



SIGMA[®]
GERMANY

NL



MORE
INFORMATION



WWW.SIGMA-QR.COM



ROX GPS 11.0

USER GUIDE

Inhoud

- 1 Verpakkingsinhoud
- 2 Montage
- 3 Vóór de eerste keer inschakelen
- 4 Bediening / knoppentoewijzing / menu-overzicht
- 5 Trainen met de ROX GPS 11.0 / Zo start ik een vastlegging
- 6 Route laden
- 7 Hoe krijg ik de Strava-segmenten op de ROX GPS 11.0
- 8 Training
- 9 Geheugen
- 10 Instellingen
- 11 Functie-overzicht
- 12 Technische gegevens
- 13 Aanwijzingen
- 14 Garantie, disclaimer

Voorwoord

Hartelijk dank dat u heeft gekozen voor een fietscomputer van de firma SIGMA SPORT®.

Uw nieuwe ROX GPS 11.0 zal u jarenlang trouw begeleiden bij het fietsen. Lees a.u.b. deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door om de veelzijdige functies van uw nieuwe fietscomputer te leren kennen en te kunnen gebruiken.

SIGMA SPORT® wenst u veel plezier met het gebruik van uw SIGMA ROX GPS 11.0.



ROX GPS 11.0
fietscomputer in
zwart of wit



R2 DUO*
(ANT+, Bluetooth Smart)
*zit alleen in de complete set



R1 DUO*
(ANT+, Bluetooth Smart)
*zit alleen in de complete set



GPS-houder



USB type -
A naar Micro B kabel



Bevestigingsmateriaal



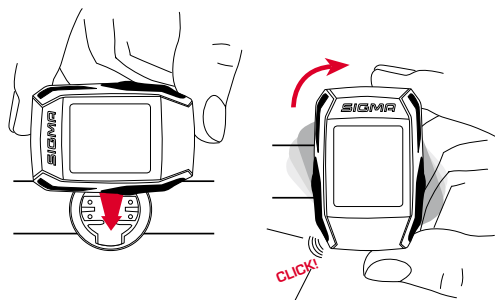
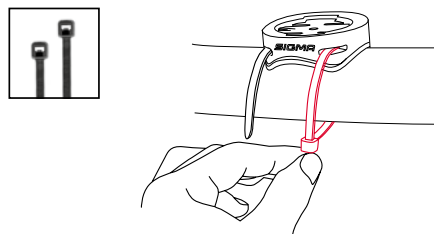
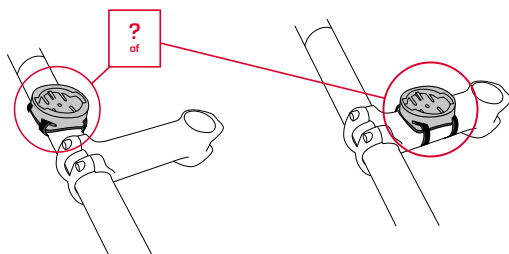
Beknopte handleiding
ROX GPS 11.0

DOWNLOAD

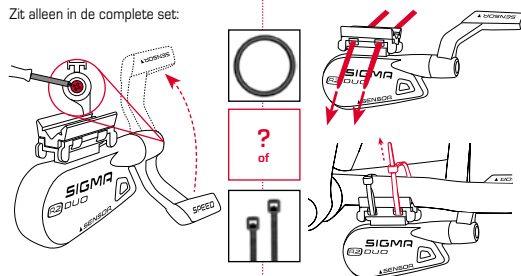
DATA CENTER



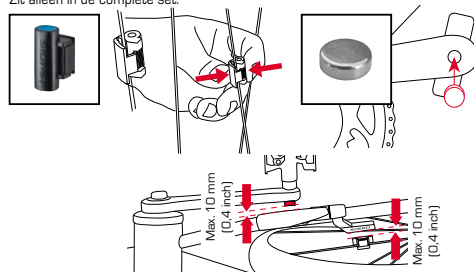
SIGMA LINK app



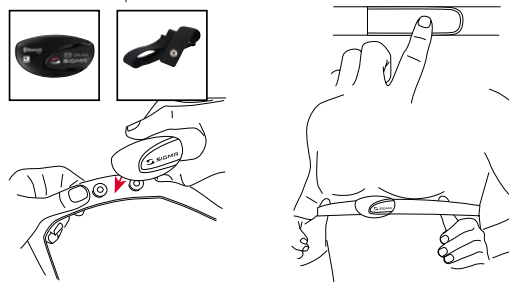
Zit alleen in de complete set:



Zit alleen in de complete set:



Zit alleen in de complete set:



3 Vóór de eerste keer inschakelen

AANWIJZING

Laad de ROX GPS 11.0 volledig op.

Het opladen vindt plaats d.m.v. een micro USB kabel via de USB-aansluiting op de PC of met een USB lader en duurt ca. 3 uur. Steek hiervoor de micro USB kabel in de micro-USB poort aan de achterkant van de ROX GPS 11.0 en in de USB aansluiting van de PC of een USB laadapparaat (niet meegeleverd).

3.1 Eerste keer inschakelen

1. Druk gedurende 5 seconden op de functiekноп **START** (knop rechtsboven).
2. Druk op **START**, om de taal te wijzigen.
3. Kies nu met de functieknoppen **PLUS** of **MIN** uw gewenste taal en druk op de functiekноп **START**.
4. Voer de resterende instellingen volgens hetzelfde methode uit.

