



DIGITAL

ANT™

wireless technology

ISTRUZIONI PER L'USO

INSTRUCTIONS FOR USE

BEDIENUNGSANLEITUNG

NOTICE D'UTILISATION

INSTRUCCIONES PARA EL USO

GEBRUIKSAANWIJZING

IT

EN

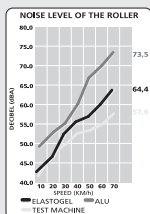
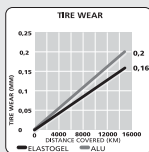
DE

FR

ES

NL

ELITE
elite-it.com



-20%
TIRE WEAR

-50%
NOISE LEVEL OF THE ROLLER



IT - ITALIANO

ELITE, in collaborazione con **BAYER**, propone la soluzione **ELASTOGEL**, un tecnopolimero che applicato al rullino dell'unità di resistenza offre i seguenti vantaggi:

- RIDUCE DEL 50% IL DISTURBO SONORO (quantificato in dB*).
- MIGLIORA L'ADERENZA DEL PNEUMATICO SUL RULLINO.
- RIDUCE DEL 20% IL CONSUMO DEL PNEUMATICO.
- RIDUCE LE VIBRAZIONI E MIGLIORA LA SENSIBILITA' DELLA PEDALATA.
- MIGLIORA L'UTILIZZO DEI RULLI CON PNEUMATICI DA MOUNTAIN BIKE.

Le caratteristiche tecniche dell'**ELASTOGEL** sono: elevata elasticità, resistenza alla lacerazione, all'abrasione e resistenza agli oli e ai solventi.

*DECIBEL

Il rumore, suono sgradevole originato da rapide variazioni di pressione che si propagano attraverso l'aria mediante onde successive di compressione e di espansione, viene misurato in decibel (dB) la cui scala ha un andamento logaritmico. Ovvero, un suono di 60 dB ha un'intensità d'energia dieci volte superiore a un suono di 50 dB.

EN - ENGLISH

ELITE, in conjunction with **BAYER**, introduces **ELASTOGEL**, a technopolymer applied to the roller of the trainer resistance unit that offers the following advantages:

- 50% NOISE REDUCTION (quantified in dB*).
- IMPROVES THE TIRE GRIP TO THE RESISTANCE ROLLER.
- REDUCES TIRE WEAR BY 20%.
- REDUCES VIBRATIONS AND REPLICATES REAL-LIFE RIDING.
- IMPROVES THE PERFORMANCE OF THE TRAINER USING MTB TIRES.

A two part manufacturing process allows **ELASTOGEL** to withstand abrasions, solvents, oils and heat yet remains highly elastic.

*DECIBEL

Noise is an unpleasant sound originating from swift variations of pressure that spread out through the air by means of continuous compressed and expanded waves and is measured in decibel (dB) which scale has a logarithmic trend. In other words, a sound of 60 dB has an energy intensity 10 times greater than a sound of 50 dB.

DE - DEUTSCH

ELITE ist stolz, ein weiteres Produkt präsentieren zu können, das in Zusammenarbeit mit dem Chemiekonzern **BAYER** entstanden ist: **ELASTOGEL**. Bei **ELASTOGEL** handelt es sich um einen technologisch neuartigen Kunststoff, ein 2-Komponenten-Elastomer. Dieser wird als Laufrolle für die **ELITE** fitness-machines anstelle der Aluminiumwalze eingesetzt und bewirkt:

- REDUZIERUNG DES GERÄUSCHPEGELS UM 50% (GEMESSEN IN DB).
- ERHEBLICHE VERBESSERUNG DES REIFENGRIPS AUF DER LAUFROLLE.

- 20% WENIGER REIFENABRIEB.
- VERMINDERUNG VON VIBRATIONEN UND ERHÖHUNG DER SENSIBILITÄT DES TRAINIERENDEN IN BEZUG AUF DEN PEDALTRITT.
- VERBESSERUNG DER KOMPATIBILITÄT MIT MTB-REIFEN.

Resultierend aus einem zweiphasigen Herstellungsprozess ist ELASTOGEL in der Lage, Abrieb, Lösungsmitteln, Ölen und Hitze zu widerstehen und gleichzeitig eine extreme Elastizität zu bewahren.

*DECIBEL

Jenes Geräusch ist unerwünscht, welches sich durch

Vibrationen und Druck ausbreitet. Der Geräuschpegel wird in Dezibel (dB) gemessen. Die Geräuschmessung basiert auf einem Logarithmus; dies bedeutet, dass ein Geräusch von 60 dB zehnmal so laut ist, wie ein Geräusch, das mit 50 dB gemessen wurde.

- REDUCE DEL 50% LA MOLESTIA DEL RUIDO (cuantificado en dB*).
- MEJORA LA ADHERENCIA DEL NEUMÁTICO SOBRE EL RODILLO.
- REDUCE DEL 20% EL CONSUMO DEL NEUMÁTICO.
- REDUCE LAS VIBRACIONES Y MEJORA LA SENSIBILIDAD DE LA PEDALADA.
- MEJORA EL USO DE LOS TRAINER CON NEUMÁTICOS DE MOUNTAIN BIKE.

Las características técnicas del ELASTOGEL son: elevada elasticidad, resistencia al desgarro, a la abrasión y a los aceites y disolventes.

*DECIBEL

El ruido, sonido desagradable originado por rápidas variaciones de presión que se propagan a través del aire mediante ondas sucesivas de compresión y de expansión, viene medido en decibelios (dB) cuya escala tiene un desarrollo logarítmico. O sea, un ruido de 60 dB tiene una intensidad de energía diez veces superior a uno de 50 dB.

FR - FRANÇAIS

ELITE, en collaboration avec BAYER, à étudié l'ELASTOGEL il s'agit d'un technopolymère appliqué au rouleau d'entraînement, qui offre les avantages suivants:

- RÉDUCTION DE 50% DU NIVEAU DE BRUIT (exprimé en db*).
- AMÉLIORE L'ADHÉRENCE DU PNEU SUR LE GALET DE L'UNITÉ DE RÉSISTANCE.
- RÉDUIT L'USURE DU PNEU DE PLUS DE 20%.
- RÉDUIT LES VIBRATIONS ET AMÉLIORE LES SENSATIONS DU PÉDALAGE.
- AMÉLIORE LES PERFORMANCES DU HOME TRAINER QUAND IL EST UTILISÉ AVEC DES PNEUS V.T.T.

Le processus de production bi-composant permet à l'ELASTOGEL de résister aux abrasifs, solvants, huiles, chaleur, et de garder ses caractéristiques élastiques.

*DECIBEL

Le bruit provient des variations rapides de pressions et dépressions et il provoque des désagréments, on le mesure en décibels, et l'échelle des mesures est logarithmique, un bruit de 60dB à une puissance dix fois plus forte qu'un bruit de 50dB.

ES - ESPAÑOL

ELITE, en colaboración con BAYER, propone la solución ELASTOGEL, un tecnopolímero que aplicado al rodillo de la unidad de resistencia ofrece las siguientes ventajas:

NL - DUTCH

ELITE: in samenwerking met BAYER, is trots de ELASTOGEL oplossing voor te stellen, een technopolymeer aangebracht op de roller van de trainer weersrand unit welke de onderstaande voordelen biedt:

- VERMINDERT HET GELUIDSNIVEAU MET 50% (gemeten in Db*).
- VERBETERT DE GRIP VAN DE BAND OP DE WEERSTAND ROLLER.
- VERMINDERT BAND SLIJTAGE TOT 20%.
- VERMINDERT VIBRATIES EN VERHOOGT HET GEVOEL TIJDENS HET TRAPPEN MET DE PEDALEN.
- VERBETERT DE PRESTATIE VAN DE TRAINER BIJ GEBRUIK VAN MTB BANDEN.

Een tweeledig fabriekproces met Elastogel zorgt voor minder slijtage en hogere duurzaamheid, olie en warmte blijven toch hoog elastisch.

*DECIBEL

Lawaai is een onplezierig geluid wat ontstaat door snelle verschillen in druk welke zich door de lucht verspreiden door middel van drukgolven, en gemeten wordt in decibellen (dB) op een logaritmisch schaal. Met andere woorden een geluid van 60 dB heeft 10 maal grotere geluidsintensiteit dan een geluid van 50 dB.

IT - ITALIANO

INTRODUZIONE	6	MODALITÀ POTENZA	10
CARDIOFREQUENZIMETRO	6	MODALITÀ LIVELLI	11
SENSORE CADENZA	6	MODALITÀ PROGRAMMI	12
NOME E LISTA DEI COMPONENTI	7	ALLENAMENTO	13
MONTAGGIO UNITÀ	8	CANCELLAZIONE DATI	15
INSTALLAZIONE DEL COMPUTER	8	BATTERIA	15
CARATTERISTICHE E FUNZIONI	9	ATTENZIONE	16
PROCEDURA INIZIALE DI SETUP	9	RISOLUZIONE PROBLEMI	16
PULSANTI	9	INFORMAZIONI SULLO SMALTIMENTO	
TRAINING ZONES	10	DEL PRODOTTO	17

EN - ENGLISH

INTRODUCTION	18	POWER MODE	22
HEART-RATE MONITOR	18	LEVEL MODE	23
CADENCE SENSOR	18	PROGRAM MODE	24
NAME AND LIST OF COMPONENTS	19	TRAINING	25
ASSEMBLING THE UNIT	20	DELETING DATA	27
INSTALLING THE COMPUTER	20	BATTERY	27
CHARACTERISTICS AND FUNCTIONS	21	ATTENTION	28
INITIAL SETUP PROCEDURE	21	TROUBLESHOOTING	28
BUTTONS	21	INFORMATION ON PRODUCT DISPOSAL	29
TRAINING ZONES	22		

DE - DEUTSCH

EINFÜHRUNG	30	KRAFTLEISTUNG (POWER)	34
HERZFREQUENZMESSER	30	TRAININGSMODUS WIDERSTANDSSTUFEN (LEVEL)	35
RHYTHMUS-SENSOR	30	TRAININGSMODUS PROGRAMME (PROGRAM)	36
BEZEICHNUNGEN UND LISTE DER KOMPONENTEN	31	TRAINING	37
MONTAGE DES GERÄTS	32	LÖSCHUNG DER DATEN	39
INSTALLIERUNG DES COMPUTERS	32	BATTERIE	39
EIGENSCHAFTEN UND FUNKTIONEN	33	ACHTUNG	40
ERSTES SETUP-VERFAHREN	33	ABHILFE BEI PROBLEMEN	40
DRUCKTASTEN	34	HINWEISE ZUR ENTSORGUNG DES PRODUKTS	41
TRAINING ZONES (TRAININGSZONEN)	34		

FR - FRANÇAIS

INTRODUCTION	42	MODALITE PUISSANCE (POWER)	46
CARDIOFREQUENCEMETRE	42	MODALITE NIVEAUX (LEVEL)	47
CAPTEUR DE CADENCE	42	MODALITE PROGRAMMES (PROGRAM)	48
NOM ET LISTE DES PIECES	43	ENTRAINEMENT	49
ASSEMBLAGE UNITE	44	EFFACAGE DES DONNEES	51
INSTALLATION DE L'ORDINATEUR	44	PILE	51
CARACTERISTIQUES ET FONCTIONS	45	ATTENTION	52
PROCEDURE DE DEPART DE SETUP	45	SOLUTION DES PROBLEMES	52
TOUCHES	45	INFORMATIONS SUR LA DESTRUCTION DU PRODUIT	53
TRAINING ZONES (ZONES D'ENTRAINEMENT)	46		

ES - ESPAÑOL

INTRODUCCIÓN	54	MODALIDAD POTENCIA (POWER)	58
CARDIOFRECUENCIÓMETRO	54	MODALIDAD NIVELES (LEVEL)	59
DETECTOR CADENCIA	54	MODALIDAD PROGRAMAS (PROGRAM)	60
NOMBRE Y ELENCO DE LOS COMPONENTES	55	ENTRENAMIENTO	61
MONTAJE UNIDAD	56	CANCELACIÓN DE LOS DATOS	63
INSTALACIÓN DEL ORDENADOR	56	BATERÍA	63
CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES	57	ATENCIÓN	64
PROCEDIMIENTO INICIAL DE SET UP	57	SOLUCIÓN PROBLEMAS	64
PULSADORES	57	INFORMACIONES ACERCA	
TRAINING ZONES (ZONAS DE ENTRENAMIENTO)	58	DE LA ELIMINACIÓN DEL PRODUCTO	65

NL - DUTCH

INLEIDING	66	METHODE KRACHT (POWER)	70
HARTSLAGMETER	66	METHODE NIVEAUS (LEVEL)	71
TRAPRITMESENSOR	66	METHODE PROGRAMMA'S (PROGRAM)	72
BENAMING EN LIJST VAN DE ONDERDELEN	67	TRAINING	73
MONTAGE VAN DE EENHEID	68	WISSEN VAN DE GEGEVENS	75
INSTALLATIE VAN DE COMPUTER	68	BATTERIJ	75
KENMERKEN EN FUNCTIES	69	LET OP	76
EERSTE SETUP PROCEDURE	69	PROBLEMEN OPLOSSEN	76
KNOPPEN	69	INFORMATIE OVER DE VERWIJDERING	
TRAINING ZONES (TRAININGSZONES)	70	VAN HET PRODUCT	77

Molte grazie per aver acquistato Cube Digital

INTRODUZIONE

Il Cube Digital è un rullo che aiuta a migliorare le proprie prestazioni grazie all'uso di modalità di allenamento mirate. Mediante l'uso del ciclo-computer, sarà possibile visualizzare in ogni momento i propri dati istantanei, medi e massimi. Grazie a un'interfaccia intuitiva, sarà possibile personalizzare il proprio allenamento a seconda delle proprie capacità.

IMPORTANTE



- **Non frenare durante l'utilizzo del trainer, ciò danneggia irreparabilmente rullino e pneumatico.**
 - **L'unità di resistenza si scalda sensibilmente quando in uso.**
- È necessario aspettare che si raffreddi prima di toccare il volano**



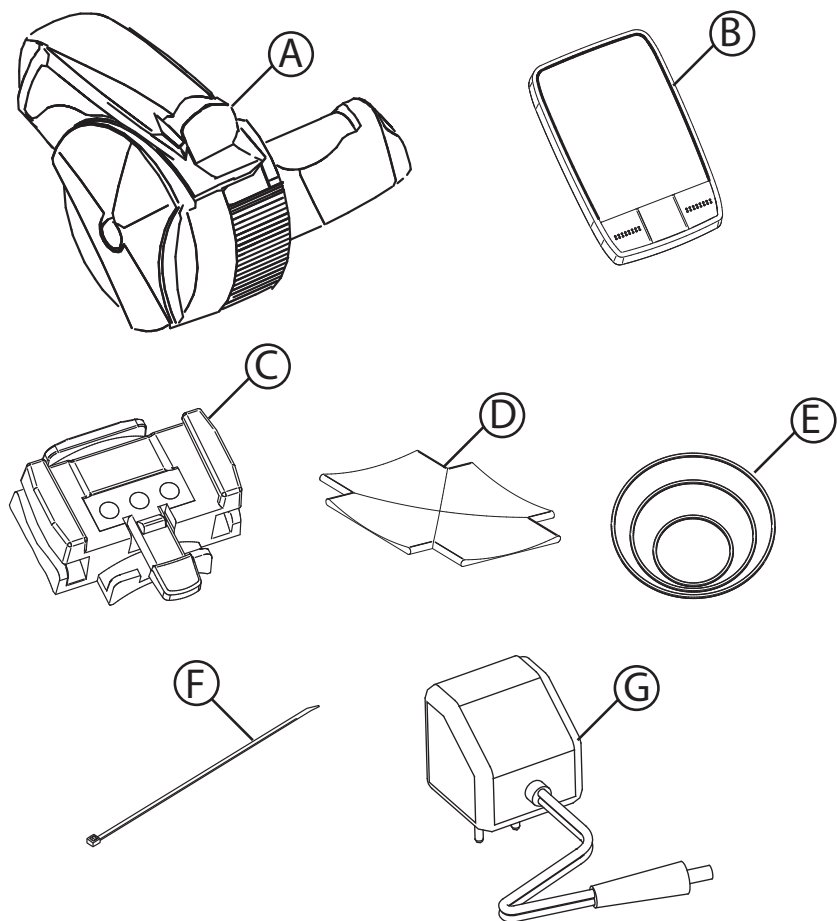
CARDIOFREQUENZIMETRO

Il Cube Digital ha al suo interno un ricevitore per cardiofrequenzimetri a fascia toracica. Ciò gli permette di rilevare il valore della frequenza cardiaca del ciclista e di visualizzarlo sullo schermo durante la corsa. Tale cardiofrequenzimetro non è fornito con il prodotto. Il ricevitore del cardiofrequenzimetro del Cube Digital è compatibile con tutti i trasmettitori di tipo ANT+.

SENSORE CADENZA

Il rullo Cube Digital non utilizza un sensore per la rilevazione della cadenza. Questo è possibile grazie ad un sofisticato calcolo che si basa sulla velocità. Non essendo una misura diretta ma il risultato di un calcolo, in particolari situazioni il valore della cadenza potrebbe non essere accurato.

Qualora si desiderasse una rilevazione più precisa è possibile collegare al rullo un sensore di cadenza opzionale. Contattare Elite srl (contatto@elite-it.com) per maggiori informazioni.



1

NOME E LISTA DEI COMPONENTI

N°1 Unità di resistenza elettronica (Rif. A)

N°1 Ciclocomputer per manubrio (Rif. B)

N°1 Supporto per ciclocomputer (Rif. C)

N. 1 Gommino x supporto (Rif. D)

N°3 O-ring (Rif. E)

N°4 Fascette (Rif. F)

N°1 Alimentatore (Rif. G)



NOTE



- **Attenzione:** sistemi integrati wireless che lavorano sulla stessa banda di frequenza, possono interferire con la trasmissione dei dati del Cube Digital. In questo caso disattivare tali apparecchi.
- Evitare di lasciare l'unità e la console alla luce diretta del sole o in ambienti particolarmente umidi per periodi prolungati quando non sono utilizzate.
- **Non applicare mai detergenti chimici (benzine o diluenti) su nessuna parte dell'Elite Cube Digital.**

MONTAGGIO UNITÀ

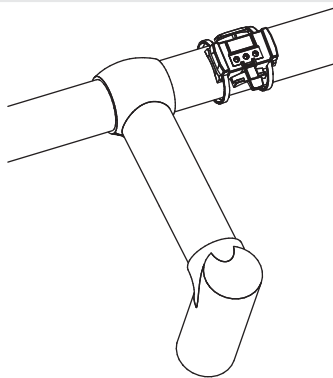
Per il montaggio dell'unità (rif. A) al telaio attenersi alle istruzioni presenti nel manuale del Telaio. Inserire l'alimentatore (rif. G) nella presa elettrica e il connettore nell'unità di resistenza.

INSTALLAZIONE DEL COMPUTER

Il ciclocomputer (rif. B) può essere montato sia sul manubrio che sul tubo reggi-manubrio. Applicarlo dove risulta più comodo.

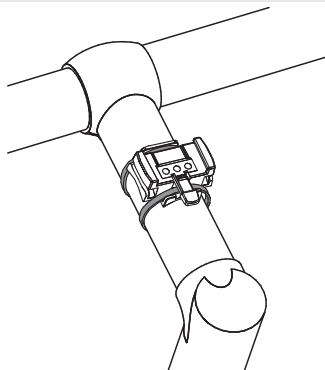
- Aprire il vano batterie ricavato sotto il display ed inserire la batteria tipo CR2032 che si trova nella scatoletta del computer. Rispettare il senso della polarità indicato sulla sede delle batterie.
- In ogni confezione sono presenti: un supporto (rif. C), due coppie di fascette (rif. F) e tre diversi o-ring (rif. E). Agganciare il supporto del computer alla bici utilizzando l'o-ring oppure le fascette, utilizzando quelle della dimensione adatta al manubrio della propria bici. Nella confezione è presente anche un gommino da inserire tra il supporto e il manubrio per evitare di graffiare la bici. Fissare il tutto come da figura.

Attenzione, fissare il supporto con la linguetta di sgancio verso il ciclista.



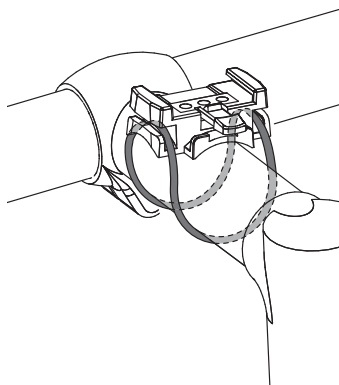
2

- Fissaggio su manubrio con fascette (Fig. 2).



3

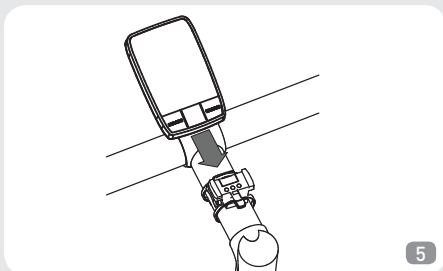
- Fissaggio su supporto manubrio con fascette (Fig. 3).



4

- Fissaggio con o-ring (Fig. 4).

- Inserire il computer (rif. B) sul supporto (C) facendolo scivolare da sopra (fig. 5).



- Assicurarsi che il computer sia fissato bene al manubrio.
- Per sganciare il computer dal supporto, premere la linguetta del supporto e far scivolare indietro il computer.

Attenzione: il rullo funziona correttamente solo se il computer (rif. B) è inserito completamente sul supporto (rif. C) e se l'alimentatore (rif. G) è inserito nella presa elettrica e il suo connettore nell'unità di resistenza.

CARATTERISTICHE E FUNZIONI

Il ciclocomputer permette di eseguire diverse modalità di allenamento e di adattarle alle esigenze di ogni atleta. In qualsiasi momento sarà possibile visualizzare non solo i propri dati correnti (velocità, potenza, cadenza, battito cardiaco), ma anche i valori medi e massimi. Sono presenti inoltre speciali funzioni, quali le zone di allenamento della frequenza cardiaca, che permettono di ottimizzare il proprio allenamento.

Sono disponibili tre diverse modalità di allenamento:

- Modalità Potenza (POWER): in questa modalità è possibile allenarsi impostando la potenza desiderata (da 60 a 990 watt); il rullo provvederà a regolare automaticamente la resistenza per mantenere la potenza impostata. In qualsiasi momento è possibile variare la potenza desiderata.

- Modalità Livelli (LEVEL): in questa modalità è possibile allenarsi selezionando il livello desiderato (16 diversi livelli). Questo permette di simu-

lare una situazione paragonabile a quella che si ha in strada, per cui la potenza generata dipenderà dalla velocità che si sta mantenendo. In qualsiasi momento è possibile variare il livello di resistenza del rullo.

- Modalità Programmi (PROGRAM): in questa modalità è possibile scegliere tra dieci diversi programmi di allenamento durante i quali il rullo provvederà automaticamente a regolare la potenza. In ogni momento, è possibile inoltre variare il livello di difficoltà del programma, adattandolo quindi alle proprie capacità atletiche.

Un menù principale molto intuitivo permette di visualizzare le varie funzioni del ciclocomputer. Una volta visualizzata la modalità o la funzione richiesta, è sufficiente premere il tasto centrale per attivarla. Da qualsiasi punto del programma, una pressione prolungata (3 secondi) del tasto centrale porta al menù principale.

Le funzioni e le modalità di allenamento sono spiegate in dettaglio nei capitoli successivi di questo manuale.

PROCEDURA INIZIALE DI SETUP

Per un corretto utilizzo, al primo avvio è necessario inserire le corrette impostazioni per il proprio allenamento. Per questo motivo, una volta inserita la batteria, il ciclocomputer eseguirà un test dei segmenti dal quale si esce premendo un tasto qualsiasi, e poi entrerà direttamente nella fase di SETUP.

Una spiegazione approfondita su come modificare tali valori e sul loro significato si trova nel capitolo SETUP di questo manuale.

Nota: è possibile modificare in qualsiasi momento tali impostazioni accedendo alla funzione SETUP dal menù principale.

PULSANTI

Il ciclocomputer utilizza i seguenti pulsanti:

- pulsante centrale: serve per confermare un

valore (SETUP) o avviare l'allenamento selezionato, per cambiare schermata durante un allenamento.

Una pressione lunga (circa 3 secondi) del tasto centrale permette di ritornare al menù principale da qualunque schermata.

- pulsanti DX e SX: il funzionamento varia da schermata a schermata:

- menù: permettono di visualizzare le varie modalità/funzioni selezionabili

- setup: consentono di variare il parametro visualizzato, aumentandolo (tasto DX) o diminuendolo (tasto SX). Nota, una pressione prolungata fa aumentare/diminuire rapidamente il parametro.

- allenamento: permettono di variare il parametro su cui è basato l'allenamento (potenza nell'allenamento POWER, livello nell'allenamento LEVEL, coefficiente di difficoltà nell'allenamento PROGRAM).

- pulsante AC (sul retro del computer): serve ad eseguire un reset hardware del ciclocomputer.

valore è calcolato in base all'età del ciclista, secondo la formula: $HR_{max} = 220 - \text{età}$.

Ci sono cinque differenti fasce di lavoro.

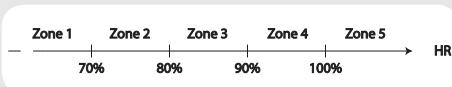
- ZONE1, quando la frequenza cardiaca è inferiore al 70% del valore massimo

- ZONE2, quando la frequenza cardiaca è compresa tra il 70% e l'80% del valore massimo

- ZONE3, quando la frequenza cardiaca è compresa tra l'80% e il 90% del valore massimo

- ZONE4, quando la frequenza cardiaca è compresa tra il 90% e il 100% del valore massimo

- ZONE5, quando la frequenza cardiaca è superiore al 100% del valore massimo



La zona a cui si sta lavorando sarà segnalata da un indicatore "TZ" seguito dal numero della fascia sotto al valore della frequenza cardiaca attuale.

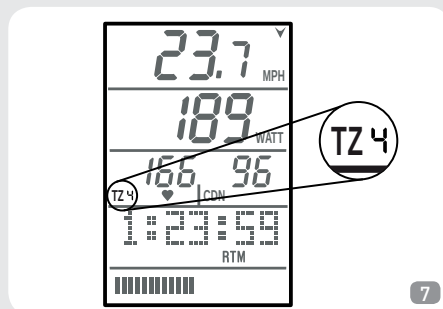


6

TRAINING ZONES (ZONE DI ALLENAMENTO)

In tutte le modalità di allenamento, è possibile abilitare le zone di allenamento [TZ].

Queste zone danno un'indicazione immediata del valore della frequenza cardiaca in riferimento al valore della propria frequenza massima. Tale



7

MODALITÀ POTENZA (POWER)

In questa modalità è possibile allenarsi impostando a piacere la potenza dell'unità di resistenza.

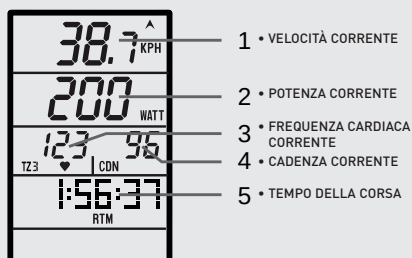
Per avviare questa modalità, è necessario selezionare POWER dal menù principale utilizzando i tasti DX o SX e confermare la scelta con il tasto centrale.

A questo punto verrà visualizzata la schermata principale dell'allenamento, dove vengono mostrati i valori di velocità, cadenza e battito

cardiaco correnti. Ora è sufficiente iniziare a pedalare per far partire l'allenamento. Dalla schermata dei valori correnti, attraverso i tasti laterali sarà possibile variare la potenza richiesta all'unità di resistenza, aumentandola di 10W per ogni pressione del tasto destro e diminuendola di 10W per ogni pressione del tasto sinistro. Al variare della velocità, l'unità provvederà a regolarsi in modo da mantenere costante la potenza. Nel caso in cui la potenza richiesta non sia correttamente erogabile dal rullo (ad esempio nel caso in cui venga richiesta una bassa potenza con una velocità elevata o viceversa), la potenza a video inizierà a lampeggiare (segnale di OUT OF RANGE). In tal caso è consigliabile cambiare velocità o potenza. Il valore tornerà stabile quando si raggiungerà una velocità compatibile con la potenza richiesta. Premendo il tasto centrale si potrà cambiare schermata, visualizzando ciclicamente le seguenti schermate:

- schermata dei valori correnti

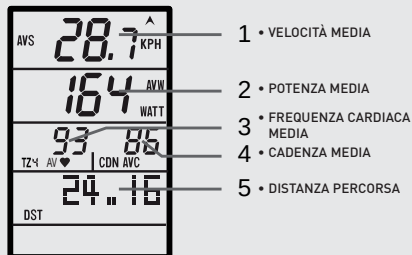
In questa schermata vengono visualizzati i seguenti valori:



Nota: solo da questa schermata è possibile cambiare la potenza.

