



Modelnr. FMPW11.0/FMRPM11.0

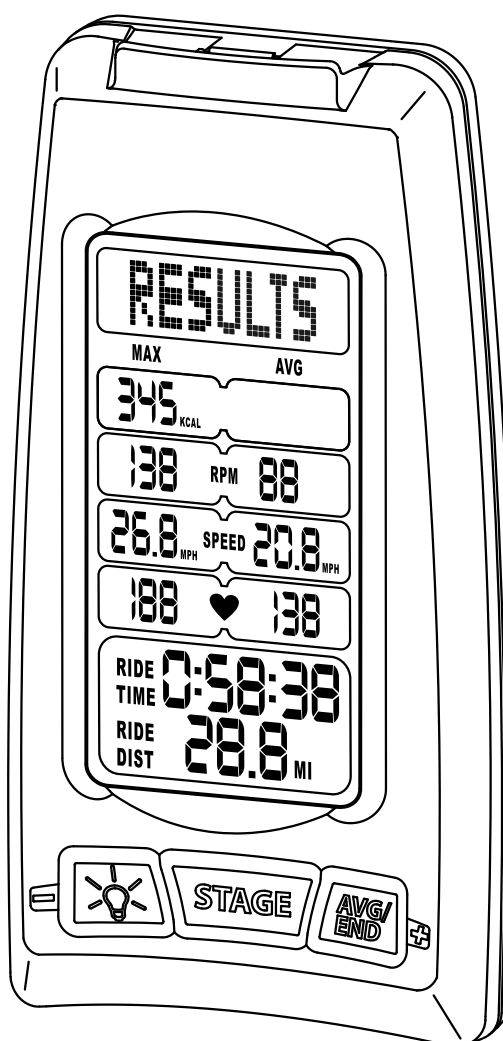
VRAGEN?

Indien u vragen hebt of onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, raadpleeg dan HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST aan de achterkant van deze handleiding.

⚠ OPGELET

Lees voor gebruik van dit apparaat alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKSAANWIJZING



INHOUD

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL	4
SPECIFICATIES	4
BEDIENINGSPANEELDIAGRAM	5
STROOMSENSORDIAGRAM	6
SCHERMDIAGRAM	7
SCHERMDEFINITIES	8
HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN	11
ANT+ COMPATIBELE TOESTELLEN AANSLUITEN	18
HET BEDIENINGSPANEEL CONFIGUREREN	20
ONDERHOUD	28
PROBLEMEN OPLOSSEN	29
HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST	Laatste pagina

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees, om het risico tot ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw bedieningspaneel voordat u deze gebruikt. FreeMotion Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen.
2. Indien u een medisch implantaat heeft zoals een pacemaker, dient u uw arts te consulteren voordat u een hartslagmonitor gaat gebruiken.
3. Als u regelmatig medicijnen slikt dient u uw arts te consulteren om te weten te komen of de medicatie invloed zal hebben op de hartslagwaarde van de oefening.
4. Gebruik het bedieningspaneel alleen zoals beschreven in deze handleiding.
5. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar te waarborgen dat alle gebruikers van het bedieningspaneel voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
6. Gebruik het bedieningspaneel enkel binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats het bedieningspaneel niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
7. Controleer en draai alle delen regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen direct.
8. Houd kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren uit de buurt van het bedieningspaneel.
9. Houd vloeistoffen uit de buurt van het bedieningspaneel om schade te voorkomen. Houd het bedieningspaneel uit direct zonlicht.
10. Reinig het bedieningspaneel alleen met een zachte, vochtige doek. Gebruik geen schuur- of oplosmiddelen om het bedieningssysteem te reinigen.
11. Als u het bedieningspaneel en/of de sensor opbergt, dient u de batterijen eruit te halen. Bewaar het bedieningspaneel en/of de sensor in een schone, droge locatie uit de buurt van vocht en stof.
12. Te veel oefenen kan leiden tot ernstig letsel of tot de dood. Als u zich duizelig voelt of pijn voelt, stop dan meteen met het oefenen en begin met een afkoeling.

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

GEGOTEN BEDIENINGSPANEELKLEP

Om te voorkomen dat vocht in het bedieningspaneel komt is de gehele bovenkant van het bedieningspaneel, inclusief de toetsen, gegoten in een dun rubberen membraan. Dit oppervlak kan makkelijk worden gereinigd met een zachte, vochtige niet schurende doek.

LCD-SCHERM MET ACHTERGRONDVERLICHTING

Het bedieningspaneel heeft een LCD-scherm met achtergrondverlichting, vaste schermen die gegevens geven over de oefening en een actieve matrixberichtenbalk. Tijdens een oefening vertoont de berichtenbalk handige tekstberichten die verbandhouden met de andere gegevens over de oefening. De berichtenbalk functioneert ook als een menu in de *SETTINGS* (Instellingen)-modus.

COMPATIBILITEIT HARTSLAGMONITOR

Het bedieningspaneel is compatibel met populaire hartslagmonitor telemetrische borstriemen, waaronder ANT+ Sport (2,4 GHz) en Polar®-compatibele 5kHz modellen. Het bedieningspaneel maakt verbinding met het sterkste hartslagmonitorsignaal in een bereik van ongeveer 2 tot 3 meter. Aandacht: een hartslagmonitor wordt niet bij dit bedieningspaneel geleverd.

USB GEGEVENSOPSLAG

Het bedieningspaneel heeft een USB-poort die gebruikt kan worden met in de verkoop verkrijgbare USB-drives. De oefeninggegevens voor elke *STAGE* (fase) en de totale *RESULTS* (resultaten) kunnen worden opgeslagen op een USB-drive in een .csv-bestandsformaat waarmee gebruikers hun oefeninggegevens kunnen volgen en analyseren. Dit bestandsformaat is algemeen voor standaard spreadsheet softwareprogramma's en kan ook worden geuploadet naar vele trainingswebsites.

SPECIFICATIES

CONSOLE

Afmetingen

Hoogte: 80 cm
Lengte: 175 mm
Breedte: 85 mm

Gewicht met batterijen

2,2 kg

Batterijen vereist

Drie (3) C batteries (LR14)

RPM-SENSOR

Afmetingen

Hoogte: 29 mm
Lengte: 5 mm
Breedte: 11,7 mm

Gewicht met batterijen

0,5 kg

Batterijen vereist

Eén (1) CR2032 batterij

STROOMSENSOR

Afmetingen

Hoogte: 44 mm
Lengte: 214 mm
Breedte: 44,5 mm

Gewicht met batterijen

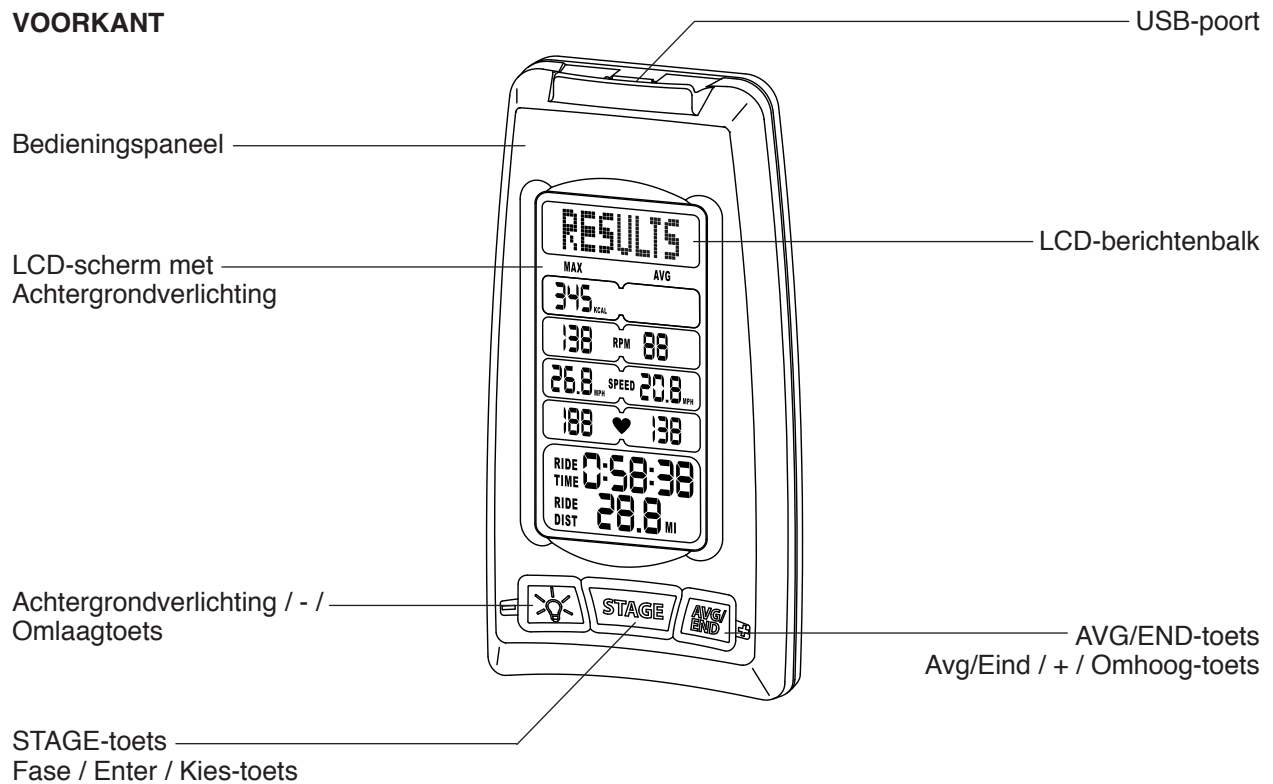
4,8 kg

Batterijen vereist

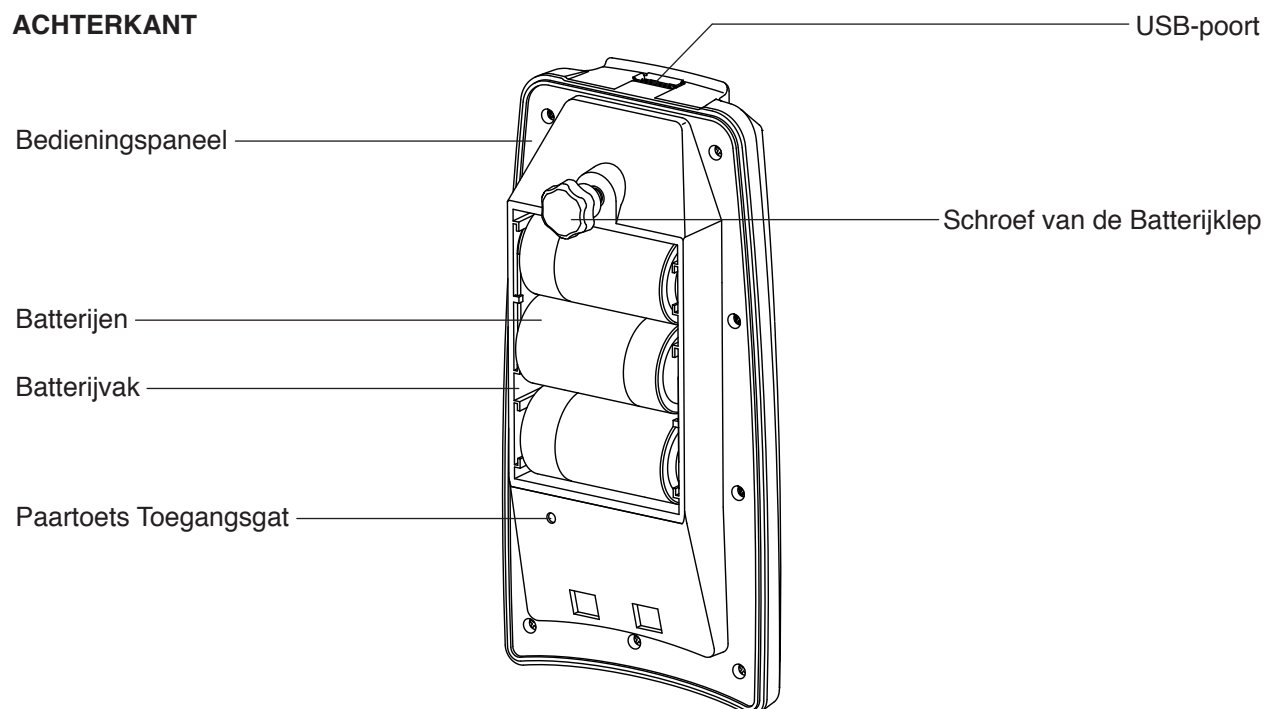
Twee (2) AA batteries (LR6)