3.2 Koppelen van de sensoren (ANT+) met de ROX GPS 11.0

Om de sensoren (ANT+) te gebruiken, moeten deze met de ROX GPS 11.0 worden gekoppeld.

Om de koppeling uit te voeren kiest u menu **INSTELLINGEN > SENSOR VERBINDEN**.

Er zijn verschillende mogelijkheden sensoren te pairen:

- Met **KIES SENSOR**, kunt u naar een bepaalde soort sensor zoeken
- Met **ZOEK ALLE**, zoekt u naar alle sensoren die zich in de nabijheid bevinden
- Invoer van de Sensor-ID wanneer deze bekend is

Zorg er altijd voor, dat er slechts sensoren geactiveerd zijn, die ook gekoppeld moeten worden, voordat u het zoeken start. .

Start het zoeken via **ZOEKEN ALLE** of **ZOEK SENSOR**→ gewenste sensortype.

Na enkele seconden wordt de sensor en de bijbehorende sensor-ID weergegeven. Selecteer de gewenste sensor, om deze te koppelen.

De sensoren die gekoppeld zijn vindt u onder **GEKOPPELDE SENSOREN**.

3.3 Synchronisatie van de sensoren

Voor de synchronisatie van de sensoren (ANT+) moet de ROX GPS 11.0 zijn ingeschakeld en zich in trainingsmodus bevinden.

Het sensorzoeken vindt automatisch plaats. Er wordt naar alle eerder gekoppelde sensoren gezocht. De betreffende waarde voor de sensor stopt met knipperen zodra de betreffende sensor gevonden wordt.

Mocht een sensor niet gevonden worden, verifieer dan dat deze geactiveerd is.

3.4 Verbinding met de smartphone

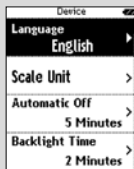
Om de trainingsgegevens aan de SIGMA LINK app over te kunnen dragen, moet u als eerste uw smartphone pairen (koppelen) met de ROX GPS 11.0. Kies hiervoor de volgende menu-optie: **INSTELLINGEN → SMARTPHONE VERBINDEN → VERBIND SMARTPHONE**

Volg de aanwijzingen van de SIGMA LINK app op.

4

Bediening / knoppentoewijzing / menu-overzicht

4.1 Bedieningsconcept



De menueleiding van de ROX GPS 11.0 wordt u door een continu zichtbaar navigatieniveau aanzienlijk vergemakkelijkt. Op dit niveau worden de mogelijke functies van de beiden functieknoppen **STOP** en **START** weergegeven, om

- op het volgende lagere niveau te komen (**START**).
- terug naar het volgende hogere niveau te komen (**STOP**).
- binnen het menuniveau vooruit resp. achteruit te bladeren of om waarden te verhogen of te verlagen (**PLUS** resp. **MIN**)

4.2 Knoppenfuncties

STOP-knop:

Met deze knop verlaat u de submenu's of stopt u een lopende vastleggen van gegevens

START-knop:

Met deze knop komt u in de submenu's of start u het vastleggen van gegevens.

Tijdens het vastleggen van gegevens kunt u een andere ronde hiermee starten.

Lang indrukken schakelt de ROX GPS 11.0 in resp. uit.

Functieknop MIN:

Met deze knop schakelt u naar de trainingsweergaven tijdens de training. In het menu navigeert u door de afzonderlijke punten of verlaagt u een in te stellen waarde.

Alleen in een training [bij actieve workout]:
Door langer drukken schakelt u naar de volgende fase van uw vastgelegde workout

Lichtmodus activeren/deactiveren

Door gelijktijdig op de **PLUS-** en **MIN-knop** te drukken wordt de lichtmodus geactiveerd resp. gedeactiveerd.

Functieknop PLUS:

Met deze knop wisselt u de trainingsweergaven tijdens de training.

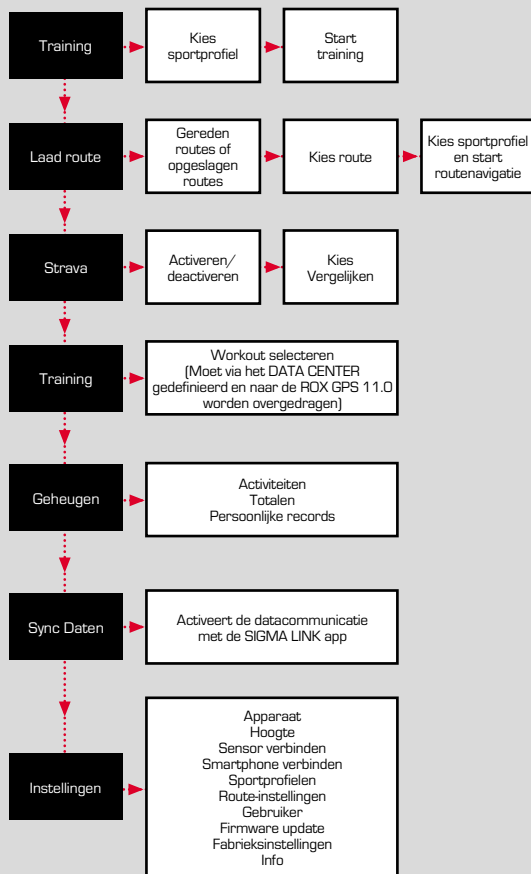
In Menu navigeert u door de afzonderlijke opties of verhoogt u een in te stellen waarde.

ALLEEN TIJDENS DE TRAINING

Lang indrukken opent het korte menu in training.