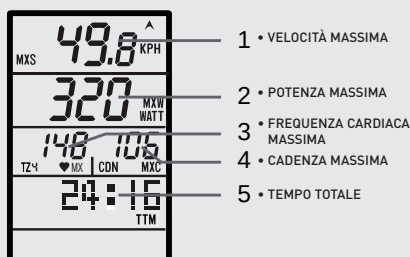
- schermata dei valori medi

In questa schermata vengono visualizzati i seguenti valori:



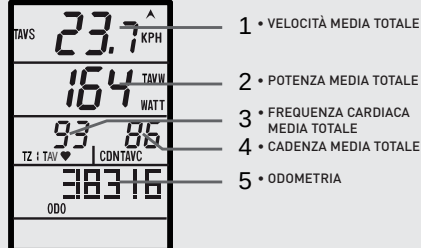
- schermata dei valori massimi

In questa schermata vengono visualizzati i seguenti valori:



- schermata dei valori medi totali

In questa schermata vengono visualizzati i seguenti valori:



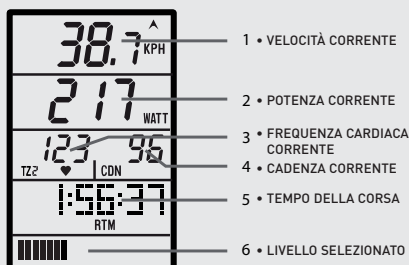
Per interrompere l'allenamento eseguire una pressione lunga (3 secondi) del tasto centrale del ciclo computer.

MODALITÀ LIVELLI (LEVEL)

In questa modalità, è possibile variare il livello di resistenza del rullo. Questo permette di simulare una situazione simile a quella che si ha in strada, per cui la potenza dipende dalla velocità che si sta mantenendo. Sono presenti 16 diversi livelli di resistenza. Per selezionare questa modalità, è necessario selezionare LEVEL del menù principale utilizzando i tasti laterali e confermare la scelta con il tasto centrale. A questo punto verrà visualizzata la schermata principale dell'allenamento, dove vengono mostrati i valori di velocità, cadenza e battito cardiaco correnti. Attraverso i tasti laterali sarà possibile variare il livello di resistenza, aumentandolo per ogni pressione del tasto destro e diminuendolo per ogni pressione del tasto sinistro. Il livello selezionato viene visualizzato per mezzo di un indicatore nella parte bassa dello schermo. Premendo il tasto centrale si potrà cambiare schermata, visualizzando ciclicamente le seguenti schermate:

- schermata dei valori correnti

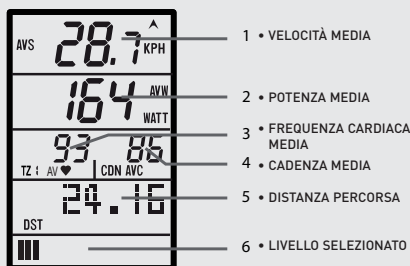
In questa schermata vengono visualizzati i seguenti valori:



Nota: solo da questa schermata è possibile cambiare il livello.

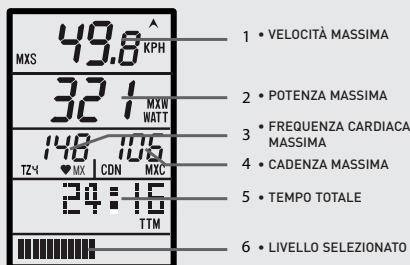
- schermata dei valori medi

In questa schermata vengono visualizzati i seguenti valori:



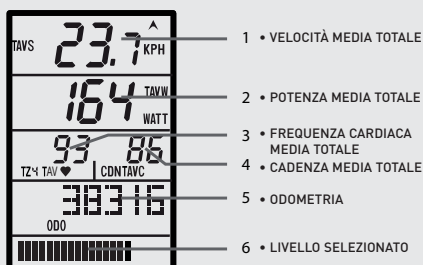
- schermata dei valori massimi

In questa schermata vengono visualizzati i seguenti valori:



- schermata dei valori medi totali

In questa schermata vengono visualizzati i seguenti valori:



Per interrompere l'allenamento eseguire una pressione lunga (3 secondi) del tasto centrale del ciclo computer.

MODALITÀ PROGRAMMI (PROGRAM)

In questa modalità è possibile scegliere un programma di allenamento ed eseguirlo. Sono presenti 10 diversi programmi di allenamento preinstallati. Ogni programma è costituito da una sequenza di segmenti con differente resistenza. Durante il programma è inoltre possibile variane la difficoltà aumentando o diminuendo il livello di difficoltà, adattando quindi l'allenamento alle necessità di ogni ciclista. Per selezionare questa modalità, è necessario selezionare PROGRAM del menù principale utilizzando i tasti laterali e confermare la scelta con il tasto centrale.

Scelta programma

Innanzitutto si accede alla schermata della scelta del programma. Per ogni programma sono indicate le seguenti caratteristiche:

1. tempo totale per completare il programma espresso in minuti
2. quantità di lavoro necessaria a completare il programma espressa in KJ. Questo valore dà un'indicazione della quantità di energia necessaria a completare il programma.
3. Numero dei segmenti di cui è composto il programma. Ogni segmento dura 3 minuti.
4. Numero del programma

5. Grafico del programma, che mostra indicativamente la potenza per ogni segmento



Per visualizzare i vari programmi di allenamento disponibili, premere i tasti laterali.

I programmi disponibili sono i seguenti:

#1 Recupero / Recovering

#2 Recupero attivo / Active recovering

#3 Resistenza base sotto stress continuo / Basic resistance under continued stress

#4 Resistenza sotto stress continuo per sport agonistico / Resistance under continued stress for competitive sport

#5 Velocità nello sviluppo di Potenza / Speed in development of power

#6 SFR 1

#7 SFR 2

#8 Allenamento incrementale / Incremental training

#9 Allenamento incrementale ad intervalli 1 / Interval incremental training 1

#10 Allenamento incrementale ad intervalli 2 / Interval incremental training 2

A pagina 78 sono riportati i grafici che mostrano l'andamento della potenza per tutti i programmi. Una volta scelto il programma desiderato, è sufficiente premere il tasto centrale del ciclo computer per far partire l'allenamento.

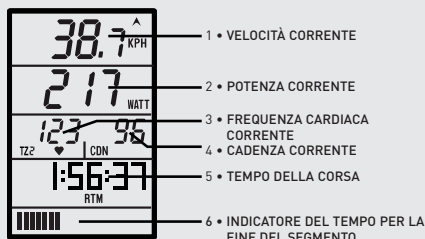
Allenamento

Durante l'allenamento i dati sono visualizzati in schermate. Le schermate sono molto simili alle modalità di POWER e LEVEL. Nella parte inferiore dello schermo è visualizzato il tempo rimanente alla fine di ogni singolo segmento per mezzo di un indicatore grafico. Premendo il tasto centrale si potrà cambiare schermata, visualiz-

zando ciclicamente le seguenti schermate:

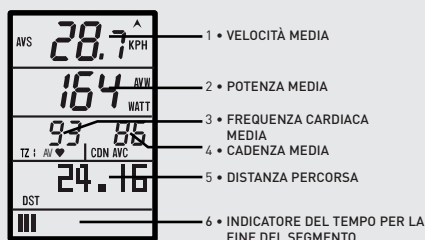
- schermata dei valori correnti

In questa schermata vengono visualizzati i seguenti valori:



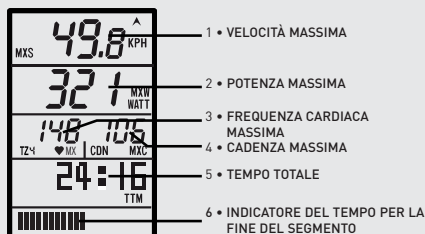
- schermata dei valori medi

In questa schermata vengono visualizzati i seguenti valori:



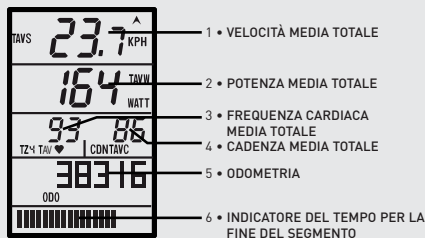
- schermata dei valori massimi

In questa schermata vengono visualizzati i seguenti valori:

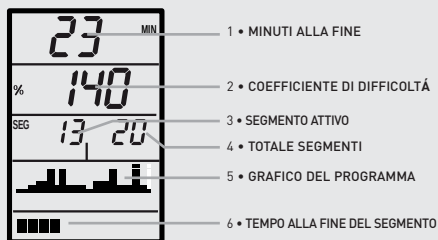


- schermata dei valori medi totali

In questa schermata vengono visualizzati i seguenti valori:



- schermata di avanzamento del programma



Nota: solo da questa schermata è possibile cambiare il coefficiente di difficoltà.

La schermata di avanzamento del programma permette di visualizzare il tempo rimanente per terminare il programma, il coefficiente di difficoltà impostato e inoltre mostra il segmento attivo sul grafico.

Il coefficiente di difficoltà modifica la potenza erogata permettendo al ciclista di adattare l'allenamento alle proprie necessità. Questo coefficiente andrà quindi a variare della stessa percentuale la potenza di ogni segmento. In questa schermata, in qualsiasi momento è possibile aumentare o diminuire il coefficiente di difficoltà dell'allenamento premendo i tasti destro (per aumentare la difficoltà del 10%) o sinistro (per diminuire la difficoltà del 10%).

Per interrompere l'allenamento eseguire una pressione lunga (3 secondi) del tasto centrale del ciclo computer.

SETUP

Per accedere alla schermata delle impostazioni, è necessario selezionare la funzione SETTING dal menù utilizzando i tasti laterali, quindi confermare la scelta con il tasto centrale. È possibile uscire dal SETUP in qualsiasi momento premendo il tasto centrale per 3 secondi.

Le impostazioni modificabili sono le seguenti:

- unità di misura: premere il tasto destro per selezionare il sistema di misura anglosassone (miglia e libbre), premere il tasto sinistro per sele-

zionare il sistema metrico (km e kg). Confermare la scelta premendo il tasto centrale.

- peso: premere il tasto destro per aumentare il peso, premere il tasto sinistro per diminuirlo. Confermare la scelta premendo il tasto centrale. Attenzione: per impostare il corretto valore, aggiungere anche il peso della bicicletta.

- età: premere il tasto sinistro per diminuirne il valore e il destro per aumentarlo. Confermare la scelta premendo il tasto centrale.

- odometria: mostra il numero totale di km/miglia percorsi, utile ad esempio per verificare la quantità di strada percorsa sul rullo in una stagione. Il valore dell'odometria è visualizzato su cinque cifre. Per ogni cifra, selezionare il valore desiderato premendo i tasti destro (aumentandolo) o sinistro (diminuendolo). Per confermare il valore inserito e procedere alla cifra successiva, premere il tasto centrale. Il valore può essere azzerato a piacimento attraverso la procedura di SETUP.

- tempo totale: mostra il tempo totale di allenamento effettuato, utile ad esempio per verificare il numero di ore di allenamento passate sul rullo in una stagione. Il tempo totale è visualizzato nella modalità "ore: minuti" (0000:mm). Per ogni cifra, selezionare il valore desiderato premendo i tasti destro (aumentandolo) o sinistro (diminuendolo). Per confermare il valore inserito e procedere alla cifra successiva, premere il tasto centrale. Il valore può essere azzerato a piacimento attraverso la procedura di SETUP.

- Training zone (TZ): si tratta di un'indicazione della zona di frequenza cardiaca a cui si sta lavorando. Per una spiegazione approfondita del calcolo delle soglie, si veda il capitolo TRAINING ZONES. Premendo il tasto destro, le soglie della frequenza cardiaca vengono abilitate; premendo il tasto sinistro vengono disabilitate. Selezionare l'opzione desiderata premendo il tasto centrale.

- parametro relativo all'unità di resistenza: para-

metro da modificare solo sotto esplicita richiesta dell'assistenza tecnica Elite. Il valore corretto è 0270.

- **Pairing 1:** questa funzione permette di effettuare l'accoppiamento tra il ciclocomputer e l'unità di resistenza. In questo modo il ciclocomputer riuscirà a comunicare con l'unità di resistenza e ne riceverà correttamente i dati anche in presenza di altri rulli del medesimo tipo. Per effettuare l'accoppiamento, assicurarsi che l'unità di resistenza sia correttamente alimentata e che non vi siano altri Cube Digital alimentati nelle vicinanze. Per effettuare l'accoppiamento tra il ciclocomputer e l'unità di resistenza, premere il tasto sinistro. A questo punto, i campi della velocità e della cadenza inizieranno a lampeggiare. Attendere alcuni secondi, finché apparirà la scritta "YES" in caso di corretto accoppiamento oppure "Err" in caso di accoppiamento fallito. In caso di mancato accoppiamento, ritentare la procedura. Se di nuovo l'accoppiamento non va a buon fine, seguire le indicazioni descritte nel capitolo **RISOLUZIONE PROBLEMI**.

- **Pairing 2:** questa funzione permette di effettuare l'accoppiamento tra il ciclocomputer e la fascia cardiaca ANT+, in modo da riceverne correttamente i dati. Per effettuare l'accoppiamento, assicurarsi che la fascia cardiaca stia trasmettendo, quindi premere il tasto sinistro. A questo punto, il campo della frequenza cardiaca inizierà a lampeggiare. Attendere alcuni secondi, finché apparirà la scritta "YES" in caso di corretto accoppiamento oppure "Err" in caso di accoppiamento fallito. In caso di mancato accoppiamento, ritentare la procedura. Se di nuovo l'accoppiamento non va a buon fine, seguire le indicazioni descritte nel capitolo **RISOLUZIONE PROBLEMI**.

Nota: è possibile modificare in qualsiasi momento tali impostazioni accedendo dal menu **SETUP**

CANCELLAZIONE DEI DATI

Il ciclocomputer registra i dati su due memorie separate: dati parziali e dati totali. Questo sistema permette, ad esempio, di cancellare i dati dell'allenamento precedente senza cancellare i totali della stagione. Il ciclocomputer permette due diversi modi per cancellare i dati registrati.

1. **Azzeramento dati parziali**, eseguibile attraverso la funzione **RESET** nel menù principale. Questa funzione cancella i dati parziali velocità media e massima, potenza media e massima, cadenza media e massima, frequenza cardiaca media e massima, distanza e tempo della corsa.

Una volta selezionata la funzione **RESET** verrà chiesta la conferma dell'azione selezionata. Per procedere alla cancellazione dei dati, selezionare "sì" (Y) e confermare la scelta. A questo punto apparirà la schermata con la scritta **DONE**. Questa scritta significa che la cancellazione dei dati è stata eseguita. Se non si vuole cancellare i dati, selezionare "N" e premere il tasto centrale.

NOTA: questa procedura non cancella i dati totali: velocità media totale, potenza media totale, cadenza media totale, frequenza cardiaca media totale, odometria e tempo totale della corsa.

2. **Reset dell'odometria e del tempo totale**, eseguibile attraverso la modifica delle impostazioni dal menù **SETUP**. Per informazioni dettagliate, vedere il capitolo **SETUP**.

Nota: modificando l'Odometria o il tempo totale viene modificata conseguentemente anche la velocità media totale.

BATTERIA

Il computer del Cube Digital utilizza una batteria di tipo CR2032. In condizioni ottimali la batteria ha una durata di più di 300 ore di funzionamento e circa 2 anni in stand-by.

Quando la batteria si sta per esaurire e deve essere sostituita, comparirà sulla schermata "change battery". Provvedere a sostituire la batteria.



ATTENZIONE



- **Gettare le batterie esauste negli appositi contenitori.**
- **Non disperderle nell'ambiente.**
- **Se la batteria è sostituita con un'altra di tipo scorretto c'è il pericolo di esplosione.**

un'altra di tipo scorretto c'è il pericolo di esplosione.

ATTENZIONE

- Durante l'uso del Cube Digital con rullino Elastogel, una leggera usura dello stesso rientra nella normalità. I test eseguiti in Elite dimostrano che dopo un uso continuo di 20.000 Km il consumo del rullino si aggira sui 0,1 mm, ed essendo 10 mm lo spessore totale, un consumo ben superiore non impedisce il corretto funzionamento del trainer. Contestazioni dovute ad utilizzo improprio o negligente, non verranno riconosciute. Si potrebbe verificare una leggera usura della parte in gomma che rientra nella normalità.
- L'utilizzo con pneumatici stretti o con pressione del pneumatico non ottimale, può danneggiare irreparabilmente il rullino Elastogel
- La console che va sul manubrio non è impermeabile. Attenzione a non sudare sopra la console, perché si potrebbe danneggiare il circuito elettronico.
- Non conservate il Cube Digital in luoghi bagnati o umidi. Questo potrebbe danneggiare i componenti elettronici.
- La conformità del Cube Digital alle direttive comunitarie potrebbe venir meno se non viene utilizzato l'alimentatore fornito in dotazione (rif. G).
- Qualora si avvertisse uno slittamento della ruota sul rullino Elastogel, rendere più progressivo lo sforzo del pedale, l'allenamento con il pneumatico che slitta può danneggiare irreparabilmente il rullino Elastogel.

RISOLUZIONE PROBLEMI

Disconnessioni

• In caso di disconnessione durante l'allenamento, attendere che il valore di velocità indicato sia "--.--". A questo punto, tenere premuto per tre secondi il tasto destro del ciclo computer. Questo riavvierà il modulo di ricezione e la connessione dovrebbe essere recuperata.

• Nel caso in cui non venga visualizzato il battito cardiaco, premere il tasto destro del ciclo computer per tre secondi. Questo riavvierà il modulo di ricezione e i dati dovrebbero venire nuovamente visualizzati.

Nel caso in cui non si riesca comunque ad avere connessione, provare ad eseguire nuovamente la procedura di accoppiamento tra il ciclocomputer e l'unità di resistenza.

Mancanza di visualizzazione del cardio

Provare a eseguire nuovamente la procedura di accoppiamento tra il ciclo computer e la fascia cardio.

Errore AP2

Nel caso in cui dovesse comparire nella schermata la scritta "AP2 error", significa che la comunicazione tra l'unità di resistenza e il ciclocomputer è stata persa. Attendere qualche minuto, il ciclocomputer proverà a riconnettere le due parti. Se il problema permane, eseguire un reset hardware premendo il tasto AC.

Ritardo nella variazione di potenza

Dal momento in cui la potenza viene variata, ci può essere qualche secondo di ritardo prima che l'unità eroghi la potenza richiesta. Questo è dovuto alla struttura intrinseca dell'unità di resistenza e non è da considerarsi un difetto della stessa.

Cambio batteria

Qualora dopo il cambio batteria il computer non funzionasse correttamente, è consigliabile premere il tasto AC (posto sul retro del computer) con un oggetto appuntito.

INFORMAZIONI SULLO SMALTIMENTO DEL PRODOTTO

1) NELL'UNIONE EUROPEA



Questo prodotto è conforme alle Direttive EU 2002/95/CE, 2002/96/CE and 2003/108/CE.

Il simbolo del cassonetto barrato riportato sull'apparecchiatura o sulla sua confezione indica che il prodotto alla fine della propria vita utile deve essere raccolto separatamente dagli altri rifiuti.

L'utente dovrà, pertanto conferire l'apparecchiatura giunta a fine vita agli idonei centri di raccolta differenziata dei rifiuti elettronici, oppure riconsegnarla al rivenditore al momento dell'acquisto di una nuova apparecchiatura di tipo equivalente, in ragione di una a uno.

L'adeguata raccolta differenziata per l'avvio successivo dell'apparecchiatura dimessa al riciclaggio, al trattamento e allo smaltimento ambientalmente compatibile contribuisce ad evitare possibili effetti negativi sull'ambiente e sulla salute e favorisce il reimpiego e/o riciclo dei materiali di cui è composta l'apparecchiatura.

Lo smaltimento abusivo del prodotto da parte dell'utente comporta l'applicazione delle sanzioni amministrative previste dalla normativa vigente.

2) IN PAESI CHE NON FANNO PARTE DELL'UNIONE EUROPEA

Se si desidera eliminare il presente prodotto, contattare le autorità locali e informarsi sul metodo di smaltimento.

Thank you for purchasing the Cube Digital

INTRODUCTION

The Cube Digital is a training roller that will help you improve your performance thanks to the use of specific training modes. With the cycle computer you can display your instantaneous, average and maximum data at any time. And thanks to an intuitive interface, you can customise your training according to your ability.

IMPORTANT



- **Do not brake when using the trainer, as this can permanently damage roller and tyre.**
- **The resistance unit heats up considerably when in use. Therefore make sure to wait until it cools before touching the flywheel**

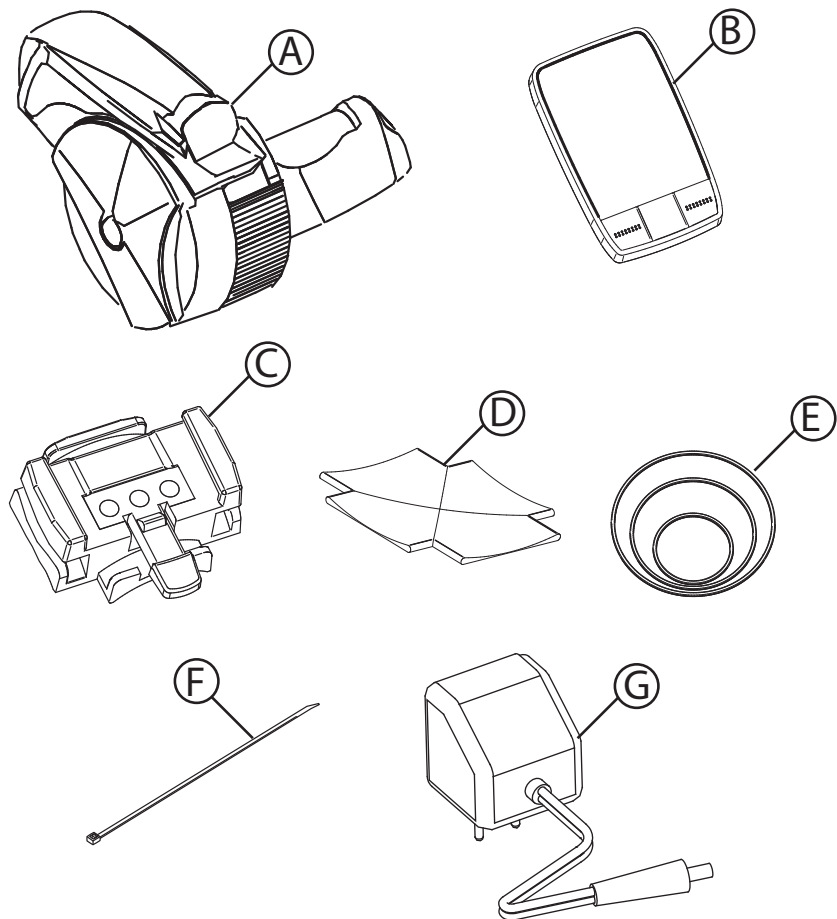


HEART-RATE MONITOR

The Cube Digital has an internal receiver for heart-rate monitors with chest strap. This enables the rider's heart-rate to be measured and shown on the screen during the race. The heart-rate monitor does not come with the product. The heart-rate monitor receiver of the Cube Digital is compatible with all ANT+ type transmitters.

CADENCE SENSOR

The Cube Digital roller does not use a sensor for measuring the cadence. This is possible thanks to a sophisticated calculation based on the speed. Since this is not a direct measurement, but the result of a calculation, in particular situations the cadence value may not be accurate. If a more precise measurement is required, an optional cadence sensor can be connected to the roller. Contact Elite srl (contatto@elite-it.com) for further information.



1

NAME AND LIST OF COMPONENTS

- N°1 Electronic resistance unit (Rif. A)
- N°1 Cycle computer for handlebar (Rif. B)
- N°1 Cyclecomputer Support (Rif. C)
- N. 1 Rubber for support (Rif. D)
- N°3 O-rings (Rif. E)
- N°4 Zip ties (Rif. F)
- N°1 Power adapter (Rif. G)



NOTES



- **Attention:** Integrated wireless systems that work on the same frequency band can interfere with the data transmission of the Cube Digital. In this case, deactivate them.
- **Do not leave the unit and console exposed to direct sunlight or in particularly humid places for prolonged periods when not being used.**
- **Never use chemical detergents (petrol or thinners) on any part of the Elite Cube Digital**

ASSEMBLING THE UNIT

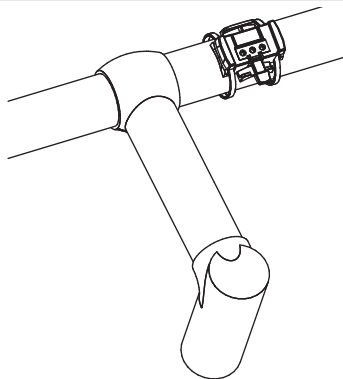
To fit the unit (ref. A) on the frame, follow the instructions given in the Frame manual.

Plug the resistance unit (ref. G) into a wall outlet and into the resistance unit, using the supplied power cord.

INSTALLING THE COMPUTER

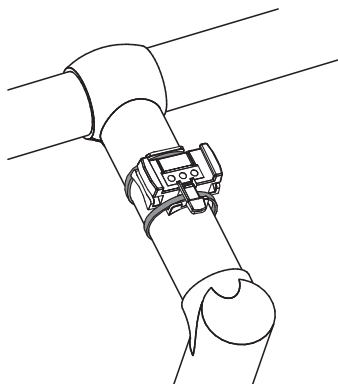
The cycle computer (ref. B) of the Cube Digital can be fitted on the handlebar or on the handlebar stem. Fit it where most convenient.

- Open the battery compartment obtained under the display and insert the CR2032 type battery located in the box of the computer. Respect the polarities indicated where the batteries are housed.
 - In every pack there is a support, two different pairs of clamps (ref. F) and three different O-rings (ref. F). Hook the computer support (ref. C) to the bicycle with the O-rings or the clamps, using those of suitable size for the handlebar. The pack also contains a rubber (ref.D) to be inserted between the support and the handlebar, to prevent scratching the bicycle. Fix everything as shown in the figure.
- Attention: Fix the support with the release tab towards the rider.



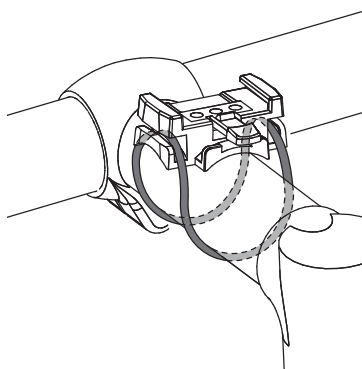
2

- Fixing to handlebar support with clamps (Fig. 2).



3

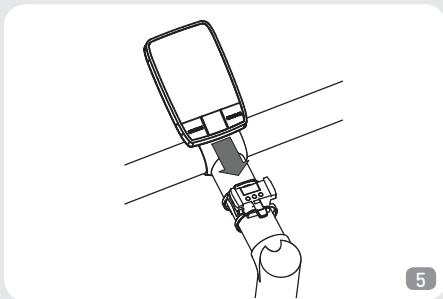
- Fixing to handlebar with clamps (Fig. 3).



4

- Fixing with O-ring (Fig. 4).

- Fit the computer (ref. B) on the support, by sliding from above.



- Make sure the computer is fixed securely to the handlebar.
- To release the computer from the support, press the support tab and slide the computer backward.

Warning: the indoor trainer will work properly only if the console (ref. B) is completely plugged into the bracket (ref. C) and the power charger (ref. G) is plugged into an electrical outlet and the connector into the resistance unit.

CHARACTERISTICS AND FUNCTIONS

The cycle computer enables various training methods to be carried out and adapted to the needs of each athlete. The rider can display his own current data (speed, power, cadence, heart-rate) at any time, and also the average and maximum values. There are also special functions, such as the heart-rate training zones, for optimising training.

Three different training modes are available:

- Power Mode (POWER): in this mode it is possible to train by setting the required power (from 60 to 990 watt); the roller will automatically adjust the resistance to maintain the set power. The required power can be varied at any time.
- Level Mode (LEVEL): in this mode it is possible to train by selecting the required level (16 different levels). This enables the simulation of a situation comparable to that experienced on the

road, therefore the power generated will depend on the speed being maintained. The roller's resistance level can be varied at any time.

- Program Mode (PROGRAM): in this mode it is possible to choose from ten different training programs during which the roller will automatically adjust the power. The rider can vary the program's difficulty level at any time, adapting it to his own athletic ability.

A very intuitive main menu allows the various functions of the cycle computer to be displayed. Once the mode or the required function is displayed, just press the middle button to activate it. From any point in the program, a long press (3 seconds) of the middle button will bring up the main menu.

The functions and the training modes are explained in detail in the following sections of this manual.

INITIAL SETUP PROCEDURE

For correct use, at first startup it is necessary to enter the correct settings for the training. Therefore, once the battery is inserted, the cycle computer will do a test of the segments, which is quitted by pressing any button, and then directly begin the SETUP phase.

A more detailed explanation on how to modify these values and regarding their meaning is given in the SETUP section of this manual.

Note: These settings can modified at any time by accessing the SETUP function from the main menu.

BUTTONS

The cycle computer uses the following buttons:

- middle button: press to confirm a value (SETUP) or start the selected training session, and to change screen during a training.

Press the middle button for about 3 seconds (long press) to return to the main menu from any screen.

- RH and LH buttons: their function varies from screen to screen:
- menu: allows the various selectable modes/functions to be displayed
- setup: allows the parameter displayed to be varied, increasing it (RH button) or decreasing it (LH button). Note: Prolonged pressing will make the parameter increase/decrease rapidly.
- training: for varying the parameter on which the training session is based (power in POWER training, level in LEVEL training, degree of difficulty in PROGRAM training)
- AC button (on the back of the computer): press to do a cycle computer hardware reset.



6

TRAINING ZONES

In all the training modes it is possible to enable the training zones (TZ).