BEDIENINGSPANEELDIAGRAM

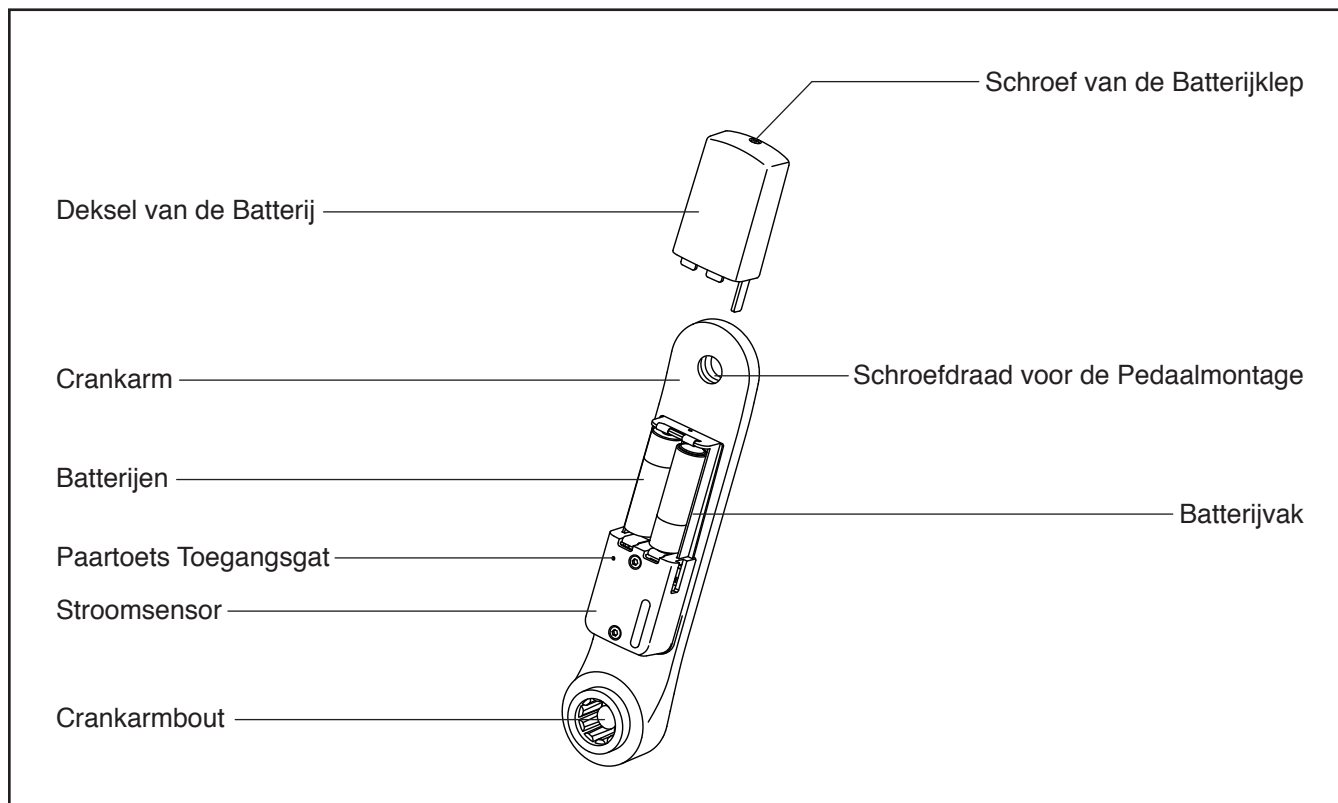
VOORKANT



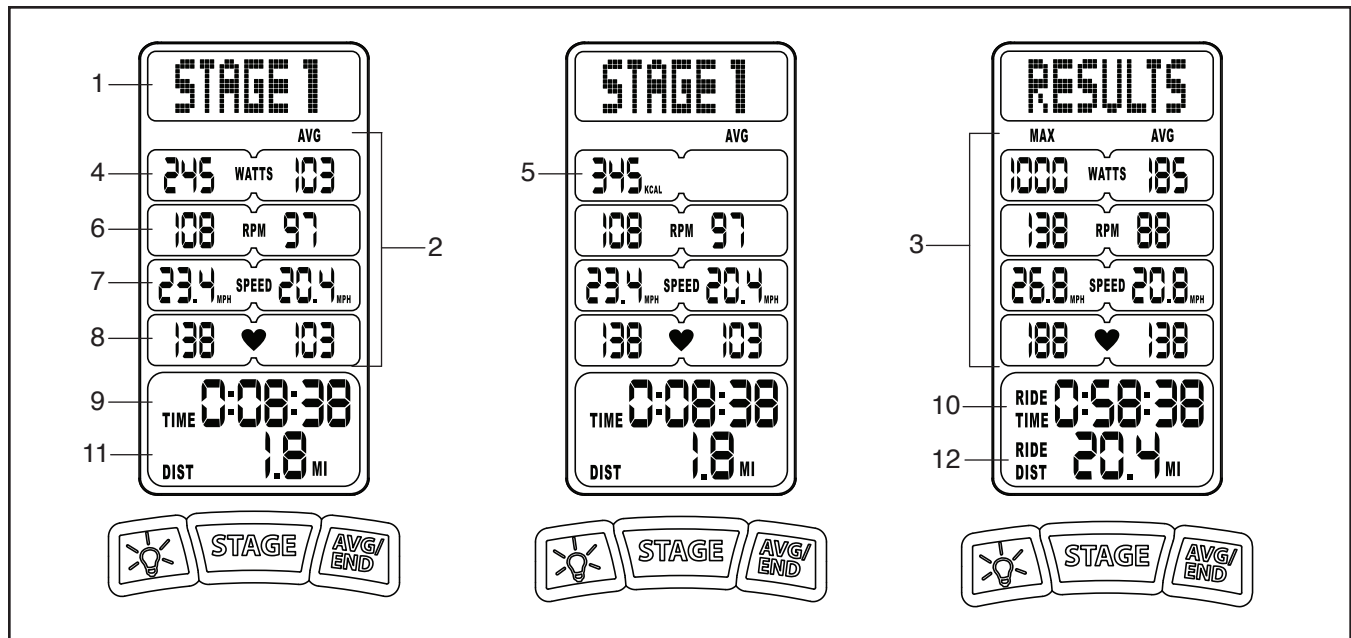
ACHTERKANT



STROOMSENSORDIAGRAM



SCHERMDIAGRAM



Nummer	Display	Beschrijving
1	Berichtenbalk	Geeft tekstberichten weer die de huidige modus of menuoptie aangeven. Voorbeelden: <i>WARM UP</i> , <i>STAGE #</i> , <i>RESULTS</i> , <i>RIDE</i> (Warm-up, Fase #, Resultaten, Oefening).
2	AVG	Geeft de gemiddelde waarden weer voor de huidige fase of voor de gehele oefening.
3	MAX	In de <i>RESULTS</i> (Resultaten)-modus en de <i>RIDE</i> (Oefening)-modus, worden de maximale waarden weergegeven.
4	WATTS*	Geeft de stroomuitvoer weer in watt—direct, gemiddeld, en maximaal. *Dit scherm is alleen actief op bedieningspanelen met een stroomsensor.
5	KCAL**	Geeft de cumulatieve kilocalorieën (KCAL) waarde weer tijdens de oefening. **Dit scherm is alleen actief op bedieningspanelen met een RPM-sensor.
6	RPM	Geeft de fietssnelheid weer in toeren per minuut (TPM)—direct, gemiddeld en maximaal.
7	SPEED	Geeft de fietssnelheid weer in mijlen per uur (MPU) [MPH], of de kilometers per uur (KMU) [KMH]—direct, gemiddeld en maximaal.
8	Hartslag (hartsymbool)	Als de gebruiker een compatibele hartslagmonitor (niet meegeleverd) draagt, geeft het de hartslag—direct, gemiddeld en maximaal weer.
9	TIME	Toont de verstreken tijd voor de fase.
10	RIDE TIME	Toont de verstreken tijd voor de gehele oefening.
11	DIST	Geeft de afgelegde afstand weer in mijlen (MI) of kilometers (KM) voor de fase.
12	RIDE DIST	Geeft de afgelegde afstand weer in mijlen (MI) of kilometers (KM) voor de gehele oefening.

SCHERMDEFINITIES

WARM UP

Het bedieningspaneel heeft een *WARM UP* modus ontwikkeld waarmee de gebruiker de oefeningsfiets kan aanpassen voor een warming up en om zich voor te bereiden op de feitelijke rit. In een fietstraining in de studio kunnen gebruikers deze modus gebruiken voor een warming up voordat de training begint.

Het bedieningspaneel zal directe gegevens in de linkerschermen weergeven als referentie voor de gebruiker als de Warm Up modus is geselecteerd. Het bedieningspaneel zal echter niet de verstreken tijd opnemen, de gemiddelde waarden tonen en zal geen ritgegevens naar een USB-drive opslaan.

Om de Warm Up-modus te verlaten dient de gebruiker op de Fase-toets [STAGE] te drukken en naar de *STAGE* (Fase)-modus te gaan om met de rit te beginnen.

FASE

Tijdens de rit is het bedieningspaneel in de *STAGE* (Fase)-modus.

De FASE-modus kan 1 tot 99 genummerde fasen hebben. Om naar een nieuwe Fase te gaan, drukt een gebruiker op de Fase-toets [STAGE]. De berichtenbalk toont het FASE-nummer.

Het bedieningspaneel zal voor elke fase de verstreken tijd en afstand opnemen, directe gegevens in de linkerschermen weergeven en de gemiddelde waarden in de rechterschermen weergeven.

Er worden ook ritgegevens voor elke Fase opgeslagen in het geheugen van het bedieningspaneel voor de *RESULTS* (Resultaten)-modus. Als een gebruiker een USB-drive in de USB-poort plaatst voordat hij in de FASE-modus gaat, worden de ritgegevens ook opgeslagen op de USB-drive in de Resultaten-modus.

RIT

Tijdens de rit kan een gebruiker drukken op de Avg/Eind-toets [AVG/END] om een RIT-modus en gegevens bekijken voor de gehele rit.

Als de RIT-modus is geselecteerd, toont het bedieningspaneel de tijd en afstand voor de gehele rit. De linkerschermen tonen de maximum waarden die tot nu toe voor de rit zijn bereikt en de rechterschermen tonen de gemiddelde waarden voor de rit tot dusverre.

WATT

BELANGRIJK: het bedieningspaneel meet watt als dit is gebruikt door de stroomsensor. Als het bedieningspaneel wordt gebruikt met de TPM-sensor, dan meet het bedieningspaneel geen watt.

Het bedieningspaneel meet en toont de gebruiker de stroomuitvoer in *WATTS*. Een watt is een directe meting van stroom en is een product van twee factoren: kracht en beweging.

Als een gebruiker een trainingsfiets gebruikt, dan is de kracht hoe hard de gebruiker op de pedalen duwt. Beweging is de fietssnelheid van de gebruiker - gemeten in toeren per minuut (TPM) [RPM].