4.3 Menu-overzicht



5

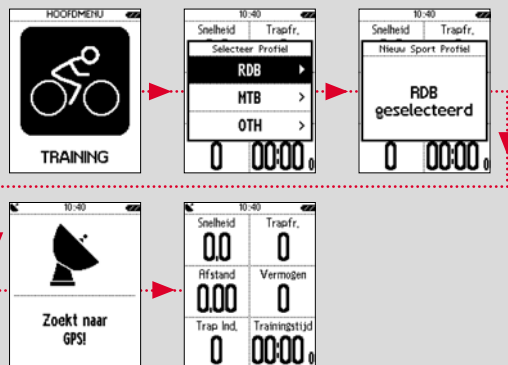
Trainen met de ROX GPS 11.0 / Zo start ik een vastlegging

INFO OVER DE SPORTPROFIELEN

De ROX GPS 11.0 kent zogenaamde „SPORTPROFIELEN“. Deze dienen ervoor dat met verschillende instellingen al koppelt aan de gekozen sportsoort. Zo zijn alle belangrijke instellingen aan het SPORTPROFIEL gekoppeld. Wanneer men het sportprofiel wisselt, dan worden automatisch bijv. de trainingsweergave en de instellingen voor de automatische pauze ingesteld. Eenmaal ingesteld komt het lastige controleren van de instellingen te vervallen. De trainingsweergaven in het SPORTPROFIEL kunnen alleen via het DATA CENTER ingesteld worden.

5.1 Training starten

Na de keuze van het gewenste SPORTPROFIEL wordt al naar GPS gezocht. Na het succesvol zoeken van de GPS kan met de **PLUS** of **MIN** knop door de afzonderlijke weergaven gebladerd worden.



Om de training, resp. de vastlegging te starten, moet eenmaal op de **START**-knop gedrukt worden. Wanneer de stopwatch loopt, dan worden er altijd gegevens vastgelegd.



5.2 Trainingsrelevante instellingen in het beknopte menu



Wilt u vóór het starten nog trainingsrelevante instellingen uitvoeren, zoals bijv. de hoogte kalibreren, druk dan op de **PLUS**-knop en houdt deze ingedrukt, om naar het beknopte menu te gaan. De volgende instellingen kunnen worden geconfigureerd:

a. Huidige activiteit

Dit punt verschijnt zodra u een training heeft gestart. Zo kunt u al tijdens de rit alle belangrijke waarden direct op uw ROX GPS 11.0 bekijken.

b. Kalibratie van de hoogte IAC+

De hoogtemeting van de ROX GPS 11.0 wordt aan de hand van de barometrische luchtdruk berekend. Elke weersverandering betekent een verandering van de luchtdruk, wat tot een wijziging van de huidige hoogte kan leiden. Om deze luchtdrukverandering te compenseren dient u een referentiehoogte in de ROX GPS 11.0 in te voeren (de zogenaamde kalibratie).

De ROX GPS 11.0 biedt u drie verschillende vormen van kalibreren aan (er hoeft maar één mogelijkheid gebruikt te worden):

1. Starthoogte 1-3

De starthoogte is de hoogte van uw startplaats. Zo heeft u de mogelijkheid om 3 verschillende starthoogten in te stellen.

2. De huidige hoogte

De huidige hoogte: dit is de hoogte van de plaats waar u zich momenteel bevindt. De huidige hoogte wordt gebruikt als u met uw fiets onderweg bent en er een hoogtemelding is.

3. De luchtdruk op zeeniveau

Voor het geval u zich op een onbekende hoogte bevindt, kunt u de zogenaamde "luchtdruk gereduceerd op zeeniveau" invoeren om de actuele hoogte te kalibreren. Informatie over de luchtdruk gereduceerd op zeeniveau kunt u op internet (bijv. www.meteo24.de), in de krant of op het vliegveld vinden.

4. Kalibratie via GPS

Mocht u geen referentiepunt of idee hebben van uw actuele hoogte, kan kunt u deze ook middels GPS bepalen. De nauwkeurigheid van de weergegeven hoogte hangt af van de GPS-ontvangst en wordt in het display weergegeven (bijv. +/-10 m).

c. Selectie van het Sportprofiel

Mocht u per ongeluk een verkeerd sportprofiel hebben gekozen, dan kunt u dit hier nogmaals wijzigen. Dit is alleen mogelijk, zolang de training nog niet gestart werd.

d. Route laden

Hier kan op elk gewenst moment een route geladen worden.

e. Zelfde route terug

Met deze optie wordt u over dezelfde, al gereden route terug geleid.

f. Workout

Hier kunt u ook tijdens de training een door u gekozen workout selecteren en starten. De workout start automatisch, zodra u deze gekozen heeft.

g. Strava Live segmenten

Hier kunt u uw Strava segmenten inzien of Strava deactiveren.

h. AutoPauze

Zodra u start hebt gedrukt, kunt u met de training beginnen. De ROX GPS 11.0 wacht totdat deze een snelheid boven de 2,2 km/h kan registreren, om met het vastleggen van de training te beginnen. Vanaf nu zorgt de geactiveerde auto-pauze-functie ervoor, om de trainingstijd bij snelheden onder 2,2 km/h te pauzeren („Auto-pauze” verschijnt in het display) en bij snelheden boven 2,2 km/h weer te starten (Auto-start).

i. Alarmen

Hier heeft u tijdens de training de mogelijkheid, de door u gedefinieerde alarmen in- resp. uit te schakelen.