These zones give an immediate indication of the heart-rate value with reference to the rider's maximum heart-rate.

This value is calculated on the basis of the rider's age, according to the formula: $HR_{max} = 220 - \text{age}$.

There are five different work bands.

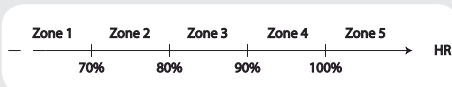
- ZONE1, when the heart-rate less than 70% the maximum value
- ZONE2, when the heart-rate is between the

70% and 80% the maximum value

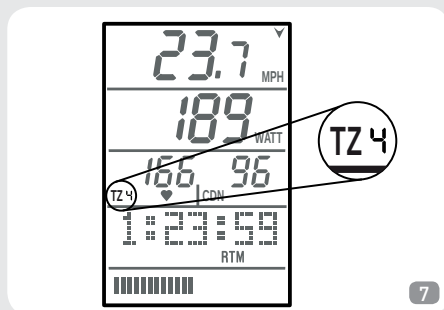
- ZONE3, when the heart-rate is between the 80% and 90% the maximum value

- ZONE4, when the heart-rate is between the 90% and 100% the maximum value

- ZONE5, when the heart-rate more than 100% the maximum value



The zone in which the rider is working will be signalled by an indicator "TZ" followed by the number of the band below the actual heart-rate value.



7

POWER MODE

In this mode it is possible to train by setting the power of the resistance unit as required.

To start this mode, select POWER from the main menu using the RH or LH buttons and confirm the selection with the middle button.

The main screen (where the current speed, cadence and heart-rate values are shown) of the training session will be displayed.

Just begin pedalling to start the training session.

From the current values screen, use the side buttons to vary the required resistance unit

power, increasing it by 10W for each press of the right button and decreasing it by 10W for each press of the left button. The unit will adapt in order to keep the power constant with the change in the speed.

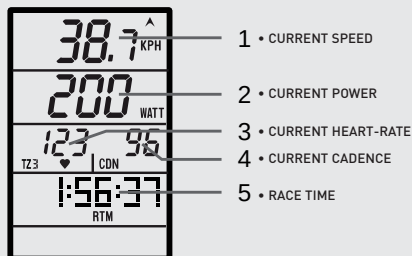
If the required power cannot be correctly delivered by the roller (for example, if a low power is required with a high speed or vice versa), the power on the display will start flashing [OUT OF RANGE signal]. In this case it is advisable to change the speed or power.

The value will return stable when a speed compatible with the required power is reached.

By pressing the middle button it is possible to change the screen cyclically, displaying the following screens:

- current values screen

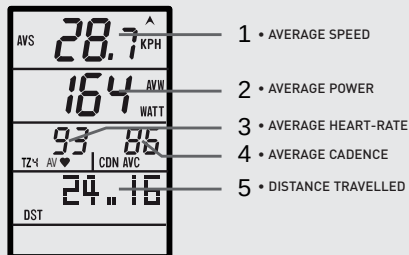
This screen displays the following values:



Note: the power can be changed only from this screen.

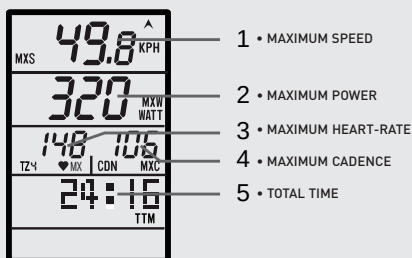
- average values screen

This screen displays the following values:



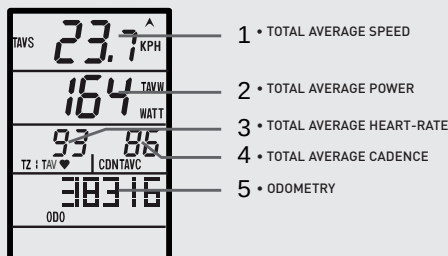
- maximum values screen

This screen displays the following values:



- total average values screen

This screen displays the following values:



To stop the training session press (long press, 3 seconds) the middle button of the cycle computer.

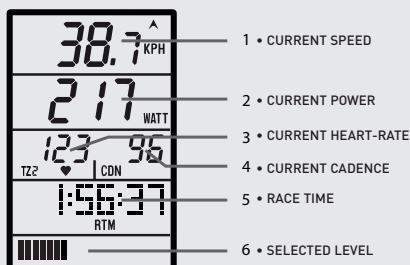
LEVEL MODE

In this mode it is possible to vary the resistance level of the roller. This enables the simulation of situation similar to that experienced on the road, therefore the power depends on the rider's speed. There are 16 different resistance levels. To select this mode, select LEVEL in the main menu using the side buttons and confirm the selection with the middle button. The main screen of the training will be displayed, where the current speed, cadence and heart-rate values are shown.

Using the side buttons the resistance level can be varied, increasing it with each press of the right button and decreasing it with each press of the left button. The selected level is displayed by means of an indicator at the bottom of the screen. Press the middle button to change the screen, cyclically displaying the following screens:

- current values screen

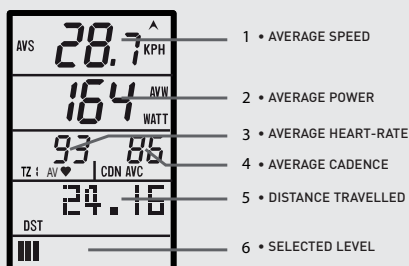
This screen displays the following values:



Note: The level can be changed only from this screen.

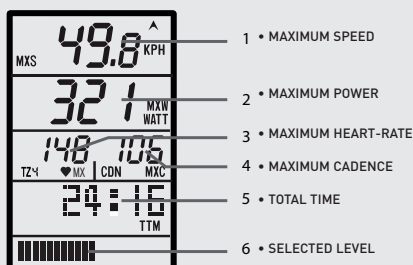
- average values screen

This screen displays the following values:



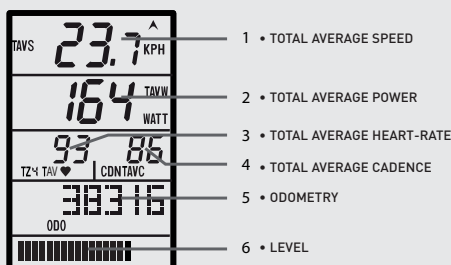
- maximum values screen

This screen displays the following values:



- total average values screen

This screen displays the following values:



To stop the training session, press (long press, 3 seconds) the middle button of the cycle computer.

PROGRAM MODE

In this mode it is possible to choose and do a training program.

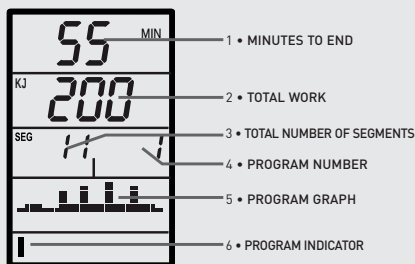
There are 10 different pre-installed training programs. Each program comprises a sequence of segments with a different resistance. During the program it is also possible vary the difficulty, increasing or decreasing the difficulty level, and therefore adapting the training session to the needs of each rider.

To select this mode, select PROGRAM in the main menu using the side buttons and confirm the selection with the middle button.

Program selection

Firstly, access the program selection screen. The following characteristics are indicated for each program:

1. total time for completing the program, in minutes
2. amount of work necessary to complete the program, in KJ. This value gives an indication of the amount of energy needed to complete the program.
3. Number of segments in the program. Each segment lasts 3 minutes.
4. Program number
5. Program graph, which shows the power for every segment



To display the various training programs available, press the side buttons.

The following programs are available:

- #1 Recovering
- #2 Active recovering
- #3 Basic resistance under continued stress
- #4 Resistance under continued stress for competitive sport
- #5 Speed in development of power
- #6 SFR 1
- #7 SFR 2
- #8 Incremental training
- #9 Interval incremental training 1
- #10 Interval incremental training 2

Page 78 gives the graphs showing the power trend for all the programs. After selecting the required program, just press the middle button of the cycle computer to start the training session.

Training

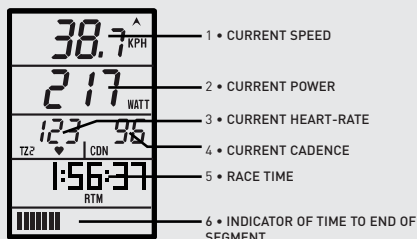
During training, the data is displayed on screens. The screens are very similar to the POWER and LEVEL modes.

The time remaining to the end of each single segment is displayed by means of a graphic indicator at the bottom of the screen.

By pressing the middle button it is possible to change the screen, cyclically displaying the following screens:

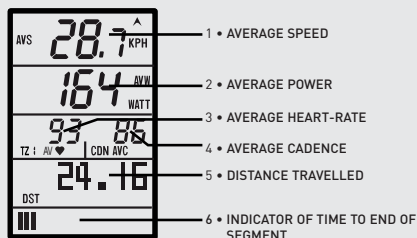
- current values screen

This screen displays the following values:



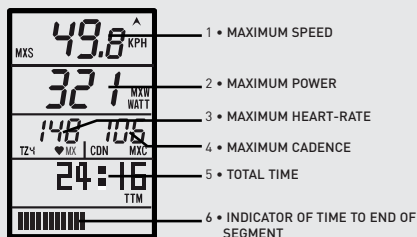
- average values screen

This screen displays the following values:



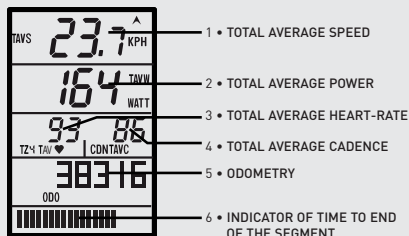
- maximum values screen

This screen displays the following values:

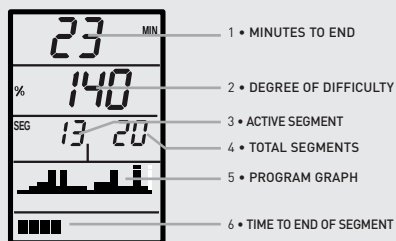


- total average values screen

This screen displays the following values:



- program progress screen



Note: The degree of difficulty can be changed only from this screen.

The program progress screen shows the time remaining until the end of the program, the set degree of difficulty; it also shows the active segment on the graph.

The degree of difficulty modifies the power delivered, allowing the rider to adapt the training according to his particular needs. This degree of difficulty will then vary the power of each segment by the same percentage. The degree of difficulty of training can be increased or decreased at any time on this screen by pressing the right button (to increase the difficulty by 10%) or left button (to decrease the difficulty by 10%).

To stop the training session press (long press, 3 seconds) the middle button of the cycle computer.

SETUP

To access the settings screen, select the SETTING function from the menu using the side buttons, then confirm the selection with the middle button. SETUP can be quit at any time by pressing the middle button for 3 seconds.

The modifiable settings are:

- unit of measure: press the right button to select the British measurement system (miles and pounds); press the left button to select the metric system (km and kg). Confirm the selection by pressing the middle button.

- weight : press the right button to increase the weight and the left button to decrease it. Confirm the selection by pressing the middle button. Attention: To set the correct value, also add the weight of the bicycle.

- age: press the left button to decrease the value and the right button to increase it. Confirm the selection by pressing the middle button.

- odometry: shows the total number of km/miles travelled; useful, for example, for checking the amount of road covered on the training roller in a season. The odometry value is displayed in five figures. For each figure, select the required value by pressing the right button (increasing it) or left button (decreasing it). Press the middle button to confirm the value entered and go to the next figure. The value can be reset as required through the SETUP procedure.

- total time: shows the total time of training done; useful, for example, for checking the number of hours of training done on the roller in a season. The total time is displayed in the "hours : minutes" (hhhh:mm) mode. For each figure, select the required value by pressing the right button (increasing it) or left button (decreasing it). Press the middle button to confirm the value entered and go to the next figure. The value can be reset as required through the SETUP procedure.

- Training zone (TZ): this is an indication of the heart-rate zone in which the rider is working. For a more detailed explanation of the calculation of thresholds, see the TRAINING ZONES section. By pressing the right button, the heart-rate thresholds are enabled; by pressing the left button they are disabled. Select the required option by pressing the middle button.

- parameter relevant to the resistance unit: parameter to be modified only on express request of the Elite After-Sales Service. The correct value is 0270.

- **Pairing 1:** this function enables coupling between the cycle computer and the resistance unit. In this way the cycle computer is able to communicate with the resistance unit and correctly receive the data even in the presence of other training rollers of the same type. To carry out the coupling, make sure the resistance unit is correctly powered and that there are no other powered Cube Digital models in the vicinity. To carry out the coupling between the cycle computer and the resistance unit, press the left button. The speed and cadence fields will now start flashing. Wait a few seconds for the message "YES" to appear in case of correct coupling or "Err" in case of failed coupling. In case of failed coupling, repeat the procedure. If coupling is still unsuccessful, follow the instructions described in the TROUBLESHOOTING section.

- **Pairing 2:** this function enables coupling between the cycle computer and the chest strap, in order to correctly receive the data. To carry out the coupling, make sure the chest strap is transmitting, then press the left button. The heart-rate field will now start flashing. Wait a few seconds for the message "YES" to appear in case of correct coupling or "Err" in case of failed coupling. In case of failed coupling, repeat the procedure. If coupling is still unsuccessful, follow the instructions described in the TROUBLESHOOTING section.

Note: These settings can be modified at any time by accessing the SETUP menu

DELETING DATA

The cycle computer records the data in two separate memories: partial data and total data. This system allows (for example) the data of the previous training session to be deleted without deleting the totals of the season.

The cycle computer enables two different ways of deleting the recorded data.

1. Zero-setting of partial data, carried out through the RESET function in the main menu. This function deletes the partial data for average and maximum speed, average and maximum power, average and maximum cadence, average and maximum heart-rate, distance and race time.

After selecting the RESET function, confirmation of the selected action will be requested. To proceed with deletion of the data, select "yes" (Y) and confirm the selection. The screen with the message DONE will appear. This message means that the data has been deleted. If you do not wish to delete the data, select "N" and press the middle button.

NOTE: This procedure does not delete total average speed, total average power, total average cadence, total average heart-rate, odometry and total race time.

2. Reset of odometry and total time, carried out through modification of settings from the SETUP menu. For detailed information, refer to the SETUP section.

Note: By modifying the odometry or the total time, the total average speed is also modified.

BATTERY

The computer of the Cube Digital uses a CR2032 type battery. In optimum conditions the battery has a life of more than 300 hours' operation and about 2 years in standby.

When the battery is low and needs replacing, the "change battery" appears on the screen. Replace the battery.



ATTENTION



- Put old batteries in the special containers.
- Do not disperse in the environment.

• If the battery is replaced with one of the wrong type there will be risk of explosion.

ATTENTION

- During use of the Cube Digital with Elastogel roller, slight wear of the roller is quite normal. Tests carried out at Elite show that after continuous use for 20,000 km, roller wear is around 0.1 mm, and since the total thickness is 10 mm, correct operation of the trainer will not be affected even with far greater wear. Claims that are due to improper or careless use, will not be acknowledged. Slight wear of the part in rubber is quite normal.
- Using the Cube Digital with narrow tyres or with unsuitable tyre pressures can permanently damage the Elastogel roller.
- The console to be fitted on the handlebar is not waterproof. Make sure sweat does not come into contact with it, as this could damage the electronic circuit.
- Do not store the Cube Digital in wet or damp places. The electronic components could become damaged.
- The Cube Digital may not comply with the EC directives if the power adapter supplied (ref. G) is not used.
- If slipping of the wheel on the Elastogel roller is noticed, apply a more gradual force on the pedal. Training with the tyre slipping can permanently damage the Elastogel roller.

TROUBLESHOOTING

Disconnections

- In case of disconnection during the training session, wait until the speed value indicated is “-.-”. Then keep the right button of the cycle computer pressed for three seconds. This will restart the receiver module and the connection should be restored.
- If the heart-rate is not displayed, press the right button of the cycle computer for three seconds. This will restart the receiver module and the data

should be displayed again.

- If connection is unsuccessful, try doing the procedure for coupling between the cycle computer and the resistance unit again.

Heart-rate not displayed

Try doing the procedure for coupling between the cycle computer and the chest band again.

Error AP2

If the message “AP2 error” appears on the screen, it means that the communication between the resistance unit and the cycle computer has failed. Wait a few minutes, and the cycle computer will try to reconnect the two parts. If the problem persists, do a hardware reset by pressing the AC button.

Delay in power variation

From the moment the power is varied, there may be a few seconds delay before the unit delivers the required power. This is due to the inherent structure of the resistance unit and should not be considered a defect in the unit.

Battery change

If the computer does not work correctly after changing the battery, it is advisable to press the AC button (located on the back of the computer) with a sharp object.

INFORMATION ON PRODUCT DISPOSAL

1) WITHIN THE EUROPEAN UNION



This product conforms with European Directives 2002/95/CE, 2002/96/CE and 2003/108/CE.

The crossed bin symbol given on the equipment or on the packaging indicates that at the end of its service life the product must be collected separately from other waste.

Therefore at the end of its useful life the user must take the equipment to an appropriate centre for the differentiated collection of electronic and electrotechnical waste, or return it to the dealer when purchasing a new product of equivalent type.

Adequate differentiated collection for subsequent sending of the scrapped equipment to recycling, treatment and environmentally-friendly disposal can help prevent possible negative consequences for the environment and the health of people and favours the reuse and/or recycling of the materials from which the equipment is made.

Improper disposal of the product by the user could involve penalties as specified by the regulations in force.

2) IN NON-EU COUNTRIES

If you want to dispose of this product, please contact your local authorities and ask them what disposal method applies.

Wir danken für Ihren Kauf des Cube Digital

EINFÜHRUNG

Der Cube Digital ist ein Rollentrainer, mit dessen Hilfe die eigenen Leistungen dank des Einsatzes gezielter Trainingsmodi verbessert werden können. Durch den Gebrauch des Fahrradcomputers ist es möglich, die momentanen, durchschnittlichen und maximalen Daten jederzeit anzuzeigen. Dank einer intuitiven Schnittstelle kann das Training je nach den eigenen Fähigkeiten personalisiert werden.

WICHTIG



- **Während des Gebrauchs des Rollentrainers nicht bremsen; dies beschädigt die Rolle und den Reifen auf irreparable Weise.**
- **Die Widerstandseinheit erhitzt sich während des Gebrauchs spürbar.**



Man muss warten, bis sie sich abkühlt, bevor man das Schwungrad berührt.

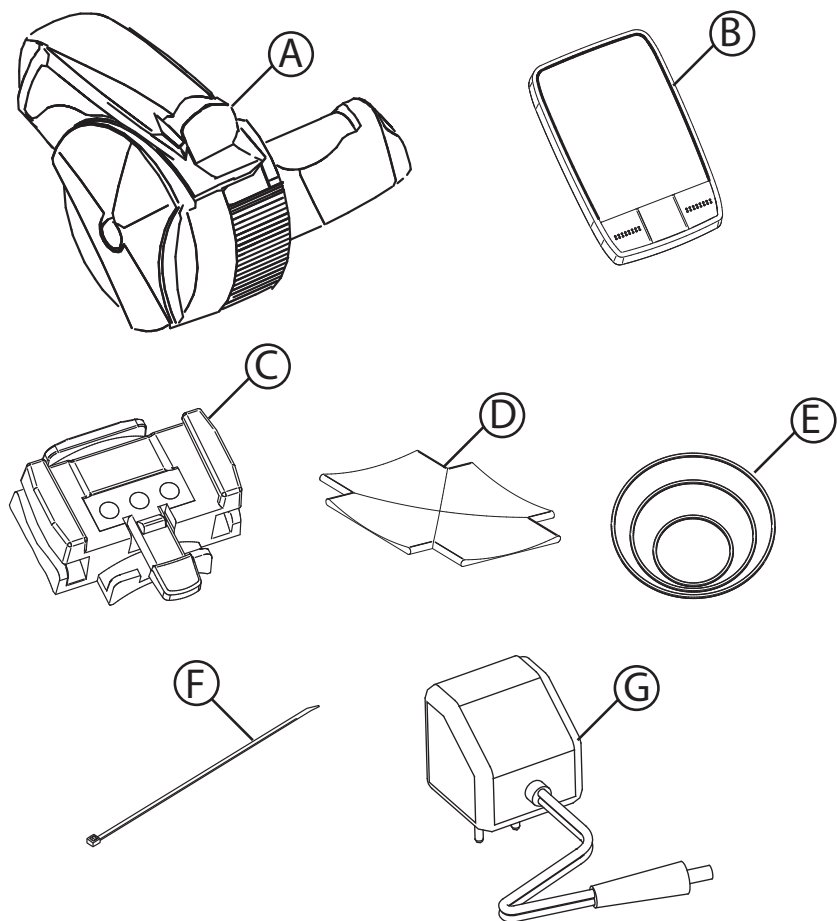
HERZFREQUENZMESSER

Im Innern des Cube Digital ist ein Empfänger für Herzfrequenzmesser mit Brustband untergebracht. Dies ermöglicht ihm, den Wert der Herzfrequenz des Radsportlers zu ermitteln und während der Fahrt auf dem Bildschirm anzuzeigen. Der Herzfrequenzmesser ist nicht in der Lieferung des Produkts enthalten.

Der Empfänger des Herzfrequenzmessers des Cube Digital ist mit allen Sendern Typ ANT+ kompatibel.

RHYTHMUS-SENSOR

Beim Rollentrainer Cube Digital wird kein Sensor zur Ermittlung des Rhythmus eingesetzt. Dies ist dank einer ausgefeilten, auf der Geschwindigkeit basierenden Kalkulation möglich. Nachdem es sich nicht um eine direkte Messung, sondern um das Ergebnis einer Kalkulation handelt, könnte der Rhythmuswert in besonderen Situationen nicht akkurat sein. Sollten Sie eine präzisere Messung wünschen, können Sie einen Optional-Rhythmussensor an den Rollentrainer anschließen. Bitte kontaktieren Sie Elite srl (contatto@elite-it.com) für nähere Informationen.



1

BEZEICHNUNGEN UND LISTE DER KOMPONENTEN

- 1 St. Elektronische Widerstandseinheit (A)
- 1 St. Fahrradcomputer für Lenkstange (B)
- 1 St. Halterung des Fahrradcomputer (C)
- 1 St. Gummiunterlage für Halterung (D)
- 3 St. O-ringe (E)
- 4 St. Bändern (F)
- 1 St. Netzgerät (G)



ANMERKUNGEN



- **Achtung:** Integrierte Wireless-Systeme, die auf dem gleichen Frequenzband arbeiten, können mit der Datenübertragung des Cube Digital interferieren. Derartige Geräte in diesem Fall abschalten.
- Den Rollentrainer und die Konsole bei Nichtbenutzung nicht über längere Zeit im direkten Sonnenlicht oder in besonders feuchten Umgebungen stehen lassen.
- Keinesfalls chemische Reinigungsmittel (Benzine oder Lösemittel) an irgendwelchen Teilen des Elite Cube Digital verwenden.

MONTAGE DES GERÄTS

Zur Montage des Geräts (Bez. A) am Rahmen die in der Bedienungsanleitung des Rahmens enthaltenen Anleitungen beachten.

Das Speisegerät (Bez. G) in die Steckdose stecken und den Stecker in die Widerstandseinheit.

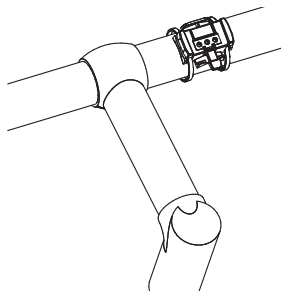
INSTALLIERUNG DES COMPUTERS

Der Fahrradcomputer (Bez. B) des Cube Digital kann sowohl an der Lenkstange als auch am Stützrohr der Lenkstange montiert werden. Man sollte ihn dort anbringen, wo er sich als bequemer erweist.

- Das unter dem Display befindliche Batteriefach öffnen und die Batterie Typ CR2032, die sich in der Schachtel des Computers befindet, einlegen. Die auf dem Sitz der Batterien angegebene Polaritätsausrichtung beachten.
- Jede Packung enthält: ein Netzgerät (Bez. C), zwei verschiedene Paare von Bändern (Bez. F) und drei verschiedene O-Ringe (Bez. E). Die Halterung des Computers unter Verwendung des O-Rings oder der Bänder am Fahrrad befestigen, wobei diejenigen gewählt werden, die die für die Lenkstange des eigenen Fahrrads geeigneten Maße aufweisen. In der Packung ist auch ein zwischen Halterung und Lenkstange einzufügender Gummi (Bez. D) vorhanden, um ein Verkratzen des Fahrrads zu vermeiden.

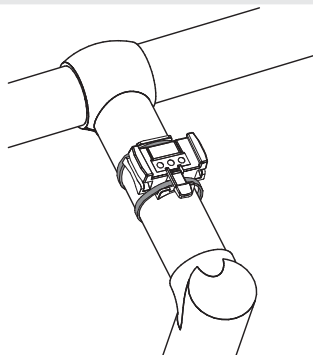
Alles wie in der Abbildung gezeigt befestigen.

Achtung: Die Halterung mit zum Radsportler hin gerichteter Freigabefeder befestigen.



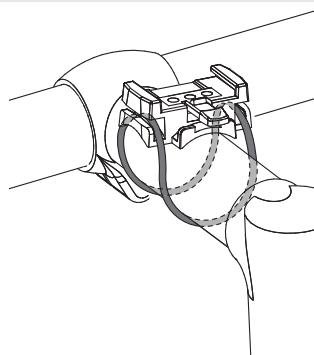
2

- Befestigung auf Lenkstangenhalterung mit Bändern (Abb. 2).



3

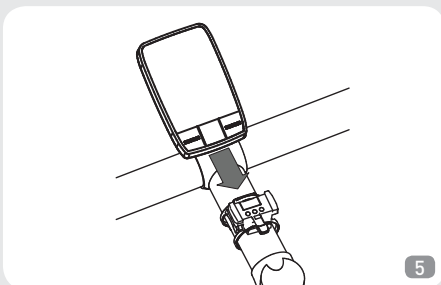
- Befestigung an der Lenkstange mit Bändern (Abb. 3).



4

- Befestigung mit O-Ring (Abb. 4).

- Den Computer (Bez. B) in die Halterung einfügen, indem man ihn von oben hineingleiten lässt. (Abb. 5).



- Sicherstellen, dass der Computer gut an der Lenkstange befestigt ist.
- Um den Computer aus der Halterung zu lösen, die Lasche der Halterung drücken und den Computer nach hinten gleiten lassen.

Achtung: Der Rollentrainer funktioniert nur dann korrekt, wenn der Computer (Bez. B) vollständig in die Halterung (Bez. C) und das Vorschaltgerät (Bez. G) in die Steckdose sowie sein Steckverbinder in die Widerstandseinheit eingeführt sind.

EIGENSCHAFTEN UND FUNKTIONEN

Der Fahrradcomputer gestattet die Ausführung verschiedener Trainingsmodi und deren Anpassung an die Anforderungen eines jeden Radsportlers. Es können nicht nur jederzeit die eigenen momentanen Daten (Geschwindigkeit, Kraftleistung, Rhythmus, Herzschlag), sondern auch die Durchschnitts- und Höchstwerte angezeigt werden. Außerdem sind Spezialfunktionen wie zum Beispiel die Trainingszonen der Herzfrequenz vorhanden, die eine Optimierung des Trainings gestatten.

Es sind drei verschiedene Trainingsmodi verfügbar:

- Trainingsmodus Kraftleistung (POWER): In diesem Trainingsmodus kann man bei Einstellung der gewünschten Kraftleistung (von 60 bis 990 Watt) trainieren; der Rollentrainer nimmt die Einstellung des Widerstands automatisch vor, um die eingestellte Kraftleistung aufrechtzuerhalten. Die gewünschte Kraftleistung kann jederzeit abgeändert werden.

- Trainingsmodus Widerstandsstufen (LEVEL): In diesem Trainingsmodus kann man bei Wahl der gewünschten Widerstandsstufe (16 verschiedene Stufen) trainieren. Dies gestattet die Simulation einer mit der Fahrt auf der Straße vergleichbaren Situation, bei der die erzeugte Kraftleistung von der aufrechterhaltenen Geschwindigkeit abhängt. Die Widerstandsstufe des Rolltrainers kann jederzeit abgeändert werden.

- Trainingsmodus Programme (PROGRAM): In diesem Trainingsmodus kann man unter zehn verschiedenen Trainingsprogrammen wählen, wobei der Rollentrainer während ihres Ablaufs die Einstellung der Kraftleistung automatisch vornimmt. Der Schwierigkeitsgrad des Programms kann außerdem jederzeit abgeändert und somit an die eigenen sportlichen Fähigkeiten angepasst werden.

Ein sehr intuitives Hauptmenü gestattet die Anzeige der verschiedenen Funktionen des Fahrradcomputers. Sobald der gewünschte Modus oder die gewünschte Funktion angezeigt wird, muss lediglich die mittlere Taste gedrückt werden, um sie zu aktivieren. Von jedem beliebigen Punkt des Programms aus führt ein längeres Drücken (3 Sekunden) der mittleren Taste ins Hauptmenü zurück.

Die Funktionen und Trainingsmodi werden in den nachstehenden Kapiteln dieser Bedienungsanleitung im Detail erläutert.

ERSTES SETUP-VERFAHREN

Zum korrekten Gebrauch müssen beim ersten Start die richtigen Einstellungen für das eigene Training vorgenommen werden. Der Fahrradcomputer führt deshalb, sobald die Batterie eingelegt wurde, einen Test der Segmente aus, den man durch Drücken einer beliebigen Taste verlässt, und tritt dann direkt in die SET-UP-Phase ein.

