelden wanneer de hartslagsensor wordt gedragen.

*3: Dit apparaat berekent het gemiddelde met uitsluiting van de tijd dat u niet trapt. Deze optie geeft feitelijke gemiddelden weer.

* Bij aanschaf van de CC-TR210DW kunt u de hartslaggegevens meten in combinatie met de optionele hartslagsensor.

Onderste gegevensdisplay



Verstreken tijd

Toont de tijd die is verstreken vanaf het moment waarop de meting is gestart, tot op 1/10 van een seconde. Wanneer de verstreken tijd de waarde van 99:59'59" overschrijdt, begint de teller weer bij 00'00"0.

* Vanaf een verstreken tijd van 1 uur worden de 1/10 van seconden niet meer getoond.

Ritafstand

Toont de ritafstand vanaf het moment waarop de meting is gestart.

Aftelafstand (blz. 24)

Toont de actuele afstand tot aan het als doel ingestelde punt.

10 Rondnummer (blz. 22)

Toont het nummer van de huidige ronde.

11 Gemiddelde actuele rondesnelheid

Toont de actuele gemiddelde rondesnelheid van de huidige ronde.

12 Rondetijd (ronde in real-time)

Toont de actuele verstreken tijd van de huidige ronde.

Actuele rondeafstand

Toont de actuele afstand van de huidige ronde.

13 Datum

Toont datum, maand en jaar (alleen de laatste 2 cijfers).

* De datumnotatie is afhankelijk van hoe de display is ingesteld.

14 Klok

Toont de huidige tijd in de 24- of in de 12-uurs notatie.

Calorieverbruik

Toont het geschatte calorieverbruik vanaf het moment waarop de meting is gestart op basis van de hartslag.

* Bij het dragen van de hartslagsensor kan het caloriegebruik gemeten worden.

15 Totaaltijd

De totaal tijd is de totale tijd die vanaf het moment van aankoop tijdens metingen is verstreken. Deze waarde kan alleen door middel van een herstelprocedure (blz. 11) op nul worden gezet.

16 Totaalafstand

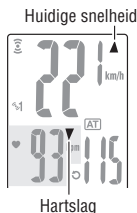
De totaalafstand is de in totaal afgelegde afstand. Deze waarde wordt onafhankelijk van het starten en stoppen van de metingen geactualiseerd. De totaalafstand kan op iedere gewenste waarde worden ingesteld.

Tempofunctie

De huidige snelheid en de hartslag worden op het scherm met behulp van 2 soorten tempopijlen weergegeven.

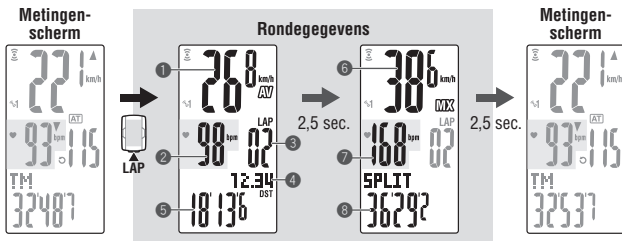
De tempopijlen geven aan of de huidige snelheid (hartslag) hoger of lager is dan de gemiddelde snelheid (gemiddelde hartslag).

▲	Verschijnt wanneer de huidige waarde hoger is dan de gemiddelde waarde.
▼	Verschijnt wanneer de huidige waarde lager is dan de gemiddelde waarde.
Geen pijlen	Wanneer de huidige waarde gelijk is aan de gemiddelde waarde of gelijk is aan nul.



Rondefunctie

Druk tijdens het meten op de knop **LAP** op het meetscherm om de meetgegevens te registreren tussen een gegeven reeks punten (gemiddelde rondesnelheid/maximale rondesnelheid, gemiddelde hartslag per ronde/maximale hartslag per ronde, rondetijd/gesplitste tijd en afstand rondetour) tot 99 ronden. Direct na registratie worden de rondegegevens in de volgorde als hieronder afgebeeld weergegeven, waarna u terugkeert naar het meetscherm.



- Gemiddelde rondesnelheid**
- Gemiddelde hartslag tijdens de ronde**
Toont de gemiddelde snelheid tijdens de ronde (gemiddelde hartslag tijdens de ronde) vanaf het vorige meetpunt (voor **L-01**: vanaf de start van de meting).
- Rondennummer**
Toont het nummer van de zojuist afgelegde ronde.
* Als het totale aantal ronden de 99 overschrijdt, verschijnt "--" dat aangeeft dat registratie van verdere ronden niet mogelijk is.
- Rondeafstand**
Toont de afstand die is afgelegd vanaf het vorige meetpunt (voor **L-01**: vanaf de start van de meting).
- Rondetijd**
Toont de tijd die is verstreken vanaf het vorige meetpunt (voor **L-01**: vanaf de start van de meting).
- Maximum rondesnelheid**
- Maximum hartslag tijdens de ronde**
Toont de maximum snelheid tijdens de ronde (maximum hartslag tijdens de ronde) vanaf het vorige meetpunt (voor **L-01**: vanaf de start van de meting).
- Tussentijd**
Toont de totale tijd die is verstreken vanaf de start van de meting.

De ronde opslaan

De geregistreerde rondegegevens worden opgeslagen in een bestand als u de reset-bewerking uitvoert (blz. 19) en worden weergegeven op het menuscherm "Bestanden bekijken" (blz. 26).

- * Als u op de knop **LAP** drukt terwijl het totale aantal rondes 99 bereikt, worden de rondegegevens getoond maar verschijnt "--" in plaats van het rondenummer om aan te geven dat verdere registratie niet mogelijk is.
- * Per bestand wordt een ronde gebruikt zelfs als er geen rondegegevens zijn. Daarom is het totale aantal rondes de som van het totale aantal rondes in alle bestanden en het aantal bestanden.

Voorbeeld) Als in de bestanden het volgende aantal rondes is geregistreerd:

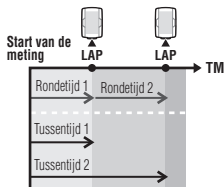
Aantal rondes in een bestand	Aantal bestanden
F01 : 5 rondes	3 bestanden
F02 : 0 rondes	
F03 : 10 rondes	

Het totale aantal rondes is de som van het totale aantal gebruikte rondes in alle bestanden "15" en het totale aantal bestanden "3" dus "18".

Rondetijd en tussentijd

De rondetijd is de tijd die is verstreken sinds de laatste keer dat de **LAP**-toets werd ingedrukt.

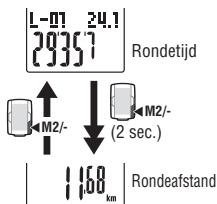
De tussentijd is de tijd die is verstreken tussen het moment waarop de meting werd gestart tot aan het moment waarop de **LAP**-toets werd ingedrukt.



Geavanceerd gebruik van actuele rondegegevens

Voor de real time-rondegegevens die in het onderste scherm zijn weergegeven, start of stopt de computer de metingen synchroon met de standaardmeting; maar hij reset of herstart de gegevens telkens wanneer u op de knop **LAP** drukt.

Deze onafhankelijke optie van de rondetijd kan ook handig zijn voor intervallen en sectieproeven zoals een heuvelbeklimming.



Aftelafstand

De optie aftelafstand toont de aftelafstand naar een voorbepaalde doel-ritafstand en meldt wanneer nul bereikt is. Als de doel-ritafstand bereikt is, schakelt de computer elke weergave voor meetgegevens naar de aftelweergave en meldt dit door de puntweergave te knippen en een alarm te laten klinken.

Voorbeeld van het gebruik van de aftelafstand

1. De ritafstand van de race invoeren

Voordat de wielerscooter of tijdrit begint voert u de af te leggen raceafstand in de fietscomputer in en bepaalt u op basis van de aftelafstand tijdens de race een strategie en tempo.

2. De afstand tot een tussenstop invoeren

Voor toertochten kunt u de afstand tot een geplande tussenstop invoeren en uw tempo aanpassen op basis van de aftelafstand.

3. Een periodieke doelafstand invoeren

Om uw vooruitgang te meten kunt u een periodieke doelafstand voor een week, maand of jaar invoeren.