j. Automatische ronde

U heeft de mogelijkheid in de instellingen onder de criteria Afstand, Tijd of Calorieën te kiezen. Heeft u bijv. 5 km voor een automatische ronde gekozen, dan wordt steeds na 5 km een ronde automatisch opgeslagen. Deze kunnen in het DATA CENTER in detail geanalyseerd worden.

k. Kompas kalibratie

Kalibreer het kompas, om ook bij stilstand de best mogelijke oriëntatie van de routes te hebben.

l. Zoom

Hier kunt u kiezen voor een vaste of automatische zoom voor de route-weergave. Bij keuze voor de automatische functie wordt al naar gelang de snelheid de zoom-instelling gewijzigd.

m. Doelzone-alarm (alleen bij workout)

U kunt tijdens de rit het doelzone-alarm deactiveren.

5.3 Training afronden & data overdragen

Wilt u uw training of uw tocht beëindigen, dan moet u tweemaal op de **STOP**-knop drukken. Een vraag verschijnt, of u de training wilt opslaan of verder wilt gaan. Met de **STOP**-knop beëindigt u de training en slaat u deze op. Nu kan deze aan het DATA CENTER worden overgedragen. Hiervoor gewoon de ROX GPS 11.0 met het DATA CENTER verbinden en de aanwijzingen van het DATA CENTER opvolgen. Mocht u de training willen wissen, druk dan eenmaal op de PLUS of MIN knop om de selectie te wijzigen van opslaan naar wissen. Om de training definitief te wissen drukt u op de STOP knop. De training wordt onherroepelijk gewist.

5.4 Gegevens naar de SIGMA LINK app overdragen

Om de trainingsdata aan de SIGMA LINK app over te dragen, kiest u op uw ROX GPS 11.0 de menuoptie SYNC DATA. Alle overige stappen voert u uit in de SIGMA LINK app. Volg hiervoor de beschrijving in de LINK app.

6 Route laden

Hier kunt u gereden of opgeslagen routes kiezen, starten, weergeven of wissen.

AANWIJZING

Routes kunnen ook snel en makkelijk via het DATA CENTER worden beheerd. Al gemaakte routes kunnen ook heel makkelijk via de SIGMA LINK app naar de ROX GPS 11.0 worden overgedragen.

6.1 Gereden routes

Hier vindt u alle gereden routes. Na keuze van een route door drukken van de functiekноп START hebt u 4 keuzemogelijkheden:

- Start route
- Start route omgekeerd
- Toon route
- Toont hoogteprofiel

6.1.1 Start route

Met „Start route” kunt u de geselecteerde route opnieuw rijden.

Na keuze van het punt „Start route” door de functieknoppen en bevestiging van de keuze door drukken van de functiekноп **START** start de route. Het display schakelt automatisch naar de **SPORTPROFIEL** selectie.

AANWIJZING

Mocht u in uw trainingsweergaven geen route-weergave gedefinieerd hebben, dan wordt een andere pagina voor de routeweergave geladen.

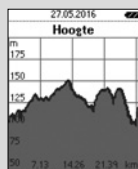
6.1.2 Start route omgekeerd

Met „Start route omgekeerd” kunt u de richting van de gekozen route omkeren. Na keuze van het punt „Start route omgekeerd” door de functieknoppen en bevestiging van de keuze door op functiekноп **START** te drukken, start de route. De startlocatie en de doellocatie van de gekozen route zijn omgekeerd.

6.1.3 Toon route

Met „toon route” kunt u de afstand van de gekozen rit weergeven.

6.1.4 Toont hoogteprofiel



Met „Toon hoogteprofiel” kunt u zich een grafische weergave van het hoogteprofiel van het traject laten weergeven.

6.2 Opgeslagen routes

Hier vindt u uw routes, die u met hulp van het DATA CENTER op de ROX GPS 11.0 hebt overgedragen.

Het DATA CENTER biedt u de mogelijkheid, routes van andere gebruikers te downloaden, te modificeren en op te slaan of zelf routes op een interactieve kaart te plannen. Deze routes kunnen dan op de ROX GPS 11.0 worden geladen. Meer informatie over het DATA CENTER vindt u in de handleiding van het DATA CENTER.

Na keuze van een route door drukken van de functieknop **START** hebt u 5 keuzemogelijkheden:

- Start route
- Start route omgekeerd
- Toon route
- Toont hoogteprofiel
- Toon details

6.2.1 Start route

Met „Start route” kunt u de gekozen route rijden.

Na selectie van het punt „Start route” m.b.v. de functieknop **START**, start de route.

6.2.2 Start route omgekeerd

Met „Start route omgekeerd” kunt u de richting van de gekozen route omkeren.

6.2.3 Toon route

Met „toon route” kunt u de afstand van de gekozen rit weergeven.

6.2.4 Toont hoogteprofiel

Met „Toon hoogteprofiel” kunt u zich een grafische weergave van het hoogteprofiel van de rit laten weergeven.

6.2.5 Toon details

Hier vindt u voor de gekozen rit volgende detailgegevens:

- Afstand
- Hoogtemeters ▲

7

Hoe krijg ik de Strava-segmenten op de ROX GPS 11.0?

De ROX GPS 11.0 biedt voor de Strava fans een bijzondere functie, de Strava Live segmenten. Zo hoeft men niet tot na de rit te wachten om te zien of men een nieuw persoonlijk record heeft bereikt. De Strava Live segmenten kunnen alleen worden overgedragen, wanneer u een Premium Lidmaatschap heeft.