Een watt is een internationale standaardeenheid voor kracht. Stroomuitvoer wordt echter ook vaak uitgedrukt als paardenkracht. Ter referentie, 746 watt is gelijk aan 1 paardenkracht.

KJ (KILOJOULES)

BELANGRIJK: het bedieningspaneel meet kilojoules als dit is gebruikt door de stroomsensor. Als het bedieningspaneel wordt gebruikt met de TPM-sensor, dan meet het bedieningspaneel geen kilojoules.

Het bedieningspaneel meet en toont de hoeveel werk die een gebruiker uitvoert tijdens een rit in kilojoules (KJ). Het bedieningspaneel toont de kilojouleswaarde alleen in de *RESULTS* (Resultaten)-modus.

De kilojouleswaarde is een directe meting die kan worden omgezet in een voedingsenergie-equivalent (kilocalorie). De formule voor deze conversie gaat uit van mechanische efficiëntie van het menselijk lichaam.

Een kilojoule is gelijk aan 1000 joules. 1 joule is op zijn beurt weer gelijk aan 1 watt toegepast gedurende 1 seconde.

KCAL (KILOCALORIE)

Het bedieningspaneel meet en toont de geschatte hoeveelheid voedingsenergie die door het lichaam van de gebruiker wordt gebruikt in kilocalorieën (KCAL). Aandacht: kilocalorieën zijn ook bekend als grote calorieën of calorieën. In voedingscontext staan kilocalorieën bekend als calorieën.

Een kilocalorie is gelijk aan 1000 calorieën. Aandacht: kleine calorieën zijn ook bekend als gramcalorieën. Kleine calorieën zijn erg kleine eenheden en worden niet gebruikt in voedingscontext.

Als het bedieningspaneel wordt gebruikt met de stroomsensor, dan meet het bedieningspaneel kilocalorieën zoals hieronder beschreven:

Het bedieningspaneel gebruikt de volgende formule om de kilojoulewaarde om te zetten naar de kilocaloriewaarde:

Eerst wordt de kilojoulewaarde omgezet naar de gelijke waarde in kilocalorieën (4,186 kilojoules = 1 kilocalorie). Dan wordt deze waarde gedeeld door de standaard veronderstelling over menselijke mechanische efficiëntie (22 procent). Het resultaat is de gemiddelde hoeveelheid gebruikte voedselenergie.

Als het bedieningspaneel wordt gebruikt met de TPM/sensor [RPM], dan meet het bedieningspaneel kilocalorieën zoals hieronder beschreven:

Het bedieningspaneel toont een kilocaloriewaarde via formules en veronderstellingen gebaseerd op het gewicht en de hartslag van de gebruiker. Het gewicht van de gebruiker kan worden ingevoerd in de gebruikersinstellingsmodus in het bedieningspaneel. De hartslag van de gebruiker wordt gegeven als de gebruiker een compatibele hartslagmonitor draagt (niet meegeleverd).

TPM (TOEREN PER MINUUT)

Het bedieningspaneel meet en toont de fietssnelheid van de gebruiker in toeren per minuut (TPM) [RPM].

De fietssnelheid van een gebruiker is het aantal keren dat de voeten van de gebruiker een complete omwenteling maken met de pedalen (360 graden cirkel of omwenteling) in één minuut.

HARTSLAG

Als de gebruiker een compatibele hartslagmonitor (niet meegeleverd) draagt, dan meet en toont het bedieningspaneel de hartslag van de gebruiker in slagen per minuut.

Als het bedieningspaneel een signaal van de hartslagmonitor van de gebruiker detecteert, knippert het hartsymbool in het scherm en wordt de hartslag van de gebruiker getoond.

SNELHEID

Het bedieningspaneel meet en toont de fietssnelheid van de gebruiker in mijlen per uur (MPU) [MPH] of kilometers per uur (KMH). Aandacht: de meeteenheid kan worden gewijzigd met de *SETTINGS* (Instellingen)-modus.

Als het bedieningspaneel wordt gebruikt met de stroomsensor, dan meet het bedieningspaneel de snelheid zoals hieronder beschreven:

Het bedieningspaneel berekent de fietssnelheid met een formule die is gebaseerd op de hoeveelheid kracht die vereist is van de gemiddelde fietser om de fiets-snelheid te verhogen tijdens het rijden op een vlakke ondergrond met een kalme wind.

Als een fietser fietst op een wegfiets, wordt de weerstand van de wind die de fietser ervaart, exponentieel verhoogt. Daarom vereist het meer krachtuitvoer (watt) voor een fietser om zijn fietssnelheid te verhogen van 20 mijlen per uur naar 30 mijlen per uur dan voor een fietser om de fietssnelheid te verhogen van 10 mijlen per uur naar 20 mijlen per uur.

De snelheidswaarde die door het bedieningspaneel wordt berekend is direct gebaseerd op de hoeveelheid kracht die door de gebruiker wordt geproduceerd. De snelheidswaarde is realistischer en consistentere dan de snelheidswaarde die door andere bedieningspanelen wordt geproduceerd. Andere bedieningspanelen berekenen de fietssnelheid van gebruiker eenvoudigweg op basis van de omwentelingsnelheid van het vliegwiel op de trainingsfiets.

Als het bedieningspaneel wordt gebruikt met de TPM-sensor [RPM], dan meet het bedieningspaneel de snelheid zoals hieronder beschreven:

Het bedieningspaneel berekent de fietssnelheid van een gebruiker op de omwentelingsnelheid van het vliegwiel op de trainingsfiets.

AFSTAND

Het bedieningspaneel meet en toont de afgelegde afstand in mijlen (MI) of in kilometers (KM). Aandacht: de meeteenheid kan worden gewijzigd met de *SETTINGS* (INSTELLINGEN)-modus.

Als het bedieningspaneel wordt gebruikt met de stroomsensor, dan meet het bedieningspaneel afstand zoals hieronder beschreven:

Het bedieningspaneel berekent de afgelegde afstand op basis van de gemiddelde snelheid van de gebruiker gedurende een bepaalde periode.

De snelheidswaarde die wordt gebruikt om de afstandswaarde te produceren is direct gebaseerd op de hoeveelheid kracht die door de gebruiker wordt geproduceerd (zie SNELHEID aan de linkerkant). Derhalve produceert het bedieningspaneel een realistische afstandswaarde waarmee de gebruiker de afgelegde afstanden op ritten van vergelijkbare duur kan vergelijken.

Als het bedieningspaneel wordt gebruikt met de TPM-sensor [RPM], dan meet het bedieningspaneel de afstand zoals hieronder beschreven:

Het bedieningspaneel berekent de afgelegde afstand van een gebruiker op basis van de fietssnelheid die is gebaseerd op de omwentelingsnelheid van het vliegwiel op de trainingsfiets.

HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN

Om het bedieningspaneel te activeren, zie deze pagina. Om het bedieningspaneel uit te zetten, zie deze pagina. Om de achterverlichting te gebruiken, zie deze pagina. Om het bedieningspaneel in te stellen, zie pagina 12. Voor gebruik van de **WARM UP**-modus, zie pagina 13. Voor gebruik van de **STAGE (Fase)**-modus, zie pagina 14. Voor gebruik van de **RIDE (Rit)**-modus, zie pagina 15. Voor gebruik van de **AUTO PAUSE (Automatische Pauze)**-modus, zie pagina 16. Voor gebruik van de **AUTO PAUSE OFF (Automatische Pauze Uit)**-modus, zie pagina 16. Voor gebruik van de **RESULTS (Resultaten)**-modus, zie pagina 17.

HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN

BELANGRIJK: als het Bedieningspaneel is blootgesteld aan koude temperaturen, dient u het op kamertemperatuur te laten komen voordat u batterijen installeert en het bedieningspaneel activeert. Als u dit niet doet kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Druk op een toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel te activeren. De schermen lichten dan op en het bedieningspaneel is klaar voor gebruik.

HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN

Om batterijvermogen te besparen gaat het bedieningspaneel automatisch in de slaapmodus onder de volgende omstandigheden:

Als de gebruikerinstellingsmodus is geselecteerd—Het bedieningspaneel gaat in de slaapmodus als de pedalen 45 seconden niet bewegen met een fietssnelheid van minstens 10 TPM [RPM] of als er geen toetsen worden ingedrukt.

Als de *WARM UP*-modus is geselecteerd—Het bedieningspaneel gaat in de slaapmodus als de pedalen 3 seconden niet bewegen met een fietssnelheid van minstens 5 TPM.

Als de *RESULTS (Resultaten)*-modus is geselecteerd—Het bedieningspaneel gaat na 3 minuten in de slaapmodus.

Als het bedieningspaneel in de slaapmodus gaat, worden er geen gegevens weergegeven in de schermen.

DE ACHTERGRONDVERLICHTING GEBRUIKEN

Druk herhaaldelijk op de toets achtergrondverlichting om de achtergrondverlichting aan te doen. Om de duur van de achtergrondverlichting te wijzigen zie stap 3 op pagina 23.

HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN

1. Het bedieningspaneel activeren.

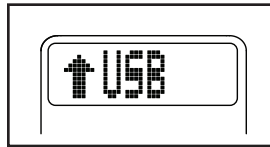
Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op pagina 11.

2. Selecteer de gebruikersinstellingenmodus.

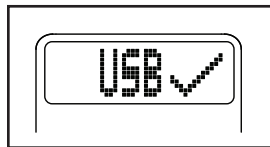
De gebruikersinstellingenmodus wordt automatisch gekozen als u het bedieningspaneel activeert.

3. Plaats een USB-drive indien gewenst in de USB-poort.

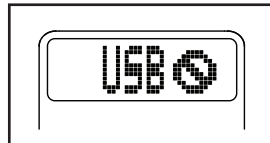
Het scherm vraagt u om een USB-drive in de USB-poort op het bedieningspaneel te steken. Als u een USB-drive in de USB-poort plaatst, worden de ritgegevens opgeslagen op de USB-drive in de *RESULTS* (Resultaten)-modus.



Als het bedieningspaneel een USB-drive detecteert, verschijnt er een vinkje op het scherm.



Als het bedieningspaneel geen USB-drive detecteert, verschijnt er een kruisje op het scherm.

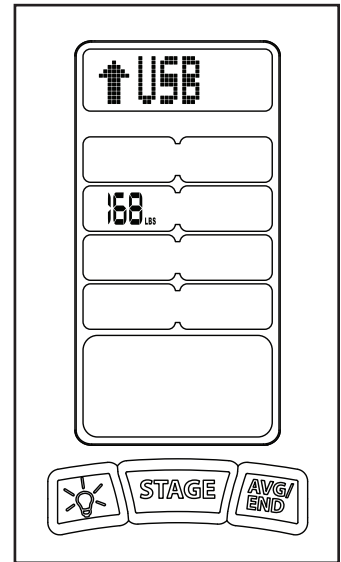


Aandacht: indien gewenst kunt u de USB-poort uitschakelen. Zie stap 3 op pagina 24.

4. Voer uw gewicht indien van toepassing in.

Als het bedieningspaneel wordt gebruikt met de TPM-sensor [RPM], dan vraagt het bedieningspaneel u om uw gewicht in te vullen. Aandacht: uw gewicht wordt gebruikt om de KCAL-waarden te berekenen.

Druk op de [AVG/END] of Achtergrondverlichting-toets om de gewichtswaarde te verhogen of te verlagen. Aandacht: als u geen gewichtswaarde invult, zal het bedieningspaneel de standaard gewichtswaarde gebruiken om de KCAL-waarden te berekenen.



5. Verlaat de gebruikersinstellingenmodus.

Druk op de Fase-toets [STAGE] om de gebruikersinstellingenmodus te verlaten en naar de *WARM UP*-modus te gaan.