Eine eingehende Erläuterung zur Abänderung dieser Werte und zu ihrer Bedeutung finden Sie im Kapitel SET-UP dieser Bedienungsanleitung.

N.B.: Diese Einstellungen können jederzeit abgeändert werden, indem man sich vom Hauptmenü aus in die Funktion SET-UP begibt.

DRUCKTASTEN

Beim Fahrradcomputer werden die folgenden Drucktasten benutzt:

- Mittlere Drucktaste : Dient zur Bestätigung eines Werts (SET-UP) oder zum Start des gewählten Trainings sowie zum Wechsel der Bildschirmseite während eines Trainings. Ein langes Drücken (ca. 3 Sekunden) der mittleren Taste ermöglicht die Rückkehr zum Hauptmenü von jeder beliebigen Bildschirmseite aus.
- Drucktasten RE und LI : Die Funktion ist von Bildschirmseite zu Bildschirmseite verschieden:
 - Menü : Ermöglichen die Anzeige der verschiedenen wählbaren Modi/Funktionen.
 - Set-up: Gestatten die Abänderung des angezeigten Parameters durch Erhöhung (Taste RE) oder Verminderung (Taste LI). N.B.: Ein langes Drücken bewirkt eine schnelle Erhöhung/Verminderung des Parameters.
 - Training: Gestatten die Abänderung des Parameters, auf dem das Training basiert (Kraftleistung im Trainingsmodus POWER, Widerstandsstufe im Trainingsmodus LEVEL, Schwierigkeitskoeffizient im Trainingsmodus PROGRAM).
- Drucktaste AC (auf der Rückseite des Computers) : Dient dazu, ein Reset Hardware des Fahrradcomputers vorzunehmen.

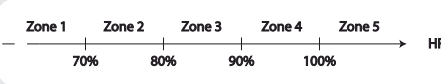


TRAINING ZONES (TRAININGSZONEN)

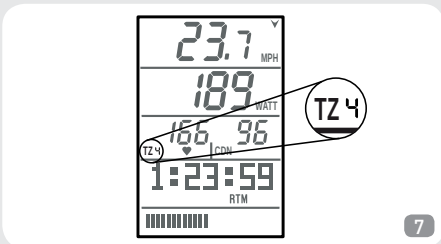
In allen Trainingsmodi können die Trainingszonen (TZ) aktiviert werden.
Diese Zonen geben unmittelbar den Wert der Herzfrequenz in Bezug auf den Wert der eigenen Höchstfrequenz an. Dieser Wert wird auf der Basis des

Alters des Radsportlers kalkuliert, und zwar nach der Formel: $HR_{max} = 220 - \text{Alter}$.

- Es bestehen fünf verschiedene Arbeitsbereiche.
- ZONE1, wenn die Herzfrequenz unter 70% des Höchstwerts liegt
 - ZONE2, wenn die Herzfrequenz zwischen 70% und 80% des Höchstwerts liegt
 - ZONE3, wenn die Herzfrequenz zwischen 80% und 90% des Höchstwerts liegt
 - ZONE4, wenn die Herzfrequenz zwischen 90% und 100% des Höchstwerts liegt
 - ZONE5, wenn die Herzfrequenz über 100% des Höchstwerts liegt.



Die Zone, in der man arbeitet, wird von einer Anzeige "TZ", gefolgt von der Nummer des Bereichs, unter dem Wert der momentanen Herzfrequenz angegeben.



TRAININGSMODUS KRAFTLEISTUNG (POWER)

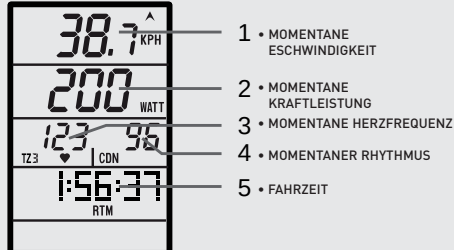
In diesem Trainingsmodus kann man bei nach Belieben eingestellter Kraftleistung der Widerstandseinheit trainieren. Zum Start dieses Modus muss POWER vom Hauptmenü aus unter Verwendung der Tasten RE oder LI gewählt und die Wahl über die mittlere Taste bestätigt werden. An diesem Punkt wird die Hauptbildschirmseite des Trainings angezeigt, auf der die momentanen Werte der Geschwindigkeit, des Rhythmus und des Herzschlags angegeben sind. Jetzt muss man nur noch in die Pedale treten, um das Training zu starten. Von der Bildschirmseite der laufenden Werte aus kann



man über die seitlichen Tasten die der Widerstandseinheit abverlangte Kraftleistung abändern, indem man sie mit jedem Tastendruck rechts um 10W erhöht und mit jedem Tastendruck links um 10W vermindert. Bei Veränderung der Geschwindigkeit reguliert sich die Einheit so, dass die Kraftleistung konstant gehalten wird. Falls die geforderte Kraftleistung vom Rollentrainer nicht korrekt geliefert werden kann (zum Beispiel wenn eine niedrige Kraftleistung bei hoher Geschwindigkeit oder umgekehrt verlangt wird), beginnt der Kraftleistungswert auf dem Bildschirm zu blinken (Signal OUT OF RANGE). In diesem Fall ist anzuraten, die Geschwindigkeit oder die Kraftleistung zu verändern. Der Wert kehrt zur festen Anzeige zurück, sobald eine mit der geforderten Kraftleistung kompatible Geschwindigkeit erreicht wurde. Durch Drücken der mittleren Taste kann die Bildschirmseite gewechselt werden, wobei zyklisch die folgenden Bildschirmseiten angezeigt werden:

- Bildschirmseite der momentanen Werte

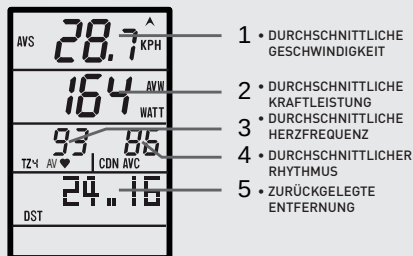
Auf dieser Bildschirmseite werden die folgenden Werte angezeigt:



N.B.: Nur von dieser Bildschirmseite aus kann die Kraftleistung abgeändert werden.

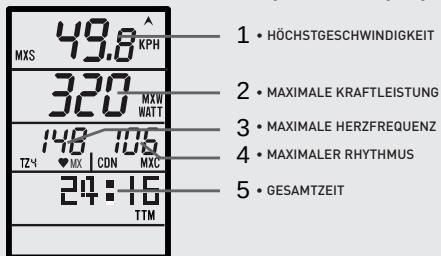
- Bildschirmseite der Durchschnittswerte

Auf dieser Bildschirmseite werden die folgenden Werte angezeigt:



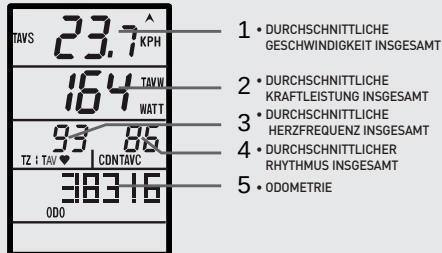
- Bildschirmseite der Höchstwerte

Auf dieser Bildschirmseite werden die folgenden Werte angezeigt:



- Bildschirmseite der Gesamt Durchschnittswerte

Auf dieser Bildschirmseite werden die folgenden Werte angezeigt:



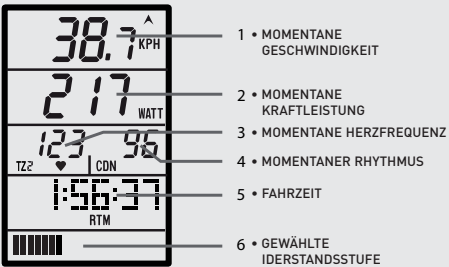
Zur Unterbrechung des Trainings die mittlere Taste des Fahrradcomputers lange (3 Sekunden) drücken.

TRAININGSMODUS WIDERSTANDSSTUFEN (LEVEL)

In diesem Trainingsmodus kann die Widerstandsstufe des Rollentrainers verändert werden. Damit lässt sich eine der Fahrt auf der Straße ähnliche Situation simulieren, bei der die Kraftleistung von der aufrechterhaltenen Geschwindigkeit abhängt. Es stehen 16 verschiedene Widerstandsstufen zur Verfügung. Um diesen Modus einzustellen, muss man vom Hauptmenü aus unter Verwendung der seitlichen Tasten LEVEL wählen und die Wahl über die mittlere Taste bestätigen. An diesem Punkt erscheint die Hauptbildschirmseite des Trainings, auf der die momentanen Werte der Geschwindigkeit, des Rhythmus und des Herzschlags angezeigt werden. Über die seitlichen Tasten kann die Widerstandsstufe abgeändert werden, die bei jedem Drücken der rechten Taste erhöht und bei jedem Drücken der linken Taste vermindert wird. Die gewählte Stufe erscheint in einer Anzeige im unteren Teil des Bildschirms. Durch Drücken der mittleren Taste kann man die Bildschirmseite wechseln, wobei zyklisch die folgenden Bildschirmseiten angezeigt werden:

- Bildschirmseite der momentanen Werte

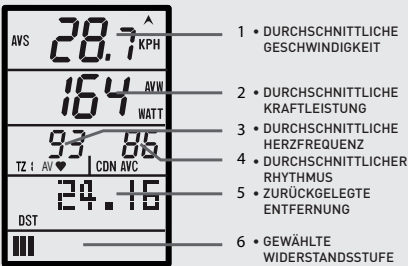
Auf dieser Bildschirmseite werden die folgenden Werte angezeigt:



N.B.: Nur von dieser Bildschirmseite aus kann die Widerstandsstufe abgeändert werden.

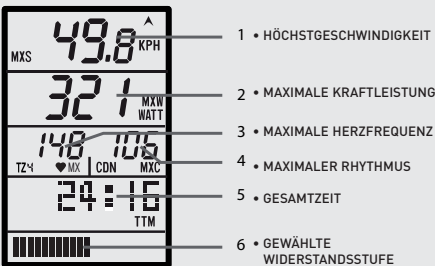
- Bildschirmseite der Durchschnittswerte

Auf dieser Bildschirmseite werden die folgenden Werte angezeigt:



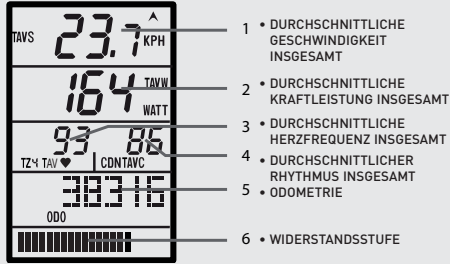
- Bildschirmseite der Höchstwerte

Auf dieser Bildschirmseite werden die folgenden Werte angezeigt:



- Bildschirmseite der Gesamt-Durchschnittswerte

Auf dieser Bildschirmseite werden die folgenden Werte angezeigt:



Zur Unterbrechung des Trainings die mittlere Taste des Fahrradcomputers lange (3 Sekunden) drücken.

TRAININGSMODUS PROGRAMME (PROGRAM)

In diesem Trainingsmodus kann ein Trainingsprogramm gewählt und abgewickelt werden. Es stehen 10 verschiedene vorinstallierte Trainingsprogramme zur Verfügung. Jedes Programm besteht aus einer Sequenz an Segmenten mit unterschiedlichem Widerstand. Während des Programms kann außerdem der Schwierigkeitsgrad nach oben oder unten verändert und das Training somit an die Anforderungen eines jeden Radsportlers angepasst werden. Zur Einstellung dieses Modus muss vom Hauptmenü aus unter Verwendung der seitlichen Tasten PROGRAM gewählt und die Wahl über die mittlere Taste bestätigt werden.

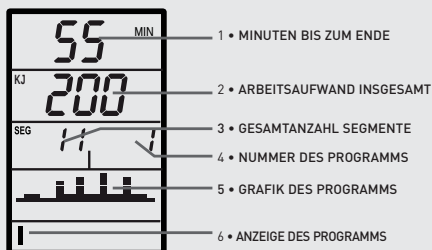
Wahl des Programms

Als Erstes gibt man sich auf die Bildschirmseite der Programmwahl. Für jedes Programm werden die folgenden Daten angezeigt:

1. Gesamtzeit zur vollständigen Abwicklung des Programms, in Minuten ausgedrückt
2. erforderlicher Arbeitsaufwand zur vollständigen Abwicklung des Programms, in KJ ausgedrückt. Dieser Wert gibt einen Hinweis auf die zur vollständigen Abwicklung des Programms erforderliche Energie.
3. Anzahl der Segmente, aus denen sich das Programm zusammensetzt. Jedes Segment dauert 3 Minuten.

4. Nummer des Programms

5. Grafik des Programms, die indikativ die Kraftleistung für jedes Segment zeigt



Zur Anzeige der verschiedenen verfügbaren Trainingsprogramme die seitlichen Tasten drücken. Die verfügbaren Programme sind wie folgt:

#1 Erholung / Recovering

#2 Aktive Erholung / Active recovering

#3 Basisresistenz unter Dauerstress / Basic resistance under continued stress

#4 Resistenz unter Dauerstress für Leistungssport / Resistance under continued stress for competitive sport

#5 Geschwindigkeit in der Kraftleistungsentwicklung / Speed in development of power

#6 SFR 1

#7 SFR 2

#8 Steigerungstraining / Incremental training

#9 Steigerungstraining in Intervallen 1 / Interval incremental training 1

#10 Steigerungstraining in Intervallen 2 / Interval incremental training 2

Auf Seite 78 sind die Grafiken angezeigt, die den Kraftleistungsverlauf für alle Programme angeben. Sobald das gewünschte Programm gewählt wurde, muss lediglich die mittlere Taste des Fahrradcomputers gedrückt werden, um das Training anlaufen zu lassen.

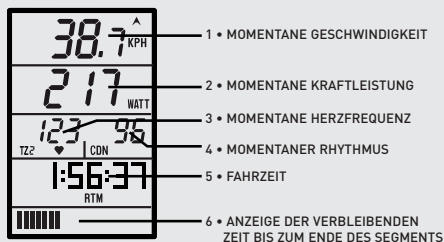
Training

Während des Trainings werden die Daten in Bildschirmseiten angezeigt. Die Bildschirmseiten sind denen der Trainingsmodi POWER und LEVEL sehr ähnlich. Im unteren Teil des Bildschirms wird die verbleibende Zeit bis zum Ende eines jeden einzelnen Segments über eine grafische Anzeige angegeben. Durch Drücken der mittleren Taste

kann die Bildschirmseite gewechselt werden, wobei zyklisch die folgenden Bildschirmseiten angezeigt werden:

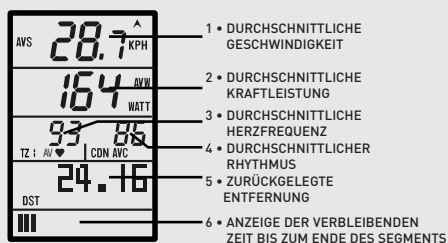
- Bildschirmseite der momentanen Werte

Auf dieser Bildschirmseite werden die folgenden Werte angezeigt:



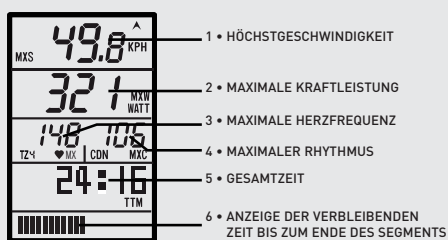
- Bildschirmseite der Durchschnittswerte

Auf dieser Bildschirmseite werden die folgenden Werte angezeigt:



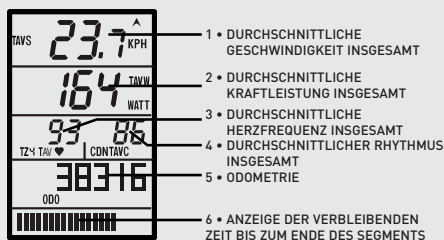
- Bildschirmseite der Höchstwerte

Auf dieser Bildschirmseite werden die folgenden Werte angezeigt:

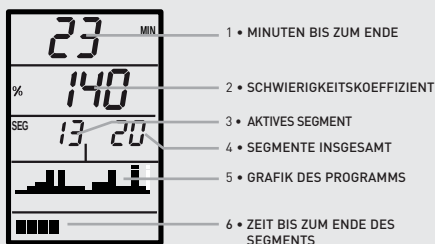


- Bildschirmseite der Gesamt-Durchschnittswerte

Auf dieser Bildschirmseite werden die folgenden Werte angezeigt:



- Bildschirmseite des Programmfortschritts



N.B.: Nur von dieser Bildschirmseite aus kann der Schwierigkeitskoeffizient abgeändert werden.

Auf der Bildschirmseite des Programmfortschritts werden die verbleibende Zeit bis zum Abschluss des Programms, der eingestellte Schwierigkeitskoeffizient sowie außerdem das aktive Segment auf der Grafik angezeigt.

Der Schwierigkeitskoeffizient verändert die gelieferte Kraftleistung und gestattet so dem Radsportler, das Training an die eigenen Anforderungen anzupassen. Dieser Koeffizient variiert somit die Kraftleistung eines jeden Segments um den gleichen Prozentsatz. Auf dieser Bildschirmseite kann der Schwierigkeitskoeffizient des Trainings jederzeit erhöht oder vermindert werden, indem man die Tasten rechts (zur Erhöhung des Schwierigkeitsgrads um 10%) oder links (zur Verminderung des Schwierigkeitsgrads um 10%) drückt. Zur Unterbrechung des Trainings die mittlere Taste des Fahrradcomputers lange (3 Sekunden) drücken.

SETUP

Um zur Bildschirmseite der Einstellungen zur gelangen, muss man vom Menü aus unter Verwendung der seitlichen Tasten die Funktion SETTING wählen und die Wahl dann über die mittlere Taste bestätigen. Das SET-UP kann man jederzeit verlassen, indem man die mittlere Taste 3 Sekunden lang drückt.

Folgende Einstellungen können abgeändert werden:

- Maßeinheit : Zur Wahl des angelsächsischen Maßsystems

(Meilen und Pfunde) die rechte, zur Wahl des metrischen Systems (km und kg) die linke Taste drücken. Die Wahl durch Drücken der mittleren Taste bestätigen.

- Gewicht : Zur Erhöhung des Gewichts die rechte, zur Verminderung die linke Taste drücken. Die Wahl durch Drücken der mittleren Taste bestätigen. Achtung: Zur Einstellung des korrekten Werts muss das Gewicht des Fahrrads hinzugerechnet werden.

- Alter : Die linke Taste zur Verminderung des Werts, die rechte zu seiner Erhöhung drücken. Die Wahl durch Drücken der mittleren Taste bestätigen.

- Odometrie: Zeigt die Gesamtzahl der zurückgelegten km/ Meilen an und ist beispielsweise nützlich, um die während einer Saison auf dem Rollentrainer zurückgelegte Strecke zu überprüfen. Der Odometriewert wird in fünf Ziffern angezeigt. Für jede Ziffer durch Drücken der rechten (zur Erhöhung) oder linken (zur Verminderung) Taste den gewünschten Wert wählen. Zur Bestätigung des eingegebenen Werts und zum Übergang zur nächsten Ziffer die mittlere Taste drücken. Der Wert kann über das SET-UP-Verfahren nach Belieben auf Null gestellt werden.

- Gesamtzeit : Zeigt die Gesamtzeit des abgewickelten Trainings an und ist beispielsweise nützlich, um die Anzahl der während einer Saison auf dem Rollentrainer verbrachten Stunden zu überprüfen. Die Gesamtzeit wird im Modus "Stunden : Minuten" (ssss:mm) angezeigt. Für jede Ziffer durch Drücken der rechten (zur Erhöhung) oder linken (zur Verminderung) Taste den gewünschten Wert wählen. Zur Bestätigung des eingegebenen Werts und zum Übergang zur nächsten Ziffer die mittlere Taste drücken. Der Wert kann über das SET-UP-Verfahren nach Belieben auf Null gestellt werden.

- Training zone (TZ) : Es handelt sich hierbei um die Angabe des Herzfrequenzbereichs, in dem man gerade arbeitet. Zur näheren Erläuterung der Kalkulation der Schwellenwerte siehe Kapitel TRAINING ZONES. Durch Drücken der rechten Taste werden die Schwellenwerte der Herzfrequenz aktiviert, durch Drücken der linken Taste deaktiviert. Die gewünschte Option durch Drücken der mittleren Taste bestätigen.

- Parameter bezüglich der Widerstandseinheit : Parameter, der nur auf ausdrückliche Anweisung des tech-

nischen Kundendienst von Elite abgeändert werden darf. Der korrekte Wert ist 0270.

- Pairing 1 : Diese Funktion ermöglicht die Koppelung zwischen dem Fahrradcomputer und der Widerstandseinheit. Auf diese Weise ist der Fahrradcomputer in der Lage, in Kommunikation mit der Widerstandseinheit zu treten und deren Daten auch bei Vorhandensein weiterer Rollentrainer des gleichen Typs korrekt zu empfangen. Um die Koppelung vorzunehmen, sicherstellen, dass die Widerstandseinheit korrekt gespeist wird und dass sich keine weiteren mit Strom gespeisten Cube Digital in der näheren Umgebung befinden. Zur Koppelung zwischen dem Fahrradcomputer und der Widerstandseinheit die linke Taste drücken. An diesem Punkt beginnen die Felder der Geschwindigkeit und des Rhythmus zu blinken. Einige Sekunden warten, bis die Schrift "YES" im Fall einer korrekten Koppelung bzw. "Err" bei nicht zustande gekommener Koppelung erscheint. Im letzteren Fall einen erneuten Versuch des Verfahrensablaufs vornehmen. Sollte die Koppelung wieder nicht gelingen, die im Kapitel ABHILFE BEI PROBLEMEN beschriebenen Hinweise befolgen.

- Pairing 2 : Diese Funktion ermöglicht die Koppelung zwischen dem Fahrradcomputer und dem Brustband zur Herzfrequenzmessung, um dessen Daten korrekt zu empfangen. Um die Koppelung vorzunehmen, sicherstellen, dass das Brustband sendet, dann die linke Taste drücken. An diesem Punkt beginnt das Feld der Herzfrequenz zu blinken. Einige Sekunden warten, bis die Schrift "YES" im Fall einer korrekten Koppelung bzw. "Err" bei nicht zustande gekommener Koppelung erscheint. Im letzteren Fall einen erneuten Versuch des Verfahrensablaufs vornehmen. Sollte die Koppelung wieder nicht gelingen, die im Kapitel ABHILFE BEI PROBLEMEN beschriebenen Hinweise befolgen.

N.B.: Diese Einstellungen können durch Zugang vom Menü SET-UP aus jederzeit abgeändert werden.

LÖSCHUNG DER DATEN

Der Fahrradcomputer registriert die Daten in zwei getrennten Speichern: Teildaten und Gesamtdaten. Dieses System gestattet beispielsweise die Löschung der Daten des vorhergehenden Trainings, ohne die Gesamtdaten der

Saison zu löschen. Der Fahrradcomputer gestattet die Löschung der registrierten Daten auf zwei verschiedene Weisen.

1. Nullstellung der Teildaten, ausführbar über die Funktion RESET im Hauptmenü. Diese Funktion löscht die Teildaten Durchschnitts- und Höchstgeschwindigkeit, durchschnittliche und maximale Kraftleistung, durchschnittlicher und maximaler Rhythmus, durchschnittliche und maximale Herzfrequenz, Entfernung und Zeit der Fahrt.

Sobald die Funktion RESET gewählt wurde, wird um Bestätigung der gewählten Handlung gebeten. Um die Löschung der Daten vorzunehmen, "ja" (Y) wählen und die Wahl bestätigen. An diesem Punkt erscheint die Bildschirmseite mit der Schrift DONE. Diese Schrift bedeutet, dass die Löschung der Daten vorgenommen wurde. Wenn Sie die Daten nicht löschen wollen, "N" wählen und die mittlere Taste drücken.

N.B.: Dieser Vorgang nimmt keine Löschung der Gesamtdaten vor: durchschnittliche Geschwindigkeit insgesamt, durchschnittliche Kraftleistung insgesamt, durchschnittlicher Rhythmus insgesamt, durchschnittliche Herzfrequenz insgesamt, Odometrie und Gesamtzeit der Fahrt.

2. Das Reset der Odometrie und der Gesamtzeit kann über die Abänderung der Einstellungen vom Menü SET-UP aus vorgenommen werden. Bezüglich detaillierter Informationen siehe Kapitel SET-UP.

N.B.: Bei Abänderung der Odometrie oder der Gesamtzeit wird folglich auch die durchschnittliche Geschwindigkeit insgesamt abgeändert.

BATTERIE

Der Computer des Cube Digital arbeitet mit einer Batterie vom Typ CR2032. Unter optimalen Bedingungen beträgt die Dauer der Batterie über 300 Betriebsstunden, in Stand-by ca. 2 Jahre.

Wenn die Batterien fast leer sind und ausgewechselt werden müssen, erscheint auf der Bildschirmseite "change battery". Die Auswechslung der Batterie vornehmen.



ACHTUNG



- **Die leeren Batterien in die entsprechenden Behälter werfen.**
- **Nicht in der Umwelt entsorgen.**
- **Wenn die Batterie mit einer**

anderen nicht korrekten ersetzt wird, besteht die Gefahr von Explosion.

ACHTUNG

- Während des Gebrauchs des Cube Digital mit der Elastogel-Rolle ist deren leichter Verschleiß als normal anzusehen. Die im Werk Elite ausgeführten Tests beweisen, dass der Verschleiß der Rolle nach einem ständigen Gebrauch über 20.000 km bei ca. 0,1 mm liegt; nachdem die Gesamtdicke 10 mm beträgt, bewirkt auch ein wesentlich höherer Verschleiß keine Behinderung der korrekten Funktion des Rollentrainers. Auf unsachgemäßen oder nachlässigen Gebrauch zurückzuführende Beanstandungen werden nicht anerkannt. Es könnte ein leichter Verschleiß des aus Gummi bestehenden Teils auftreten, der als normal zu betrachten ist.
- Der Gebrauch mit schmalen Reifen oder mit nicht optimalem Reifendruck kann die Elastogel-Rolle auf irreparable Weise beschädigen.
- Die an der Lenkstange zu befestigende Konsole ist nicht wasserundurchlässig. Darauf achten, dass kein Schweiß darauf tropft, weil dies den elektronischen Schaltkreis beschädigen könnte.
- Den Cube Digital nicht an nassen oder feuchten Orten aufbewahren. Dies könnte die elektronischen Komponenten beschädigen.
- Die Konformität des Cube Digital mit den EG-Richtlinien könnte nicht mehr gegeben sein, wenn das in der Lieferung enthaltene Vorschaltgerät (Bez. G) nicht benutzt wird.
- Sollte ein Abrutschen des Rads auf der Elastogel-Rolle auftreten, muss die Kraftausübung auf die Pedale auf progressivere Weise erfolgen. Das Training mit einem abrutschenden Reifen kann die Elastogel-Rolle auf irreparable Weise beschädigen.

ABHILFE BEI PROBLEMEN

Unterbrechungen der Verbindung

- Bei Unterbrechungen der Verbindung während des Trainings warten, bis als Geschwindigkeitswert "–.–" angegeben wird. An diesem Punkt die rechte Taste des Fahrradcomputers drei Sekunden lang gedrückt halten. Dies startet das Empfangsmodul neu, und der Anschluss müsste wieder hergestellt werden.
- Falls der Herzschlag nicht angezeigt wird, die rechte Taste des Fahrradcomputers drei Sekunden lang drücken. Dies startet das Empfangsmodul neu, und die Daten müssten erneut angezeigt werden.
- Falls es trotzdem nicht gelingt, den Anschluss herzustellen, muss versucht werden, den Verfahrensablauf der Koppelung zwischen Fahrradcomputer und Widerstandseinheit erneut abzuwickeln.

Fehlende Anzeige der Herzfrequenz

Versuchen, den Verfahrensablauf der Koppelung zwischen Fahrradcomputer und Brustband zur Herzfrequenzmessung erneut abzuwickeln.

Fehler AP2

Falls auf der Bildschirmseite die Schrift "AP2 error" erscheint, bedeutet dies, dass die Kommunikation zwischen der Widerstandseinheit und dem Fahrradcomputer unterbrochen wurde. Einige Minuten warten, während der Fahrradcomputer versucht, die beiden Teile wieder in Verbindung zu bringen. Falls das Problem weiter besteht, ein Reset Hardware durch Drücken der Taste AC vornehmen. **Verzögerung in der Kraftleistungsabänderung** Ab dem Moment, in dem die Kraftleistung abgeändert wird, kann es einige Sekunden dauern, bis die Einheit die geforderte Kraftleistung liefert. Dies beruht auf einer der Struktur der Widerstandseinheit innewohnenden Eigenschaft und darf nicht als deren Defekt angesehen werden.

Batteriewechsel

Falls der Computer nach dem Batteriewechsel nicht korrekt funktionieren sollte, ist anzuraten, die Taste AC (auf der Rückseite des Computers) mit einem spitzen Gegenstand zu drücken.

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG DES PRODUKTS

1) INNERHALB DER EUROPÄISCHEN UNION



Dieses Produkt entspricht den EU-Richtlinien 2002/95/EG, 2002/96/EG und 2003/108/EG.