7.1 Strava segmenten op de ROX GPS 11.0 downloaden

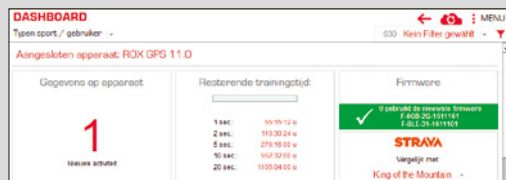
De Strava segmenten kunnen uitsluitend via het DATA CENTER op de ROX GPS 11.0 worden gedownload. Om Strava segmenten te kunnen overdragen heeft men een Strava gebruikersaccount nodig (aanmelding onder www.strava.com).

★	SIGMA SPORT
	0.4km 1m 0%
★	Venningen - Driehof
	6.8km 28m 0%
★	Essingen-Sud-Wele
	0.5km 11m 1%
★	Kneisel Golfplatz - Offenbach
	1.3km 0m 0%

BELANGRIJK

Alleen die Strava segmenten worden overgedragen die op www.strava.com als favoriet gemarkeerd zijn!

Om de strava segmenten over te kunnen dragen, moet u uw ROX GPS 11.0 op het DATA CENTER aansluiten. Op het dashboard verschijnt de belangrijkste informatie over uw apparaat. Hier heeft u de mogelijkheid de op Strava gemarkeerde segmenten nu met één klik op uw ROX GPS 11.0 over te dragen.



8 Training

Workouts zijn vooraf gedefinieerde trainingen welke m.b.v. trainingsfasen beschreven worden. De workouts bieden daarbij de maximale flexibiliteit. Wanneer u een eenvoudige training met een doelzone uit wilt voeren, definieer dan eerst een eenvoudige fase met de betreffende doelzone. Wilt u een intervaltraining doen, kan kunt u de eerste fase als warming-up fase, de tweede als interval- (bijv. 5 x 1000 m met 1:00 min herhaling) met afsluitende cooling-down-fase definiëren. Er kunnen tot maximaal 10 fasen gedefinieerd worden. Een intervalfase kan daarbij tot 99 herhalingen omvatten.

Workouts kunnen niet op de ROX GPS 11.0 zelf worden ingesteld. Deze moeten via het SIGMA DATA CENTER worden gemaakt en aansluitend worden overgedragen.

9

Geheugen

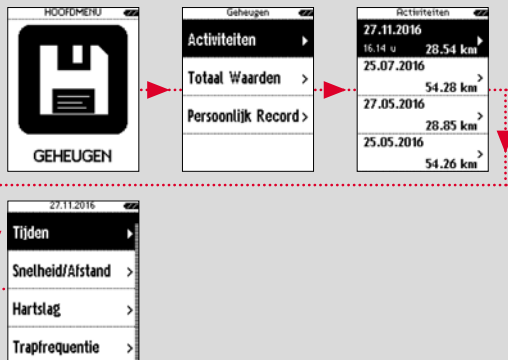
9.1 Activiteiten

Hier vindt u alle waarden van uw activiteiten op datum gesorteerd. De actueelste activiteit het eerst. De gegevens zijn in volgende 10 sub-bereiken onderverdeeld:

1. Tijden
2. Snelheid/Afstand
3. Hartslag
4. Trapfrequentie
5. Vermogen
6. Hoogte
7. Calorieën
8. Temperatuur
9. Rondes
10. Auto-ronden
11. Strava segmenten
12. Toon route
13. Toon hoogte

AANWIJZING

De weergave van de segmenten is alleen mogelijk, wanneer u eerst data van Strava segmenten naar de ROX GPS 11.0 heeft gedownload.



9.2 Totaalwaarden

U vindt alle totaalwaarden voor de ROX GPS 11.0:

Totaal Waarden	
Aantal	12
Trainingstijd	24:48:40 h
Afstand	744.74 km
HM ↑	4215 m

1. Aantal trainingen
2. Trainingstijd
3. Afstand
4. Hoogtemeters bergop
5. Hoogtemeters bergaf
6. Calorieën
7. Reset alle waarden

U heeft de mogelijkheid de totaalwaarden te resetten. Kiest met de functie-knoppen **PLUS** of **MIN** de selectie „**RESET ALLE WAARDEN**” en druk op de functieknop **START**.

9.3 Persoonlijke records

U vindt uw persoonlijke records onderverdeeld voor de volgende subgebieden:

Persoonlijk Record	
Langste T.tijd	02:42:48 h
Snelste Rit	34.48 km/h
Langste Afstand	87.24 km
Meeste HM	415 m

1. Langste trainingstijd
2. Snelste training
3. Langste traject
4. Meeste hoogtemeters
5. Meeste calorieën
6. Beste 5k (5 kilometer)
7. Beste prestatie (20 m)
8. Reset persoonl. beste prestatie

U kunt de persoonlijke records resetten. Kies met de functieknoppen **PLUS** en **MIN** de optie „**Reset persoonl. beste prestatie**” en druk op de functieknop **START**.

10 Instellingen

INSTELLINGEN	
Apparaat	>
Hoogte	>
Sensor Verbinden	>
Smartph. Verbinden	>

Alle belangrijke functies kunnen of direct in de ROX GPS 11.0 of op de PC ingesteld worden en vervolgens op de ROX GPS 11.0 overgedragen worden.