Het bedieningspaneel zal automatisch de gebruikersinstellingenmodus verlaten en naar de Warm Up-modus gaan onder de volgende omstandigheden:

Het bedieningspaneel gaat naar de Warm Up-modus als er 10 seconden geen toetsen zijn ingedrukt en de pedalen met een hogere fietssnelheid bewegen dan 15 TPM [RPM].

Het bedieningspaneel gaat direct naar de Warm Up-modus als de pedalen met een hogere fietssnelheid bewegen dan 60 TPM.

DE WARM UP-MODUS GEBRUIKEN

1. Het bedieningspaneel activeren.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op pagina 11.

2. Stel het bedieningspaneel als u dat wenst in.

De gebruikersinstellingenmodus wordt automatisch gekozen als u het bedieningspaneel activeert. Zie stappen 2 tot 4 op pagina 12 om het bedieningspaneel in te stellen.

3. Selecteer de WARM UP-modus.

Druk op de Fase-toets [STAGE] om de Gebruikersinstellingenmodus te verlaten en naar de *WARM UP*-modus te gaan.

Het bedieningspaneel verlaat de Gebruikersinstellingenmodus en gaat over in de WARM UP-modus als er 10 seconden geen toetsen zijn ingedrukt en uw fietssnelheid hoger is dan 15 TPM [RPM].

Het bedieningspaneel verlaat de Gebruikersinstellingenmodus en gaat over in de WARM UP-modus als uw fietssnelheid hoger is dan 60 TPM.

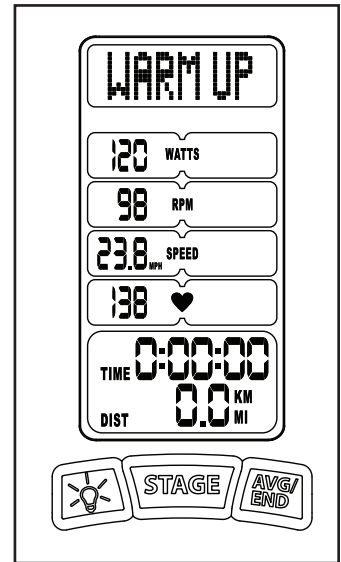
Als de WARM UP-modus is geselecteerd, verschijnen de woorden *WARM UP* in de berichtenbalk.

De Warm Up modus ontwikkeld zodat de gebruiker de oefeningsfiets kan aanpassen voor een warming up en om zich voor te bereiden op de feitelijke rit. In een fietstraining in de studio kunt u deze modus gebruiken voor een warming up voordat de training begint.

4. Volg uw voortgang op de displays.

Zie het SCHERM-DIAGRAM op pagina 7.

Als de Warm Up-modus is geselecteerd, toont het bedieningspaneel direct gegevens in de linkerschermen. Het bedieningspaneel zal echter niet de verstreken tijd opnemen, de gemiddelde waarden tonen en zal geen ritgegevens naar een USB-drive opslaan.



5. De Warm Up-modus verlaten.

Druk op de Fase-toets om de Warm Up-modus te verlaten. Het bedieningspaneel gaat dan over in de FASE-modus en start met de rit.

DE FASE-MODUS GEBRUIKEN

1. Het bedieningspaneel activeren.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op pagina 11.

2. Stel het bedieningspaneel als u dat wenst in.

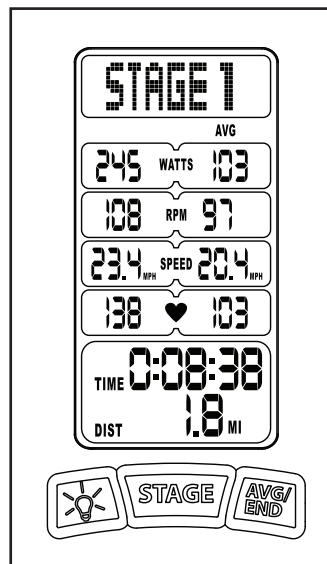
De Gebruikersinstellingenmodus wordt automatisch gekozen als u het bedieningspaneel activeert. Zie HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN op pagina 12.

3. Begin met fietsen en indien gewenst met de warming up.

Indien u op de Fase-toets [STAGE] drukt of begint met fietsen, gaat het bedieningspaneel over in de *WARM UP*-modus. Zie DE WARM UP-MODUS GEBRUIKEN op pagina 13.

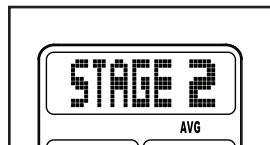
4. Selecteer de Fase-modus.

Druk op de Fase-toets om naar de *STAGE* (Fase)-modus te gaan en de Warm Up-modus te verlaten. De berichtenbalk toont het Fase-nummer.



5. Deel de rit in fases in als u dat wenst.

De Fase-modus kan 1 tot 99 genummerde fases hebben. Om naar een nieuwe Fase te gaan, drukt u op de Fase-toets. De berichtenbalk toont het huidige Fase-nummer.

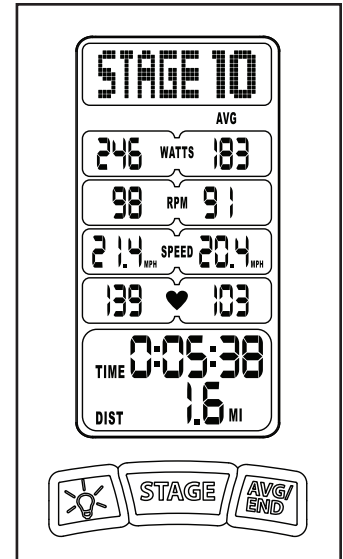


De Fase-modus is ontwikkeld zodat u uw rit in specifieke elementen kunt indelen, die gevolgd en geanalyseerd kunnen worden. U kunt de hoge densiteit en lage densiteit delen van een intervalrit bijvoorbeeld in aparte fases indelen. U kunt ook de gegevens van elke fase opslaan op een USB-drive (zie stap 3 op pagina 12).

6. Volg uw voortgang op de displays.

Zie het SCHERM-DIAGRAM op pagina 7.

Het bedieningspaneel zal tijdens elke fase de verstreken tijd en afstand tonen. De linker-schermen tonen de directe gegevens en de rechter-schermen tonen de gemiddelde waarden.



Wanneer u een nieuwe fase selecteert, reset het bedieningspaneel de tijd, de afstand en de gemiddelde waarden naar nul.

7. Pauzeer het bedieningspaneel als u dat wenst.

Zie DE AUTOMATISCHE PAUZE MODUS GEBRUIKEN op pagina 16.

8. Bekijk de RIT-modus indien gewenst.

Zie DE RIT-MODUS GEBRUIKEN op pagina 15.

9. De rit beëindigen.

Om de rit te beëindigen, houdt u [AVG/END]-toets 3 seconden ingedrukt. Het bedieningspaneel gaat dan over in de *RESULTS* (Resultaten)-modus.

DE RIT-MODUS GEBRUIKEN

1. Selecteer de Fase-modus.

Zie stappen 1 tot 4 op pagina 14 en selecteer de *STAGE* (Fase)-modus.

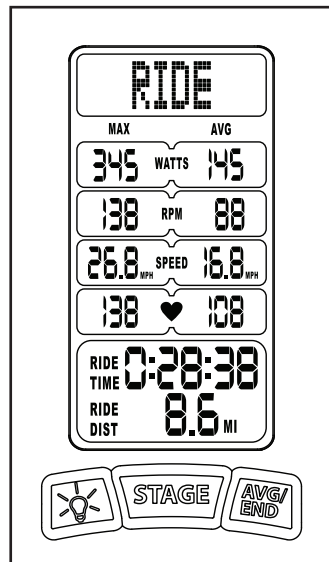
2. Selecteer de RIT-modus.

Om de *RIDE* (RIT)-modus op elk moment tijdens een fase te zien drukt u op de [AVG/END]-toets. De berichtenbalk toont het woord *RIDE* (rit).

3. Bekijk gegevens voor de gehele rit.

Als de Rit-modus is geselecteerd, toont het bedieningspaneel de gegevens voor de gehele rit.

Zie het SCHERM-DIAGRAM op pagina 7.



De tijd- en afstandschermpjes tonen de verstreken tijd voor de gehele rit en de afstand voor de gehele rit. De linkerschermen tonen de maximum waarden die voor de rit zijn bereikt en de rechterschermpjes tonen de gemiddelde waarden voor de rit.

Aandacht: als de Rit-modus is geselecteerd, kunt u nog steeds drukken op de Fase-toets [STAGE] om naar een nieuwe fase te gaan.

4. Verlaat de Rit-modus.

Om de Rit-modus te verlaten en de huidige Fase-modus te zien, drukt u op de Avg/End-toets.

Het bedieningspaneel verlaat ook de Fase-modus en start met de rit.

DE AUTOMATISCHE PAUZE-MODUS GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft een automatische pauze-modus waarmee u de rit tijdelijk kunt stoppen en uw rit weer kunt hervatten zonder dat dit effect heeft op de gemiddelde gegevenswaarde die wordt weergegeven en opgeslagen door het bedieningspaneel.

Het bedieningspaneel gaat in de automatische pauze-modus als de fietssnelheid minder is dan 5 TPM [RPM] gedurende meer dan 3 seconden.

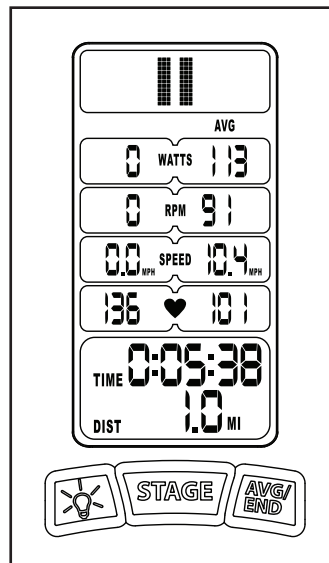
Aandacht: het bedieningspaneel gaat niet in de automatische pauze-modus als de *WARM UP*-modus is geselecteerd.

Als het bedieningspaneel in de automatische pauze-modus gaat, verschijnt een pauzesymbool in de berichtenbalk. De tijdsweergave pauzeert en de linkerschermen tonen geen directe gegevens.

Het bedieningspaneel verlaat de automatische pauze-modus en keert terug naar de huidige fase als het bedieningspaneel een fietssnelheid detecteert die hoger is dan 5 TPM tijdens de eerste drie minuten van de automatische pauze-modus.

Het bedieningspaneel verlaat de automatische pauze-modus en gaat in de slaapmodus als de fietssnelheid niet hoger is dan 5 TPM na drie minuten.

Aandacht: indien gewenst kunt u de automatische pauze-modus uitschakelen. Zie DE AUTOMATISCHE PAUZE-MODUS UIT GEBRUIKEN aan de rechterkant.



DE AUTOMATISCHE PAUZE-MODUS UIT GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft een automatische pauze modus uit ontwikkeld om te gebruiken door trainingsinstructeurs bij fietstraining in de studio.

Aangezien de meeste fietstrainingen voltooid dienen te zijn binnen een vaste periode, kan het zijn dat instructeurs de bedieningspanelen niet willen pauzeren als ze stoppen met fietsen of korte tijd van hun fiets af willen stappen.

Als de automatische pauze modus uit is geselecteerd, verschijnt er een pauzesymbool in de berichtenbalk als het bedieningspaneel een fietssnelheid detecteert van minder dan 5 TPM gedurende 3 seconden of langer; **de tijdsweergave pauzeert echter niet.**

Het bedieningspaneel verlaat de Automatische pauze-modus uit en keert terug naar de huidige fase als het bedieningspaneel een fietssnelheid detecteert die hoger is dan 5 TPM [RPM] tijdens de eerste drie minuten van de Automatische pauze-modus uit.

Het bedieningspaneel verlaat de automatische pauze-modus uit en gaat in de slaapmodus als de fietssnelheid niet hoger is dan 5 TPM na vijf minuten.

Om de automatische pauze-modus in- of uit te schakelen, zie stap 2 op pagina 24.