Am Ende seiner Lebensdauer muss dieses Produkt separat vom Hausmüll entsorgt werden. Darauf weist auch das auf dem Gerät oder der Verpackung abgebildete Symbol der durchkreuzten Mülltonne hin. Der Benutzer muss das unbrauchbar gewordene Gerät daher bei den entsprechenden Sammelstellen zur getrennten Entsorgung (elektronischer bzw. elektrotechnischer Müll) abgeben oder es beim Kauf eines Neugeräts der gleichen Art an den Händler zurückgeben.

Die richtige Entsorgung trägt dazu bei, mögliche negative Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit zu vermeiden und fördert die Wiederverwendung der Materialien, aus denen sich das Gerät zusammensetzt.

2) IN NICHT-EU-LÄNDERN

Wenden Sie sich bitte an die zuständige Lokalbehörde und informieren Sie sich darüber, wie Sie vorgehen müssen, um eine umweltgerechte Entsorgung dieses Geräts zu gewährleisten.

Merci d'avoir acheté Cube Digital

INTRODUCTION

Cube Digital est un rouleau qui aide à améliorer ses propres performances grâce à l'utilisation de modalités d'entraînement ciblées. Avec l'utilisation du cyclo-ordinateur vous pourrez voir à tout moment vos données instantanées, moyennes et maximum. Grâce à une interface intuitive, vous pourrez personnaliser votre entraînement selon vos capacités.

IMPORTANT



- **Ne pas freiner pendant l'utilisation du trainer, ceci endommage irrémédiablement le galet et le pneu.**
- **L'unité de résistance se réchauffe sensiblement quand on l'utilise. Il faut attendre qu'elle refroidisse avant de toucher le volant**

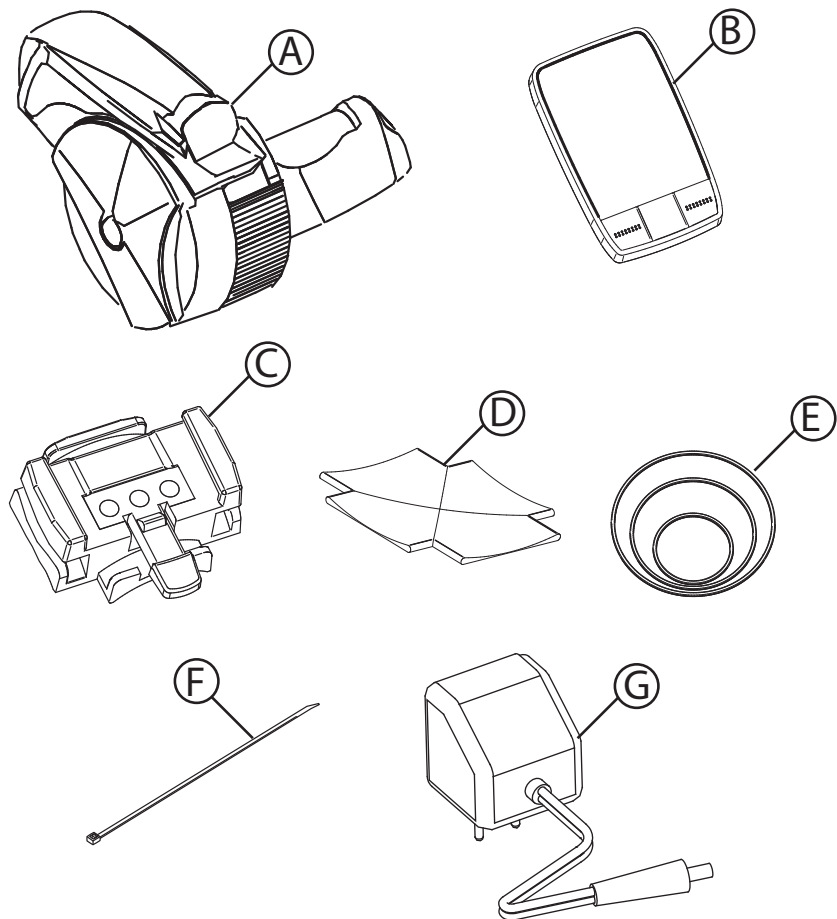
CARDIOFREQUENCEMETRE

Cube Digital a un récepteur pour cardiofréquencemètre à bande thoracique à l'intérieur. Ceci lui permet de détecter la valeur de la fréquence cardiaque du cycliste et de l'afficher sur l'écran pendant la course. Ce cardiofréquencemètre n'est pas fourni avec le produit.

Le récepteur du cardiofréquencemètre de Cube Digital est compatible avec tous les émetteurs de type ANT+.

CAPTEUR DE CADENCE

Le rouleau Cube Digital n'utilise pas de capteur pour la détection de la cadence. Ceci est possible grâce à un calcul sophistiqué qui se base sur la vitesse. N'étant pas une mesure directe mais le résultat d'un calcul, dans des situations particulières la valeur de la cadence pourrait ne pas être précise. Dans le cas où vous souhaiteriez une détection plus précise vous pouvez relier le rouleau à un capteur de cadence optionnel. Contactez Elite srl (contatto@elite-it.com) pour plus d'informations.



1

NOM ET LISTE DES PIECES

- 1 Unité de résistance électronique [A]
- 1 Cyclo-ordinateur pour guidon [B]
- 1 Support cyclo-ordinateur [C]
- 1 épaisseur en caoutchouc [D]
- 3 o-ring [E]
- 4 Colliers [F]
- 1 Alimentateur [G]



NOTES



- **Attention:** les systèmes intégrés sans fil qui travaillent sur la même bande de fréquence, peuvent interférer avec la transmission des données de Cube Digital. Dans ce cas désactivez ces appareils.
- Évitez de laisser l'unité et la console à la lumière directe du soleil ou à des endroits particulièrement humides pendant des périodes prolongées quand vous ne les utilisez pas.
- N'appliquez jamais de détergents chimiques (essences ou diluants) sur aucune partie d'Elite Cube Digital.

ASSEMBLAGE UNITÉ

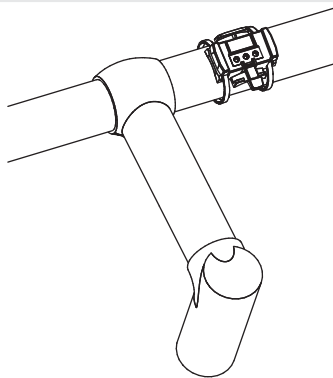
Pour le montage de l'unité (réf. A) au cadre et respectez les instructions présente dans le manuel du Cadre.

Brancher l'alimentation (réf. G) à la prise électrique et le connecteur à l'unité de résistance.

INSTALLATION DE L'ORDINATEUR

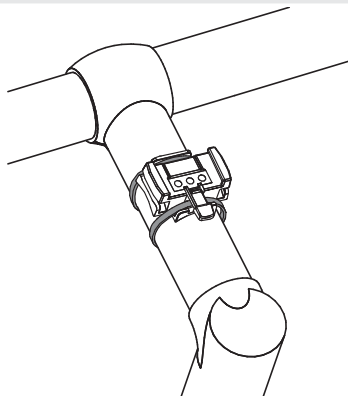
Le cyclo-ordinateur (réf. B) de Cube Digital peut être monté aussi bien sur le guidon qu'au tube porte-guidon. Appliquez-le à l'endroit le plus pratique.

- Ouvrez le logement piles qui se trouve sous le display et insérez la pile de type CR2032 qui se trouve dans la boîte de l'ordinateur. Respectez le sens de la polarité indiqué dans le logement piles.
- Dans chaque boîte nous avons: un support (réf. C), deux différentes paires de colliers (réf. F) et trois différents o-ring (réf. E). Accrochez le support de l'ordinateur au vélo en utilisant l'o-ring ou les colliers, en choisissant ceux dont la dimension est appropriée au guidon de votre vélo. Dans la boîte nous avons aussi une capsule en caoutchouc à insérer entre le support et le guidon pour éviter de rayer le vélo. Fixez le tout selon le dessin. Attention, fixez le support avec la languette de déclenchement vers le cycliste.



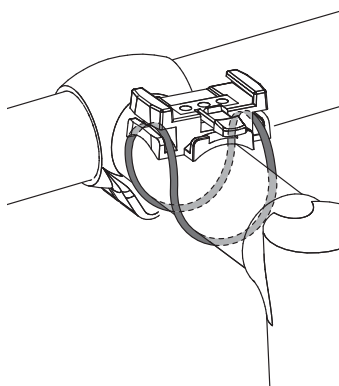
2

- Fixage sur support guidon avec colliers (Fig. 2).



3

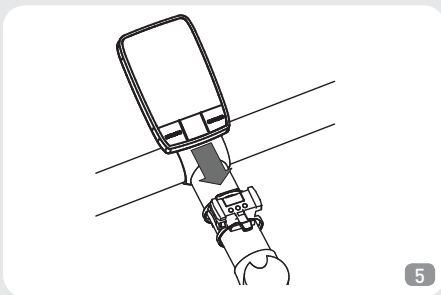
- Fixage sur guidon avec colliers (Fig. 3).



4

- Fixage avec o-ring (Fig. 4).

- Insérez l'ordinateur (réf. B) sur le support en le faisant glisser du haut (Fig. 5).



- Assurez-vous que l'ordinateur soit bien fixé au guidon.
- Pour décrocher l'ordinateur du support, appuyez sur la languette du support et faites glisser l'ordinateur vers l'avant.

Attention: le rouleau ne fonctionne correctement que si l'ordinateur (réf.B) est inséré complètement sur le support (réf.C) et si l'alimentateur (réf. G) est inséré dans la prise électrique et son connecteur dans l'unité de résistance.

CARACTERISTIQUES ET FONCTIONS

Le cyclo-ordinateur permet d'effectuer différentes modalités d'entraînement et de les adapter aux besoins de chaque athlète. Vous pourrez afficher à tout moment non seulement vos propres données courantes (vitesse, puissance, battements cardiaques), mais aussi les valeurs moyennes et maximum. Il y a par ailleurs des fonctions spéciales, comme les zones d'entraînement de la fréquence cardiaque, qui permettent d'optimiser votre entraînement.

Trois différentes modalités d'entraînement sont disponibles:

- Modalité Puissance (POWER) : en cette modalité on peut s'entraîner en établissant la puissance souhaitée (de 60 à 990 watt); le rouleau réglera automatiquement la résistance pour maintenir la puissance établie. A tout moment on peut changer la puissance souhaitée.
- Modalité Niveaux (LEVEL) : en cette modalité on

peut s'entraîner en sélectionnant le niveau souhaité (16 niveaux différents). Ceci permet de simuler une situation comparable à celle que l'on a sur route, pour laquelle la puissance produite dépendra de la vitesse que l'on maintient. A tout moment on peut changer le niveau de résistance du rouleau.

- Modalité Programmes (PROGRAM) : en cette modalité on peut choisir entre dix programmes différents d'entraînement pendant lesquels le rouleau réglera automatiquement la puissance. On peut aussi changer le niveau de difficulté du programme à tout moment, en l'adaptant ensuite à ses propres capacités athlétiques.

Un menu principal très intuitif permet d'afficher les différentes fonctions du cyclo-ordinateur. Après avoir affiché la modalité ou la fonction demandée, il suffit de taper sur la touche du milieu pour l'activer. Depuis n'importe quel point du programme, une pression prolongée (3 secondes) de la touche du milieu ramène au menu principal.

Les fonctions et les modalités d'entraînement sont expliquées en détail dans les chapitres suivants de ce manuel.

PROCEDURE DE DEPART DE SETUP

Pour une bonne utilisation, au premier démarrage il faut introduire les bons paramètres pour votre entraînement. C'est pour cette raison, qu'après avoir inséré la pile, le cyclo-ordinateur effectuera un test des segments duquel on sort en tapant sur une touche quelconque, ensuite il entrera directement dans la phase SETUP.

On peut trouver une explication approfondie sur la façon de modifier ces valeurs et sur leur sens dans le chapitre SETUP de ce manuel.

Note: on peut modifier à tout moment ces paramètres en accédant à la fonction SETUP depuis le menu principal.

TOUCHES

Le cyclo-ordinateur utilise les touches suivantes:

- touche du milieu : elle sert à confirmer une valeur (SETUP) ou à démarrer l'entraînement sélectionné, à changer la page-écran pendant

l'entraînement.

Une pression longue (3 secondes environ) de la touche du milieu permet de revenir au menu principal depuis n'importe quelle page-écran.

- touches de DROITE et de GAUCHE: le fonctionnement change selon la page-écran:

- menu : elles permettent d'afficher les différentes modalités/fonctions sélectionnables

- setup: elles permettent de changer le paramètre affiché, en l'augmentant (touche de DROITE) ou en le diminuant (touche de GAUCHE). Note, une pression prolongée fait augmenter/diminuer rapidement le paramètre.

- entraînement: elles permettent de changer le paramètre sur lequel est basé l'entraînement (puissance de l'entraînement POWER, niveau de l'entraînement LEVEL, coefficient de difficulté dans l'entraînement PROGRAM)

- touche AC (derrière de l'ordinateur) : elle sert à effectuer un reset hardware du cyclo-ordinateur.

est calculée sur la base de l'âge du cycliste, selon la formule: $HR_{max} = 220 - \text{âge}$.

Il y a cinq différentes tranches de travail.

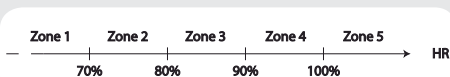
- ZONE1, quand la fréquence cardiaque est inférieure à 70% de la valeur maximum

- ZONE2, quand la fréquence cardiaque est comprise entre 70% et 80% de la valeur maximum

- ZONE3, quand la fréquence cardiaque est comprise entre 80% et 90% de la valeur maximum

- ZONE4, quand la fréquence cardiaque est comprise entre 90% et 100% de la valeur maximum

- ZONE5, quand la fréquence cardiaque est supérieure à 100% de la valeur maximum.



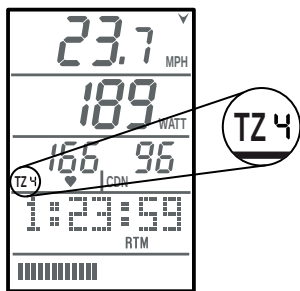
La zone à laquelle on est en train de travailler sera signalée par un indicateur "TZ" suivi du numéro de la tranche sous la valeur de la fréquence cardiaque actuelle.



TRAINING ZONES (ZONES D'ENTRAÎNEMENT)

Dans toutes les modalités d'entraînement, on peut activer les zones d'entraînement (TZ).

Ces zones donnent une indication immédiate de la valeur de la fréquence cardiaque selon la valeur de votre propre fréquence maximum. Cette valeur



MODALITE PUISSANCE (POWER)

En cette modalité on peut s'entraîner en établissant au choix la puissance de l'unité de résistance. Pour démarrer cette modalité, il faut sélectionner POWER depuis le menu principal en utilisant les touches de DROITE ou de GAUCHE et confirmer le choix avec la touche du milieu. A ce stade on verra la page-écran principale de l'entraînement, où les valeurs courantes de vitesse, cadence et battement cardiaque sont affichées. Maintenant il suffit de commencer à pédaler pour faire démarrer l'entraînement.

Depuis la page-écran des valeurs courantes, à travers les touches latérales on pourra changer la puissance demandée à l'unité de résistance, en l'augmentant de 10W chaque fois que l'on tape sur la touche de droite et en la diminuant de 10W chaque fois que l'on tape sur la touche de gauche. Avec le changement de la vitesse, l'unité de résistance se réglera de façon à maintenir la puissance constante.

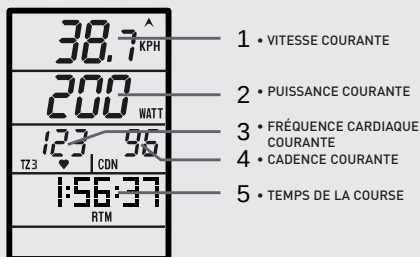
Dans le cas où la puissance demandée ne serait pas correctement débitable de la part du rouleau (par exemple dans le cas où une basse puissance serait demandée avec une Cube Digital vitesse ou vice-versa), la puissance sur la vidéo commencera à clignoter (signal de OUT OF RANGE).

Dans ce cas nous conseillons de changer la vitesse ou la puissance. La valeur redeviendra stable quand on atteindra une vitesse compatible avec la puissance demandée.

En tapant sur la touche du milieu on pourra changer de page-écran et afficher cycliquement les pages-écrans suivantes:

- page-écran des valeurs courantes

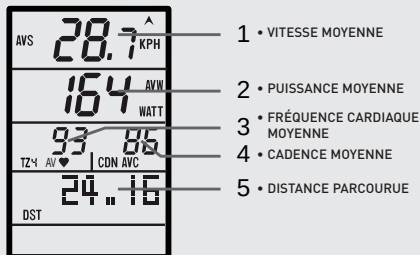
Sur cette page-écran les valeurs suivantes sont affichées:



Note: on ne peut changer la puissance que de cette page-écran.

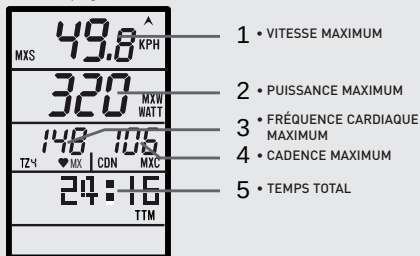
- page-écran des valeurs moyennes

Sur cette page-écran les valeurs suivantes sont affichées:



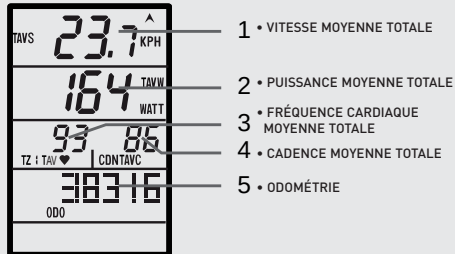
- page-écran des valeurs maximum

Sur cette page-écran les valeurs suivantes sont affichées:



- page-écran des valeurs moyennes totales

Sur cette page-écran les valeurs suivantes sont affichées:



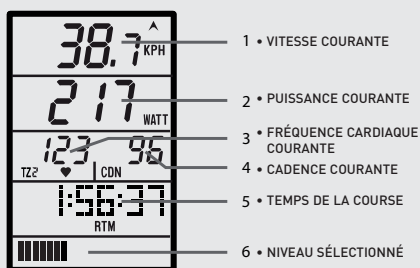
Pour interrompre l'entraînement appuyez plus longuement (3 secondes) sur la touche du milieu du cyclo-ordinateur.

MODALITE NIVEAUX (LEVEL)

En cette modalité, on peut changer le niveau de résistance du rouleau. Ceci permet de simuler une situation semblable à celle que l'on a sur la route, qui fait que la puissance dépend de la vitesse que l'on maintient. Il y a 16 différents niveaux de résistance. Pour sélectionner cette modalité, il faut sélectionner LEVEL depuis le menu principal en utilisant les touches latérales et confirmer le choix avec la touche du milieu. A ce stade la page-écran principale de l'entraînement sera affichée, elle montre les valeurs de vitesse, cadence et battement cardiaque courants. Avec les touches latérales on pourra changer le niveau de résistance, l'augmenter chaque fois que l'on tape sur la touche de droite et le diminuer chaque fois que l'on tape sur la touche de gauche. Le niveau sélectionné est affiché au moyen d'un indicateur au bas de l'écran. En appuyant sur la touche du milieu on pourra changer la page-écran et afficher cycliquement les pages-écrans suivantes:

- page-écran des valeurs courantes

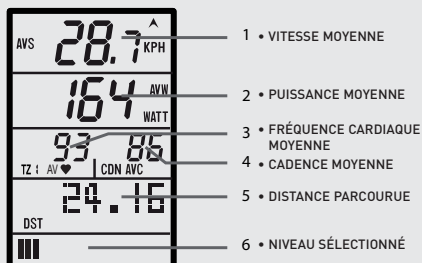
Sur cette page-écran les valeurs suivantes sont affichées:



Note: on ne peut changer le niveau que depuis cette page-écran.

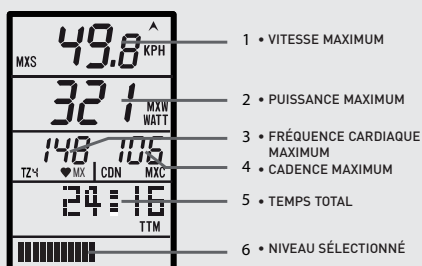
- page-écran des valeurs moyennes

Sur cette page-écran les valeurs suivantes sont affichées:



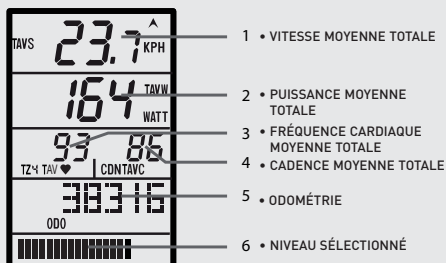
- page-écran des valeurs maximum

Sur cette page-écran les valeurs suivantes sont affichées:



- page-écran des valeurs moyennes totales

Sur cette page-écran les valeurs suivantes sont affichées:



Pour interrompre l'entraînement appuyez longuement (3 secondes) sur la touche du milieu du cyclo-ordinateur.

MODALITE PROGRAMMES (PROGRAM)

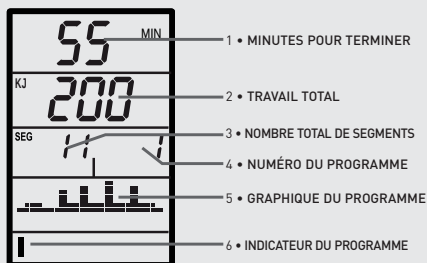
En cette modalité on peut choisir un programme d'entraînement et l'exécuter. Nous avons 10 différents programmes d'entraînement qui sont préinstallés. Chaque programme est formé d'une suite de segments avec des résistances différentes. Pendant le programme on peut par ailleurs en changer la difficulté en augmentant ou en diminuant le niveau de difficulté, et donc adapter l'entraînement aux besoins de chaque cycliste. Pour sélectionner cette modalité, il faut sélectionner PROGRAM depuis le menu principal en utilisant les touches latérales et confirmer le choix avec la touche du milieu.

Choix du programme

On accède tout d'abord à la page-écran du choix du programme. Pour chaque programme les caractéristiques suivantes sont indiquées:

1. temps total pour compléter le programme exprimé en minutes
2. quantité de travail nécessaire pour compléter le programme exprimée en KJ. Cette valeur donne une indication de la quantité d'énergie nécessaire pour compléter le programme.
3. Nombre de segments dont est composé le programme. Chaque segment dure 3 minutes.
4. Numéro du programme

5. Graphique du programme, que montre de manière indicative la puissance pour chaque segment



Pour afficher les différents programmes d'entraînement disponibles, tapez sur les touches latérales.

Les programmes disponibles sont les suivants:

#1 Récupération / Recovering

#2 Récupération active / Active recovering

#3 Résistance de base sous stress continu / Basic resistance under continued stress

#4 Résistance sous stress continu pour sport de compétition / Resistance under continued stress for competitive sport

#5 Vitesse dans le développement de Puissance / Speed in development of power

#6 SFR 1

#7 SFR 2

#8 Entraînement incrémental / Incremental training

#9 Entraînement incrémental par intervalles 1 / Interval incremental training 1

#10 Entraînement incrémental par intervalles 2 / Interval incremental training 2

Les graphiques qui montrent le cours de la puissance pour tous les programmes sont indiqués page 78. Après avoir choisi le programme souhaité, il suffit de taper sur la touche du milieu du cyclo-ordinateur pour faire démarrer l'entraînement.

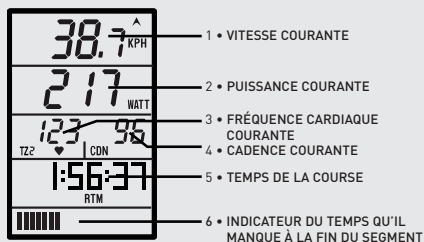
Entraînement

Pendant l'entraînement les données sont affichées sur des pages-écrans. Les pages-écrans sont très semblables aux modalités de POWER et LEVEL. En bas de l'écran on voit le temps qu'il manque à la fin de chaque segment au moyen d'un indicateur graphique. En tapant

sur la touche du milieu on pourra changer de page-écran et afficher cycliquement les pages-écrans suivantes:

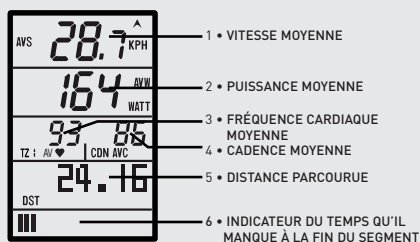
- page-écran des valeurs courantes

Sur cette page-écran les valeurs suivantes sont affichées:



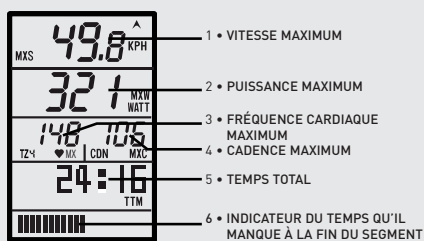
- page-écran des valeurs moyennes

Sur cette page-écran les valeurs suivantes sont affichées:



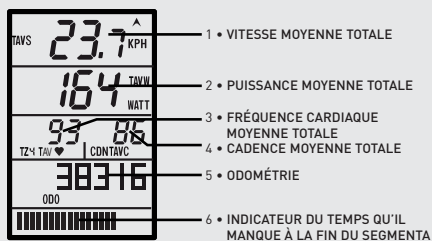
- page-écran des valeurs maximum

Sur cette page-écran les valeurs suivantes sont affichées:

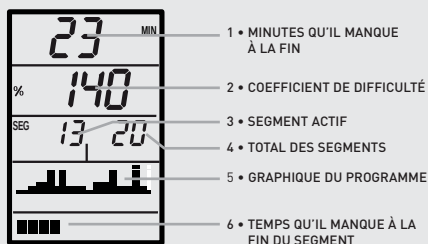


- page-écran des valeurs moyennes totales

Sur cette page-écran les valeurs suivantes sont affichées:



- page-écran d'avancement du programme



Note: on ne peut changer le coefficient de difficulté que depuis cette page-écran.

La page-écran d'avancement du programme permet d'afficher le temps qu'il reste pour terminer le programme, le coefficient de difficulté établi et en plus elle montre le segment actif sur la graphique. Le coefficient de difficulté modifie la puissance produite en permettant au cycliste d'adapter l'entraînement à ses propres besoins. Ce coefficient ira donc changer du même pourcentage la puissance de chaque segment. Sur cette page-écran, on peut à tout moment augmenter ou diminuer le coefficient de difficulté de l'entraînement en tapant sur les touches de droite (pour augmenter la difficulté de 10%) ou de gauche (pour diminuer la difficulté de 10%).

Pour interrompre l'entraînement appuyez plus longtemps (3 secondes) sur la touche du milieu du cyclo-ordinateur.

SETUP

Pour accéder à la page-écran des paramètres, il faut sélectionner la fonction **SETTING** depuis le menu en utilisant les touches latérales, ensuite confirmer le choix avec la touche du milieu. On peut sortir du **SETUP** à tout moment en appuyant pendant 3 secondes sur la touche du milieu.

Les paramètres modifiables sont les suivants:

- unité de mesure: tapez sur la touche de droite pour sélectionner le système de mesurage anglo-saxon (milles et livres), tapez sur la touche de gauche pour sélectionner le système métrique (km et

kg). Confirmez le choix en tapant sur la touche du milieu.

- poids: tapez sur la touche de droite pour augmenter le poids, tapez sur la touche de gauche pour le diminuer. Confirmez le choix en tapant sur la touche du milieu. Attention: pour établir la bonne valeur, ajoutez également le poids du vélo.

- âge: tapez sur la touche de gauche pour diminuer la valeur et sur la touche de droite pour l'augmenter. Confirmez le choix en tapant sur la touche du milieu.

- odométrie: elle montre le nombre total de km/milles parcourus, utile par exemple pour vérifier la distance parcourue sur le rouleau en une saison. La valeur de l'odométrie est affichée sur cinq chiffres. Pour chaque chiffre, sélectionnez la valeur souhaitée en tapant sur les touches de droite (pour l'augmenter) ou de gauche (pour la diminuer). Pour confirmer la valeur entrée et aller au chiffre suivant, tapez sur la touche du milieu. La valeur peut être mise à zéro au choix à travers la procédure de **SETUP**.

- temps total: il montre le temps total d'entraînement effectué, utile par exemple pour vérifier le nombre d'heures d'entraînement passées sur le rouleau en une saison. Le temps total est affiché dans la modalité "heures: minutes" (hh:mm). Pour chaque chiffre, sélectionnez la valeur souhaitée en tapant sur les touches de droite (pour l'augmenter) ou de gauche (pour la diminuer). Pour confirmer la valeur entrée et aller au chiffre suivant, tapez sur la touche du milieu. La valeur peut être mise à zéro au choix à travers la procédure de **SETUP**.

- Training zone (TZ): il s'agit d'une indication de la zone de fréquence cardiaque à laquelle on est en train de travailler. Pour une explication approfondie du calcul des seuils, voir le chapitre **TRAINING ZONES**. En tapant sur la touche de droite, les seuils de la fréquence cardiaque sont activés; en tapant sur la touche de gauche ils sont désactivés. Sélectionnez l'option souhaitée en tapant sur la touche du milieu.

- paramètre concernant l'unité de résistance: paramètre à ne modifier que sur demande explicite

de l'assistance technique Elite. La valeur correcte est 0270.