10.1 Apparaat

10.1.1 Talen (DE, EN, FR, ES, IT, NL, CZ, PL)

U kunt met de functieknoppen **PLUS** en **MIN** en aansluitend drukken op de functieknop **START** de taal van de ROX GPS 11.0 selecteren.

10.1.2 Eenheden

U kunt voor de ROX GPS 11.0 de volgende maateenheden vastleggen:

- Snelheid (km/h, mph)
- Afstand (km, mijl)
- Hoogte (meter, feet)
- Temperatuur (°C, °F)
- GPS-coördinaten formaat (hddd°mm'ss,s hddd°mm,mmm)

10.1.3 Autom. uit (aan / uit)

10.1.4 Verlichtingstijd

U kunt met de functieknoppen **PLUS** en **MIN** en vervolgens te drukken op de functieknop **START** de verlichtingstijd (permanent, 5 min aan, 2 min aan, 30 sec aan) van de ROX GPS 11.0 instellen.

10.1.5 Helderheid

U kunt met de functieknoppen **PLUS** en **MIN** en aansluitend drukken op de functieknop **START** de helderheid [1-3] van de ROX GPS 11.0 instellen.

10.1.6 Toetsentoon (aan/uit)

10.1.7 Systeemtoon (aan/uit)

10.1.8 Contrast

U kunt met de functieknoppen **PLUS** en **MIN** en aansluitend drukken op de functieknop **START** het contrast [1-10] van de ROX GPS 11.0 instellen.

10.1.9 Log interval

Het geheugen voor de training biedt plaats voor maximaal 200 trainingsbestanden. Bovendien is de maximale opnameduur afhankelijk van de gekozen log interval.

10.1.10 Tijdinstellingen

Voor de ROX GPS 11.0 zijn de volgende tijdinstellingen mogelijk:

Tijdzone

U kunt met de functieknoppen **PLUS** en **MIN** en door vervolgens te drukken op de functieknop **START** de betreffende tijdzone (bijv. Berlijn + 01:00, Londen + 00:00 enz.) instellen.

10.1.11 Zomertijd (aan/uit)

10.1.12 Tijd (24h, 12h)

10.2 Hoogte

De starthoogte is de hoogte van uw gebruikelijke startplaats (meestal uw woonplaats). Deze waarde kunt u aflezen van plattegronden of landkaarten. Deze wordt eenmalig in de ROX GPS 11.0 ingesteld. In de ROX GPS 11.0 kunt u 3 verschillende starthoogtes instellen.

- Starthoogte 1
- Starthoogte 2
- Starthoogte 3
- Lijst met hoogtepunten

Hier worden de hoogtemeetpunten uit de IAC+ hoogtekcalibratie opgeslagen.

AANWIJZING

U moet de vooringestelde hoogte in de training selecteren, om deze hoogte te activeren! Open om de hoogte te selecteren het korte menu door de PLUS-toets ingedrukt te houden.

10.3 Sensor verbinden

10.3.1 Kies sensor

Kies de te koppelen sensor en ga vervolgens naar SENSOR ZOEKEN of ID INVOEREN (wanneer de ID bekend is).

10.3.2 Zoek alle

Alle zich direct in de nabijheid bevindende geactiveerde sensoren die gereed zijn voor koppeling, worden weergegeven. Selecteer de gewenste sensor en bevestig deze met de START-toets.

10.3.3 Gekoppelde sensoren

Hier worden alle gekoppelde (gepaarde) sensoren weergegeven. Verwijder de niet langer gebruikte sensoren, om het zoeken van de sensoren voor aanvang van de training te optimaliseren.

10.4 Smartphone verbinden

Om tijdens de rit "Smart Notifications" te ontvangen, moet u uw smartphone met de ROX GPS 11.0 verbinden. Kies hiervoor de menu-optie VERBIND TELEFOON. Open op uw smartphone de Bluetooth instellingen om uw ROX GPS 11.0 te verbinden (eventueel kan het openen van de LINK app nodig zijn om de verbinding te bevestigen).

10.5 Sportprofielen	10.5.8 Intensiteitszones (HF)
U kunt de volgende instellingen configureren:	De ROX GPS 11.0 beschikt over 4 intensiteitszones, deze vereenvoudigen u de controle van uw training. De waarden worden automatisch berekend op basis van uw maximale hartslag. De %-waarden van de individuele intensiteitszones kunt u handmatig wijzigen.
10.5.1 Automatische ronde	10.5.9 GPS (ON/OFF)
Instelling van de automatische ronden op afstand, tijd of calorieën.	10.6 Route instellingen
10.5.2 Automatische pauze (aan/uit)	10.6.1 Off-route-alarm
10.5.3 Trainingsweergaven	U kunt met de functieknoppen PLUS en MIN en door aansluitend op de functieknop START te drukken kiezen tussen de instellingen 40 m, 80 m of 120 m.
10.5.4 Alarm Er kunnen alarmen voor verschillende doelen gedefinieerd worden (bijv. herinnering om te drinken). U ontvangt al naar gelang de ingestelde waarde altijd een melding. Dat kan op basis van afstand, tijd of calorieën gedefinieerd worden.	10.6.2 Routepunt-alarm
10.5.5 Wielinstellingen Hier können Sie Ihre Radeinstellungen vornehmen: Hier kunt u uw wielinstellingen vastleggen: – Wielomtrek – Fietsgewicht – Fietstype – Autom. wielomtrek	U kunt met de functieknoppen PLUS en MIN en door aansluitend op de functieknop START te drukken kiezen tussen de instellingen 40 m, 80 m of 120 m.
10.5.6 Berekening gemiddelde waarde Hier kunt u de gemiddelde berekening voor het vermogen en de trapfrequentie overeenkomstig uw behoeften instellen - met of zonder rekening te houden met de nulwaarden.	10.7 Gebruiker Voer hier uw eigen gegevens in, om berekeningen, zoals bijv. voor calorieën of vermogen, te optimaliseren.
10.5.7 Vermogenszones De ROX GPS 11.0 kent 7 vermogenszones, welke u aan uw individuele behoeften aan kunt passen. Deze help u bij het beter inschatten van de training.	10.8 Geslacht Om bij Strava de overeenkomstige segmenten te laden, moet hier tussen man resp. vrouw worden gekozen.
	10.9 Firmware update De ROX GPS 11.0 kan worden geüpdatet. Mocht er een nieuwe firmware-versie beschikbaar zijn, dan wordt u hierover via het DATA CENTER geïnformeerd. Volg de stappen op zoals in het DATA CENTER beschreven. LET OP maak EERST een backup van al uw gegevens. Bij een firmware update gaan alle data verloren en kunnen deze NIET hersteld worden!