* De aftelafstand wordt ingesteld in het menu "De aftelafstand instellen" (blz. 36).







Doelafstand van 20 km



Wanneer afgelegd (wordt 5 seconden getoond)

Doelzone voor de hartslag

Tijdens meting geeft de  indicator op het scherm de status van de hartslag aan.

 (constant)	De doelzone is ingesteld op een HR.ZONE:1 t/m 4 .
 (knippert)	De huidige hartslag ligt buiten de geselecteerde doelzone.
 (uit)	De doelzone is uitgeschakeld.



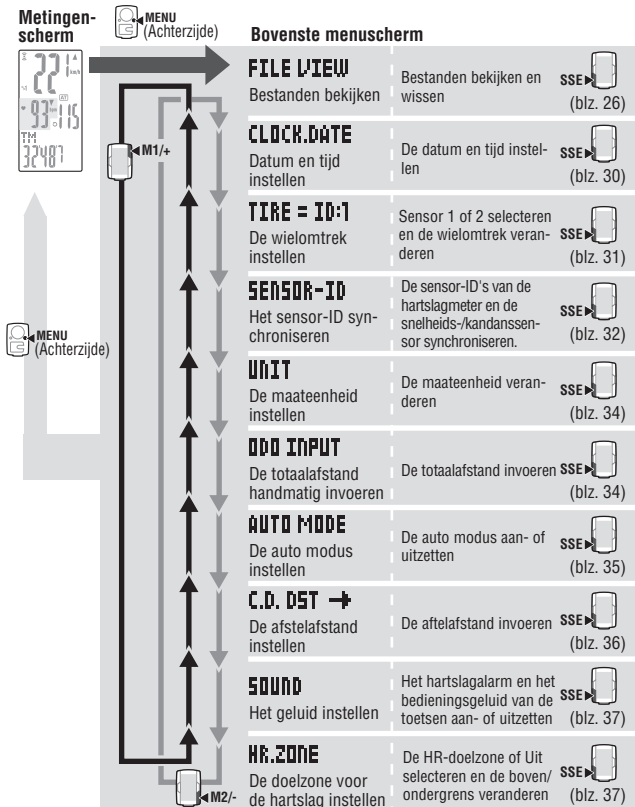
Doelzone voor de hartslag

* De doelzone voor de hartslag kan via het menu "De doelzone voor de hartslag instellen" (blz. 37) worden ingevoerd.

De fietscomputer configureren

Het menuscherm verschijnt wanneer de **MENU**-toets vanuit het metingscherm wordt ingedrukt. In het menuscherm kunt u de opgeslagen bestanden bekijken en wissen en de diverse instellingen van de fietscomputer veranderen.

- * Gebruik de **M1/+** en **M2/-** -toets om het menu te doorlopen.
- * Bevestig de gewijzigde instellingen door op de **MENU**-toets te drukken. Controleer de instellingen voordat u dit doet.
- * Wanneer u het menuscherm gedurende 2 minuten niet bedient, wordt het metingscherm opnieuw weergegeven en worden eventuele wijzigingen niet opgeslagen.



Bestanden bekijken

FILE VIEW

De meet- en rondegegevens worden automatisch in een bestand opgeslagen wanneer de gegevens op nul worden gesteld (De meetgegevens nulstellen blz. (blz. 19)

In de bestandsweergave kunt u het opgeslagen bestand weergeven of verwijderen.

Meetgegevens die in bestanden worden opgeslagen

De computer kan maximaal 14 bestanden vastleggen.

Het nieuwste bestand wordt altijd opgeslagen als **F-01** en het oudste wordt automatisch verwijderd als 14 bestanden zijn opgeslagen.

Datum van aanmaak: Nieuw ←————→ Oud



In de bestanden worden de volgende gegevens opgeslagen.

- Ritafstand
- Verstreken tijd
- De diverse gemiddelde waarden (gemiddelde snelheid, gemiddelde hartslag en gemiddelde cadans)
- De diverse maximum waarden (maximum snelheid, maximum hartslag en maximum cadans)
- Datum en tijd waarop het bestand is aangemaakt (datum en tijd waarop de meting plaatsvond)
- Aantal verreden ronden
- Calorieverbruik
- Tijdsverdeling tot de doelzone (tijd in de zone, tijd boven de zone en tijd beneden de zone) met percentages (%)
- Rondegegevens (gemiddelde rondesnelheid, gemiddelde hartslag tijdens de ronde, maximum snelheid tijdens de ronde, maximum hartslag tijdens de ronde, rondetijd, tussentijd, rondefaastand)

De meetgegevens in een bestand bekijken

U kunt meetgegevens bekijken die in de fietscomputer zijn opgeslagen.

1. Druk vanuit het metingscherm op de **MENU**-toets om het bovenste menuscherm te openen.

Druk in het **FILE VIEW**-scherm op de **SSE**-toets.

Bovenste menuscherm:



MENU
(Achterzijde)

Bevestigen: SSE



Totaal aantal ronden

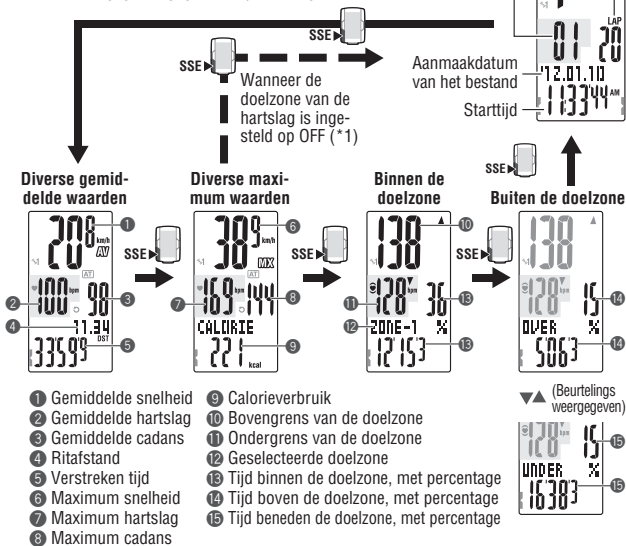


Totaal aantal van bestanden

2. Selecteer het nummer van het bestand met de knoppen **M1/+** en **M2/-** en bevestig met de knop **SSE**.

Van bestandsnummer veranderen:  (of)

3. Blader met behulp van de **SSE**-toets door de gegevens die in elk bestand zijn opgeslagen.
De weergegeven gegevens zijn als volgt.



4. Het indrukken van de knop **MENU** in elk scherm in een bestand opent het eerste scherm (het scherm **FILE VIEW**).
Druk nogmaals op deze knop om naar het meetscherm terug te keren.

Naar het bovenste menuscherm/metingenscherm:  (Achterzijde)

*1: Doelzone van de hartslag is ingesteld op **OFF** tijdens de meting, er worden geen gegevens over de doelzone weergegeven.

* Druk op de knop **LAP** tijdens het weergegeven van de gegevens om naar de rondegegevens te gaan. Zie "De rondegegevens bekijken" (blz. 28) voor details.

De rondegegevens bekijken

U kunt de rondegegevens bekijken die in de fietscomputer zijn opgeslagen.

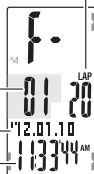
1. Selecteer het bestandsnummer van het bestand dat u wilt bekijken met behulp van het menuscherm "Bestanden bekijken" (blz. 26).
2. Druk op de knop **LAP** om de rondegegevens weer te geven in het geselecteerde bestand. De gemiddelde en maximale waarden worden als volgt afwisselend weergegeven: Druk nogmaals op de knop **LAP** om terug te keren uit de rondegegevens.

De rondegegevens bekijken/verlaten:



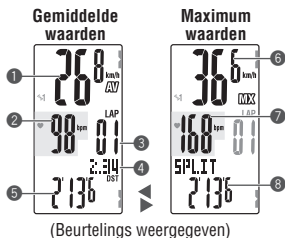
Bestandsnummer

Aantal ronden dat in een bestand is gebruikt



Aanmaakdatum van het bestand

Starttijd



- 1 Gemiddelde rondesnelheid
- 2 Gemiddelde hartslag tijdens de ronde
- 3 Rondenummer
- 4 Rondeafstand
- 5 Rondetijd
- 6 Maximum rondesnelheid
- 7 Maximum hartslag tijdens de ronde
- 8 Tussentijd

3. Gebruik de **M1/+** of **M2/-**-toets om de gegevens van andere ronden te zien, indien aanwezig.

Van rondenummer veranderen: (of)

4. Druk op de **MENU**-toets om weer terug te keren naar het bovenste menuscherm (**FILE VIEW**-scherm). Druk nogmaals op de toets om terug te keren naar het metingscherm.