- Pairing 1: cette fonction permet d'effectuer le couplage entre le cyclo-ordinateur et l'unité de résistance. De cette manière le cyclo-ordinateur réussira à communiquer avec l'unité de résistance et en recevra correctement les données même en présence d'autres rouleaux du même type. Pour effectuer le couplage, assurez-vous que l'unité de résistance soit correctement alimentée et qu'il n'y ait pas d'autres Cube Digital alimentés aux alentours. Pour effectuer le couplage entre le cyclo-ordinateur et l'unité de résistance, tapez sur la touche de gauche. A ce stade, les champs de la vitesse et de la cadence commenceront à clignoter. Attendez quelques secondes, jusqu'à ce que l'inscription "YES" apparaisse si le couplage est correct ou "Err" si le couplage a échoué. Si le couplage a échoué, tentez à nouveau la procédure. Si le couplage échoue encore, suivez les indications décrites dans le chapitre SOLUTION DES PROBLEMES.

- Pairing 2: cette fonction permet d'effectuer le couplage entre le cyclo-ordinateur et la bande thoracique, de manière à en recevoir correctement les données. Pour effectuer le couplage, assurez-vous que la bande thoracique est en train de transmettre, ensuite tapez sur la touche de gauche. A ce point, le champ de la fréquence cardiaque commencera à clignoter. Attendez quelques secondes, jusqu'à ce que l'inscription "YES" apparaisse si le couplage est correct ou "Err" si le couplage a échoué. Si le couplage a échoué, tentez à nouveau la procédure. Si le couplage échoue encore, suivez les indications décrites dans le chapitre SOLUTION DES PROBLEMES.

Note: on peut modifier à tout moment ces paramètres en accédant depuis le menu SETUP

EFFACAGE DES DONNEES

Le cyclo-ordinateur enregistre les données sur

deux mémoires séparées: données partielles et données totales. Ce système permet, par exemple, d'effacer les données de l'entraînement précédant sans effacer les totaux de la saison. Le cyclo-ordinateur prévoit deux différentes façons d'effacer les données enregistrées.

1. Mise à zéro des données partielles, qui peut se faire à travers la fonction RESET depuis le menu principal. Cette fonction efface les données partielles de vitesse moyenne et maximum, puissance moyenne et maximum, cadence moyenne et maximum, fréquence cardiaque moyenne et maximum, distance et temps de la course. Après avoir sélectionné la fonction RESET, la confirmation de l'action sélectionnée sera demandée. Pour procéder à l'effaçage des données, sélectionnez "oui" (Y) et confirmez le choix. A ce stade la page-écran avec le mot DONE apparaîtra. Ce mot veut dire que l'effaçage des données a été effectué. Si vous ne souhaitez pas effacer les données, sélectionnez "N" et tapez sur la touche du milieu.

NOTE: cette procédure n'efface pas les données totales: vitesse moyenne totale, puissance moyenne totale, cadence moyenne totale, fréquence cardiaque moyenne totale, odométrie et temps total de la course.

2. Reset de l'odométrie et du temps total, faisable à travers la modification des paramètres depuis le menu SETUP. Pour obtenir des informations détaillées, voir le chapitre SETUP.

Note: en modifiant l'Odométrie ou le temps total, la vitesse moyenne totale se modifie en conséquence.

PILE

L'ordinateur de Cube Digital utilise une pile de type CR2032. En conditions optimales la pile a une durée de plus de 300 heures de fonctionnement et environ 2 ans en attente. Quand la pile est presque épuisée et doit être remplacée, "change battery" apparaîtra sur l'écran. Il faut alors remplacer la pile.



ATTENTION:



- **Jetez les piles usées dans les récipients prévus à cet effet.**
- **Ne pas le jeter dans l'environnement.**
- **Si la pile est remplacée par une mauvaise pile il y a danger d'explosion.**

ATTENTION

- Pendant l'utilisation de Cube Digital avec galet Elastogel, une légère usure de ce dernier est normale. Les tests effectués chez Elite démontrent qu'après une utilisation continue de 20.000 Km l'usure du galet se situe autour de 0,1 mm, et l'épaisseur totale étant de 10 mm, une usure bien supérieure n'empêche pas le bon fonctionnement du trainer. Des contestations dues à l'utilisation impropre ou négligente, ne seront pas reconnues. Une légère usure de la partie en caoutchouc pourrait se vérifier et elle est normale.
- L'utilisation avec des pneus étroits ou avec une pression du pneu non-optimale peut endommager irrémédiablement le galet Elastogel
- La console qui se place sur le guidon n'est pas imperméable. Veillez à ne pas transpirer au-dessus de la console parce que cela pourrait endommager le circuit électronique.
- Ne pas garder Cube Digital à des endroits mouillés ou humides. Ceci pourrait endommager les éléments électroniques.
- La conformité de Cube Digital aux directives communautaires pourrait perdre sa validité si l'on n'utilise pas l'alimentateur fourni (réf. G).
- Dans le cas où vous sentiriez un glissement de la roue sur le rouleau Elastogel, rendez l'effort sur la pédale plus progressif. L'entraînement avec un pneu qui glisse peut endommager irréparablement le rouleau Elastogel.

SOLUTION DES PROBLEMES

Déconnexions

- En cas de déconnexion pendant l'entraînement, attendez que la valeur de vitesse indiquée soit "--". A ce stade, appuyez pendant trois secondes sur la touche de droite du cyclo-ordinateur. Ceci redémarrera le module de réception et la connexion devrait être récupérée.

- Dans le cas où les battements du cœur ne seraient pas affichés, appuyez sur la touche de droite du cyclo-ordinateur pendant trois secondes. Ceci redémarrera le module de réception et les données devraient s'afficher à nouveau.

- Dans le cas où l'on ne parviendrait pas de toute façon à avoir une connexion, essayez d'effectuer à nouveau la procédure de couplage entre le cyclo-ordinateur et l'unité de résistance.

Absence d'affichage du cardio

Essayez d'effectuer à nouveau la procédure de couplage entre le cyclo-ordinateur et la bande cardio.

Erreur AP2

Dans le cas où l'inscription "AP2 error" devait apparaître sur la page-écran, cela veut dire que la communication entre l'unité de résistance et le cyclo-ordinateur a été perdue. Attendez quelques minutes, le cyclo-ordinateur essaiera de reconnecter les deux parties. Si le problème persiste, effectuez un reset hardware en appuyant sur la touche AC.

Retard dans le changement de puissance

A partir du moment où l'on change la puissance, il peut y avoir quelques secondes de retard avant que l'unité produise la puissance demandée. Ceci est dû à la structure intrinsèque de l'unité de résistance et ne doit pas être considéré comme un défaut.

Remplacement de la pile

Dans le cas où après le remplacement de la pile l'ordinateur ne fonctionnerait pas correctement, nous conseillons de taper sur la touche AC (placée derrière l'ordinateur) avec un objet pointu.

INFORMATIONS SUR LA DESTRUCTION DU PRODUIT

1) EN UNION EUROPEENNE



Ce produit est conforme à la Directive EU 2002/95/CE, 2002/96/CE and 2003/108/CE.

Le symbole de la poubelle barrée se trouvant sur l'appareil ou sur la boîte indique que le produit, après sa période d'utilité, doit être trié séparément des autres déchets.

L'utilisateur devra, par conséquent, apporter l'appareil hors service aux centres de triage des déchets électroniques et électrotechniques appropriés ou le rendre au détaillant au moment de l'achat d'un nouvel appareil de type équivalent.

Le tri approprié pour l'envoi de l'appareil démonté au recyclage et le traitement aident à éviter de possibles effets négatifs sur l'environnement, sur la santé et favorise le réemploi et/ou recyclage des matériaux dont est composé l'appareil.

La destruction illégale du produit de la part de l'utilisateur comporte l'application des sanctions administratives prévues par la réglementation en vigueur.

2) DANS LES PAYS QUI NE FONT PAS PARTIE DE L'UNION EUROPEENNE

Si l'on souhaite éliminer ce produit, il faut contacter les autorités locales et s'informer sur la méthode d'élimination.

Muchas gracias por adquirir Cube Digital

INTRODUCCIÓN

El Cube Digital es un rodillo que ayuda a mejorar las prestaciones personales gracias al uso de modalidades de entrenamiento especialmente estudiadas. Mediante el uso del ciclo-ordenador, será posible visualizar en todo momento los propios datos instantáneos, medios y máximos. Gracias a una interfaz intuitiva, será posible personalizar el propio entrenamiento según las capacidades de cada uno.

IMPORTANTE



- **No frenar durante el uso del trainer, esto daña sin remedio el rodillo y el neumático.**
 - **La unidad de resistencia se calienta sensiblemente cuando se usa.**
- Es necesario esperar a que se enfríe antes de tocar el volante**

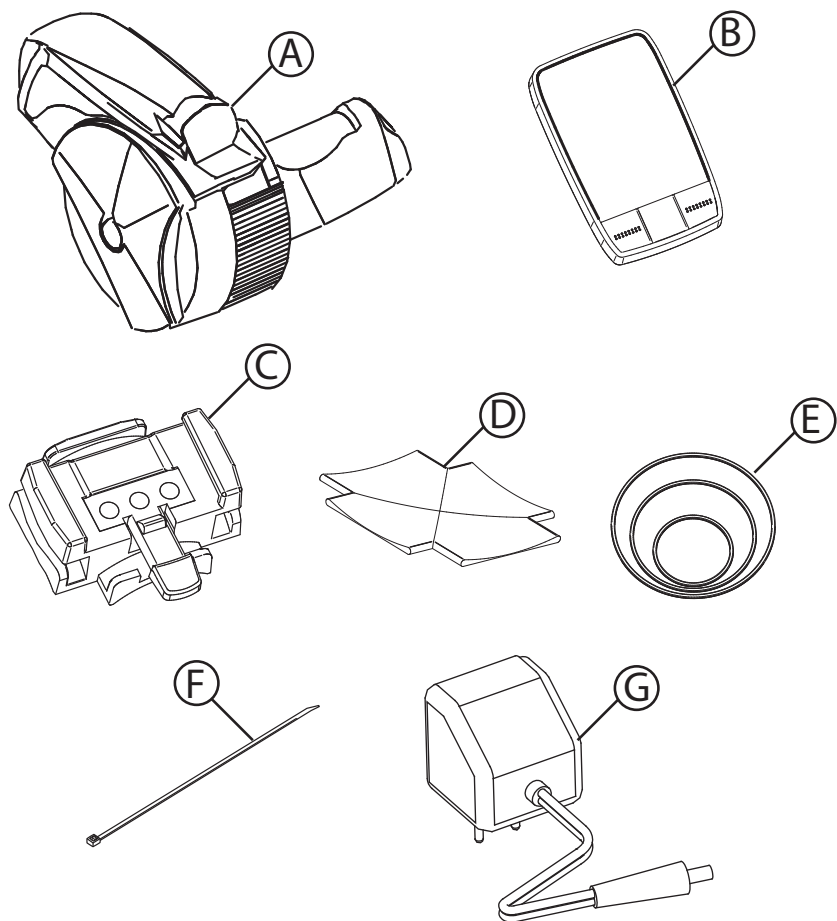


CARDIOFRECUENCIÓMETRO

El Cube Digital tiene en su interior un receptor para cardiofrecuenciómetros con faja torácica. Eso le permite detectar el valor de la frecuencia cardíaca del ciclista y visualizarlo sobre la pantalla durante la carrera. Dicho cardiofrecuenciómetro no se suministra con el producto. El receptor del cardiofrecuenciómetro del Cube Digital es compatible con todos los transmisores de tipo ANT+.

DETECTOR CADENCIA

El rodillo Cube Digital no utiliza un detector para detectar la cadencia. Eso es posible gracias a un sofisticado cálculo basado sobre la velocidad. Puesto que no se trata de una medición directa, sino del resultado de un cálculo, en situaciones particulares el valor de la cadencia podría no ser totalmente exacto. Si se desea una detección más precisa es posible conectar al rodillo un detector de cadencia opcional. Contactar Elite srl (contatto@elite-it.com) para ulteriori informazioni.



1

NOMBRE Y ELENCO DE LOS COMPONENTES

Nº1 Unidad de resistencia electrónica [A]

Nº1 Ciclo-ordenador para manillar [B]

Nº1 Soporte por Ciclo-ordenador [C]

Nº1 Gomilla por soporte [D]

Nº3 O-ring [E]

Nº4 Tiras [F]

Nº1 Alimentador [G]



NOTAS



- **Atención:** sistemas integrados wireless que trabajan sobre la misma banda de frecuencia, pueden interferir con la transmisión de los datos del Cube Digital. En este caso, desactivar dichos aparatos.
- Evitar dejar la unidad y la consola bajo la luz directa del sol o en ambientes especialmente húmedos por periodos prolongados cuando no se utilizan.
- No aplicar nunca detergentes químicos (gasolinas o disolventes) sobre ninguna parte del Elite Cube Digital.

MONTAJE UNIDAD

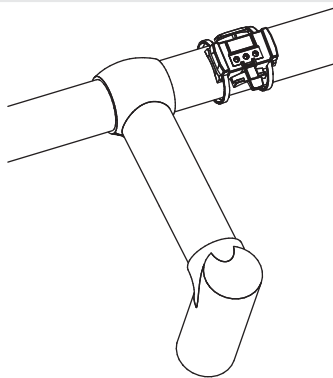
Para el montaje de la unidad (ref. A) sobre el bastidor, seguir las instrucciones presentes en el manual del Bastidor.

Introducir el alimentador (Ref. G) en la toma de corriente eléctrica y el conector en la unidad de resistencia.

INSTALACIÓN DEL ORDENADOR

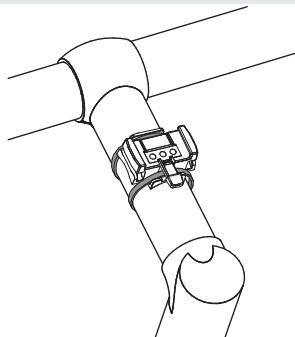
El ciclo-ordenador (ref. B) del Cube Digital puede ser montado tanto sobre el manillar como sobre el tubo que sostiene el manillar. Aplicarlo donde resulte más cómodo.

- Abrir el compartimento baterías colocado debajo del display e introducir la batería tipo CR2032 que se encuentra en la cajita del ordenador. Respetar el sentido de la polaridad indicado en el alojamiento de las baterías.
- En cada confección están presentes: un soporte (ref. C), dos diferentes pares de tiras (ref. F) y tres diferentes o-ring (ref. E). Enganchar el soporte del ordenador a la bici utilizando el o-ring o las tiras, utilizando las que tengan dimensiones adecuadas al manillar de la propia bici. En la confección se halla también una gomilla (ref. D) que hay que introducir entre el soporte y el manillar para evitar arañar la bici. Fijarlo todo como se explica en la figura.



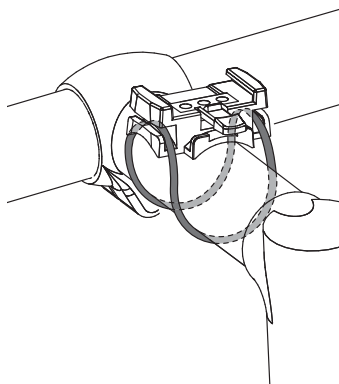
2

- Atención, fijar el soporte con la lengüeta de desenganche hacia el ciclista Sujeción sobre soporte manillar con correas (Fig. 2).



3

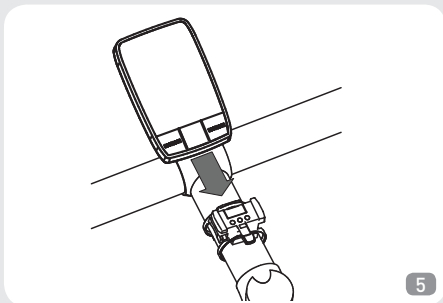
- Sujeción sobre manillar con correas (Fig. 3).



4

- Sujeción con o-ring (Fig. 4).

- Introducir el ordenador (ref. B) en el soporte haciendo que se deslice desde arriba (Fig. 5).



- Comprobar que el ordenador esté bien sujeto al manillar.
- Para desenganchar el ordenador de su soporte, pulsar la lengüeta del soporte y desplazar el ordenador hacia atrás.

Atención: el rodillo funciona correctamente solo si el ordenador (ref. B) está insertado completamente en el soporte (ref. C) y si el alimentador (ref. G) está enchufado en la toma de corriente eléctrica y su conector en la unidad de resistencia.

CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES

El ciclo-ordenador permite realizar diferentes modalidades de entrenamiento y adaptarlas a las exigencias de cada atleta. En cualquier momento será posible visualizar no sólo los propios datos instantáneos (velocidad, potencia, cadencia, latido cardiaco), sino también los valores medios y máximos. Están presentes además unas funciones especiales, como las zonas de entrenamiento de la frecuencia cardiaca, que permiten optimizar el propio entrenamiento.

Están disponibles tres diferentes modalidades de entrenamiento:

- Modalidad Potencia (POWER) : en esta modalidad es posible entrenarse programando la potencia deseada (de 60 a 990 watt); el rodillo regulará automáticamente la resistencia para mantener la potencia programada. En cualquier momento es posible modificar la potencia deseada.

- Modalidad Niveles (LEVEL) : en esta modalidad es posible entrenarse seleccionando el nivel deseado (16 diferentes niveles). Esto permite simular una situación comparable a aquella que se encuentra en carretera, por lo cual la potencia generada dependerá de la velocidad que se está manteniendo. En cualquier momento es posible modificar el nivel de resistencia del rodillo.

- Modalidad Programas (PROGRAM) : en esta modalidad es posible elegir entre diez diferentes programas de entrenamiento, durante los cuales el rodillo regulará automáticamente la potencia. En cada momento, además, es posible modificar el nivel de dificultad del programa, adaptándolo por lo tanto a las propias capacidades atléticas. Un menú principal muy intuitivo permite visualizar las diferentes funciones del ciclo-ordenador. Una vez visualizada la modalidad o la función deseada, es suficiente pulsar la tecla central para activarla. Desde cualquier punto del programa, una presión prolongada (3 segundos) de la tecla central lleva al menú principal. Las funciones y las modalidades de entrenamiento quedan explicadas detalladamente en los capítulos sucesivos de este manual.

PROCEDIMIENTO INICIAL DE SETUP

Para un uso correcto, la primera vez que se pone en marcha es necesario introducir las programaciones correctas para el entrenamiento personal. Por esta razón, una vez introducida la batería, el ciclo-ordenador efectuará un test de los segmentos, del cual se sale pulsando una tecla cualquiera, y luego entrará directamente en la fase de SETUP. Una explicación profundizada acerca de cómo modificar dichos valores y acerca de su significado se encuentra en el capítulo SETUP de este manual. Nota: es posible modificar en cualquier momento dichas programaciones accediendo a la función SETUP desde el menú principal.

PULSADORES

El ciclo-ordenador utiliza los pulsadores siguientes:

- pulsador central : sirve para confirmar un valor

(SETUP) o dar inicio al entrenamiento seleccionado, para cambiar de página activa durante un entrenamiento.

Una presión larga (de unos 3 segundos) de la tecla central permite volver al menú principal desde cualquier página activa.

- pulsadores Derecho y Izquierdo: el funcionamiento varía según la página activa:

- menú: permiten visualizar las diferentes modalidades/funciones seleccionables
- setup: permiten modificar el parámetro visualizado, aumentándolo (tecla Derecha) o disminuyéndolo (tecla Izquierda). Nota, una presión prolongada hace aumentar/disminuir rápidamente el parámetro.
- entrenamiento: permiten modificar el parámetro sobre el cual se basa el entrenamiento (potencia en el entrenamiento POWER, nivel en el entrenamiento LEVEL, coeficiente de dificultad en el entrenamiento PROGRAM)
- pulsador AC (en la parte de atrás del ordenador) : sirve para efectuar un reset hardware del ciclo-ordenador.



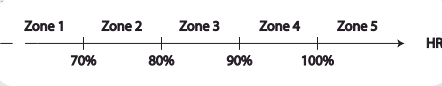
TRAINING ZONES (ZONAS DE ENTRENAMIENTO)

En todas las modalidades de entrenamiento, es posible habilitar las zonas de entrenamiento [TZ]. Estas zonas dan una indicación inmediata del valor de la frecuencia cardiaca con referencia al valor de la propia frecuencia máxima. Dicho valor

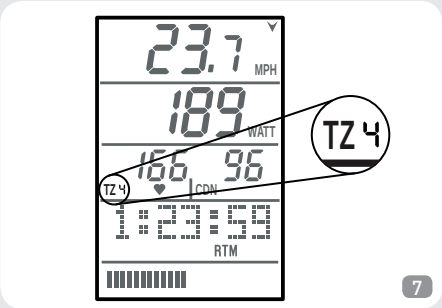
se calcula en base a la edad del ciclista, según la fórmula: $HR_{max} = 220 - \text{edad}$.

Hay cinco diferentes bandas de trabajo.

- ZONE1, cuando la frecuencia cardiaca es inferior al 70% del valor máximo
- ZONE2, cuando la frecuencia cardiaca está comprendida entre el 70% y el 80% del valor máximo
- ZONE3, cuando la frecuencia cardiaca está comprendida entre el 80% y el 90% del valor máximo
- ZONE4, cuando la frecuencia cardiaca está comprendida entre el 90% y el 100% del valor máximo
- ZONE5, cuando la frecuencia cardiaca es supe-



La zona en la que se está trabajando será señalizada por un indicador "TZ" seguido del número de la banda bajo el valor de la frecuencia cardiaca actual.



MODALIDAD POTENCIA (POWER)

En esta modalidad es posible entrenarse programando , como quiera cada uno, la potencia de la unidad de resistencia. Para activar esta modalidad, es necesario seleccionar POWER en el menú principal utilizando las teclas Derecha o Izquierda y confirmar la elección con la tecla central. A este punto será visualizada la página activa principal del entrenamiento, donde aparecen los valores de velocidad, cadencia y latido cardiaco actual. Ahora es suficiente empezar a



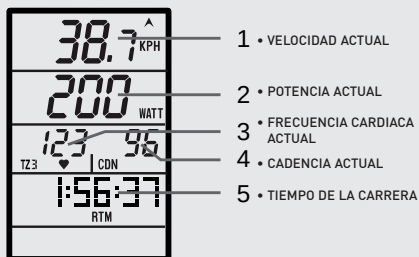
pedalear para hacer partir el entrenamiento.

Desde la página activa de los valores actuales, a través de las teclas laterales será posible modificar la potencia requerida a la unidad de resistencia, aumentándola de 10W con cada presión de la tecla derecha y disminuyéndola de 10W con cada presión de la tecla izquierda. Variando la velocidad, la unidad se regulará a sí misma para mantener constante la potencia.

En el caso en que la potencia requerida no pueda ser erogada correctamente por el rodillo (por ejemplo en el caso en que se requiera una baja potencia con una velocidad elevada o viceversa), la potencia en el monitor empezará a parpadear (señal de OUT OF RANGE). En este caso es aconsejable modificar la velocidad o la potencia. El valor volverá a estabilizarse cuando se alcanzará una velocidad compatible con la potencia requerida. Pulsando la tecla central se podrá cambiar de página activa, visualizando cíclicamente las siguientes páginas activas:

- página activa de los valores actuales

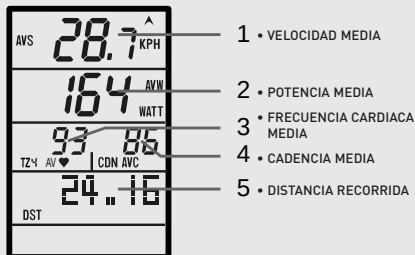
En esta página activa se visualizan los valores siguientes:



Nota: sólo desde esta página activa se puede modificar la potencia.

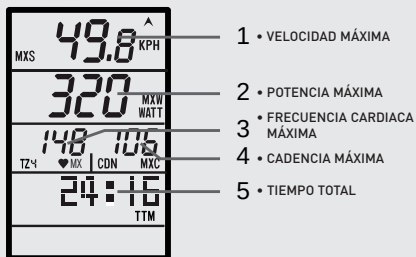
- página activa de los valores medios

En esta página activa se visualizan los valores siguientes:



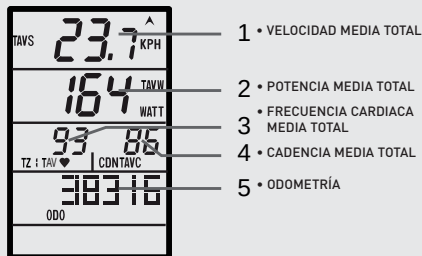
- página activa de los valores máximos

En esta página activa se visualizan los valores siguientes:



- página activa de los valores medios totales

En esta página activa se visualizan los valores siguientes:



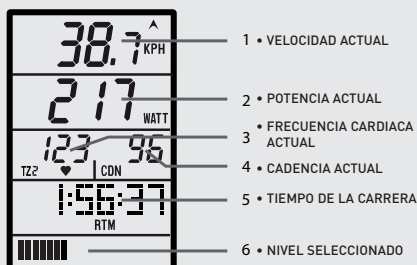
Para interrumpir el entrenamiento, efectuar una presión larga (3 segundos) de la tecla central del ciclo ordenador.

MODALIDAD NIVELES (LEVEL)

En esta modalidad, es posible modificar el nivel de resistencia del rodillo. Esto permite simular una situación parecida a la que se tiene en carretera por lo cual la potencia depende de la velocidad que se está teniendo. Hay 16 diferentes niveles de resistencia. Para seleccionar esta modalidad, es necesario seleccionar LEVEL en el menú principal utilizando las teclas laterales y confirmar la elección con la tecla central. A este punto se visualizará la página activa principal del entrenamiento, donde aparecen los valores de velocidad, cadencia y latido cardíaco actuales. Mediante las teclas laterales será posible modificar el nivel de resistencia, aumentándolo con cada presión de la tecla derecha y disminuyéndolo con cada presión de la tecla izquierda. El nivel seleccionado es visualizado por medio de un indicador en la parte baja de la pantalla. Pulsando la tecla central se podrá cambiar de página activa, visualizando cíclicamente las siguientes páginas activas:

- página activa de los valores actuales

En esta página activa se visualizan los valores siguientes:



Nota: sólo desde esta página activa es posible modificar el nivel.

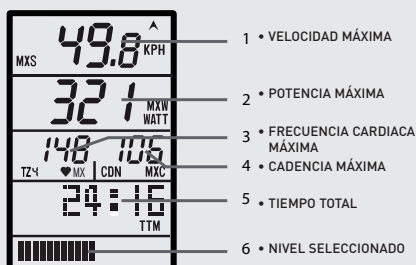
- página activa de los valores medios

En esta página activa se visualizan los valores siguientes:



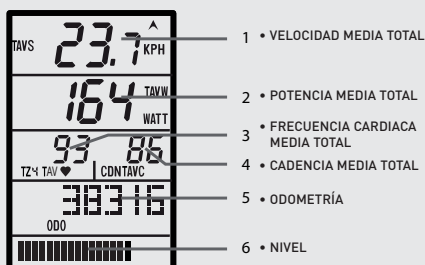
- página activa de los valores máximos

En esta página activa se visualizan los valores siguientes:



- página activa de los valores medios totales

En esta página activa se visualizan los valores siguientes:



Para interrumpir el entrenamiento, efectuar una presión larga (3 segundos) de la tecla central del ciclo ordenador.

MODALIDAD PROGRAMAS (PROGRAM)

En esta modalidad es posible elegir un programa de entrenamiento y ejecutarlo. Hay 10 diferentes programas de entrenamiento pre-instalados. Cada programa se compone de una secuencia de segmentos con diferente resistencia. Durante el programa, además, es posible modificar su dificultad aumentando o disminuyendo el nivel de dificultad, adaptando por lo tanto el entrenamiento a las necesidades de cada ciclista.

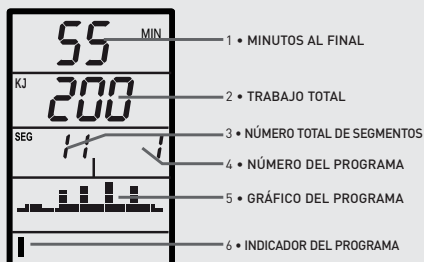
Para seleccionar esta modalidad, es necesario seleccionar PROGRAM en el menú principal utilizando las teclas laterales y confirmar la elección con la tecla central.

Elección programa

Primero, se accede a la página activa de la elección del programa. Por cada programa están indicadas las siguientes características:

1. tiempo total para completar el programa, expresado en minutos
2. cantidad de trabajo necesaria para completar el programa, expresada en KJ. Este valor ofrece una indicación sobre la cantidad de energía necesaria a completar el programa.
3. Número de los segmentos que componen el programa. Cada segmento dura 3 minutos.
4. Número del programa

5. Gráfico del programa, que muestra indicativamente la potencia por cada segmento



Para visualizar los diferentes programas de entrenamiento disponibles, pulsar las teclas laterales.

Los programas disponibles son los siguientes:

#1 Recuperación / Recovering

#2 Recuperación activa / Active recovering

#3 Resistencia base bajo estrés continuado / Basic resistance under continued stress

#4 Resistencia bajo estrés continuado por deporte agonístico / Resistance under continued stress for competitive sport

#5 Velocidad en el desarrollo de Potencia / Speed in development of power

#6 SFR 1

#7 SFR 2

#8 Entrenamiento incremental / Incremental training

#9 Entrenamiento incremental a intervalos 1 / Interval incremental training 1

#10 Entrenamiento incremental a intervalos 2 / Interval incremental training 2

En la página 78 se encuentran los gráficos que indican la tendencia de la potencia para todos los programas.