DE RESULTATENMODUS GEBRUIKEN

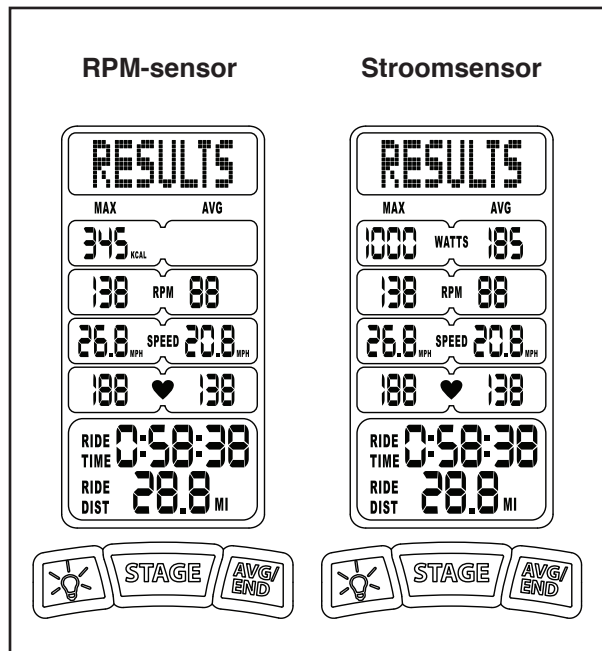
1. De RESULTATEN-modus selecteren.

Om een rit te beëindigen en de *RESULTS* (Resultaten)-modus te selecteren, houdt u [AVG/END]-toets 3 seconden ingedrukt (zie stappen 1 tot 9 op pagina 14).

De berichtenbalk toont het woord RESULTS (resultaten).

2. Bekijk gegevens en sla ze op voor de rit.

Als de Resultaten-modus is geselecteerd, toont het bedieningspaneel de gegevens voor de rit.

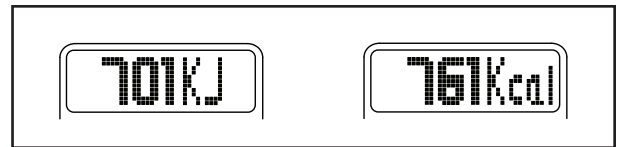


Als er een USB-drive in de USB-poort is geplaatst (zie stap 3 op pagina 12), worden de ritgegevens ook opgeslagen op de USB-drive.

Zie het SCHERMDIAGRAM op pagina 7.

De tijd- en afstandschermen tonen de tijd voor de gehele rit en de afstand voor de gehele rit. De linkerschermen tonen de maximum waarden die voor de rit zijn bereikt en de rechterschermen tonen de gemiddelde waarden voor de rit.

Als het bedieningspaneel wordt gebruikt met de stroomsensor, toont de berichtenbalk ook de KJ (kilojoules) en de KCAL (kilocalorieën)-waarden in een herhalende cyclus.



3. Zet het bedieningspaneel uit.

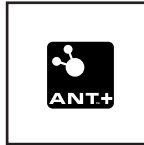
Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op pagina 11.

ANT+ COMPATIBELE TOESTELLEN AANSLUITEN

DE ANT+ MODULE EN COMPATIBELE TOESTELLEN

Het bedieningspaneel heeft een beveiligde, digitale ANT+-module waarmee het bedieningspaneel kan communiceren met ANT+ compatibele hartslagmonitoren, fitnesshorloges en mobiele toestellen.

Er zijn veel merken ANT+ compatibele telemetrische borstriemen voor de hartslagmonitor verkrijgbaar. Het hier aangegeven symbool geeft een hartslagmonitor weer die compatibel is met de ANT+ module in het bedieningspaneel.



Er zijn veel ook merken ANT+ compatibele fitnesshorloges en mobiele toestellen verkrijgbaar. Deze toestellen leggen uw ritgegevens draadloos vast, zodat u geen USB-drive in de USB-poort op het bedieningspaneel hoeft te steken om uw ritgegevens op te slaan. Veel van deze toestellen kunnen ook uw ritgegevens draadloos overdragen naar trainingsprogramma's op computers, mobiele toestellen en websites.

Het hier aangegeven symbool geeft een fitnesshorloge of mobiel toestel weer dat compatibel is met de ANT+ module in het bedieningspaneel en dat draadloos kan communiceren met andere toestellen.



Voordat u de ANT+ module kunt gebruiken met een compatibel toestel, dient u het apparaat aan te sluiten (te verbinden) met de ANT+ module.

Zie EEN HARTSLAGMONITOR AANSLUITEN aan de rechterkant om uw ANT+ compatibele hartslagmonitor aan te sluiten op de ANT+ module.

Zie EEN FITNESSHORLOGE of MOBIEL TOESTEL AANSLUITEN op pagina 19 om uw ANT+ compatibele fitnesshorloge of mobiele toestel aan te sluiten op de ANT+ module.

EEN HARTSLAGMONITOR AANSLUITEN

Volg de instructies van de producent om uw ANT+ compatibele hartslagmonitor te gebruiken.

1. Plaats de hartslagmonitor en plaats uzelf in de buurt van het bedieningspaneel.

U dient zich binnen 30 centimeter van het bedieningspaneel te begeven om de hartslagmonitor aan te sluiten op de ANT+ module in het bedieningspaneel.

2. Activeer het bedieningspaneel en selecteer de WARM UP modus.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op pagina 11. Druk dan op de Fase-toets [STAGE] om naar de *WARM UP*-modus te gaan.

Aandacht: het bedieningspaneel dient in de WARM UP-modus te zijn om te kunnen worden aangesloten op een ANT+ compatibele hartslagmonitor. De hartslagmonitor kan niet worden aangesloten op de ANT+ module als het bedieningspaneel zich in de *STAGE* (Fase)-modus bevindt.

3. Sluit de hartslagmonitor aan op de ANT+ module in het bedieningspaneel.

Wanneer de Warm Up modus is geselecteerd, zal de ANT+ module verbinding maken met de hartslagmonitor.

Het hartsymbool zal knipperen in het hartslagscherm en het bedieningspaneel toont de hartslaggegevens.

Aandacht: nadat de hartslagmonitor is aangesloten op de ANT+ module in het bedieningspaneel, kan de ANT+ module hartslagsignalen ontvangen binnen een gebied dat alle ritposities van de trainingsfiets beslaat.

EEN FITNESSHORLOGE OF MOBIEL TOESTEL AANSLUITEN

Volg de instructies van de producent om uw ANT+ compatibele hartslagmonitor te gebruiken.

1. **Zorg ervoor dat uw toestel in verbindingmodus is en plaats het toestel vlakbij het bedieningspaneel.**

Zie de instructies van de producent van uw fitnesshorloge of mobiele toestel om de verbindingmodus te selecteren.

Het fitnesshorloge of mobiele toestel dient zich binnen 15 centimeter van het bedieningspaneel te bevinden.

2. **Activeer het bedieningspaneel en selecteer de WARM UP modus.**

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op pagina 11. Druk dan op de FASE-toets om naar de WARM UP-modus te gaan.

Aandacht: het bedieningspaneel dient in de Warm Up-modus te zijn om te kunnen worden aangesloten op een ANT+ compatibel fitnesshorloge of mobiel toestel. Het fitnesshorloge of het mobiele toestel kan niet worden aangesloten op de ANT+ module als het bedieningspaneel zich in de *STAGE* (Fase)-modus bevindt.

3. **Sluit het fitnesshorloge of het mobiele toestel aan op de ANT+ module in het bedieningspaneel.**

Wanneer de Warm Up modus is geselecteerd, zal de ANT+ module verbinding maken met het fitnesshorloge of mobiele toestel.

Het fitnesshorloge of het mobiele toestel zal een succesvolle verbinding met de ANT+ module in het bedieningspaneel aangeven.

Aandacht: nadat het fitnesshorloge of mobiele toestel is aangesloten op de ANT+ module in het bedieningspaneel, kan de ANT+ module signalen ontvangen binnen een gebied dat alle ritposities van de trainingsfiets beslaat.

HET BEDIENINGSPANEEL CONFIGUREREN

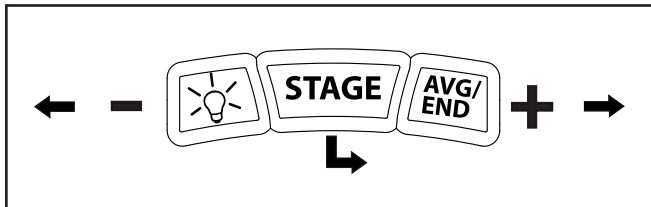
De instellingenmodus selecteren, zie deze pagina. Kijk op pagina 21 voor het verbinden van het bedieningspaneel. Kijk op pagina 23 om de scherminstellingen te wijzigen. Kijk op pagina 24 om de systeeminstellingen te wijzigen. Voor het beheer van de bedieningspaneelfirmware, zie pagina 25. Kijk op pagina 27 om een fietsnummer te gebruiken.

HET GEBRUIKEN VAN DE STAND INSTELLINGEN

Om de *SETTINGS* (Instellingen)-modus te selecteren, houdt u [AVG/END]-toets 5 seconden ingedrukt. De berichtenbalk toont het instellingenmenu.

Druk op de Avg/End-toets om de **Instellingen-modus te verlaten**. De berichtenbalk toont het woord BACK (terug). Druk dan op de Fase-toets [STAGE]. Het bedieningspaneel verlaat de Instellingen-modus.

U kunt de bedieningsknoppen gebruiken om door de menu's te navigeren en de instellingen te wijzigen.



De berichtenbalk toont de menu-opties. Druk op de Fase-toets om een menu-optie te selecteren of voer een instelling in. Druk op de toets Achterverlichting om naar de vorige menu-optie te gaan. Druk op de Avg/End-toets om naar de volgende menu-optie te gaan.

Het instellingenmenu bevat de volgende menu-opties:

PAIRING (Verbinden)—Selecteer deze menu-optie om het bedieningspaneel aan te sluiten op een stroomsensor of een TPM-sensor.

DISPLAY (Weergave)—Selecteer deze menu-optie om een meeteenheid voor het bedieningspaneel te selecteren, om de duur van de achtergrondverlichting te wijzigen en om het contrastniveau van de schermen te veranderen.

SYSTEM (Systeem)—Selecteer deze menu-optie om de automatische pauze modus of de USB-poort in- of uit te schakelen, om informatie over het gebruik van het bedieningspaneel te zien en om de bedieningspaneelfirmware te regelen.

BIKE # (Fiets #)—Selecteer deze menu-optie om een identificatienummer toe te wijzen aan het bedieningspaneel. Aandacht: dit garandeert dat het bedieningspaneel verbonden blijft met de juiste trainingsfiets en aangesloten op de stroom of TPM-sensor.

BACK (Terug)—Selecteer deze menu-optie om het instellingenmenu te verlaten.

Om een menu of de Instellingen-modus te verlaten, selecteert u herhaaldelijk de menuoptie Terug.

HET BEDIENINGSPANEEL VERBINDEN

BELANGRIJK: het bedieningspaneel dient te worden verbonden met een stroomsensor of een TPM-sensor [RPM]. Het bedieningspaneel kan niet worden aangesloten op meer dan een sensor.

Door het bedieningspaneel aan te sluiten kan het communiceren met een stroomsensor of een TPM-sensor die op de trainingsfiets is gemonteerd. Het verbindingsproces gebruikt ANT+ digitale draadloze technologie om het bedieningspaneel aan de sensor te verbinden.

Het verbonden bedieningspaneel en de sensor hebben een beveiligde relatie; ze communiceren alleen met elkaar en worden niet beïnvloed door andere toestellen in de omgeving.