Naar het bovenste menuscherm/metingscherm: **MENU** (Achterzijde)

Bestanden wissen

U kunt de door de fietscomputer opgeslagen bestanden wissen.

De computer verwijdert en overschrijft een oud bestand automatisch; maar u kunt het betreffende bestand ook handmatig verwijderen.

1. Ga naar het menuscherm "Bestanden bekijken" (blz. 26).
2. Druk op de **SSE**-toets en de **M1/+** of de **M2/-**-toets tegelijk in om over te gaan naar het wisscherm te gaan.

Naar het wisscherm overgaan:

 **SSE**  (of)
(Tegelijk indrukken)

 **SSE** 
(Tegelijk indrukken)

Bestandsnummer



Aantal ronden dat in een bestand is gebruikt




Aanmaakdatum van het bestand

Starttijd

3. Selecteer het te wissen bestandsnummer, lettend op de datum en het tijdstip waarop het bestand is aangemaakt. Selecteer "ALL" om alle bestanden te wissen.

Van bestandsnummer veranderen:  (of) 
01 ↔ 02 ↔ 03 ... ALL ↔ 01

4. Druk op de **SSE**-toets om het bestand te wissen.

Bestanden wissen: 

Het wisscherm doorlopen

Het te verwijderen bestandsnummer



▲ (Beurtelings weergegeven)



5. Druk op de **MENU**-toets om terug te keren naar het bovenste menuscherm (**FILE VIEW**-scherm). Druk nogmaals op de toets om terug te keren naar het metingscherm.

Naar het bovenste menuscherm/metingscherm:  **MENU** (Achterzijde)

- * Druk op de knop **MENU** in het verwijderscherm om het verwijderen van bestanden te annuleren en terug te keren naar het vorige scherm.
- * Deze functie is niet beschikbaar wanneer er geen bestanden (**F-00**) op de fietscomputer zijn opgeslagen.
- * Wanneer een bestand wordt gewist, worden tevens alle bij dat bestand behorende rondegegevens gewist.
- * Het wissen van een bestand kan niet ongedaan worden gemaakt.

Datum en tijd instellen

CLOCK.DATE

Stel de “tijdsnotatie”, de “uren”, de “minuten”, de “datumnotatie”, het “jaartal”, de “maand” en de “datum” in.

* Houd de knop **M1/+** of **M2/-** ingedrukt om het nummer snel te verhogen of verlagen.

1. Druk vanuit het metingscherm op de **MENU**-toets om het bovenste menuscherm te openen.
 Ga naar het **CLOCK.DATE**-scherm met behulp van de **M1/+** of **M2/-** -toets en bevestig uw keuze met de **SSE**-toets.



Bovenste menuscherm: **MENU**
 (Achterzijde)

Van menu verwisselen: **M1/+** (of) **M2/-** Bevestigen: **SSE**

2. Selecteer de tijdsnotatie.
 Selecteer de “**24h** (24-uurs)” of de “**12h** (12-uurs)” tijdsnotatie met behulp van de **M1/+** of **M2/-** -toets en bevestig uw keuze met de **SSE**-toets.

Tijdsnotatie



24h ↔ 12h: **M1/+** (of) **M2/-** Bevestigen: **SSE**

3. Voer de “uren” of de “minuten” in.
 Voer de “uren” in met behulp van de **M1/+** of **M2/-** -toets, bevestig de invoer met de **SSE**-toets en voer daarna op dezelfde wijze de “minuten” in.

Instelbereik: **24h** 0:00 – 23:59 [**12h** AM1:00 – PM12:59]

Verhogen/verlagen: **M1/+** (of) **M2/-** Bevestigen: **SSE**

4. Selecteer de datumnotatie.
 Selecteer een datumnotatie uit “**YY/MM/DD**”, “**MM/DD/YY**” en “**DD/MM/YY**” met behulp van de **M1/+** of **M2/-** -toets en bevestig uw keuze met de **SSE**-toets.



Datumnotatie veranderen: **M1/+** (of) **M2/-** Bevestigen: **SSE**

5. Voer “jaartal”, “maand” en “datum” in.
 Voer “jaartal”, “maand” en “datum” in, in de in stap 4 gekozen volgorde, met behulp van de **M1/+** of **M2/-** -toets en bevestig de invoer met de **SSE**-toets. Voer voor het jaartal alleen de laatste 2 cijfers in.



Instelbereik: 00.01.01 – 99.12.31

Verhogen/verlagen: **M1/+** (of) **M2/-** Bevestigen: **SSE**

6. Druk op de **MENU**-toets om terug te keren naar het bovenste menuscherm (**CLOCK DATE**-scherm) en uw verandering(en) te bevestigen. Druk nogmaals op de toets om terug te keren naar het metingscherm.

Naar het bovenste menuscherm/metingscherm: **MENU** (Achterzijde)

De wielomtrek instellen

TIRE = ID:1

Stel de wielomtrek in op **SP1** (Snelheidsensor 1) en **SP2** (Snelheidsensor 2) gesynchroniseerd volgens "Het sensor-ID synchroniseren" (blz. 32).

* Zie voor de wielomtrek "Wielomtrek" (blz. 13).

* Houd de knop **M1/+** of **M2/-** ingedrukt om het nummer snel te verhogen of verlagen.

1. Druk vanuit het metingscherm op de **MENU**-toets om het bovenste menuscherm te openen. Ga naar het **TIRE**-scherm met behulp van de **M1/+** of **M2/-**-toets en bevestig uw keuze met de **SSE**-toets.

Het sensorpictogram wordt herkend

Bovenste menuscherm: **MENU** (Achterzijde)

Van menu verwisselen: **M1/+** (of) **M2/-** Bevestigen: **SSE**



Huidige wielomtrek

2. Selecteer "**ID:1**" (Sensor 1) of "**ID:2**" (Sensor 2) met de knoppen **M1/+** en **M2/-**.

ID:1 ↔ **ID:2**: **M1/+** (of) **M2/-** Bevestigen: **SSE**



Ga naar stap 4 als de invoer van de wielomtrek op dit punt niet nodig is.

3. Voer de laatste twee cijfers van de wielomtrek in voor de in stap 2 geselecteerde sensor met de knoppen **M1/+** en **M2/-** en bevestig dit met de knop **SSE**. Voer vervolgens de eerste twee cijfers op dezelfde manier in.

Instelbereik: 0100 – 3999 mm

Verhogen/verlagen: **M1/+** (of) **M2/-** Ander cijfer kiezen: **SSE**



4. Druk op de **MENU**-toets om terug te keren naar het bovenste menuscherm (**TIRE**-scherm) en uw verandering(en) te bevestigen. Druk nogmaals op de toets om terug te keren naar het metingscherm.

Naar het bovenste menuscherm/metingscherm: **MENU** (Achterzijde)

- * Als u een computer voor een enkele fiets gebruikt, stelt u de wielomtrek alleen in op **ID:1** (Sensor 1). Als u een computer gewoonlijk voor twee fietsen gebruikt, stelt u de wielomtrek van de tweede fiets in op **ID:2** (Sensor 2).
- * Ga naar het meetscherm om het geselecteerde sensorpictogram te bekijken (M1 of M2). Zelfs als een computer regelmatig voor twee fietsen gebruikt wordt, wordt de snelheidsensor automatisch herkend en kan de meting beginnen (het kan even duren om de sensor automatisch te herkennen, afhankelijk van de situatie). Zie voor details "Automatische herkenning van de snelheidssensor-ID" (blz. 4).

Het sensor-ID synchroniseren

SENSOR-ID

Deze handeling moet telkens worden uitgevoerd wanneer u de fietscomputer met een andere sensor wilt gebruiken of wanneer u een nieuwe hartslagmeter heeft.