Una vez elegido el programa deseado, es suficiente pulsar la tecla central del ciclo-ordenador para dar comienzo al entrenamiento.

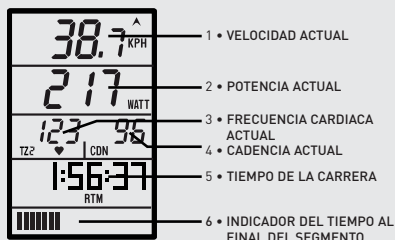
Entrenamiento

Durante el entrenamiento, los datos son visualizados en páginas activas. Las páginas activas son muy parecidas a las modalidades de POWER y LEVEL. En la parte inferior de la pantalla se visualiza el tiempo restante al final de cada segmento individual mediante un indicador gráfico. Pulsando la tecla central se puede cambiar de página activa,

visualizando cíclicamente las siguientes páginas activas:

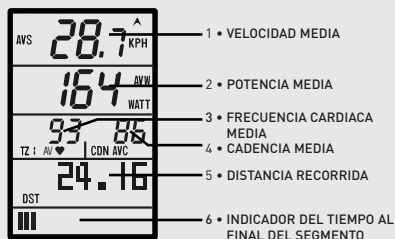
- **página activa de los valores actuales**

En esta página activa se visualizan los valores siguientes:



- **página activa de los valores medios**

En esta página activa se visualizan los valores siguientes:



- **Página activa de los valores máximos**

En esta página activa se visualizan los valores siguientes:

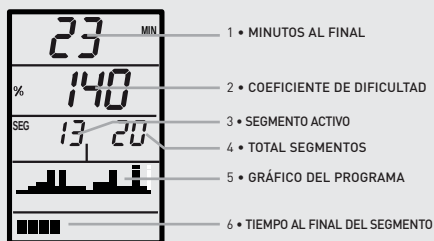


- **página activa de los valores medios totales**

En esta página activa se visualizan los valores siguientes:



- página activa de avance del programa



Nota: sólo desde esta página activa se puede modificar el coeficiente de dificultad.

La página activa de avance del programa permite visualizar el tiempo restante para terminar el programa, el coeficiente de dificultad programado y además muestra el segmento activo en el gráfico.

El coeficiente de dificultad modifica la potencia erogada permitiendo al ciclista adaptar el entrenamiento a sus propias necesidades. Este coeficiente, luego, modificará del mismo porcentaje la potencia de cada segmento. En esta página activa, en cualquier momento es posible aumentar o disminuir el coeficiente de dificultad del entrenamiento pulsando las teclas derecha (para aumentar la dificultad del 10%) o izquierda (para disminuir la dificultad del 10%).

Para interrumpir el entrenamiento efectuar una presión larga (3 segundos) de la tecla central del ciclo ordenador.

SETUP

Para acceder a la página activa de las programaciones, es necesario seleccionar la función SETTING en el menú utilizando las teclas laterales, luego confirmar la elección con la tecla central. Es posible salir del SETUP en cualquier momento pulsando la tecla central por 3 segundos.

Las programaciones modificables son las siguientes:

- unidad de medida : pulsar la tecla derecha para seleccionar el sistema de medida anglosajón (millas y libras), pulsar la tecla izquierda para seleccionar el sistema métrico (km y kg). Confirmar la elección

pulsando la tecla central.

- peso : pulsar la tecla derecha para aumentar el peso, pulsar la tecla izquierda para disminuirlo. Confirmar la elección pulsando la tecla central. Atención: para programar el valor correcto, añadir también el peso de la bicicleta.

- edad : pulsar la tecla izquierda para disminuir su valor y la derecha para aumentarlo. Confirmar la elección pulsando la tecla central.

- odometría: muestra el número total de km/millas recorridos, y es útil, por ejemplo, para verificar la cantidad de carretera recorrida sobre el rodillo en una temporada. El valor de la odometría es visualizado sobre cinco cifras. Por cada cifra, seleccionar el valor deseado pulsando las teclas derecha (aumentándolo) o izquierda (disminuyéndolo). Para confirmar el valor introducido y proceder a la cifra sucesiva, pulsar la tecla central. El valor puede ser puesto en cero a propio gusto mediante el procedimiento de SETUP.

- Tiempo total : muestra el tiempo total de entrenamiento efectuado, útil por ejemplo para verificar el número de horas de entrenamiento transcurridas sobre el rodillo en una temporada. El tiempo total es visualizado en la modalidad "horas : minutos" (hhhh:mm). Por cada cifra, seleccionar el valor deseado pulsando las teclas derecha (aumentándolo) o izquierda (disminuyéndolo). Para confirmar el valor introducido y proceder a la cifra sucesiva, pulsar la tecla central. El valor puede ser puesto en cero a propio gusto mediante el procedimiento de SETUP.

- Training zone (TZ) : se trata de una indicación de la zona de frecuencia cardiaca en la que se está trabajando. Para una explicación más amplia del cálculo de los umbrales, véase el capítulo TRAINING ZONES. Pulsando la tecla derecha, los umbrales de la frecuencia cardiaca quedan habilitados; pulsando la tecla izquierda son deshabilitados. Seleccionar la opción deseada pulsando la tecla central.

- parámetro relativo a la unidad de resistencia : parámetro a modificar sólo por explícita solicitud de

la asistencia técnica Elite. El valor correcto es 0270.

- Pairing 1 : esta función permite efectuar el acoplamiento entre el ciclo-ordenador y la unidad de resistencia. De esta manera, el ciclo-ordenador logrará comunicar con la unidad de resistencia y recibirá correctamente sus datos también en presencia de otros rodillos del mismo tipo. Para efectuar el acoplamiento, comprobar que la unidad de resistencia esté correctamente alimentada y que no haya otros Cube Digital alimentados en las cercanías. Para efectuar el acoplamiento entre el ciclo-ordenador y la unidad de resistencia, pulsar la tecla izquierda. A este punto, los campos de la velocidad y de la cadencia empezarán a parpadear. Esperar unos segundos, hasta que aparecerá la palabra "YES" en caso de acoplamiento correcto o "Err" en caso de acoplamiento fallido. En caso de acoplamiento fallido, volver a intentar el procedimiento. Si de nuevo el acoplamiento no se produce, seguir las indicaciones descritas en el capítulo SOLUCIÓN PROBLEMAS.

- Pairing 2 : esta función permite efectuar el acoplamiento entre el ciclo-ordenador y la faja cardíaca, de tal manera que reciba correctamente sus datos. Para efectuar el acoplamiento, comprobar que la faja cardíaca esté transmitiendo, luego pulsar la tecla izquierda. A este punto, el campo de la frecuencia cardíaca empezará a parpadear. Esperar unos segundos, hasta que aparecerá la palabra "YES" en caso de correcto acoplamiento, o "Err" en caso de acoplamiento fallido. En caso de fallido acoplamiento, volver a intentar el procedimiento. Si de nuevo el acoplamiento no se produce, seguir las indicaciones descritas en el capítulo SOLUCIÓN PROBLEMAS.

Nota: es posible modificar en cualquier momento dichas programaciones accediendo desde el menú SETUP

CANCELACIÓN DE LOS DATOS

El ciclo-ordenador registra los datos sobre dos memorias separadas: datos parciales y datos totales. Este sistema permite, por ejemplo, cance-

lar los datos del entrenamiento precedente sin cancelar los totales de la temporada.

El ciclo-ordenador permite dos diferentes modos para cancelare los datos registrados.

1. Puesta a cero datos parciales, que se efectúa mediante la función RESET en el menú principal. Esta función cancela los datos parciales velocidad media y máxima, potencia media y máxima, cadencia media y máxima, frecuencia cardíaca media y máxima, distancia y tiempo de la carrera. Una vez seleccionada la función RESET, es solicitada la confirmación de la acción seleccionada. Para proceder a la cancelación de los datos, seleccionar "si" (Y) y confirmar la elección. A este punto aparecerá la página activa con la palabra DONE (= hecho). Esta palabra significa que la cancelación de los datos ha sido efectuada. Si no se quieren cancelar los datos, seleccionar "N" y pulsar la tecla central.

NOTA: este procedimiento no cancela los datos totales: velocidad media total, potencia media total, cadencia media total, frecuencia cardíaca media total, odometría y tiempo total de la carrera.

2. Reset de la odometría y del tiempo total, se puede efectuar mediante modificación de las programaciones en el menú SETUP. Para informaciones detalladas, véase el capítulo SETUP.

Nota: modificando la Odometría o el tiempo total se modifica en consecuencia también la velocidad media total.

BATERÍA

El ordenador del Cube Digital utiliza una batería de tipo CR2032. En condiciones óptimas la batería tiene una duración de más de 300 horas de funcionamiento y aproximadamente 2 años en stand-by.

Cuando las baterías están a punto de agotarse y tienen que ser sustituidas, aparecerá en la página activa "change battery". Sustituir la batería.



ATENCIÓN



- **Eliminar las baterías agotadas depositándolas en los especiales contenedores. No dispersarlas en el ambiente.**

• **Si se sustituye la batería por otra de tipo no correcto, hay peligro de explosión.**

ATENCIÓN

- Durante el uso del Cube Digital con rodillo Elastogel, un ligero desgaste del mismo es normal. Los test efectuados en Elite demuestran que tras un uso continuo de 20.000 Km el desgaste del rodillo es aproximadamente de 0,1 mm, y puesto que el espesor total es de 10 mm, un desgaste aún superior no impide el correcto funcionamiento del trainer. Contestaciones debidas a un uso impropio o negligente, no serán aceptadas. Podría verificarse un ligero desgaste de la parte de goma que es perfectamente normal.
- El uso con neumáticos estrechos o con presión del neumático no óptima, puede dañar sin remedio el rodillo Elastogel
- La consola que se apoya sobre el manillar no es impermeable. Tengan cuidado en no sudar encima de la consola, puesto que podría dañarse el circuito electrónico.
- No guarden el Cube Digital en lugares mojados o húmedos, pues podrían resultar dañados los componentes electrónicos.
- La conformidad del Cube Digital a las directivas comunitarias podría desaparecer si no se utiliza el alimentador entregado en dotación (ref. G).
- En caso de notar que la rueda patina sobre el rodillo Elastogel, hay que hacer más progresivo el esfuerzo sobre los pedales. El entrenamiento con el neumático que patina puede dañar sin remedio el rodillo Elastogel.

SOLUCIÓN PROBLEMAS

Desconexiones

- En caso de desconexión durante el entrenamiento, esperar hasta que el valor de velocidad indicado sea "-.-". A este punto, mantener pulsada por tres segundos la tecla derecha del ciclo ordenador. Así se volverá a poner en marcha el módulo de recepción y la conexión se tendría que recuperar.
- En el caso en que no se visualice el latido cardíaco, pulsar la tecla derecha del ciclo ordenador por tres segundos. Así volverá a ponerse en marcha el módulo de recepción y los datos tendrían que visualizarse nuevamente.
- En el caso en que siga sin obtenerse conexión, intentar efectuar de nuevo el procedimiento de acoplamiento entre el ciclo ordenador y la unidad de resistencia.

Falta de visualización del cardio

Intentar efectuar nuevamente el procedimiento de acoplamiento entre el ciclo ordenador y la faja cardio.

Error AP2

En el caso en que apareciera en la página activa la frase "AP2 error", significa que la comunicación entre la unidad de resistencia y el ciclo ordenador se ha perdido. Esperar unos minutos, el ciclo ordenador intentará volver a conectar las dos partes. Si el problema persiste, efectuar un reset hardware pulsando la tecla AC.

Retraso en la variación de potencia

Desde el momento en que la potencia es modificada, puede haber algunos segundos de retraso antes de que la unidad erogue la potencia requerida. Esto se debe a la estructura intrínseca de la unidad de resistencia y no tiene que ser considerado un defecto de la misma.

Cambio batería

En caso que tras el cambio batería el ordenador no funcionara correctamente, es aconsejable pulsar la tecla AC (colocada en la parte de atrás del ordenador) con un objeto puntiagudo.

INFORMACIONES ACERCA DE LA ELIMINACIÓN DEL PRODUCTO

1) EN LA UNIÓN EUROPEA



Este producto es conforme a las Directivas EU 2002/95/CE, 2002/96/CE Y 2003/108/CE.

El símbolo del contenedor de basura anulado por una barra, dibujado sobre el aparato o sobre su embalaje, indica que el producto al final de su vida útil tiene que ser recogido por separado de los otros desechos.

Por lo tanto, el usuario tendrá que entregar el aparato, cuando éste llegue al final de su vida útil, a los oportunos centros de recogida diferenciada de los desechos electrónicos y electrotécnicos, o bien devolverlo al vendedor en el momento de la compra de un nuevo aparato de tipo equivalente, en razón de uno a uno.

La adecuada recogida diferenciada para que el aparato inutilizado sea enviado al reciclaje, al tratamiento y a la eliminación compatible con la salvaguardia del medio ambiente contribuye a evitar posibles efectos negativos sobre el medio ambiente y sobre la salud y favorece el re-emprego y/o reciclaje de los materiales de los que está compuesto el aparato.

La eliminación ilegal del producto por parte del usuario conlleva la aplicación de las sanciones administrativas previstas por la normativa vigente.

2) EN PAÍSES QUE NO SON PARTE DE LA UNIÓN EUROPEA

Si se quiere eliminar el presente producto, ponerse en contacto con las autoridades locales y solicitar informaciones sobre el método de eliminación.

Heel hartelijk dank dat u de Cube Digital gekocht heeft

INLEIDING

De Cube Digital is een trainingsrol die uw prestaties helpt te verbeteren dankzij het gebruik van gerichte trainingsmethoden. Door middel van de fietscomputer is het mogelijk om op elk moment uw eigen huidige, gemiddelde en maximum gegevens te zien. Dankzij een intuïtieve interface kunt u uw eigen training op basis van uw eigen capaciteiten personaliseren.

BELANGRIJK



- Tijdens het gebruik van de trainer niet remmen, hierdoor worden de rol en de band onherstelbaar beschadigd.
- De weerstandseenheid wordt tijdens het gebruik behoorlijk heet. Wacht totdat deze afgekoeld is voordat u het vlieg wiel aanraakt.



HARTSLAGMETER

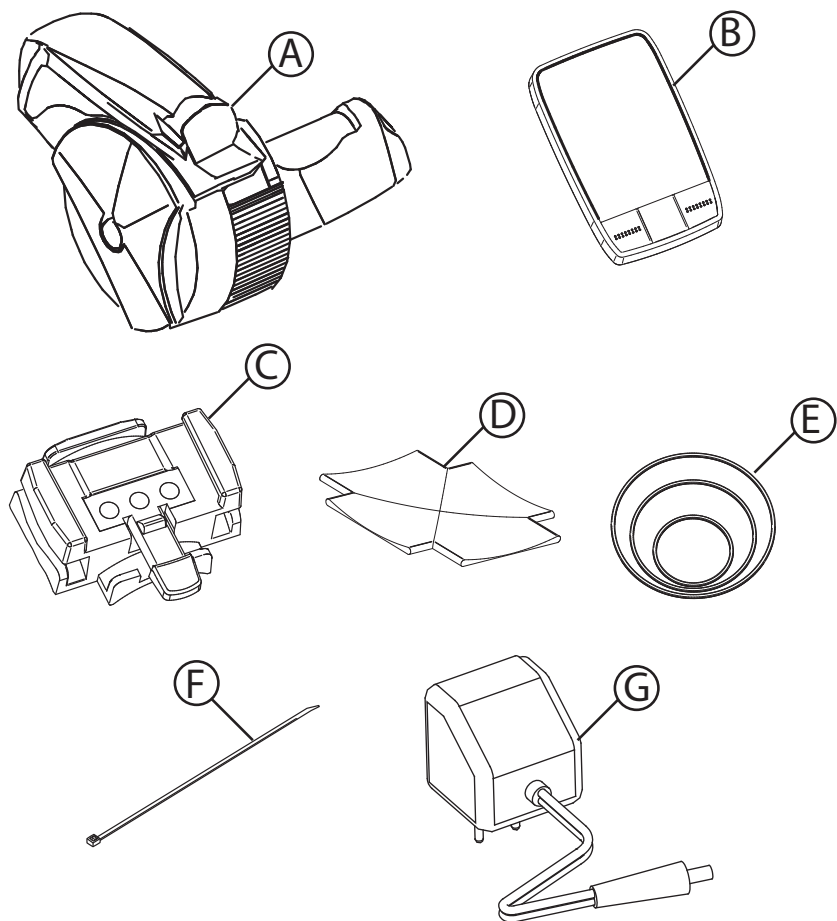
De Cube Digital is aan de binnenkant uitgerust met een ontvanger voor hartslagmeters met een borstband. Hiermee kan hij de waarde van de hartslag van de fietser opmeten en dit tijdens de rit op het scherm weergeven. Deze hartslagmeter wordt niet bij het product geleverd.

De ontvanger van de hartslagmeter van de Cube Digital is geschikt voor alle zenders van type ANT+.

TRAPRITMESENSOR

Il rullo Cube Digital non utilizza un sensore per la rilevazione della cadenza. Questo è possibile grazie ad un sofisticato calcolo che si basa sulla velocità. Non essendo una misura diretta ma il risultato di un calcolo, in particolari situazioni il valore della cadenza potrebbe non essere accurato.

Qualora si desiderasse una rilevazione più precisa è possibile collegare al rullo un sensore di cadenza opzionale. Contattare Elite srl (contatto@elite-it.com) per maggiori informazioni.



1

BENAMING EN LIJST VAN DE ONDERDELEN

- 1 Elektronische weerstandseenheid (ref. A)
- 1 Fietscomputer voor stuur (ref. B)
- 1 Fietscomputer ondersteuning (ref. C)
- 1 rubber voor ondersteuning (ref. D)
- 3 O-ringen (ref. E)
- 4 Klembandjes (ref. F)
- 1 Netvoeding (ref. G)



OPMERKINGEN



- Let op: geïntegreerde draadloze systemen die op dezelfde frequentieband werken kunnen het verzenden van de gegevens van de Cube Digital verstoren. In dat geval moeten deze apparaten uitgeschakeld worden.
- Laat de eenheid en de console als zij niet gebruikt worden niet langdurig in rechtstreeks zonlicht of in bijzonder vochtige omgevingen staan.
- Gebruik nooit chemische reinigingsmiddelen (benzine of verdunders) op delen van de Elite Cube Digital.

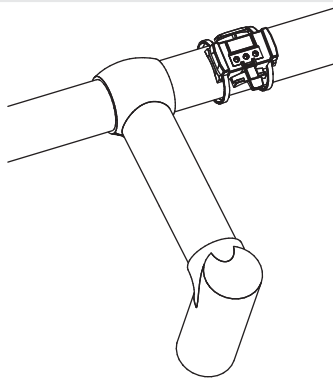
MONTAGE VAN DE EENHEID

Steek de netvoeding (ref. A) in het stopcontact en de stekkerverbinding in de weerstandseenheid. Om de eenheid aan het frame (ref. G) te monteren moet u zich aan de aanwijzingen houden die in de handleiding van het frame staan.

INSTALLATIE VAN DE COMPUTER

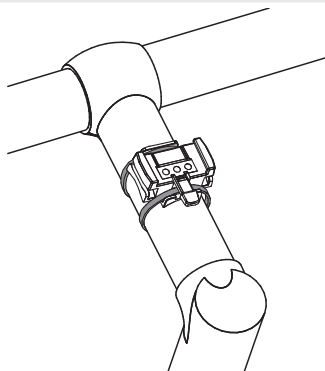
De fietscomputer (ref. B) van de Cube Digital kan zowel op het stuur als op de stuurbuis gemonteerd worden. Breng hem aan waar u denkt dat het meest comfortabel is.

- Maak het batterijvakje onder de display open en doe de batterij type CR2032 die in het doosje van de computer zit erin. Houd de richting van de polariteit die in het vakje van de batterijen aangegeven is aan.
 - In elke verpakking treft u het volgende aan: een houder (ref. C), twee verschillende paren klembandjes (ref. F) en drie verschillende O-ringen (ref. E). Haak de houder van de computer aan de fiets vast en maak daarbij gebruik van de O-ring of de klembandjes en gebruik de maat die geschikt is voor het stuur van uw fiets. In de verpakking zit ook een rubbertje (ref. D) dat tussen de houder en het stuur aangebracht moet worden om te voorkomen dat er krassen op de fiets komen. Bevestig alles zoals te zien is op de figuur.
- Let op: bevestig de houder met het lipje voor het losklikken naar de fietser toe gedraaid.



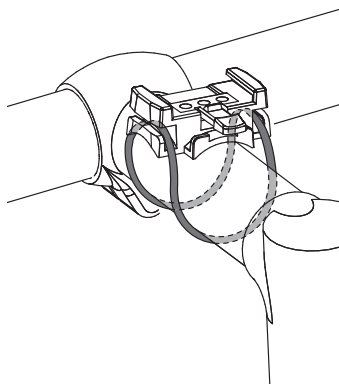
2

- Bevestiging op stuurhouder met klembandjes (Fig. 2).



3

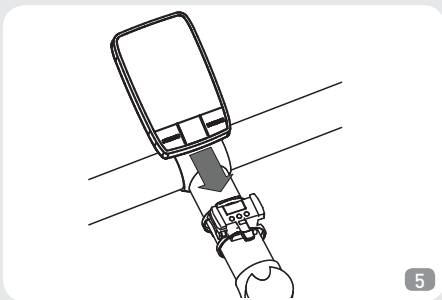
- Bevestiging op stuur met klembandjes (Fig. 3).



4

- Bevestiging met O-ringen (Fig. 4).

- Doe de computer (ref. B) in de houder door hem er van boven in te schuiven (Fig. 5).



- Controleer of de computer goed aan het stuur bevestigd is.
- Om de computer van de houder los te klikken drukt u het lipje van de houder in en schuift u de computer naar achteren.

Let op: De rol functioneert alleen goed als de computer (ref. B) volledig in de steun (ref. C) geplaatst is en als de netvoeding (ref. G) in het stopcontact gestoken is en de betreffende stekkerverbinding in de weerstandseenheid.

KENMERKEN EN FUNCTIES

Met de fietscomputer kunnen er verschillende trainingsmethoden toegepast worden die bovendien aangepast kunnen worden aan de eisen van elke sporter. Op elk gewenst moment is het mogelijk om niet alleen uw eigen huidige gegevens (snelheid, kracht, trapritme, hartslag) te zien, maar ook de gemiddelde en maximum waarden. Verder zijn er speciale functies voorhanden zoals de trainingszones van de hartslag, waardoor u uw eigen training kunt optimaliseren. Er zijn drie verschillende trainingsmethoden beschikbaar:

- Methode Kracht (POWER): bij deze methode is het mogelijk om te trainen en de gewenste kracht (van 60 tot 990 Watt) in te stellen; de trainingsrol zorgt ervoor dat de weerstand automatisch afgesteld wordt om de ingestelde kracht te handhaven. Het is op elk moment mogelijk om de gewenste kracht te veranderen.

- Methode Niveaus (LEVEL): bij deze methode is het mogelijk om te trainen en het gewenste niveau (16 verschillende

niveaus) in te stellen. Hiermee is het mogelijk om een situatie te simuleren die vergelijkbaar is met die op de weg, waarbij de voortgebrachte kracht afhangt van de snelheid die u aanhoudt. Het is op elk moment mogelijk om het weerstandsniveau van de trainingsrol te veranderen.

- Methode Programma's (PROGRAM): bij deze methode is het mogelijk om uit tien verschillende trainingsprogramma's te kiezen waarbij de trainingsrol er automatisch voor zorgt dat de kracht geregeld wordt. Het is verder op elk moment mogelijk om de moeilijkheidsgraad van het programma te veranderen en dus aan uw eigen sportcapaciteiten aan te passen.

Een bijzonder intuïtief hoofdmenu maakt het mogelijk om de verschillende functies van de fietscomputer weer te geven. Zodra de gewenste methode of functie weergegeven wordt hoeft u slechts op de middelste knop te drukken om deze te activeren. Vanuit elk punt van het programma leidt een langdurige druk (3 seconden) op de middelste knop naar het hoofdmenu. De functies en trainingsmethoden worden gedetailleerd toegelicht in de volgende hoofdstukken van deze handleiding.

EERSTE SETUP PROCEDURE

Voor een juist gebruik is het bij de eerste keer starten noodzakelijk om de juiste instellingen voor uw training in te voeren. Daarom zal de fietscomputer zodra u de batterij erin gedaan heeft een test van de segmenten doen, die u kunt afsluiten door op een willekeurige knop te drukken, waarna de fietscomputer rechtstreeks in de SETUP fase gaat staan. Een uitvoerige toelichting over hoe u deze waarden moet veranderen en de betekenis ervan treft u in het hoofdstuk SETUP in deze handleiding aan. NB: Het is op elk moment mogelijk om deze instellingen te veranderen door de SETUP functie vanuit het hoofdmenu op te roepen.

KNOPPEN

De fietscomputer is voorzien van de volgende knoppen:

- Middelste knop: dient om een waarde te bevestigen (SETUP), om de geselecteerde training te starten of

om tijdens een training van scherm te veranderen. Door een langdurige druk (ongeveer 3 seconden) op de middelste knop is het mogelijk om vanuit elk scherm naar het hoofdmenu terug te gaan.

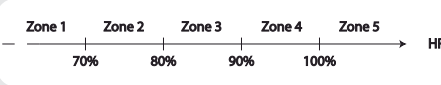
- Rechter- en linkerknop: de werking hiervan verschilt van scherm tot scherm:
- Menu: hiermee is het mogelijk om de verschillende methoden/functies die geselecteerd kunnen worden te laten weergegeven.
- Setup: hiermee is het mogelijk om de weergegeven parameter te veranderen, door deze te verhogen (rechterknop) of te verlagen (linkerknop). NB: door een langdurige druk wordt de parameter snel verhoogd/verlaagd.
- Training: hiermee is het mogelijk om de parameter waar de training op gebaseerd is te veranderen (kracht tijdens de training POWER, niveau tijdens de training LEVEL, moeilijkheidsgraad tijdens de training PROGRAM).
- Knop AC (aan de achterkant van de computer): dient om een reset van de hardware van de fietscomputer uit te voeren.



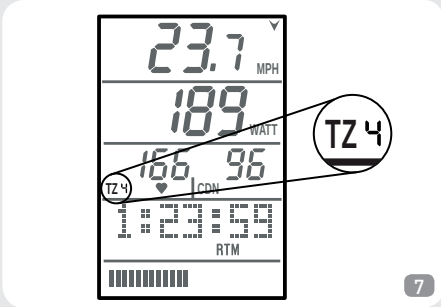
TRAINING ZONES (TRAININGSZONES)

Bij alle trainingsmethoden is het mogelijk om de trainingszones (TZ) te activeren. Deze zones geven een onmiddellijke indicatie van de hartslagwaarde op basis van de eigen maximum hartslagwaarde. Deze waarde wordt berekend op basis van de leeftijd van de fietser,

- volgens de formule: $HR_{max} = 220 - \text{leeftijd}$.
- Er zijn vijf verschillende werkcategoryën:
- ZONE1, als de hartslag lager is dan 70% van de maximum waarde
 - ZONE2, als de hartslag tussen de 70% en 80% van de maximum waarde is
 - ZONE3, als de hartslag tussen de 80% en 90% van de maximum waarde is
 - ZONE4, als de hartslag tussen de 90% en 100% van de maximum waarde is
 - ZONE5, als de hartslag hoger is dan 100% van de maximum waarde



De zone waarin gewerkt wordt, wordt gesignaleerd door de indicatie "TZ" gevolgd door het nummer van de categorie onder de waarde van de huidige hartslag.



METHODE KRACHT (POWER)

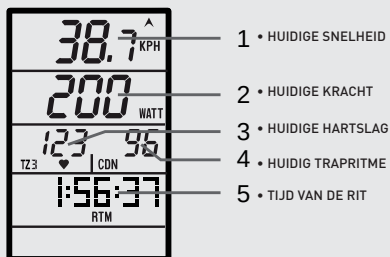
Bij deze methode is het mogelijk om te trainen en de kracht van de weerstandseenheid naar uw eigen wensen in te stellen. Om deze methode te starten moet vanuit het hoofdmenu met de rechter- of linkerknop de functie POWER geselecteerd worden, waarna de keuze met de middelste knop bevestigd moet worden. Dan zal het hoofdscherm van de training weergegeven worden, waar de waarden van de huidige snelheid, het trapritme en de hartslag in getoond worden. Nu is het voldoende om met trappen te beginnen om de

training van start te laten gaan.

Vanuit het scherm van de huidige waarden is het met de knoppen aan de zijkant mogelijk om de door de weerstandseenheid vereiste kracht te veranderen en deze bij elke druk op de rechterknop 10W te verhogen en bij elke druk op de linkerknop 10W te verlagen. Wordt de snelheid veranderd dan zorgt de eenheid ervoor dat hij zodanig afgesteld wordt dat de kracht constant blijft. Indien de vereiste kracht niet op de juiste manier door de trainingsrol geleverd kan worden (bijvoorbeeld indien er een lage kracht bij een hoge snelheid gevraagd wordt of andersom), zal de kracht op het scherm beginnen te knippen (OUT OF RANGE signaal). In dat geval is het verstandig om de snelheid of de kracht te veranderen. De waarde zal weer stabiel worden als er een snelheid bereikt wordt die geschikt is voor de vereiste kracht. Door op de middelste knop te drukken kunt u van scherm veranderen, waarbij cyclisch de volgende schermen weergegeven worden:

- Scherm van de huidige waarden

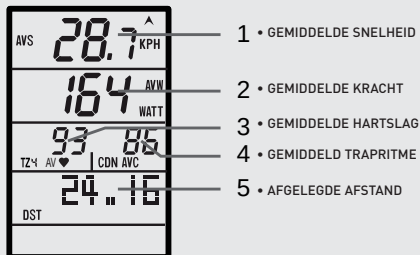
In dit scherm worden de volgende waarden weergegeven:



NB: alleen in dit scherm is het mogelijk om de kracht te veranderen.