Het wordt ten eerste aanbevolen om elke trainingsfiets in een fitnessclub te nummeren voor handige identificatie. Om goed te communiceren dienen een verbonden bedieningspaneel en een sensor te worden gemonteerd aan dezelfde trainingsfiets. Om ervoor te zorgen dat het juiste bedieningspaneel bij de juiste sensor en trainingsfiets blijft, kunt u een identificatienummer toewijzen aan het bedieningspaneel (zie EEN FIETSNUMMER GEBRUIKEN op pagina 27).

BELANGRIJK: er dienen slechts één bedieningspaneel en één sensor tegelijkertijd te worden aangesloten. Tijdens het verbindingsproces mogen andere bedieningspanelen en sensoren in de buurt niet worden gebruikt. Dit zorgt ervoor dat het bedieningspaneel verbinding kan maken met de gewenste sensor zonder storing van andere toestellen.

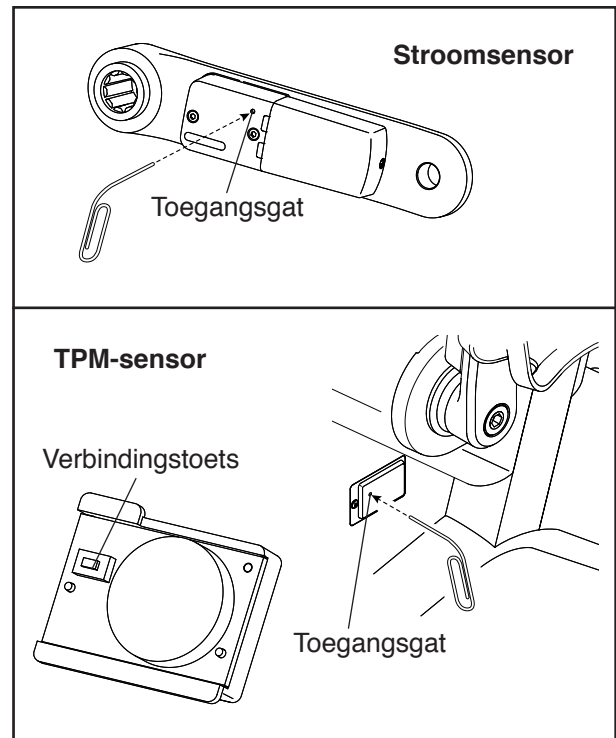
Tip: Het is makkelijker en handiger om het bedieningspaneel en de sensor met elkaar te verbinden voordat u de sensor op de trainingsfiets monteert.

1. Zorg ervoor dat er nieuwe batterijen in het bedieningspaneel en de sensor zijn geplaatst.

Zie DE BATTERIJEN VERVANGEN op pagina 28.

2. Zoek de verbindingstoets op de stroomsensor of de TPM-sensor.

Noteer de locatie van de verbindingstoets of het toegangsgat op de verbindingstoets op de stroomsensor of de TPM-sensor. Deze toets wordt later tijdens het verbindingsproces gebruikt.



U heeft een paperclip nodig om de verbindingstoets op de stroomsensor in te drukken. U heeft ook een paperclip nodig om de verbindingstoets op de TPM-sensor in te drukken als de TPM-sensor is gemonteerd op de trainingsfiets.

3. Activeer het bedieningspaneel en selecteer de menuoptie **PAIRING** (Verbinden).

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op pagina 11.

Zie dan DE INSTELLINGEN-MODUS GEBRUIKEN op pagina 20.

De berichtenbalk toont het verbindingsmenu.

4. Selecteer het type sensor dat moet worden verbonden.

Selecteer de *RPM SENSOR* of de *PWR SENSOR* (stroom) menuoptie.

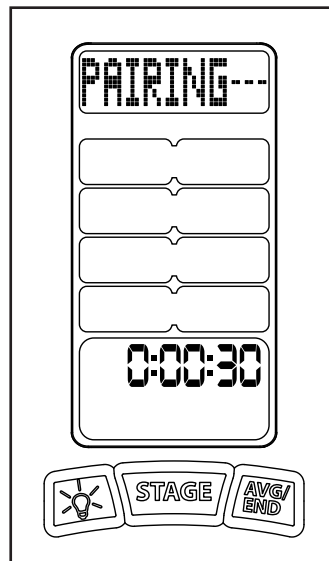
Zorg ervoor dat de menuoptie die u selecteert past bij het type sensor dat op de trainingsfiets wordt gemonteerd.

BELANGRIJK: indien u niet de juiste menuoptie selecteert voor het type sensor dat wordt gebruikt, dan kan het bedieningspaneel geen verbinding maken met de sensor of zal het bedieningspaneel onjuiste gegevens weergeven in de schermen.

5. Begin met het verbindingsproces en druk op de verbindingstoets op de sensor.

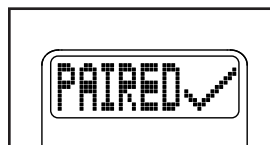
Tijdens het verbindingsproces probeert het bedieningspaneel verbinding te maken met de aangewezen sensor. Het bedieningspaneel toont een aftelling van 30 seconden.

Druk, tijdens de aftelling van 30 seconden op de verbindingstoets op de sensor.

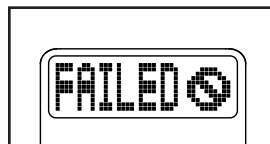


6. Voltooi het verbindingsproces.

Indien het verbindingsproces succesvol verloopt, verschijnt het woord *PAIRED* (verbonden) in de berichtenbalk.



Indien het verbindingsproces niet succesvol verloopt, verschijnt het woord *FAILED* (mislukt) in de berichtenbalk. **Ga naar stap 7.**



7. Los mogelijke problemen bij het verbindingsproces op.

Volg de volgende stappen als het verbindingsproces mislukt:

- Zorg ervoor dat er nieuwe batterijen in de sensor zijn geplaatst.
- Plaats de sensor naast het bedieningspaneel zodat ze naast elkaar liggen.
- Zorg ervoor dat er geen andere ANT+-toestellen actief zijn in de buurt. Verbind slechts één bedieningspaneel en één sensor tegelijkertijd.
- Raadpleeg stap 3 tot en met 6 op pagina 21 en herhaal het verbindingsproces.

8. Gebruik indien gewenst het verkorte verbindingsproces.

Dit verbindingsproces kan worden gebruikt als het bedieningspaneel niet is gemonteerd op de trainingsfiets. U heeft een paperclip nodig om de verbindingstoets aan de achterkant van het bedieningspaneel in te drukken.

- Zoet het toegangsgat van de verbindingstoets aan de achterkant van het bedieningspaneel vlakbij het batterijvak.
- Druk de verbindingstoets in met behulp van een paperclip. Het bedieningspaneel gaat automatisch over in het menu Verbinden.
- Raadpleeg stap 3 tot en met 6 op pagina 21 en voltooi het verbindingsproces.

9. Verlaat het verbindingsmenu.

Zie *DE INSTELLINGEN-MODUS GEBRUIKEN* op pagina 20.

DE SCHERMINSTELLINGEN WIJZIGEN

1. Activeer het bedieningspaneel en selecteer de menuoptie **DISPLAY** (Weergave).

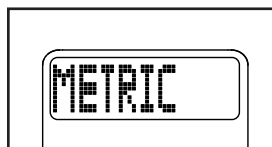
Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op pagina 11.

Zie dan DE INSTELLINGEN-MODUS GEBRUIKEN op pagina 20.

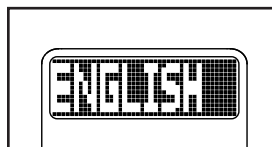
De berichtenbalk toont het weergavemenu.

2. Druk op de menuoptie **UNITS** (Eenheden) om naar wens de meeteenheid te wijzigen.

Het bedieningspaneel kan de snelheid en afstand in mijlen (ENGLISH) of kilometers (METRIC) aangeven.



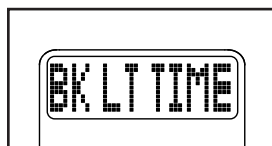
De huidig geselecteerde meeteenheid wordt weergegeven met een zwarte achtergrond.



Selecteer de gewenste meeteenheid ENGLISH of METRIC. Keer dan terug naar het weergavemenu.

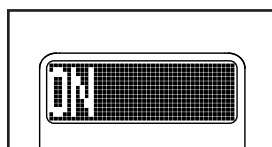
3. Druk op de menuoptie **Achtergrondverlichting** om naar wens de duur van de achtergrondverlichting te wijzigen.

U kunt de duur van de achtergrondverlichting wijzigen als u drukt op de toets Achtergrondverlichting.



Het bedieningspaneel heeft **ON** (aan), **OFF** (uit), en **BK LT TIME** (achtergrondverlichtingduur) aan achtergrondverlichtingsperioden.

De huidig geselecteerde duur voor achtergrondverlichting wordt weergegeven met een zwarte achtergrond.

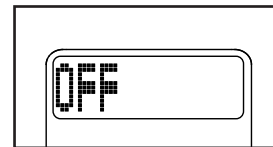


Aandacht: de duur van de achtergrondverlichting die u selecteert, heeft effect op de levensduur van de batterij. Om de levensduur van de batterij te verlengen, wordt aanbevolen om een korte duur voor de achtergrondverlichting te kiezen.

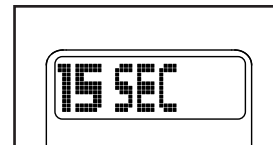
Wanneer de achtergrondverlichtingsduur **ON** is geselecteerd, blijft de achtergrondverlichting

aan zolang het bedieningspaneel is geactiveerd. Aandacht: deze achtergrondverlichtingsduur wordt niet aanbevolen voor omgevingen met een langdurig gebruik zoals fitnessclubs.

Wanneer de achtergrondverlichtingsduur **OFF** is geselecteerd, gaat de achtergrondverlichting niet aan.



Wanneer u de menuoptie **BK LT TIME** selecteert, kunt u de achtergrondverlichtingduur van het achtergrondverlichting tijdmenu selecteren. Aandacht: de standaard achtergrondverlichtingduur is 5 seconden.

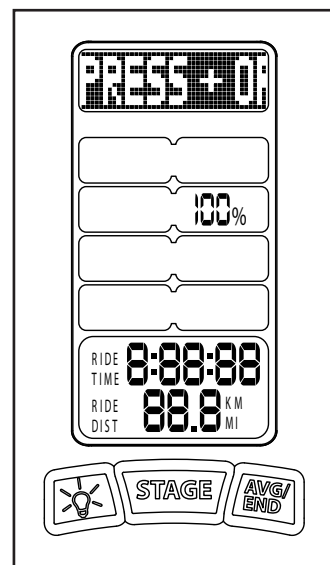


Selecteer de gewenste achtergrondverlichtingsduur. Keer dan terug naar het weergavemenu.

4. Druk op de menuoptie **CONTRAST** om naar wens het contrastniveau van het LCD-scherm te wijzigen.

U kunt ook het contrastniveau van het LCD-scherm aanpassen van 0 tot 100 procent. Aandacht: het standaard contrastniveau is 100 procent.

Het huidig geselecteerde contrastniveau verschijnt ook op een van de rechterschermen.



Tip: het wordt aanbevolen om het bedieningspaneel aan te passen op een hoog contrastniveau in heldere of gemengde lichtomstandigheden. Het aanpassen van het bedieningspaneel naar een lager contrastniveau kan de levensduur van de batterij verbeteren.

Druk op de [AVG/END] of de Achtergrondverlichting-toets om het contrastniveau te verhogen of te verlagen. Druk dan op de toets Fase [STAGE] om de selectie te bevestigen.

5. Verlaat het weergavemenu.

Zie DE INSTELLINGEN-MODUS GEBRUIKEN op pagina 20.

DE SYSTEEMINSTELLINGEN VERANDEREN

1. Activeer het bedieningspaneel en selecteer de menuoptie **SYSTEEM**.

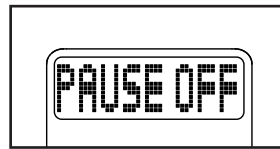
Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op pagina 11.