- * Om metingen te kunnen verrichten moet deze fietscomputer bekend zijn met de sensor-ID's van de sensoren. De fietscomputer kan geen signalen ontvangen van sensoren waarvan hij de sensor-ID's niet kent.

* Als u de eenheid voor het eerst gebruikt (met de fabrieksinstellingen) is elke sensor-ID gesynchroniseerd met de computer in het pakket, zodat de volgende procedure niet nodig is.

- * Om de sensor-ID te controleren, moet elke sensor zich in de buurt van de computer bevinden.

1. Druk vanuit het metingscherm op de **MENU**-toets om het bovenste menuscherm te openen. Ga naar het **SENSOR-ID**-scherm met behulp van de **M1/+** of **M2/-** -toets en bevestig uw keuze met de **SSE**-toets.




2. Geef aan voor welke sensor het sensor-ID moet worden gesynchroniseerd. Selecteer "HR (hartslagmeter)", "SP1 (snelheidssensor 1)" of "SP2 (snelheidssensor 2)" met behulp van de **M1/+** of **M2/-**-toets.

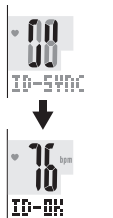
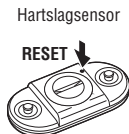
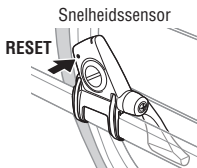


- * **SP2** wordt gebruikt als een computer gewoonlijk voor twee fietsen gebruikt wordt. Door de ID van de tweede snelheidssensor die op een tweede fiets gemonteerd is, te wijzigen in **SP2** kan de computer automatisch twee fietsen herkennen.

3. Druk op de knop **SSE** om de ID te controleren.

Starten met zoeken: 

Druk terwijl de waarde op het scherm verandert op de knop **RESET** op de te controleren sensor.



Als de hartslag of snelheid (ritme) wordt weergegeven met **"ID-OK"** op het scherm, is de synchronisatie voltooid.

* De computer gaat na de ID-synchronisatie gedurende vijf minuten in de zoekmodus over.

Druk in de zoekmodus op de knop **SSE** om de ID-synchronisatie te annuleren, waarna **"ID-SKIP"** wordt weergegeven. Behalve wanneer binnen vijf minuten een sensorsignaal wordt ontvangen, wordt **"ID-ERROR"** weergegeven.

Als **"ID-SKIP"** of **"ID-ERROR"** wordt weergegeven, blijft de sensor-ID ongewijzigd.

4. Druk op de **MENU**-toets om terug te keren naar het bovenste menuscherm (**SENSOR-ID**-scherm) en uw verandering(en) te bevestigen. Druk nogmaals op de toets om terug te keren naar het metingscherm.

Naar het bovenste menuscherm/metingscherm:  **MENU** (Achterzijde)

* Als u **SP2** gebruikt, stelt u de wielomtrek van **ID:2** (Sensor 2) in volgens "De wielomtrek instellen" (blz. 31).

De maateenheid instellen

UNIT

De snelheidseenheid (km of mile (mijl)) veranderen.

1. Druk vanuit het metingscherm op de **MENU**-toets om het bovenste menuscherm te openen.
 Ga naar het **UNIT**-scherm met behulp van de **M1/+** of **M2/-**-toets en bevestig uw keuze met de **SSE**-toets.



Huidige snelheidseenheid

Bovenste menuscherm: **MENU** (Achterzijde)

Van menu verwisselen: **M1/+** (of) **M2/-** Bevestigen: **SSE**

2. Selecteer de snelheidseenheid met behulp van de **M1/+** of **M2/-**-toets.



km ↔ mile: **M1/+** (of) **M2/-**

3. Druk op de **MENU**-toets om terug te keren naar het bovenste menuscherm (**UNIT**-scherm) en uw verandering(en) te bevestigen. Druk nogmaals op de toets om terug te keren naar het metingscherm.

Naar het bovenste menuscherm/metingscherm: **MENU** (Achterzijde)

* Na verandering van de snelheidseenheid wordt de in het verleden gemeten totaalafstand automatisch omgerekend naar de nieuwe eenheid.

De totaalafstand handmatig invoeren

ODO INPUT

Nadat u een waarde hebt ingevoerd voor de totale afstand, kunt u de totale afstand starten vanaf de ingevoerde waarde. De totale afstand in het verleden kan ingevoerd worden na formattering of op een nieuwe computer.

* Houd de knop **M1/+** of **M2/-** ingedrukt om het nummer snel te verhogen of te verlagen.

1. Druk vanuit het metingscherm op de **MENU**-toets om het bovenste menuscherm te openen.
 Ga naar het **ODO INPUT**-scherm met behulp van de **M1/+** of **M2/-**-toets en bevestig uw keuze met de **SSE**-toets.



Huidige totaalafstand



Bovenste menuscherm: **MENU** (Achterzijde)

Van menu verwisselen: **M1/+** (of) **M2/-** Bevestigen: **SSE**

2. Voer de totaalafstand in met behulp van de **M1/+** of **M2/-**-toets en verplaats de cursor met de **SSE**-toets.

* De totale afstand wordt weergegeven met een heel getal, te beginnen met een weergave van vier cijfers, inclusief kleine letters die naar rechts schuiven.

Instelbereik: 0 – 999999 km [mijl]

Verhogen/verlagen:  (of) Ander cijfer kiezen: **SSE** 

3. Druk op de **MENU**-toets om terug te keren naar het bovenste menuscherm (**ODO INPUT**-scherm) en uw verandering(en) te bevestigen. Druk nogmaals op de toets om terug te keren naar het metingscherm.

Naar het bovenste menuscherm/metingscherm:  **MENU** (Achterzijde)



De laatste 4 cijfers worden weergegeven.





De auto modus instellen

AUTO MODE

De auto modus aan- of uitzetten (blz. 18)

1. Druk vanuit het metingscherm op de **MENU**-toets om het bovenste menuscherm te openen.
 Ga naar het **AUTO MODE**-scherm met behulp van de **M1/+** of **M2/-**-toets en bevestig uw keuze met de **SSE**-toets.

Bovenste menuscherm:  **MENU** (Achterzijde)

Van menu verwisselen:  (of) Bevestigen: **SSE** 



Huidige instelling

2. Selecteer **ON** (aan) of **OFF** (uit) met behulp van de **M1/+** of **M2/-**-toets.

ON ↔ **OFF**:  (of)



3. Druk op de **MENU**-toets om terug te keren naar het bovenste menuscherm (**AUTO MODE**-scherm) en uw verandering(en) te bevestigen.
 Druk nogmaals op de toets om terug te keren naar het metingscherm.

Naar het bovenste menuscherm/metingscherm:  **MENU** (Achterzijde)

De aftelafstand instellen


C.D. DST →




Voer de afstand in die u wilt afleggen (blz. 24).

* Houd de knop **M1/+** of **M2/-** ingedrukt om het nummer snel te verhogen of verlagen.

1. Druk vanuit het metingscherm op de **MENU**-toets om het bovenste menuscherm te openen.

Ga naar het **C.D. DST**→-scherm met behulp van de **M1/+** of **M2/-**-toets en bevestig uw keuze met de **SSE**-toets.

Bovenste menuscherm:  **MENU**
 (Achterzijde)




Van menu verwisselen:  **M1/+** (of)  **M2/-** Bevestigen:  **SSE**



Huidige
instelling

2. Voer de doelfafstand in met behulp van de **M1/+** of **M2/-**-toets en verplaats de cursor met de **SSE**-toets.

Instelbereik: 0,0 – 9999,9

Verhogen/verlagen:  **M1/+** (of)  **M2/-** Ander cijfer kiezen:  **SSE**



Doelfafstand van
100,0 km

* De doelfafstand kan worden ingesteld tot op een nauwkeurigheid van 0,1 km.

3. Druk op de **MENU**-toets om terug te keren naar het bovenste menuscherm (**C.D. DST**→-scherm) en uw verandering(en) te bevestigen. Druk nogmaals op de toets om terug te keren naar het metingscherm.