10.10 Fabrieksinstellingen resetten

Wilt u uw RDX GPS 11.0 resetten naar de oorspronkelijke toestand, selecteer dan deze optie en volg de beschrijving op.

OPGELET

Hierbij gaan alle waarden verloren en kunnen **NIET** hersteld worden!

11 Functie-overzicht

Snelheid

Gemiddelde snelheid

Maximale snelheid

Afstand

Trainingstijd

Duur

Calorieën

Tijd

Datum

Temperatuur

Minimale temperatuur

Maximale temperatuur

HOOGTE

Stijging in %

Stijgingssnelheid in m/min

Grafisch hoogteprofiel

Hoogtemeters bergop

Maximale hoogte

Afstand bergaf

Trainingstijd bergop

Gemiddelde snelheid bergop

Gemiddelde stijging % bergop

Maximale stijgingssnelheid bergop

Gemiddelde stijging bergop

Maximale stijging bergop

Hoogtemeters bergaf

Afstand bergaf

Trainingstijd bergaf

Gemiddelde snelheid bergaf

Gemiddelde stijging % bergaf

Maximale dalingssnelheid bergaf

Gemiddelde daling bergaf

Maximale daling bergaf

GPS-nauwkeurigheid

Batterijcapaciteit (in %)

Tijd tot aan doel

Geschatte aankomsttijd

Afstand tot aan doel

Rijrichting

Route-weergave

Aantal automatische ronden

Tijd in automatische ronde

Afstand in automatische ronde

Gemiddelde snelheid in automatische ronde

Maximale snelheid in automatische ronde

Calorieën in automatische ronde

Gemiddelde hoogte in automatische ronde

Maximale hoogte in automatische ronde

Hoogtemeters bergop in automatische ronde

Hoogtemeters bergaf in automatische ronde

Gemiddelde stijging in automatische ronde

Gemiddelde daling in automatische ronde

Gemiddelde stijging in automatische ronde

Gemiddelde daling in automatische ronde

Aantal ronden

Tijd in ronde

Afstand in ronde

Gemiddelde snelheid in ronde

Max. snelheid in ronde

Calorieën in ronde

Gemiddelde hoogte in ronde

Maximale hoogte in ronde

Hoogtemeters bergop in ronde

Hoogtemeters bergaf in ronde

Gemiddelde stijging in ronde

Gemiddelde daling in ronde

Gemiddelde stijgingspercentage in ronde	Gemiddelde vermogen
Gemiddeld dalingspercentage in ronde	3 s - Gemiddelde vermogen
Gemiddelde balans in ronde	10 s - Gemiddelde vermogen
Gemiddeld vermogen in ronde	30 s - Gemiddelde vermogen
Gemiddeld vermogen in laatste ronde	Intensity Factor® (IF)
Maximaal vermogen in ronde	Maximaal vermogen
NP in ronde	Vermogen in KJ
NP in laatste ronde	Normalized Power® (NP)
Gemiddelde trapfrequentie in ronde	Training Stress Score® (TSS)
Max. trapfrequentie in ronde	Vermogen in Watt / kg
Gemiddelde hartslag in ronde	Vermogenszones
Maximale hartslag in ronde	Koppel-effectiviteit [-% / +%]
Traptijd in ronde	Vermogensdoelzone
Trapindex in ronde	Di2 batterijstatus
Rondenlijst	Verzet
Gemiddelde balans in automatische ronde	Di2 Voorblad
Gemiddelde vermogen in automatische ronde	Di2 Tandwielverhouding
Gemiddeld vermogen in laatste autom. ronde	Di2 Versnellingen
Maximale vermogen in automatische ronde	Di2 Achtertandwiel
NP in automatische ronde	hartslag
NP in laatste automatische ronde	Gemiddelde hartslag
Gemiddelde trapfrequentie in automatische ronde	Maximale hartslag
Maximale trapfrequentie in automatische ronde	Minimale hartslag
Gemiddelde hartslag in automatische ronde	% HFmax
Maximale hartslag in automatische ronde	Gemiddelde % HFmax
Traptijd in automatische ronde	Zonebalken (HF/CAD/SPD)
Trapindex in automatische ronde	Intensiteitszones
Autorondenlijst	Hartslaggrafiek
Traptijd	Trapfrequentie
Trapindex	Gemiddelde trapfrequentie
Balans	Maximale trapfrequentie
3 s - Gemiddelde balans	Gemiddeld verzet
10 s - Gemiddelde balans	Gemiddeld verzet bergop
30 s - Gemiddelde balans	Gemiddeld verzet bergaf
Gemiddelde balans	
Pedaal soepelheid	
Vermogen	
Vermogen in % FTP	