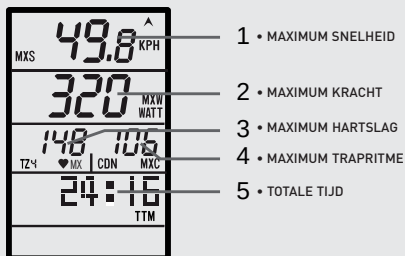
- Scherm van de gemiddelde waarden

In dit scherm worden de volgende waarden weergegeven:



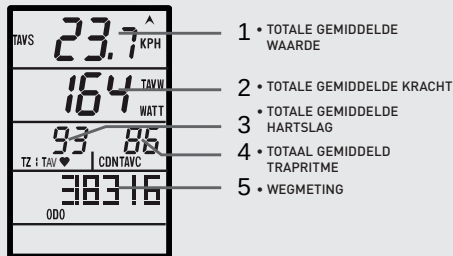
- Scherm van de maximum waarden

In dit scherm worden de volgende waarden weergegeven:



- Scherm van de totale gemiddelde waarden

In dit scherm worden de volgende waarden weergegeven:



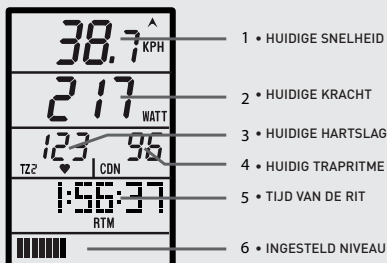
Om de training te ontbreken moet u een langdurige druk (3 seconden) op de middelste knop van de fietscomputer uitoefenen.

METHODE NIVEAUS (LEVEL)

Bij deze methode is het mogelijk om het weerstandsniveau van de trainingsrol te veranderen. Hiermee is het mogelijk om een situatie te simuleren die vergelijkbaar is met die op de weg, waarbij de kracht afhangt van de snelheid die u aanhoudt. Er zijn 16 verschillende weerstandsniveaus. Om deze methode te starten moet vanuit het hoofdmenu met de knoppen aan de zijkant de functie LEVEL geselecteerd worden, waarna de keuze met de middelste knop bevestigd moet worden. Dan zal het hoofdscherm van de training weergegeven worden, waar de waarden van de huidige snelheid, het trapritme en de hartslag in getoond worden. Met de knoppen aan de zijkant is het mogelijk om het weerstandsniveau te veranderen, waarbij het niveau bij elke druk op de rechterknop verhoogd wordt en bij elke druk op de linkerknop verlaagd wordt. Het ingestelde niveau wordt door middel van de indicatie in het onderste gedeelte van het scherm weergegeven. Door op de middelste knop te drukken kunt u van scherm veranderen, waarbij cyclisch de volgende schermen weergegeven worden:

- Scherm van de huidige waarden

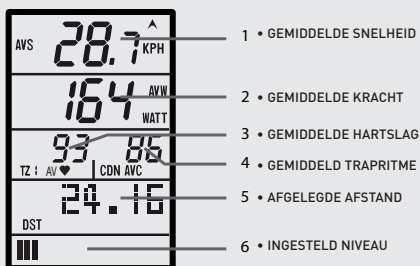
In dit scherm worden de volgende waarden weergegeven:



NB: alleen in dit scherm is het mogelijk om het niveau te veranderen.

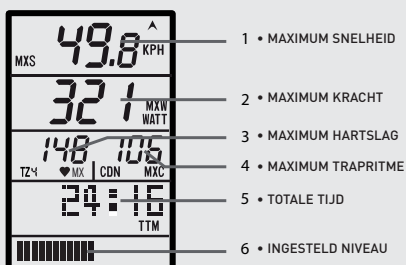
- Scherm van de gemiddelde waarden

In dit scherm worden de volgende waarden weergegeven:



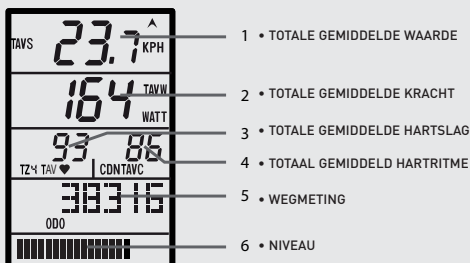
- Scherm van de maximum waarden

In dit scherm worden de volgende waarden weergegeven:



- Scherm van de totale gemiddelde waarden

In dit scherm worden de volgende waarden weergegeven:



Om de training te ontbreken moet u een langdurige druk (3 seconden) op de middelste knop van de fietscomputer uitoefenen.

METHODE PROGRAMMA'S (PROGRAM)

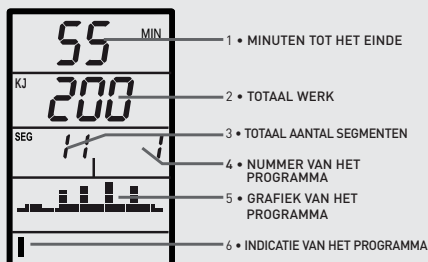
Bij deze methode is het mogelijk om een trainingsprogramma te kiezen en dit uit te voeren. Er zijn 10 verschillende trainingsprogramma's die van tevoren geïnstalleerd zijn. Elk programma bestaat uit een opeenvolging van segmenten met verschillende weerstanden. Tijdens het programma is het verder mogelijk om de moeilijkheidsgraad ervan te veranderen door de moeilijkheidsgraad te verhogen of te verlagen en de training dus aan de eisen van elke fietser aan te passen. Om deze methode te starten moet vanuit het hoofdmenu met de knoppen aan de zijkant de functie PROGRAM geselecteerd worden, waarna de keuze met de middelste knop bevestigd moet worden.

Keuze van het programma

Allereerst roept u het scherm van de programma-keuze op. Voor elk programma zijn de volgende kenmerken aangegeven:

1. Totale tijd om het programma te voltooien in minuten
2. Hoeveelheid benodigd werk om het programma te voltooien in KJ. Deze waarde geeft een indicatie over de hoeveelheid energie die nodig is om het programma te voltooien
3. Aantal segmenten waar het programma uit bestaat. Elk segment duurt 3 minuten
4. Nummer van het programma

5. Grafiek van het programma die bij benadering de kracht voor elk segment aangeeft



Om de verschillende trainingsprogramma's die beschikbaar zijn te zien, moet u op de knoppen aan de zijkant drukken. De programma's die beschikbaar zijn, zijn de volgende:

#1 Recovering / Herstel

#2 Active recovering / Actief herstel

#3 Basic resistance under continued stress / Basisweerstand onder continue belasting

#4 Resistance under continued stress for competitive sport / Weerstand onder continue belasting voor competitiesport

#5 Speed in development of power / Snelheid bij ontwikkelen van kracht

#6 SFR 1

#7 SFR 2

#8 Incremental training / Incrementele training

#9 Interval incremental training 1 / Incrementele training met tussenpozen 1

#10 Interval incremental training 2 / Incrementele training met tussenpozen 2

Op pagina 78 zijn de grafieken vermeld die het verloop van de kracht voor alle programma's laten zien. Als u het gewenste programma gekozen heeft is het voldoende om op de middelste knop van de fietscomputer te drukken om de training van start te laten gaan.

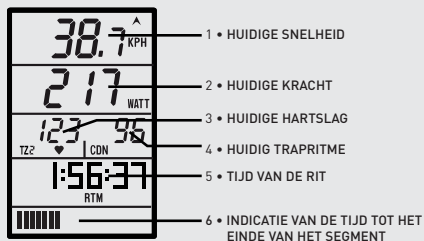
Training

Tijdens de training worden de gegevens weergegeven in schermen. De schermen lijken heel veel op die van de methoden POWER en LEVEL. In het onderste gedeelte van het scherm wordt de resterende tijd tot het einde van elk afzonderlijk segment weergegeven aan de hand van een grafische indicatie. Door op de middelste knop te drukken

komt u van scherm veranderen, waarbij cyclisch de volgende schermen weergegeven worden:

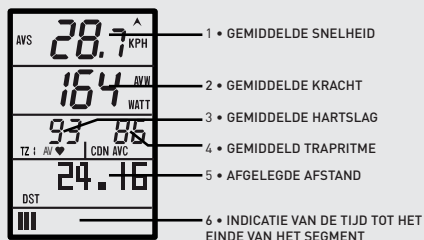
- Scherm van de huidige waarden

In dit scherm worden de volgende waarden weergegeven:



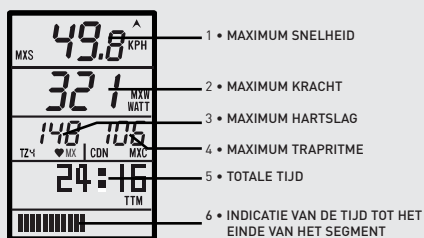
- Scherm van de gemiddelde waarden

In dit scherm worden de volgende waarden weergegeven:



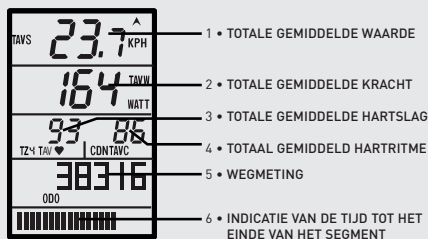
- Scherm van de maximum waarden

In dit scherm worden de volgende waarden weergegeven:

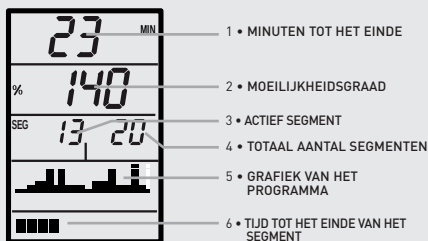


- Scherm van de totale gemiddelde waarden

In dit scherm worden de volgende waarden weergegeven:



- Scherm van de voortgang van het programma



NB: alleen in dit scherm is het mogelijk om de moeilijkheidsgraad te veranderen.

Het scherm van de voortgang van het programma maakt het mogelijk om de resterende tijd tot het beëindigen van het programma, de ingestelde moeilijkheidsgraad te laten weergegeven en toont bovendien het actieve segment in de grafiek.

Door de moeilijkheidsgraad wordt de geleverde kracht veranderd waardoor de fietser de mogelijkheid heeft om de training aan zijn eigen eisen aan te passen. Deze coëfficiënt zal de kracht van elk segment dus met hetzelfde percentage veranderen. In dit scherm is het op elk moment mogelijk om de moeilijkheidsgraad van de training te verhogen of te verlagen door op de rechterknop te drukken (om de moeilijkheidsgraad 10% te verhogen) of op de linkerknop (om de moeilijkheidsgraad 10% te verlagen). Om de training te ontbreken moet u een langdurige druk (3 seconden) op de middelste knop van de fietscomputer uitoefenen.

SETUP

Om toegang te krijgen tot het scherm van de instellingen moet u met de knoppen aan de zijkant de SETTING functie in het menu kiezen en daarna de keuze met de middelste knop bevestigen. Het is mogelijk om de SETUP functie op elk moment te verlaten door de middelste knop 3 seconden ingedrukt te houden.

De instellingen die veranderd kunnen worden zijn de volgende:

- **Maateenheid**: druk op de rechterknop om het Engelse meetstelsel in te stellen (mijl en pond), druk op de linker-

knop om het metrieke stelsel in te stellen (km en kg). Bevestig de keuze door op de middelste knop te drukken.

- **Gewicht**: druk op de rechterknop om het gewicht te verhogen, druk op de linkerknop om het gewicht te verlagen. Bevestig de keuze door op de middelste knop te drukken. Let op: tel om de juiste waarde in te stellen, ook het gewicht van de fiets erbij op.

- **Leeftijd**: druk op de linkerknop om de waarde te verlagen en op de rechterknop om de waarde te verhogen. Bevestig de keuze door op de middelste knop te drukken.

- **Wegmeting**: toont het totaal aantal km/mijl dat afgelegd is, dat bijvoorbeeld zinvol is om de hoeveelheid weg die in een seizoen op de rol afgelegd is. De waarde van de wegmeter wordt weergegeven in vijf cijfers. Stel voor elk cijfer de gewenste waarde in door op de rechterknop (verhogen) of de linkerknop (verlagen) te drukken. Om de ingevoerde waarde te bevestigen en naar het volgende cijfer te gaan moet u op de middelste knop drukken. De waarde kan desgewenst op nul gezet worden door middel van de SETUP procedure.

- **Totale tijd**: toont de totale tijd van de training die uitgevoerd is, dit is bijvoorbeeld zinvol om het aantal trainingssuren te weten die u in een seizoen op de rol doorgebracht heeft. De totale tijd wordt weergegeven op de stand "uren : minuten" (uuuu:mm). Stel voor elk cijfer de gewenste waarde in door op de rechterknop (verhogen) of de linkerknop (verlagen) te drukken. Om de ingevoerde waarde te bevestigen en naar het volgende cijfer te gaan moet u op de middelste knop drukken. De waarde kan desgewenst op nul gezet worden door middel van de SETUP procedure.

- **Training zone (TZ)**: hierbij gaat het om een indicatie van de zone van de hartslag waarop gewerkt wordt. Voor een uitvoerige toelichting van de berekening van de grenzen, zie het hoofdstuk TRAINING ZONES. Door op de rechterknop te drukken worden de grenzen van de hartslag geactiveerd; door op de linkerknop te drukken worden ze geïnactiveerd. Selecteer de gewenste optie door op de middelste knop te drukken.

- Parameter met betrekking tot de weerstandseenheid: parameter die alleen op uitdrukkelijk verzoek van de technische service van Elite veranderd mag worden. De juiste waarde is 0270.

- Pairing 1: met deze functie is het mogelijk om de fietscomputer en de weerstandseenheid op elkaar af te stemmen. Op die manier kan de fietscomputer met de weerstandseenheid communiceren en de gegevens ervan op de juiste manier ontvangen ook als er andere trainingsrollen van hetzelfde type zijn. Om het afstemmen uit te voeren moet gecontroleerd worden of de weerstandseenheid goed op de stroomvoorziening aangesloten is en of er geen andere Cube Digital trainers in de buurt op de stroomvoorziening aangesloten zijn. Om de fietscomputer en de weerstandseenheid op elkaar af te stemmen moet u op de linkerknop drukken. Dan zullen de velden van de snelheid en het trapritme beginnen te knipperen. Wacht enkele seconden totdat de aanduiding "YES" weergegeven wordt indien het afstemmen op de juiste manier verlopen is of "Err" indien het afstemmen mislukt is. Indien het afstemmen mislukt is moet u de procedure opnieuw proberen uit te voeren. Als het afstemmen weer niet lukt dan moet u de aanwijzingen die in het hoofdstuk **PROBLEMEN OPLOSSEN** staan opvolgen.

- Pairing 2: met deze functie is het mogelijk om de fietscomputer en de hartband af te stellen, om de gegevens ervan op de juiste manier te ontvangen. Om dit af te stemmen moet u controleren of de hartband aan het zenden is en moet u daarna op de linkerknop drukken. Dan zal het veld van de hartslag beginnen te knipperen. Wacht enkele seconden totdat de aanduiding "YES" weergegeven wordt indien het afstemmen op de juiste manier verlopen is of "Err" indien het afstemmen mislukt is. Indien het afstemmen mislukt is moet u de procedure opnieuw proberen uit te voeren. Als het afstemmen weer niet lukt dan moet u de aanwijzingen die in het hoofdstuk **PROBLEMEN OPLOSSEN** staan opvolgen.

NB: het is op elk moment mogelijk om deze instellingen te veranderen door de **SETUP** functie vanuit het hoofdmenu op te roepen.

WISSEN VAN DE GEGEVENS

De fietscomputer registreert de gegevens in twee verschillende geheugens: deel- en totaalgegevens. Met dit systeem is het bijvoorbeeld mogelijk om de gegevens van de vorige training te wissen zonder de totalen van het seizoen te wissen. De fietscomputer biedt twee verschillende manieren om de geregistreerde gegevens te wissen.

1. Nulstelling van de deelgegevens, kan uitgevoerd worden door middel van de **RESET** functie in het hoofdmenu. Deze functie wist de deelgegevens: gemiddelde en maximum snelheid, gemiddelde en maximum kracht, gemiddeld en maximum trapritme, gemiddelde en maximum hartslag, afstand en tijd van de rit. Zodra de **RESET** functie geselecteerd is wordt om bevestiging van de geselecteerde actie gevraagd. Om de gegevens te wissen moet u "ja" (Y) selecteren en de keuze bevestigen. Dan zal het scherm met de indicatie **DONE** verschijnen. Deze indicatie betekent dat het wissen van de gegevens plaatsgevonden heeft. Als u de gegevens niet wilt wissen moet u "N" selecteren en op de middelste knop drukken. NB: deze procedure wist de totaalgegevens: totale gemiddelde snelheid, totale gemiddelde kracht, totaal gemiddeld trapritme, totale gemiddelde hartslag, wegmeting en totale tijd van de rit niet.

2. Reset van de wegmeting en de totale tijd, die uitgevoerd kan worden door de instellingen vanuit het **SETUP** menu te veranderen. Voor gedetailleerde informatie zie het hoofdstuk **SETUP**.

NB: Door de wegmeting of de totale tijd te veranderen wordt als gevolg daarvan ook de totale gemiddelde snelheid veranderd.

BATTERIJ

De computer van de Cube Digital werkt op een batterij type CR2032. In optimale omstandigheden heeft de batterij een duur van meer dan 300 werkingsuren en ongeveer 2 jaar in stand-by. Als de batterij bijna leeg is en vervangen moet worden zal "change battery" op het scherm verschijnen. Dan moet de batterij vervangen worden.



LET OP:



- **Werp lege batterijen in de speciaal daarvoor bestemde afvalbakken.**
- **Gooi ze niet zomaar weg.**
- **Als de batterij vervangen wordt**

door een andere batterij van een verkeerd type bestaat er ontplofingsgevaar.

LET OP

- Tijdens het gebruik van de Cube Digital met de Elastogel rol, is kleine slijtage ervan normaal. De tests die bij Elite gedaan zijn tonen aan dat na continu gebruik van 20.000 km de slijtage rond 0,1 mm is en aangezien de totale dikte 10 mm is, verhindert een veel grotere slijtage de juiste werking van de trainer. Claims die te wijten zijn aan oneigenlijk of nalatig gebruik worden niet in aanmerking genomen. Er kan een beetje slijtage van het rubber gedeelte optreden, dit is normaal.
- Door het gebruik van smalle banden of banden met niet geschikte bandenspanning kan de Elastogel rol onherstelbaar beschadigd worden.
- De console die op het stuur aangebracht moet worden is niet waterdicht. Pas op dat u niet boven de console zweeft omdat het elektronische circuit hierdoor beschadigd kan worden.
- Berg de Cube Digital niet op natte of vochtige plaatsen op. Hierdoor kunnen de elektronische onderdelen beschadigd worden.
- De overeenstemming van de Cube Digital met de Europese richtlijnen kan vervallen als de meegeleverde netvoeding (ref. K) niet gebruikt wordt.
- Als u merkt dat het wiel op de Elastogel rol slijpt moet u de kracht op het pedaal progressiever instellen. Door met een band die op de rol slijpt te trainen kan de Elastogel rol onherstelbaar beschadigd worden.

PROBLEMEN OPLOSSEN

Verbreken van de verbinding

- In geval van uitschakeling tijdens de training moet u wachten totdat de aangegeven snelheidswaarde “-.-” is. Houd dan de rechterknop van de fietscomputer drie seconden lang ingedrukt. Hierdoor zal de ontvangmodule weer starten en wordt de verbinding weer hersteld.

- Indien de hartslag niet weergegeven wordt moet u de rechterknop van de fietscomputer drie seconden lang ingedrukt houden. Hierdoor zal de ontvangmodule weer starten en worden de gegevens opnieuw weergegeven.

- Indien het niet mogelijk is om de verbinding te herstellen moet u de afstemprocedure tussen de fietscomputer en de weerstandseenheid weer proberen uit te voeren.

Geen weergave van de hartslag

Probeer de afstemprocedure tussen de fietscomputer en de hartband opnieuw uit te voeren.

Fout AP2

Indien de aanduiding “AP2 error” op het scherm weergegeven wordt dan betekent dat de communicatie tussen de weerstandseenheid en de fietscomputer verloren gegaan is. Wacht een paar minuten, de fietscomputer zal proberen om de twee onderdelen weer te verbinden. Als het probleem voortduurt voer dan een reset van de hardware uit door op de knop AC te drukken.

Vertraging in het veranderen van de kracht

Vanaf het moment dat de kracht veranderd wordt kan er een paar seconden vertraging zijn voordat de eenheid de gevraagde kracht levert. Dit komt door de intrinsieke opbouw van de weerstandseenheid en is niet te beschouwen als een defect ervan.

Verwisselen van de batterij

Als de fietscomputer nadat u de batterij verwisseld heeft niet goed functioneert is het raadzaam om met een puntig voorwerp op de knop AC te drukken (aan de achterkant van de fietscomputer).

INFORMATIE OVER DE VERWIJDERING VAN HET PRODUCT

1) BINNEN DE EUROPESE UNIE



Dit product is in overeenstemming met de EU Richtlijnen 2002/95/EG, 2002/96/EG en 2003/108/EG.

Het symbool van de doorgekruiste afvalbak op de apparatuur of de verpakking geeft aan dat het product aan het einde van zijn nuttige levensduur gescheiden van ander afval ingezameld moet worden.

De gebruiker moet de apparatuur aan het einde van de levensduur dan ook inleveren bij geschikte inzamelpunten voor gescheiden afvalverwerking van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur of bij aankoop van nieuwe soortgelijke apparatuur weer inleveren bij de verkoper, in de verhouding van één op één.

Een adequate gescheiden inzameling om de afgedankte apparatuur vervolgens voor te bereiden voor recycling, milieuverantwoorde verwerking en verwijdering draagt ertoe bij om mogelijke negatieve gevolgen voor het milieu en de gezondheid van de mens te vermijden en bevordert het hergebruik van het materiaal waar de apparatuur uit bestaat.

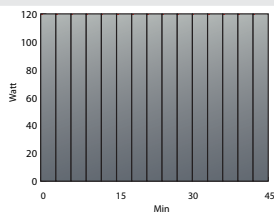
De illegale verwijdering van het product door de gebruiker brengt het opleggen van administratieve sancties met zich mee zoals bepaald door de geldende normen.

Die widerrechtliche Entsorgung wird von den Gesetzgebern sanktioniert.

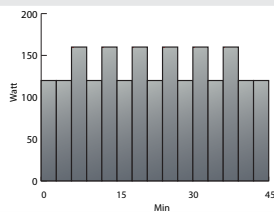
2) IN NIET-EU LANDEN

Als u dit product wenst af te voeren neemt u contact op met de lokale overheid die verantwoordelijk is voor afvalverwerking en de aangewezen methodes.

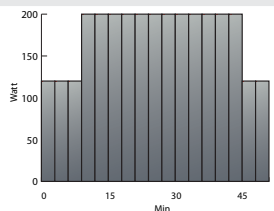
TRAINING PROGRAMS



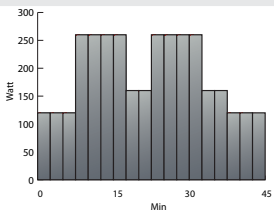
#1 Recovering



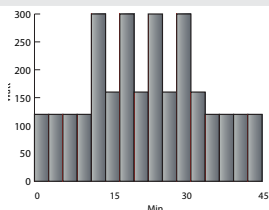
#2 Active recovering



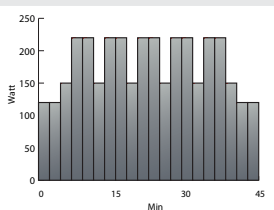
#3 Basic resistance under continued stress



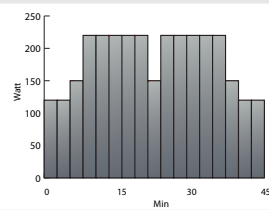
#4 Resistance under continued stress for competitive sport



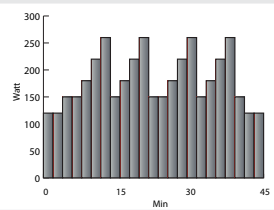
#5 Speed in development of power



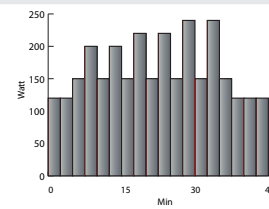
#6 SFR 1



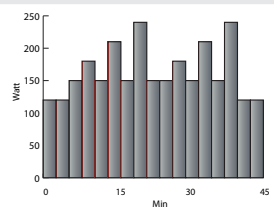
#7 SFR 2



#8 Incremental training



#9 Interval incremental training 1



#10 Interval incremental training 2



**Dichiarazione di conformità / Declaration of Conformity
Déclaration de conformité / Konformitätserklärung
Declaración de Conformidad / Verklaring van Overeenstemming**



Il sottoscritto, dichiara che il prodotto
I hereby declare that the product
Je déclare que le produit
Ich erkläre hiermit, dass das Produkt
Por la presente declaro que el producto
Ik verklaar hierbij dat het product

Descrizione/ Description/Description
Beschreibung/ Descripción/Beschrijving
Rullo di allenamento

Modello/Model/Modèle
Modell/Modelo/Model
Digital Cube

Marca/Trademark/Marque
Marke/Marcas/Handelsmerk
Elite

È conforme a tutte le norme tecniche relative al prodotto entro il campo di applicabilità delle Direttive Comunitarie 2006/95/CEE, 2004/108/CE e 99/5/CEE:
Satisfies all the technical regulations applicable to the product within the scope of Council Directives 73/23/EEC, 2004/108/EC and 99/5/EC:
Satisfait à toutes les réglementations techniques applicables au produit dans le cadre des directives du Conseil 73/23/CEE, 2004/108/CE et 99/5/CE:
Erfüllt alle technischen Vorschriften für Produkte, die in den Anwendungsbereich der Richtlinien des Rates 73/23/EWG, 2004/108/EG und 99/5/EG:
Cumple todas las normas técnicas aplicables al producto en el ámbito de aplicación de las Directivas del Consejo 73/23/CEE, 2004/108/CE y 99/5/CE:
Voldoet aan alle technische voorschriften van toepassing zijn op het product binnen de werkingssfeer van de Richtlijnen 73/23/EEG, 2004/108/EG en 99/5/EG:

EN 61000-6-3:2007
EN 61000-6-1:2007
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002 + ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008
ETSI EN 300 440-1 V1.6.1:2010 + ETSI EN 300 440-2 V1.4.1:2010
EN 60950-1 : 2006 + A11 : 2009
EN 50371:2002

Sono state eseguite tutte le necessarie prove di radiofrequenza./All essential radio test suites have been carried out.
Toutes les suites d'essais radio essentielles ont été effectuées./Alle wesentlichen Funktestreihen durchgeführt worden sind.
Todas las pruebas de radio se han llevado a cabo./Alle essentiële radiotestreeksen zijn uitgevoerd.

COSTRUTTORE o RAPPRESENTANTE AUTORIZZATO:
REPRÉSENTANT DU FABRICANT ou AUTORISÉE:
FABRICANTE o REPRESENTANTE AUTORIZADO:

MANUFACTURER or AUTHORISED REPRESENTATIVE:
HERSTELLER oder VERTRETUNGSBERECHTIGTER:
FABRIKANT of GEVOLMACHTIGDE:

Questa dichiarazione viene emessa sotto la sola responsabilità del costruttore e, se applicabile, del suo rappresentante autorizzato.
This declaration is issued under the sole responsibility of the manufacturer and, if applicable, his authorised representative.
Cette déclaration est émise sous la seule responsabilité du fabricant et, le cas échéant, son mandataire.
Diese Erklärung wird unter der alleinigen Verantwortung des Herstellers ausgestellt und gegebenenfalls seines Bevollmächtigten.
Esta declaración se expide bajo la exclusiva responsabilidad del fabricante y, si surepresentante su caso, autorizados.
Deze verklaring wordt afgegeven onder de uitsluitende verantwoordelijkheid van defabrikant en, indien van toepassing, zijn gemachtigde.

FONTANIVA, 23/05/2012

(Luogo, data di emissione)
(Place, date of issue)
(Lieu, date de délivrance)
(Ort, Datum der Ausstellung)
(Lugar, fecha de expedición)
(Plaats, datum van afgifte)

GAETANO MERCANTE,
ELECTRONIC R&D MANAGER

(Nome e posizione)
(Name and title)
(Nom et titre)
(Name und Titel)
(Nombre y cargo)
(Naam en de titel)

ELITE S.R.L.
VIA FORNACI,4
35014 FONTANIVA
PD -ITALY
PHONE 0495 940 044 R.A.
FAX 0495 940 064
WWW.ELITE-IT.COM
E-MAIL: INFO@ELITE-IT.COM
COD. FISC. E P. IVA 0083108 028 8
REG. IMP. PD N. 12677
REA CCIAA PD N. 152612

NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