Naar het bovenste menuscherm/metingscherm:  **MENU**
 (Achterzijde)

Het geluid instellen

SOUND

U kunt het alarmsignaal voor de doelzone en het bedieningsgeluid van de toetsen aan- en uitzetten.

1. Druk vanuit het metingscherm op de **MENU**-toets om het bovenste menuscherm te openen.
 Ga naar het **SOUND**-scherm met behulp van de **M1/+** of **M2/--**-toets en bevestig uw keuze met de **SSE**-toets.



Bovenste menuscherm: **MENU** (Achterzijde)
 Van menu verwisselen: **M1/+** (of) **M2/--** Bevestigen: **SSE**

2. Selecteer het alarmsignaal dat weerklinkt wanneer uw hartslag buiten de doelzone ligt, of het bedieningsgeluid van de toetsen met behulp van de **SSE**-toets.



HR.ALARM ↔ **BUTTON**: **SSE**

Doelzonealarm

3. Selecteer **ON** (aan) of **OFF** (uit) met behulp van de **M1/+** of **M2/--**-toets.



ON ↔ **OFF**: **M1/+** (of) **M2/--**

Toetsbedieningsgeluid

4. Druk op de **MENU**-toets om terug te keren naar het bovenste menuscherm (**SOUND**-scherm) en uw verandering (en) te bevestigen. Druk nogmaals op de toets om terug te keren naar het metingscherm.

Naar het bovenste menuscherm/metingscherm: **MENU** (Achterzijde)

De doelzone voor de hartslag instellen

HR.ZONE




Selecteer de HR-doelzone (1 tot 4) of OFF, en wijzig de boven- of ondergrens van elke zone.

- * Stop de metingen en stel alle meetgegevens in op nul (blz. 19) voordat u de doelzone voor de hartslag verandert. Doet u dit niet, dan verschijnt “**DATA RESET**” (gegevens nulstellen) op het scherm en is verandering van de doelzone voor de hartslag niet mogelijk.
- * Zie “3 De doelzone gebruiken” (blz. 41) voor details over de doelzone.
- * Houd de knop **M1/+** of **M2/--** ingedrukt om het nummer snel te verhogen of verlagen.

1. Druk vanuit het metingscherm op de **MENU**-toets om het bovenste menuscherm te openen.

Ga naar het **HR.ZONE**-scherm met behulp van de **M1/+** of **M2/-**-toets en bevestig uw keuze met de **SSE**-toets.

Bovenste menuscherm:  **MENU**
(Achterzijde)

Van menu verwisselen:  **M1/+** (of)  **M2/-** Bevestigen: **SSE** 



Huidige
instelling

2. Selecteer de HR-doelzone.

Selecteer uit **OFF**, **1**, **2**, **3**, of **4** met de knoppen **M1/+** en **M2/-**.
Selecteer bij gebruik van de HR-doelzone uit 1 tot 4, bevestig met de knop **SSE** en ga door naar stap 3.




Selecteer **OFF** als u de H-doelzone niet gebruikt en ga door naar stap 4.

Selecteer de doelzone:  **M1/+** (of)  **M2/-** Bevestigen: **SSE** 



3. Selecteer de ondergrens voor de geselecteerde zone met de knoppen **M1/+** en **M2/-** en bevestig met de knop **SSE**. Voer de bovengrens vervolgens op dezelfde manier in.

Instelbereik: 0 – 240 (*1)

Verhogen/verlagen:  **M1/+** (of)  **M2/-** Bevestigen: **SSE** 

Bovengrens



Ondergrens

4. Druk op de **MENU**-toets om terug te keren naar het bovenste menuscherm (**HR.ZONE**-scherm) en uw verandering (en) te bevestigen.
Druk nogmaals op de toets om terug te keren naar het metingscherm.

Naar het bovenste menuscherm/metingscherm:  **MENU**
(Achterzijde)

- *1: U kunt voor iedere doelzone een willekeurige boven-/ondergrens instellen; wanneer de ingevoerde ondergrens hoger is dan de bovengrens, dan wordt de bovengrens automatisch ingesteld op de waarde van de ondergrens + 1. Is de bovengrens lager dan de ondergrens, dan wordt de ondergrens op vergelijkbare wijze aangepast.
* De bovenlimiet wordt weergegeven in kleine cijfers wanneer deze hoger is dan 199.

Hartslagtraining

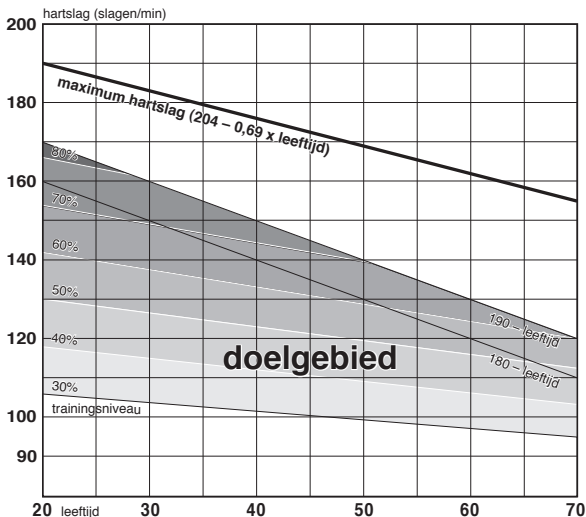
Dit gedeelte is slechts een algemeen overzicht van training met hartslagdata. Voor meer informatie zijn er boeken en websites met meer diepgaande informatie.

In het algemeen neemt de hartslag toe tijdens trainen en wordt deze hoger naarmate de intensiteit van de oefening toeneemt. Het meten van de hartslag is een goede indicatie van de intensiteit van de oefening. Door het instellen van de doel-hartslagzones en u te houden aan vooraf bepaalde oefeningen, kunt u efficiënter trainen. Raadpleeg een medisch specialist of een sporttrainer voordat u aan een trainingsprogramma begint.

1 Verbeteren van uw algehele conditie

Fietsen is een van de beste activiteiten om uw algehele conditie te verbeteren. Om uw algehele conditie te verbeteren door te fietsen, moet u een hartslagzone-doel instellen tussen 30% en 70% van uw maximale hartslag, afhankelijk van uw fysieke gesteldheid. Oefen voor de beste resultaten volgens een vast patroon in de gekozen zone, voor periodes van minstens 20-30-minuten, minstens 3 keer per week.

Zie de onderstaande tabel om uw zone-doel te bepalen. Deze geeft het verband tussen hartslag en trainingsniveau aan. Beginners wordt aangeraden om met een niveau van 30% van uw maximale hartslag te starten. Vanaf dit punt kunt u het niveau geleidelijk laten oplopen, afhankelijk van uw conditie en ervaring. Trainingen op een niveau boven 70% van uw maximale hartslag zullen meer gericht zijn op anaerobische oefeningen, en minder op aerobische oefeningen. Gewichtsverlies treedt normaalgesproken op tijdens langere ritten (langer dan 1 uur) op lagere hartslagniveaus.



2 Competitietraining

Meet uw hartslag in rust net nadat u 's ochtends wakker wordt en uw maximale hartslag (bijvoorbeeld tijdens competitie). Stel daara uw zone-doel in, afhankelijk van uw streefdoel:

A) Voor herstel, duurtraining en gewichtsverlies :

60% - 70% (aerobische oefening)



B) Voor kwaliteits-uthoudingsvermogen en tempotraining :

70% - 80% (aerobische oefening)

C) Voor het opvoeren van de tempotraining, racevermogen en maximale VO2 :

85% + (anaerobische oefening)

D) Voor anaerobische inhoud en sprinten :

92.5% + (anaerobische oefening)



$$\bullet \text{ Trainingsniveau (\%)} = \frac{(\text{Hartslag-doel}) - (\text{hartslag in rust})}{(\text{Maximale hartslag}) - (\text{hartslag in rust})} \times 100$$

$$\bullet \text{ Hartslag-doel} = (\text{Maximale hartslag} - \text{hartslag in rust}) \times$$

$$\frac{\text{Trainingsniveau (\%)}}{100} + \text{Hartslag in rust}$$



Hartslag in rust

Uw hartslag in rust is meestal het laagst als u hem 's ochtends, net nadat u wakker wordt, opneemt.