12 Technische gegevens

12.1 Geheugen

Trainingsgeheugen	Tot max. 1000 h
Routes	100 (maximaal 40.000 routepunten)
Waypoints	1000
Strava segmenten	100
Workouts	100
Autom. ronde/ronde	5000

12.2 Omgevingstemperatuur

Omgevingstemperatuur +60 °C/-10 °C

13 Aanwijzingen

13.1 Waterdichtheid van de ROX GPS 11.0

De ROX GPS 11.0 is waterdicht volgens de IPX7 standaard. De fietser kan in de regen rijden zonder dat het apparaat gevaar loopt. De knoppen kunnen dan gewoon ingedrukt worden.

13.2 Trainingsadvies

Consulteer voor het begin van de training uw arts om gezondheidsrisico's te vermijden. Dit geldt vooral als u hart- of vaatziekten heeft.

We adviseren personen die een pacemaker dragen om vóór gebruik van ons systeem de compatibiliteit in ieder geval met een arts te bespreken!

14 Garantie, disclaimer

Wij zijn bij gebreken volgens de wettelijke regels aansprakelijk voor onze betreffende handelspartners. Batterijen zijn van de garantie uitgesloten. Wendt u zich bij een garantiekwestie tot de winkelier waar u uw fietscomputer heeft gekocht. U kunt de fietscomputer met de kassabon en alle toebehoren ook naar het volgende adres sturen. Let daarbij a.u.b. op voldoende frankering.

SIGMA-ELEKTRO GmbH

Dr.-Julius-Leber-Straße 15

D-67433 Neustadt/Weinstraße

Service-Tel. +49-(0)6321-9120-140

E-Mail: kundenservice@sigmasport.com

Bij gerechtvaardigde garantiereclams ontvangt u een vervangend apparaat. Er bestaat slechts recht op het op dat moment actuele model. De fabrikant behoudt zich voor technische wijzigingen aan te brengen.

Batterijen mogen niet bij het huishoudelijk afval (Europese batterijwet)! Geef de batterijen af bij een daarvoor bestemd inzamelpunt of winkel.



Elektronische apparaten mogen niet bij het huishoudelijk afval terechtkomen.



Geef het apparaat af bij een daarvoor bestemd afvalverzamelpunt of winkel.

Voor het afvoeren moeten alle persoonlijke data van het apparaat worden verwijderd.

De CE-conformiteitsverklaring kunt u vinden op: www.sigmasport.com

Federal Communication Commission Interference Statement

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions:

- (1) This device may not cause harmful interference, and
- (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

FCC Caution:

Any changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate this equipment. This transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

Radiation Exposure Statement:

The product comply with the FCC portable RF exposure limit set forth for an uncontrolled environment and are safe for intended operation as described in this manual. The further RF exposure reduction can be achieved if the product can be kept as far as possible from the user body or set the device to lower output power if such function is available.

Industry Canada statement

This device complies with ISED's licence-exempt RSSs. Operation is subject to the following two conditions:

- (1) This device may not cause harmful interference, and
- (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Le présent appareil est conforme aux CNR d'ISED applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

- (1) le dispositif ne doit pas produire de brouillage préjudiciable, et
- (2) ce dispositif doit accepter tout brouillage reçu, y compris un brouillage susceptible de provoquer un fonctionnement indésirable.

Do not disassemble, modify or repair this product, as this may cause a fire, electric shock or product damage. Any modification will void the warranty of this product.

Ne pas démonter, modifier ni réparer ce produit, car cela pourrait provoquer un feu, un choc électrique ou un dommage produit. Toute modification annulera la garantie de ce produit.

This Class B digital apparatus complies with Canadian CAN ICES-3 (B)/NMB-3 (B).

Cet appareil digital de classe B est homologué CAN ICES-3 (B)/NMB-3 (B) pour le Canada.

Radiation Exposure Statement:

The product comply with the Canada portable RF exposure limit set forth for an uncontrolled environment and are safe for intended operation as described in this manual. The further RF exposure reduction can be achieved if the product can be kept as far as possible from the user body or set the device to lower output power if such function is available.

Déclaration d'exposition aux radiations:

Le produit est conforme aux limites d'exposition pour les appareils portables RF pour les Etats-Unis et le Canada établies pour un environnement non contrôlé. Le produit est sûr pour un fonctionnement tel que décrit dans ce manuel. La réduction aux expositions RF peut être augmentée si l'appareil peut être conservé aussi loin que possible du corps de l'utilisateur ou que le dispositif est réglé sur la puissance de sortie la plus faible si une telle fonction est disponible.

SIGMA-ELEKTRO GmbH

Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Tel. + 49 (0) 63 21-9120-0
Fax. + 49 (0) 63 21-9120-34
E-mail: info@sigmasport.com

SIGMA SPORT USA

North America
1860B Dean St.
St. Charles, IL 60174, U.S.A.
Tel. +1 630-761-1106
Fax. +1 630-761-1107
Service-Tel. 888-744-6277

SIGMA SPORT ASIA

Asia, Australia, South America, Africa
4F, No.192, Zhonggong 2nd Rd.,
Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan
Tel. +886-4- 2358 3070
Fax. +886-4- 2358 7830