Zie dan DE INSTELLINGEN-MODUS GEBRUIKEN op pagina 20.

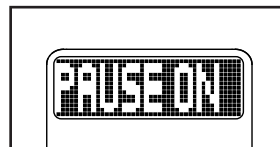
De berichtenbalk toont het systeemmenu.

2. Selecteer de menuoptie **AUTO PAUSE (Automatische Pauze)** en schakel de automatische pauze-modus desgewenst in of uit.

U kunt de automatische pauze-modus inschakelen **PAUSE ON** (pauze aan) of uitschakelen **PAUSE OFF** (pauze uit). Zie DE AUTOMATISCHE PAUZE-MODUS GEBRUIKEN op pagina 16 voor meer informatie over de automatische pauze-modus.



De huidig geselecteerde optie wordt weergegeven met een donkere achtergrond.

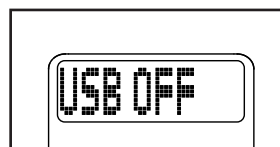


Tip: We raden trainingsinstructeurs voor fietstrainingen in de studio die hun trainingen baseren op tijd, aan de **PAUSE OFF** optie selecteren voor de bedieningspanelen op hun trainingsfietsen.

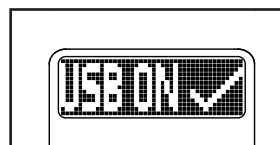
Selecteer de gewenste optie **PAUSE ON** of **PAUSE OFF**. Keer dan terug naar het systeemmenu.

3. Selecteer de menuoptie **USB** en schakel de USB-poort desgewenst in of uit.

U kunt de USB-poort op het bedieningspaneel inschakelen (USB AAN) of uitschakelen (USB UIT). Aandacht: de standaard optie is USB AAN.



De huidig geselecteerde USB-optie wordt weergegeven met een donkere achtergrond.



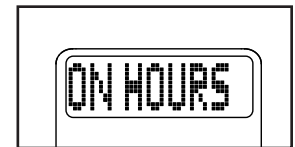
Wanneer de **USB OFF** optie is geselecteerd, dan kan de USB-poort niet worden gebruikt om ritgegevens op te slaan (zie stap 3 op pagina 12) en kan niet worden gebruikt om aangepaste bedieningspaneelinstellingen te importeren (zie pagina 26).

Selecteer de gewenste optie **USB ON** of **USB OFF**. Keer dan terug naar het systeemmenu.

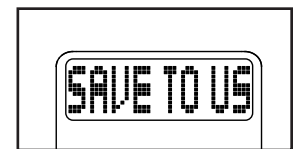
4. Druk op de menuoptie **[STATS]** om naar wens bedieningspaneelgebruiksgegevens te bekijken.

Het bedieningspaneel houdt de gebruiksgegevens bij (STATS) die op de USB-drive kunnen worden bekeken en opgeslagen. Aandacht: de USB-poort dient te zijn ingeschakeld om bedieningspaneelgebruiksgegevens op een USB-drive op te slaan (zie stap 3 op deze pagina).

De berichtenbalk toont het statsmenu. Bekijk, als u dat wilt, de gebruikersinformatie van het bedieningspaneel.



Om de bedieningspaneelgebruiksgegevens op een USB-drive op te slaan, selecteert u de optie **SAVE TO USB** (opslaan op usb). Het bedieningspaneel slaat de informatie dan op in een .csv-bestandsformaat.



Keer terug naar het systeemmenu.

5. Druk op de menuoptie **FIRMWARE (Firmware)** om naar wens de bedieningspaneelfirmware te beheren te wijzigen.

De berichtenbalk toont het firmwaremenu.

Zie DE BEDIENINGSPANEELFIRMWARE BEHEREN op pagina 25.

6. Verlaat het systeemmenu.

Zie DE INSTELLINGEN-MODUS GEBRUIKEN op pagina 20.

DE BEDIENINGSPANEELFIRMWARE BEHEREN

Firmware is de programmering waarmee het bedieningspaneel en de sensor functioneren. U kunt het volgende met het firmwaremenu doen:

- Informatie bekijken over de bedieningspaneel-firmware en de stroomsensorfirmware
- Een upgrade van de firmware importeren
- Aangepaste bedieningspaneelinstellingen opslaan en importeren
- De bedieningspaneelinstellingen terugzetten naar de standaard instellingen van de producent

Het firmwaremenu bevat de volgende menu-opties:

CNSL V.X (versienummer van het bedieningspaneel)—Selecteer deze menuoptie om het huidige firmwareversienummer te zien van het bedieningspaneel.

PWR V.X (versienummer van de stroomsensor)—Selecteer deze menuoptie om het huidige firmwareversienummer te zien voor een stroomsensor die is verbonden met het bedieningspaneel.

UPGRD FIRMWARE—Selecteer deze menuoptie om de huidige firmware te vervangen voor een upgrade van de firmware. Zie rechts DE FIRMWARE BIJWERKEN

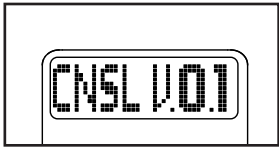
SAVE CONFIG—Selecteer deze menuoptie om de aangepaste bedieningspaneelinstellingen op te slaan op een USB-drive. Uw aangepaste bedieningspaneelinstellingen kunnen worden gebruikt op andere bedieningspanelen. Zie AANGEPASTE BEDIENINGSPANEELINSTELLINGEN OPSLAAN op pagina 26.

IMPRT CONFIG—Selecteer deze menuoptie om de aangepaste bedieningspaneelinstellingen van een USB-drive te importeren in een bedieningspaneel. Zie AANGEPASTE BEDIENINGSPANEELINSTELLINGEN IMPORTEREN op pagina 26.

RESET TO DEFAULT—Selecteer deze menuoptie om de aangepaste bedieningspaneelinstellingen terug te zetten naar de standaard instellingen van de producent. Zie TERUGZETTEN NAAR STANDAARD INSTELLINGEN op pagina 27.

De Firmware Bijwerken

BELANGRIJK: de firmware bijwerken is een geavanceerde procedure. Zorg dat u alle instructies leest voordat u de firmware bijwerkt.

1. De producent zal de upgrade van de firmware leveren in een specifiek xxxx.HEX-bestandsformaat.
2. U dient het bestand op te slaan op een USB-drive. Het bestand dient in het bovenste niveau van de drive directory te staan. Het bestand kan niet in een andere map staan. U kunt één firmwarebestand op een USB-drive opslaan per keer.
3. Zorg ervoor dat de USB-poort op het bedieningspaneel is ingeschakeld (zie stap 3 op pagina 24).
4. Selecteer de CNSL V.X menuoptie op het firmwaremenu. Zoek en noteer het huidige versienummer van het bedieningspaneel.
5. Plaats de USB-drive met het bijgewerkte firmwarebestand in de USB-poort op het bedieningspaneel.
6. Selecteer de menuoptie **UPGRD FIRMWARE** op het firmwaremenu. Het bedieningspaneel begint met de upgrade van de firmware.
7. Tijdens de firmware upgrade zal het LCD-scherm ongeveer 10 seconden stilstaan waarna alle schermen een moment zullen oplichten. Als dit heeft plaatsgevonden gaat het bedieningspaneel de bijgewerkte firmware gebruiken.
8. Selecteer de CNSL V.X menuoptie op het firmwaremenu. Zoek en noteer het bijgewerkte versienummer van het bedieningspaneel.
9. Zet desgewenst uw aangepaste bedieningspaneelinstellingen weer terug. De bedieningspaneelinstellingen worden teruggezet naar de standaard instellingen van de producent tijdens de update van de firmware.

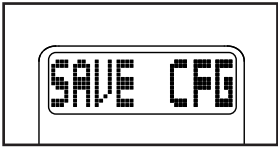
Aandacht: als het bedieningspaneel is verbonden met een sensor, dan hoeft u het bedieningspaneel niet opnieuw verbinding te maken met de sensor, de verbinding blijft bestaan bij de firmwareupgrade.

Aangepaste Bedieningspaneelinstellingen Opslaan

De volgende aangepaste bedieningspaneelinstellingen kunnen worden opgeslagen op een USB-drive:

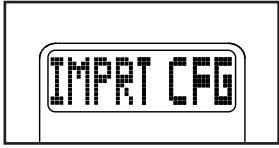
- Meeteenheid
- Duur achtergrondverlichting
- Contrastniveau
- Automatische pauze-instelling
- USB-poortinstelling

De aangepaste bedieningspaneelinstellingen worden opgeslagen in een import.cfg bestandsformaat.

1. Zorg ervoor dat de USB-poort op het bedieningspaneel is ingeschakeld (zie stap 3 op pagina 24).
2. Plaats een USB-drive in de USB-poort op het bedieningspaneel.
3. Selecteer de **SAVE CFG** (cfg opslaan) menuoptie op het firmwaremenu. Het bedieningspaneel begint met het opslaan van de aangepaste bedieningspaneelinstellingen op de USB-drive en het woord **SAVE---** (opslaan) verschijnt in de berichtenbalk.
4. Indien de aangepaste bedieningspaneelinstellingen succesvol zijn opgeslagen op de USB-drive, verschijnt het woord **DONE** (klaar) in de berichtenbalk.
5. Indien de aangepaste bedieningspaneelinstellingen niet succesvol zijn opgeslagen op de USB-drive, verschijnt het woord **FAILED** (mislukt) in de berichtenbalk. **Ga naar PROBLEMEN OPLOSSEN op pagina 29.**

Aangepaste Bedieningspaneelinstellingen Importeren

U kunt aangepaste bedieningspaneelinstellingen van een USB-drive importeren in het bedieningspaneel.

1. Zorg ervoor dat de USB-poort op het bedieningspaneel is ingeschakeld (zie stap 3 op pagina 24).
2. Zorg ervoor dat het gewenste aangepaste bedieningspaneelinstellingbestand (import.cfg) is opgeslagen op uw USB-drive (zie links **AANGEPASTE BEDIENINGSPANEELINSTELLINGEN OPSLAAN**).
3. Plaats een USB-drive in de USB-poort op het bedieningspaneel.
4. Selecteer de **IMPRT CFG** menuoptie op het firmwaremenu. Het bedieningspaneel begint met het opslaan van de aangepaste bedieningspaneelinstellingen op de USB-drive en het woord **IMPRT---** (opslaan) verschijnt in de berichtenbalk.

Tip: u kunt ook deze snelkoppeling gebruiken om de *IMPORT CFG* menuoptie te selecteren: Houd de toetsen **Achtergrondverlichting en **Fase [STAGE]** 3 seconden ingedrukt.**

5. Indien de aangepaste bedieningspaneelinstellingen succesvol zijn geïmporteerd op het bedieningspaneel, verschijnt het woord **DONE** (klaar) in de berichtenbalk.
6. Indien de aangepaste bedieningspaneelinstellingen niet succesvol zijn geïmporteerd op het bedieningspaneel, verschijnt het woord **FAILED** (mislukt) in de berichtenbalk. **Ga naar PROBLEMEN OPLOSSEN op pagina 29.**

De Standaard Instellingen Herstellen

U kunt de bedieningspaneelinstellingen terugzetten naar de standaard instellingen van de producent. De standaard instellingen staan aangegeven tussen haakjes:

- Meeteenheid (ENGLISH)
- Duur achtergrondverlichting (5 SEC)
- Contrastniveau (100 %)
- Automatische pauze-instelling (PAUSE ON)
- USB-poortinstelling (ON)

Selecteer de menuoptie **RESET TO DEFAULT** (terugzetten naar standaard) op het firmwaremenu. Het woord **DONE** (klaar) verschijnt in de berichtenbalk om aan te geven dat het bedieningspaneel is hersteld naar de standaard instellingen.