Maximale hartslag

De volgende berekeningen worden meestal gebruikt: (220 - leeftijd) of (204 - 0.69 x leeftijd).

Voor een specifiekere berekening kunt u een trainingsspecialist raadplegen.

3 De doelzone gebruiken

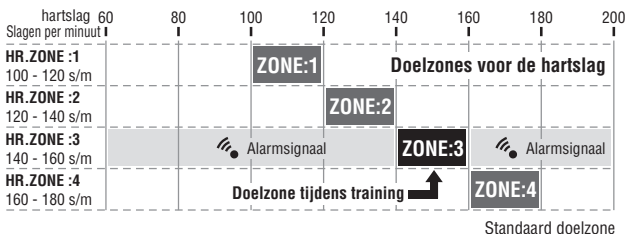
Wanneer tijdens meting de hartslag buiten de doelzone ligt, dan geeft de fietscomputer een alarmsignaal en knippert  op het scherm.

De fietscomputer beschikt over 4 instelbare doelzones voor de hartslag.

Voor een training waarbij u mikt op een hartslag van bijvoorbeeld 140 tot 160 slagen per minuut, selecteert u **HR.ZONE:3**, zoals in onderstaande tabel.

De fietscomputer geeft een alarmsignaal wanneer de hartslag lager is dan 139, of hoger is dan 161 slagen per minuut.

Als de doelzone eenmaal op **On** is gezet, worden alle relevante gegevens geregistreerd en kunt u de tijd in de doelzone, de tijd boven de doelzone, de tijd onder de doelzone en de daarbij behorende percentages controleren door de bestanden te bekijken (blz. 26).










- * U kunt voor iedere doelzone een willekeurige boven-/ondergrens instellen.
- * U kunt de HR-doelzone selecteren (1 tot 4) of OFF, en de boven- of ondergrens wijzigen in het menuscherm "De doelzone voor de hartslag instellen" (blz. 37).
- * Het aan- en uitzetten van het alarmsignaal kan via het menuscherm "Het geluid instellen" (blz. 37).

Probleemoplossing


Indien de fietscomputer niet naar behoren functioneert, controleer dan eerst de onderstaande punten voordat u voor reparatie of ondersteuning contact opneemt met CatEye of uw CatEye-dealer.

Problemen met de display

Probleem	Controlepunt	Oplossing
De bewegingen op het scherm worden trager.	Is de omgevingstemperatuur laag (lager dan nul graden Celsius of 32 graden Fahrenheit)?	Temperaturen onder het vriespunt kunnen een trager scherm tot gevolg hebben. De metingen worden echter niet beïnvloed.
 knippert op het scherm.	De batterij van de fietscomputer is bijna leeg.	Plaats onmiddellijk een nieuwe batterij (CR2032). Voer na het vervangen van de batterij de herstartprocedure (blz. 11) uit.
"STOP!" licht op.	De functie stopherinnering (blz. 18) is geactiveerd.	Hij wordt geannuleerd als u op de knop SSE drukt om de meting te stoppen. Negeer dit tijdens het meten.
Het scherm verschijnt niet.	Is de batterij van de fietscomputer leeg?	Vervang de batterij door een nieuwe (CR2032). Voer na het vervangen van de batterij de herstartprocedure (blz. 11) uit.
Er verschijnt een betekenisloos scherm.		Voer de herstartprocedure (blz. 11) uit.
De snelheid (kadans) wordt niet gemeten	Heeft u de sensor-ID gesynchroniseerd? Werd het ID van de fietscomputer gesynchroniseerd met de sensor van iemand anders?	Controleer het sensor-ID van de snelheidssensor (blz. 32) voor SP1 (snelheidssensor 1) of SP2 (snelheidssensor 2).
	Is  ingeschakeld?	De computer kan geen gegevens ontvangen als  is uitgeschakeld. Druk op de knop M1/+ of M2/- om de status "overdracht-uit" te annuleren (blz. 19).
	Controleer of in elke sensorzone van de snelheidssensor ruimte is tussen de sensor en de magneet.	Raadpleeg "De fietscomputer op de fiets monteren" (blz. 7) en stel de posities van de overeenkomstige magneet met de sensorzone in.
	Check if each sensor zone of the speed sensor is off the center of the magnet.	
	Controleer of de computer zich in de overdracht-uit modus bevindt of het energiebesparingsscherm weergeeft.	Druk op een knop op de computer om naar het meetscherm terug te keren.
	Is de batterij van de snelheidssensor leeg?	Vervang deze door een nieuwe batterij (CR2032).

Probleem	Controlepunt	Oplissing
De signalen van de hartslagmeter worden niet ontvangen.	Heeft u de sensor-ID gesynchroniseerd? Werd het ID van de fietscomputer gesynchroniseerd met de sensor van iemand anders?	Controleer het sensor-ID (blz. 32) van de HR (hartslagmeter).
	Is het hartslagmetersymbool uitgeschakeld  ?	Wanneer het hartslagmetersymbool is uitgeschakeld  , kan de fietscomputer geen hartslaggegevens ontvangen. Druk één keer op de M1/+ of M2/- -toets om het symbool te activeren.
	Is de spaarstand ingeschakeld en wordt alleen de datum en tijd op het scherm weergegeven?	Druk op een willekeurige toets van de fietscomputer om de spaarstand uit te schakelen.
	Is het elektrodekussentje losgeraakt van uw lichaam?	Zorg er voor dat het elektrodeviltje rechtstreeks contact met het lichaam maakt.
	Controleer of de hartslagsensor goed is vastgezet op de HR-riem.	Bevestig de hartslagsensor stevig.
	Droge huid (vooral 's winters)	Bevochtig het elektrodekussen van de hartslagmeter.
	Is de batterij van de hartslagmeter leeg?	Vervang de batterij door een nieuwe (CR2032).
	Controleer of  op het scherm van de fietscomputer oplicht. De batterij van de fietscomputer is bijna leeg.	Vervang de batterij door een nieuwe (CR2032). Voer na het vervangen van de batterij de herstartprocedure (blz. 11) uit.
Is het elektrodekussen door veelvuldig gebruik versleten of beschadigd?	Vervang het door een nieuwe HR-riem.	
De hartslag is soms nul en soms gemeten.	Controleer of de HR-riem goed op het lichaam zit.	Doe het elektrodekussen goed om door de aanwijzingen voor het omdoen van de hartslagmeter (blz. 10) op te volgen.
De hartslag kan niet worden gemeten wanneer de afstand tot het lichaam te groot is.	Controleer of  op het scherm van de fietscomputer oplicht. De batterij van de fietscomputer is bijna leeg.	Vervang de batterij door een nieuwe (CR2032). Voer na het vervangen van de batterij de herstartprocedure (blz. 11) uit.
	Is de batterij van de hartslagmeter leeg?	Vervang de batterij door een nieuwe (CR2032).

Problemen met de bediening

Probleem	Controlepunt	Oplossing
De verlichting gaat niet aan wanneer op de LT -toets wordt gedrukt.	Controleer of  op het scherm van de fietscomputer oplicht. De batterij van de fietscomputer is bijna leeg.	Vervang de batterij door een nieuwe (CR2032). Voer na het vervangen van de batterij de herstartprocedure (blz. 11) uit.
Metten start zelfs niet tijdens het rijden.	Controleer of de automatische modus uit is (AT is uitgeschakeld).	Als de automatische modus uit is (AT is uitgeschakeld) drukt u op de relevante knop om de meting te starten of stoppen. Schakel de automatische modus in voor automatische metingen (blz. 35).
Het synchroniseren van het sensor-ID van de hartslagmeter (snelheidssensor) is mislukt.		De batterij van de hartslagmeter (snelheidssensor) is mogelijk leeg. Vervang de batterij door een nieuwe (CR2032), en synchroniseer het sensor-ID opnieuw (blz. 32).
De rondegegevens kunnen niet worden opgeslagen.	Heeft u al 99 ronden afgelegd?	Wis de gegevensbestanden die meerdere ronden bevatten door bestanden te bekijken (blz. 29) zodat er weer ruimte ontstaat om nieuwe ronden op te kunnen slaan.
	Bedraagt de rondetijd meer dan 100 uren (Of bedraagt de rondeafstand meer dan 9999,99 km)?	Ronden waarin deze waarden worden overschreden, kunnen niet worden gemeten. Stel de gegevens weer op nul (blz. 19) om verder te meten.
	Gebeurt dit onmiddellijk na het indrukken van de LAP -toets?	Het is gedurende de eerste 5 seconden na het indrukken van de LAP -toets niet mogelijk om de ronde op te slaan.
Er verschijnen ongewone waarden.	Zijn er voorwerpen die elektrische golven uitzenden (spoorrails, tv-zenders, Wi-Fi-omgeving, enz.) in de buurt?	Houd de computer uit de buurt van voorwerpen die storingen kunnen veroorzaken en voer de reset-bewerking uit (blz. 19).
Het is niet mogelijk om via de menu's de instellingen te veranderen.	Verricht de fietscomputer metingen?	Tijdens meting kan alleen het bovenste menu worden weergegeven.
	Wanneer de auto modus is ingeschakeld (en AT oplicht), kan het voorkomen dat de metingen door elektromagnetische straling worden gestart.	Houd de fietscomputer uit de buurt van voorwerpen die met elektromagnetische straling storingen kunnen veroorzaken.
	Controleer of " DATA RESET " op het scherm verschijnt.	Om de doelzone en de snelheidseenheid te kunnen veranderen, moeten eerst de gegevens op nul worden gesteld. Stop de meting en stel de gegevens in op nul (blz. 19).
De gemeten gegevens kunnen niet worden opgeslagen.	Heeft het totale aantal rondes 99 bereikt?	Wis de gegevensbestanden die meerdere ronden bevatten door bestanden te bekijken (blz. 29) zodat er weer ruimte ontstaat om nieuwe ronden op te kunnen slaan.

De batterij vervangen

De fietscomputer wordt geleverd met op de fabriek geïnstalleerde batterijen. Volg onderstaande instructies om een lege batterij te vervangen door een nieuwe.

⚠ Waarschuwing!!! :


Bewaar de batterijen buiten het bereik van kinderen en behandel ze bij het weggooien volgens de geldende wetgeving.

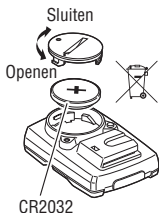
Raadpleeg onmiddellijk een arts indien een batterij per ongeluk wordt doorgeslikt.

- * Het is raadzaam om de batterijen van de fietscomputer, de hartslagmeter en de snelheidssensor tegelijk te vervangen wanneer een van de batterijen leeg is.
- * De in deze gebruiksaanwijzing vermelde levensduur van de batterijen is afhankelijk van de gebruiksomgeving en kan niet worden gegarandeerd.
- * De afdichting van het batterijendeksel is van groot belang voor het behoud van de waterdichtheid. Maak het batterijendeksel en de afdichting goed schoon en controleer of het batterijendeksel goed afsluit.

Fietscomputer

Levensduur van de batterijen: Ca. 1 jaar bij een dagelijks gebruik van 1 uur.

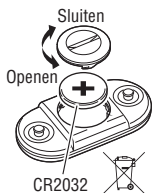
- * Wanneer de batterij van de fietscomputer bijna leeg is, licht  op.
1. Draai met een muntstuk of iets dergelijks het batterijendeksel aan de achterkant van de fietscomputer los.
 2. Plaats nieuwe lithiumbatterijen (CR2032) met het (+)-teken naar boven gericht in het compartiment en sluit het batterijendeksel.
 3. Voer na het vervangen van de batterijen de herstartprocedure (blz. 11) uit en stel de datum en tijd opnieuw in.



Hartslagmeter

Levensduur van de batterijen: Ca. 1 jaar bij een dagelijks gebruik van 1 uur.

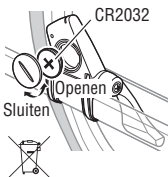
1. Draai met een muntstuk of iets dergelijks het batterijendeksel aan de achterkant van de hartslagmeter los.
 2. Plaats nieuwe lithiumbatterijen (CR2032) met het (+)-teken naar boven gericht in het compartiment en sluit het batterijendeksel.
- * De hartslagmeter verbruikt stroom zolang hij wordt gedragen. Doe de hartslagmeter af wanneer geen meting vereist is.



Snelheidssensor

Levensduur van de batterijen: Ca. 1 jaar bij een dagelijks gebruik van 1 uur.

1. Draai met een muntstuk of iets dergelijks het batterijendeksel aan de achterkant van de snelheidssensor los.
2. Plaats nieuwe lithiumbatterijen (CR2032) met het (+)-teken naar boven gericht in het compartiment en sluit het batterijendeksel.
3. Controleer na vervanging van de batterij of de posities van de magneet en de sensor correct zijn en of ze stevig vastzitten.



Onderhoud

Volg voor het dagelijks onderhoud de volgende aanwijzingen op.

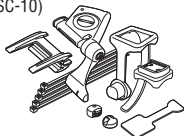
- Controleer regelmatig of de magneten en sensoren nog op de juiste plaats en goed vast zitten.
- Reinig de fietscomputer, de hartslagmeter en de snelheidssensor met water of veeg ze af met een zachte doek die is bevochtigd met een neutraal reinigingsmiddel en droog alle onderdelen goed af. Gebruik geen oplosmiddelen zoals benzine of alcohol, daar dergelijke stoffen de afwerking kunnen aantasten.
- Omdat de HR-riem uw huid direct aanraakt, moet u deze schoon houden door na gebruik eventueel vuil af te wassen.

Reserveaccessoires

Standaard accessoires

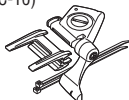
1603580

Onderdelenset
(ISC-10)



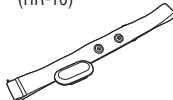
1603585

Snelheidssensor-set
(ISC-10)



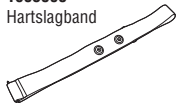
1603590

Hartslagmeter-set
(HR-10)



1603595

Hartslagband



1600280N

Houderriem



1602193

Houder



1699691N

Wielmagneet



1699766

Kadansmagneet



1665150

Lithiumbatterij
(CR2032)