EEN FIETSNUMMER GEBRUIKEN

Tip: het wordt ten eerste aanbevolen om elke trainingsfiets in een fitnessclub te nummeren voor handige identificatie.

Om goed te communiceren dienen en verbonden bedieningspaneel en een sensor te worden gemonteerd aan dezelfde trainingsfiets.

Om ervoor te zorgen dat het juiste bedieningspaneel bij de juiste sensor en trainingsfiets blijft, kunt u een identificatienummer toewijzen aan het bedieningspaneel dat overeenkomt met het identificatienummer van de trainingsfiets.

Als er een communicatieprobleem is tussen het bedieningspaneel en de sensor, dan kunt u het fietsnummer bekijken en ervoor zorgen dat het bedieningspaneel is aangesloten op de juiste trainingsfiets.

Voor het toewijzen van een fietsnummer, zie rechts EEN FIETSNUMMER TOEWIJZEN. **Voor het bekijken van het fietsnummer**, zie rechts HET FIETSNUMMER BEKIJKEN.

Het Fietsnummer Toewijzen

1. Activeer het bedieningspaneel en selecteer de menuoptie **BIKE #** (Fiets #).

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op pagina 11.

Zie dan DE INSTELLINGEN-MODUS GEBRUIKEN op pagina 20.

De berichtenbalk toont het fietsnummer.



2. Een fietsnummer toewijzen aan het bedieningspaneel.

U kunt een fietsnummer van 1 tot 99 toewijzen.

Druk op de [AVG/END] en de Achtergrondverlichting-toets om het gewenste fietsnummer toe te wijzen. Druk dan op de toets Fase [STAGE] om de selectie te bevestigen.

3. Verlaat het fietsnummermenu.

Zie DE INSTELLINGEN-MODUS GEBRUIKEN op pagina 20.

Het Fietsnummer Bekijken

Wanneer het bedieningspaneel in de gebruikersmodus is, houd u de toetsen Fase [STAGE] en [AVG/END] ingedrukt. Het fietsnummer dan aan het bedieningspaneel is toegewezen verschijnt in de berichtenbalk zolang als de toetsen worden ingedrukt.

ONDERHOUD

HET BEDIENINGSPANEEL REINIGEN

Reinig het bedieningspaneel alleen met een zachte, vochtige niet schurende doek. Gebruik geen schuur- of oplosmiddelen om het bedieningssysteem te reinigen.

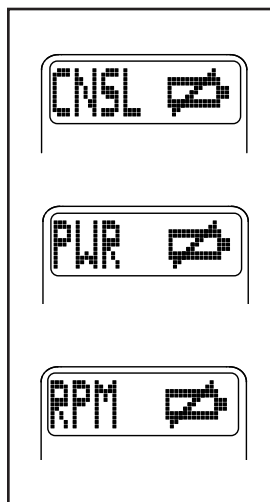
BELANGRIJK: houd vloeistoffen uit de buurt van het bedieningspaneel om schade te voorkomen. Houd het bedieningspaneel uit direct zonlicht.

BATTERIJEN VERVANGEN

Wanneer de batterijen voor het bedieningspaneel, de stroomsensor of de TPM-sensor [RPM] vervangen of opgeladen dienen te worden, zal een waarschuwing voor laag batterijvermogen in de berichtenbalk verschijnen.

BELANGRIJK: vervang de batterijen of laad ze zo snel mogelijk op als de waarschuwing voor laag batterijvermogen verschijnt. Als u de batterijen niet vervangt of oplaadt, kan het bedieningspaneel afslaan of de sensor kan stoppen met het verzenden van gegevens naar het bedieningspaneel.

Het bedieningspaneel kan drie C standaard alkaline-batterijen gebruiken. De stroomsensor kan twee AA standaard alkalinebatterijen gebruiken. Standaard alkalinebatterijen hebben een langere levensduur (lage ontladwaarde) en zorgen voor een langdurige batterijlevensduur bij gebruik.



Het bedieningspaneel en de stroomsensor kunnen ook C en AA NiMH (nikkel-metaalhydride) oplaadbare batterijen gebruiken. Deze batterijen hebben een langere levensduur voor elke oplaadbeurt in vergelijking met standaard alkalinebatterijen en kunnen tot vijfhonderd keer worden opgeladen. Deze oplaadbare batterijen zijn een goede optie voor omgevingen met een langdurig gebruik zoals fitnessclubs. Zorg ervoor dat u laag verbruik oplaadbare batterijen gebruikt met een capaciteit van tenminste 2500mAh.

Verwijder het bedieningspaneel van de batterijklep en plaats de batterijen in het batterijcompartiment, om de batterijen van het bedieningspaneel te vervangen. Richt de batterijen zoals wordt aangegeven met de markeringen aan de binnenkant van het batterijcompartiment. Maak dan het batterijdeksel opnieuw aan het bedieningspaneel vast.

Verwijder de batterijklep van de stroomsensor en plaats de batterijen in het batterijcompartiment, om de batterijen van de stroomsensor te vervangen. Richt de batterijen zoals wordt aangegeven met de markeringen aan de binnenkant van het batterijcompartiment. Maak dan het deksel van de batterijdoos opnieuw vast.

Voor de TPM-sensor heeft u één CR2032 lithium batterij nodig. Dit is de enige batterij die u kunt gebruiken bij de TPM-sensor.

Voor het vervangen van de TPM-sensorbatterij, verwijdert u de klep en de TPM-sensor van de behuizing op de trainingsfiets en plaatst u de batterij in de clip op de TPM-sensor. Maak dan de TPM-sensor weer aan de behuizing van de trainingsfiets vast.

PROBLEMEN OPLOSSEN

Probleem	Mogelijke Oorzaak	Oplossing
Het bedieningspaneel wordt niet actief	De batterijen in het bedieningspaneel zijn leeg of niet goed geïnstalleerd.	Zorg dat nieuwe batterijen goed zijn geplaatst in het bedieningspaneel.
Bedieningspaneel toont geen gegevens	Het bedieningspaneel is niet bevestigd aan de juiste verbonden sensor en trainingsfiets	Houd de toetsen Fase [STAGE] en [AVG/END] ingedrukt om het fietsnummer te zien. Bevestig het bedieningspaneel aan de juiste verbonden sensor en trainingsfiets.
	Sensormagneet voor stroomsensor is niet aangesloten op de trainingsfiets	Zie stroomsensor installatiegids en bevestig de sensormagneet aan de trainingsfiets.
	Het bedieningspaneel is niet verbonden met de sensor	Zorg ervoor dat het bedieningspaneel is verbonden met de stroomsensor of de TPM-sensor op de trainingsfiets.
	De sensorbatterijen zijn leeg	Zorg dat nieuwe batterijen goed zijn geplaatst in de sensor.
Bedieningspaneel ontvangt gegevens van een andere trainingsfiets	Het bedieningspaneel is niet bevestigd aan de juiste verbonden sensor en trainingsfiets	Houd de toetsen Fase [STAGE] en [AVG/END] ingedrukt om het fietsnummer te zien. Bevestig het bedieningspaneel aan de juiste verbonden sensor en trainingsfiets.
Het bedieningspaneel is verbonden met de stroomsensor toont TPM maar geen WATT in de schermen	Stroomsensor onjuist verbonden als TPM-sensor [RPM]	Maak een nieuwe verbinding tussen het bedieningspaneel en de stroomsensor. Zorg dat u de <i>PWR SENSOR</i> menuoptie selecteert.
Sensor maakt geen verbinding met het bedieningspaneel	Batterijen zijn leeg of niet goed geplaatst	Zorg dat nieuwe batterijen goed zijn geplaatst in het bedieningspaneel en de sensor.
	Bedieningspaneel en sensor te ver uit elkaar	Plaats het bedieningspaneel en de sensor naast elkaar en probeer verbinding te maken.
	Interferentie in het gebied	Verbind slechts één bedieningspaneel en één sensor tegelijkertijd. Zorg ervoor dat er geen andere ANT+-toestellen in de buurt worden gebruikt.
Bedieningspaneel toont niet de hartslag in het scherm	Hartslagmonitor is niet in contact met de huid	Natte contactpunten op hartslagmonitor en zorg dat de hartslagmonitor contact maakt met de huid.
	Hartslagmonitor werkt niet	Zorg ervoor dat de hartslagmonitor werkt. Test de hartslagmonitor op andere apparatuur. Zorg dat nieuwe batterijen goed zijn geplaatst in de hartslagmonitor.
	Het bedieningspaneel ontvangt geen ANT+ signaal	Sta bij gebruik van de ANT+ hartslagmonitor, op 30 centimeter vanaf het bedieningspaneel tijdens de Warm Up-modus en laat het bedieningspaneel verbinding maken met de hartslagmonitor.
	Het bedieningspaneel ontvangt geen 5,3kHz signaal	Elektromagnetische interferentie in de buurt kan het signaal verstoren. Zorg ervoor dat er geen andere toestellen in de buurt voor storing zorgen
Het bedieningspaneel dat is verbonden met de TPM-sensor geeft de KCAL-waarde niet weer	Gebruiker draagt geen hartslagmonitor	KCAL berekeningen vereisen dat de gebruiker een hartslagmonitor gebruikt als het bedieningspaneel is verbonden met de TPM-sensor.
De achtergrondverlichting gaat niet aan	De duur van de Achtergrondverlichting is ingesteld op <i>OFF</i>	Selecteer de <i>SETTINGS</i> (Instellingen)-modus, selecteer <i>BK LT TIME</i> (Achtergrondverlichtingstijd) en stel de duur van de achtergrondverlichting in.
De achtergrondverlichting blijft aan	De Achtergrondverlichting is ingesteld op <i>ON</i>	Selecteer de <i>SETTINGS</i> (Instellingen)-modus, selecteer <i>BK LT TIME</i> (Achtergrondverlichtingstijd) en stel de duur van de achtergrondverlichting in.
USB-drive maakt geen verbinding met het bedieningspaneel	USBpoort is ingesteld op <i>OFF</i>	Selecteer de <i>SETTINGS</i> (Instellingen)-modus. selecteer USB en zet de USB-poort in op <i>ON</i> .
Kan instellingen niet opslaan of importeren	USB-poort ingesteld op <i>OFF</i>	Selecteer <i>SETTINGS</i> (Instellingen)-modus, selecteer USB, en stel de USB-poort in op <i>ON</i> .
Kan firmware niet bijwerken	USB-poort is ingesteld op <i>OFF</i>	Selecteer de <i>SETTINGS</i> (Instellingen)-modus, selecteer USB, en stel de USB-poort in op <i>ON</i> .
	Fout in firmwarebestand	Zorg dat slechts een firmware upgradebestand op de USB-drive is. Bestand dient in bovenste drive directory te zijn en kan niet in een map zijn.
Tijd geeft uitvoer weer als het bedieningspaneel is gepauzeerd	Automatische pauze is ingesteld op <i>OFF</i>	Selecteer de <i>SETTINGS</i> (Instellingen)-modus, selecteer <i>AUTO PAUSE</i> (automatische pauze) en zet de Automatische Pauze op <i>ON</i> .
Verbinding tussen sensor en bedieningspaneel onderbroken	Elektromagnetische interferentie	Druk op de toets [AVG/END] en daarna op de Fase [STAGE]-toets om de sensor en het bedieningspaneel weer met elkaar te verbinden.

HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST

Indien u vragen hebt na het lezen van deze handleiding of indien onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, neem contact op met de Klantendienst via de telefoonnummers of de adressen die hieronder vermeld staan. **Noteer het modelnummer van het apparaat aan en de naam van het product (raadpleeg de kft van deze handleiding) voordat u contact opneemt met Klantendienst.**

Binnen de Verenigde Staten en Canada

Bel: 1-800-201-2109, Maandag.-Vrijdag. 08:00-17:00 MT

Schrijf naar:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Verenigde Staten

Buiten de Verenigde Staten en Canada

Bel: 001-435-786-3521

Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com