Optionele accessoires

1602980

Nylon kabelbinder



Specificaties

Display-functies	Bovenste display	Huidige snelheid	0,0 (4,0) – 150,0 km/u [0,0 (3,0) – 93,0 mpu] Voor een bandenmaat van 27 inch
		Gemiddelde snelheid	0,0 – 150,0 km/u [0,0 – 93,0 mpu]
		Maximum snelheid	0,0 (4,0) – 150,0 km/u [0,0 (3,0) – 93,0 mpu]
	Middelste display	hartslag	0 (30) – 240 s/m
		Gemiddelde hartslag	0 – 240 s/m
		Maximum hartslag	0 (30) – 240 s/m
		Kadans	0 (20) – 199 s/m
		Gemiddelde kadans	0 – 199 s/m
	Onderste display	Maximum kadans	0 (20) – 199 s/m
		Datum	'00.01.01 – '99.12.31 (De datumnotatie kan worden aangepast)
		Klok	0:00'00" – 23:59'59" [AM 1:00'00" – PM 12:59'59"] (Er kan worden gekozen uit de 12-uurs en de 24-uurs tijdsnotatie)
		Calorieverbruik	0 – 9999/10000 – 999999 kcal (Uitsluitend gecaluleerde schattingen)
		Totaaltijd	0 – 99999 uren
		Afstandsmeter	0,0 – 9999,9/10000 – 999999 km [mijl]
		Verstreken tijd	00'00"0 – 59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"
Ritafstand		0,00 – 9999,99 km [mijl]	
Aftelafstand		9999,90 – 0,00 km [mijl]	
Rondnummer		L-01 – L-99	
Ronde	Gemiddelde actuele rondesnelheid	0,0 – 150,0 km/u [0,0 – 93,0 mpu]	
	Rondetijd	0'00"0 – 59'59"9 / 01:00'00" – 99:59'59"	
	Actuele rondefaafstand	0,00 – 9999,99 km [mijl]	
	Bovenste display (Gemiddelde rondesnelheid, maximum rondesnelheid)		
	Middelste display (Gemiddelde hartslag tijdens de ronde, rondnummer, maximum hartslag tijdens de ronde)		
	Onderste display (Rondefaafstand, rondetijd, tussentijd)		
	Besturingssysteem	Microcomputer met een enkel chip, kristal-oscillator	
	Displaysysteem	LC-display (met EL verlichting)	
	Detectiesysteem voor snelheid/kadanssensoren	Contactloze magnetische sensoren	
	Zend- en ontvangstsysteem van sensoren	2,4 GHz ISM-band (met ID voor elke sensor. 2-IDs (SP1 , SP2) zijn instelbaar voor de snelheidsensor.)	
Communicatiebereik	5 m (verder dan 5 m is het bereik afhankelijk van omgevingsfactoren)		
Bedrijfstemperatuurbereik	0 °C – 40 °C (Dit product functioneert niet naar behoren wanneer het bedrijfstemperatuurbereik wordt overschreden. Bij lagere of hogere temperaturen kan de display respectievelijk trager reageren of donker worden.)		
Opslagtemperatuurbereik	-20 °C – 50 °C		
Instelbereik voor de wielotrek	0100 – 3999 mm		
	1 maat voor elke snelheidsensor ID (beginwaarde: SP1 = 2096, SP2 = 2050)		
Voeding/ levensduur batterijen	Fietscomputer	: CR2032 x 1 / Ca. 1 jaar (bij een gebruik van 1 uur/dag)	
	Hartslagmeter	: CR2032 x 1 / Ca. 1 jaar (indien 1 uur/dag gedragen)	
	Snelheidssensor	: CR2032 x 1 / Ca. 1 jaar (bij een gebruik van 1 uur/dag)	
Afmetingen/ gewicht	Fietscomputer	: 56,5 x 38 x 16,9 mm / 30 g (incl. batterijen)	
	Hartslagmeter	: 31 x 62,5 x 13,2 mm / 15,4 g (incl. batterijen)	
	Snelheidssensor	: 47,4 x 62,4 x 13,1 mm (uitgezonderd de arm) / 21 g (incl. batterijen)	

* Wanneer de verstreken tijd meer dan 100 uur bedraagt, of wanneer de ritafstand meer dan 9999,99 km/u bedraagt, dan verschijnt "E" in plaats van de gemiddelde snelheid.

* Veranderingen in technische gegevens en ontwerp voorbehouden.

Registratie

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

Voor de garantie dient u uw V3n te registreren. U wordt verzocht dit zo snel mogelijk te doen. CATEYE voorziet u zo goed mogelijk van technische ondersteuning en informatie over nieuwe producten.

Registreer online via onze website of stuur de onderstaande registratiekaart rechtstreeks naar onze klantendienst. Vergeet a.u.b. niet het serienummer van het product in te vullen (het 7-cijferige nummer op het batterijendeksel van uw fietscomputer).

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

Beperkte garantie

2-jaar **CC-TR310TW :** **Computer, hartslagsensor en snelheidsensor**
CC-TR210DW : **Computer en snelheidsensor**
(uitgesloten hiervan zijn de batterijen)

CatEye garandeert dat haar producten gedurende 2 jaar na datum van de originele aankoop geen defecten vertonen die te wijten zijn aan het gebruikte materiaal en uitvoering. Als er bij normaal gebruik binnen de garantieperiode problemen optreden, herstelt of vervangt CatEye het defect kosteloos. Onderhoud of herstelling moet worden uitgevoerd door CatEye of een gemachtigde handelaar.

Bij terugzenden van het product dient u dit zorgvuldig te verpakken en het garantiebewijs (aankoopbewijs) mee te sturen met een beschrijving van het probleem.

Schrijf of type uw naam en adres duidelijk op het garantiebewijs.

Verzekerings-, verzend-, en transportkosten zijn voor uw eigen rekening.

CATEYE CO., LTD.

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

Attn: CATEYE Customer Service Section

Phone : (06)6719-6863

Fax : (06)6719-6033

E-mail : support@cateye.co.jp

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

[For US Customers]

CATEYE AMERICA, INC.

2825 Wilderness Place Suite 1200, Boulder CO80301-5494 USA

Phone : 303.443.4595

Toll Free : 800.5CATEYE

Fax : 303.473.0006

E-mail : service@cateye.com

① Please fill with 7-digits numbers marked on the battery cover of main unit.
 コンピュータ裏面のバッテリーカバーに記された7桁の数字をご記入ください。
 Veuillez indiquer le numéro à 7 chiffres indiqué sur le couvercle de la pile de l'unité principale.
 Geben Sie bitte die siebenstellige Nummer an, die auf der Batterieabdeckung der Haupteinheit steht.
 Voor de 7-cijferige nummers in de op de batterijdeksel van de computer staan.
 Por favor, complete el número de 7 dígitos mostrado en la tapa de las pilas de la unidad principal.
 Inserire il codice di 7 cifre indicato sul coperchio del vano batterie dell'unità principale.

REGISTRATION CARD

V3n



ユーザー登録カード Fiche d'enregistrement Registratiekaart
 Scheda di registrazione Registrierungskarte Tarjeta de registro

Name Serial No. シリアルNo. Seriennummer
 お名前(フリガナ) Naam No. de série Nº de serie
 Nom Nombres Seriennr Numero di matricola
 Name Nome

□ □ □ □ □ □ □

Address
 ご住所 Adres
 Adresse Dirección
 Adresse Indirizzo

Phone E-mail address
 電話番号 Telefon Eメールアドレス E-mailadres
 Téléphone Telefono Adresse e-mail Dirección de correo electrónico
 Telefon Numero di telefono E-mail-Adresse Indirizzo e-mail

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

Dealer or Shop address
 所在地 Dealer of Adres van winkel
 Adresse du magasin ou du revendeur Dirección del proveedor o de la tienda
 Adresse des Händlers oder des Geschäfts Indirizzo del punto vendita

The date of purchase
 ご購入日 Datum van aankoop
 Date d'achat Fecha de compra
 Kaufdatum Data di acquisto

/ /

Your name address or e-mail address will not be sold or shared with any other company.
 ご送信いただいた情報や内容の管理には万全を期し、新製品情報やテクニカルサポート提供以外に使用することは一切ありません。
 Votre adresse postale et votre adresse e-mail ne seront pas vendues ou transmises à d'autres entreprises.
 Ihr Name oder Ihre E-Mail-Adresse wird weder weiterverkauft noch an eine andere Firma weitergegeben.
 Uw naam, adres of e-mailadres zullen niet beschikbaar worden gesteld aan derden.
 Su nombre, dirección o correo electrónico no serán vendidos o compartidos con otras empresas.
 Il vostro nome, indirizzo o indirizzo e-mail non saranno venduti o condivisi con altre società.

INTERNATIONAL WARRANTY CERTIFICATE

V3n

保証書 CERTIFICAT DE GARANTIE INTERNATIONALE INTERNATIONAAL GARANTIECERTIFICAAT
 CERTIFICATO DI GARANZIA INTERNAZIONALE INTERNATIONALES GARANTIEZERTIFIKAT CERTIFICADO DE GARANTÍA INTERNACIONAL

PURCHASER'S NAME/ADDRESS Serial No. □ □ □ □ □ □ □ □
 ご住所・お名前 NOM/ADRESSE DU CLIENT
 NAME UND ANSCHRIFT DES KÄUFERS
 NAAM/ADRES KOPER
 NOMBRE/DIRECCIÓN DEL COMPRADOR
 NOME/INDIRIZZO DEL COMPRATORE



DEALER'S NAME/ADDRESS
 販売店名・住所
 NOM/ADRESSE DU DISTRIBUTEUR
 NAME UND ANSCHRIFT DES HÄNDLERS
 NAAM/ADRES VERKOPER
 NOMBRE/DIRECCIÓN DEL DISTRIBUIDOR
 NOME/INDIRIZZO DEL VENDITORE

DATE OF PURCHASE
 お買い求め年月日
 DATE D'ACHAT
 VERKAUFSDATUM
 AANKOOPDATUM
 FECHA DE COMPRA
 DATA DELL'ACQUISTO

/ /

DIGITAL
24G

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

www.cateye.com

CE 2150



066601060 2