

FREEMOTION[®] Console

Modelnr. FMPW14.0

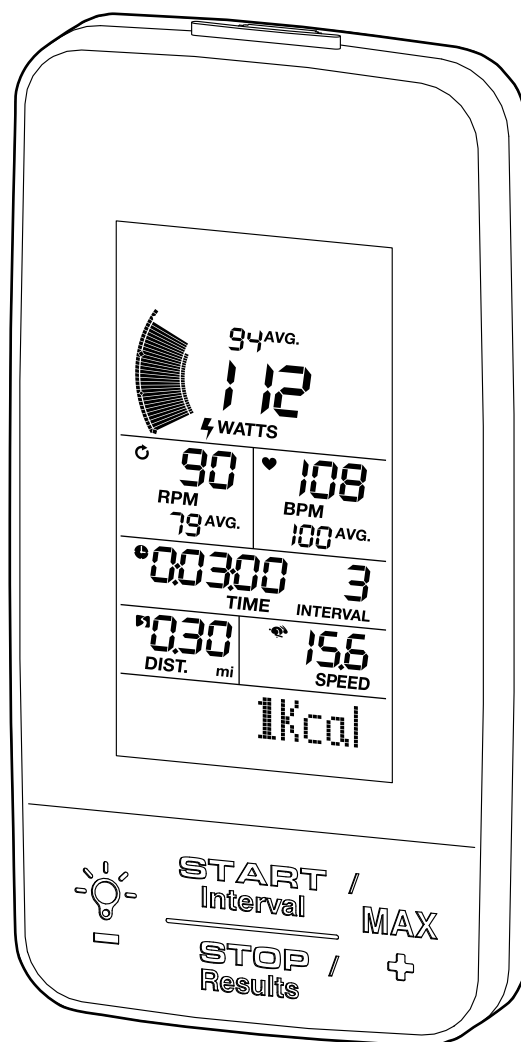
VRAGEN?

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.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



INHOUD

BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen	3
FUNCTIONIES VAN HET BEDIENTINGSPANEEL	4
SPECIFICATIES VAN HET BEDIENTINGSPANEEL	5
DIAGRAM VAN HET BEDIENTINGSPANEEL	6
SCHERMDIAGRAM	7
SCHERMDEFINITIES	8
HET BEDIENTINGSPANEEL GEBRUIKEN	10
ANT+ COMPATIBELE TOESTELLEN AANSLUITEN	16
HET BEDIENTINGSPANEEL CONFIGUREREN	18
ONDERHOUD	26
PROBLEMEN OPLOSSEN	27
HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST	Laatste pagina
BEPERKTE GARANTIE	Laatste pagina

ANT+™ is een handelsmerk van Garmin Ltd. of zijn dochterondernemingen.

POLAR is een gedeponeerd handelsmerk van Polar Electro Oy.

freemotion is een geregistreerd handelsmerk van ICON Health & Fitness, Inc.

BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen

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

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar te waarborgen dat alle gebruikers van het bedieningspaneel voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
3. Indien u een medisch implantaat heeft zoals een pacemaker, dient u uw arts te consulteren voordat u een hartslagmonitor gaat gebruiken.
4. 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.
5. Gebruik het bedieningspaneel alleen zoals beschreven in deze handleiding.
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 meteen.
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 bedieningspaneel te reinigen.
11. Verwijder de batterijen als u het bedieningspaneel opbergt. Bewaar het bedieningspaneel in een schone, droge locatie uit de buurt van vocht en stof.
12. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt, kortademig of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

GEGOTEN BEDIENINGSPANEELKAP

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 verstrekken over de oefening en een actieve matrixberichtenbalk. Tijdens een oefening vertoont de berichtenbalk handige tekstberichten die verband houden met de andere gegevens over de oefening. De berichtenbalk functioneert ook als een menu in de SETTINGS (instellingen) -modus.

COMPATIBILITEIT HARTSLAGMONITOR

Het bedieningspaneel is geschikt voor ANT+™ en niet-gecodeerde Polar® hartslagmonitormodellen. 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 INTERVAL en de TOTAL RIDE 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 kunt u uploaden naar vele trainingswebsites.

SPECIFICATIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Afmetingen

Hoogte: 40 mm

Lengte: 175 mm

Breedte: 85 mm

Gewicht met Batterijen

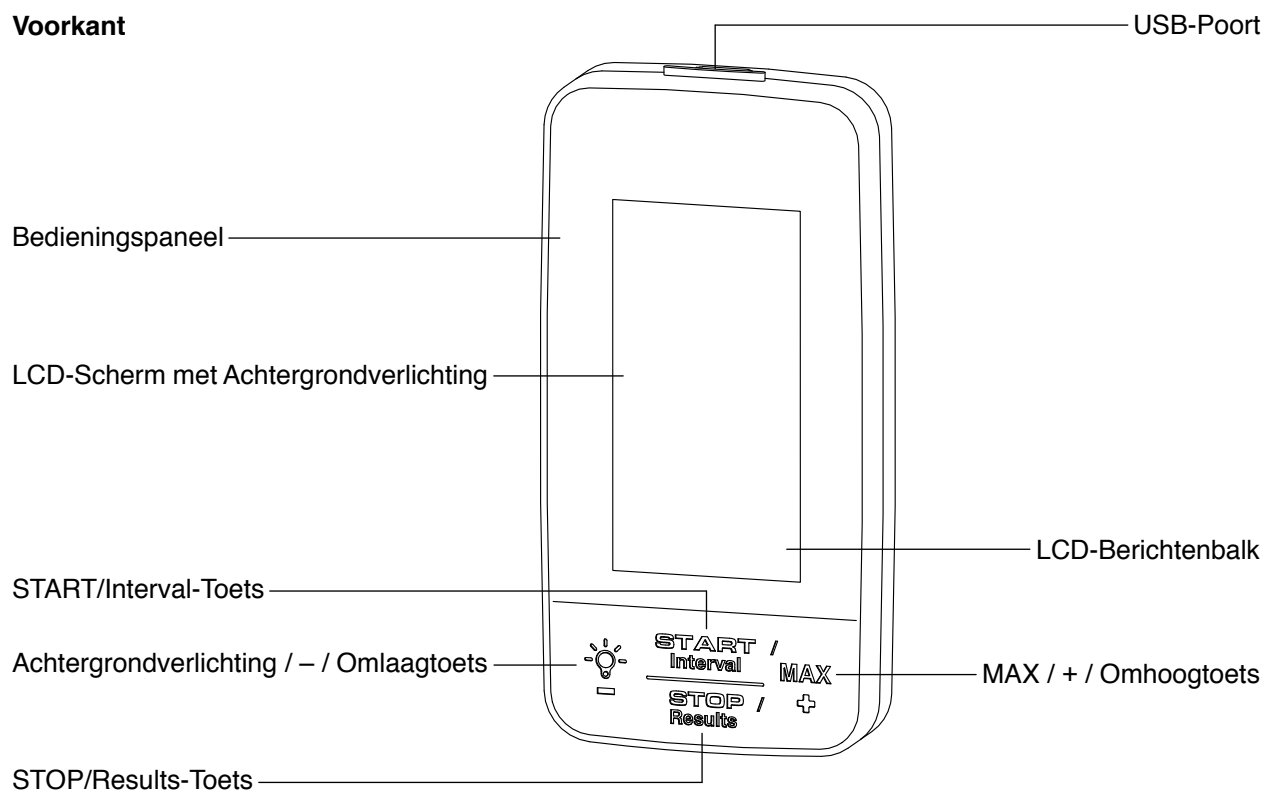
2,2 kg

Batterijen Vereist

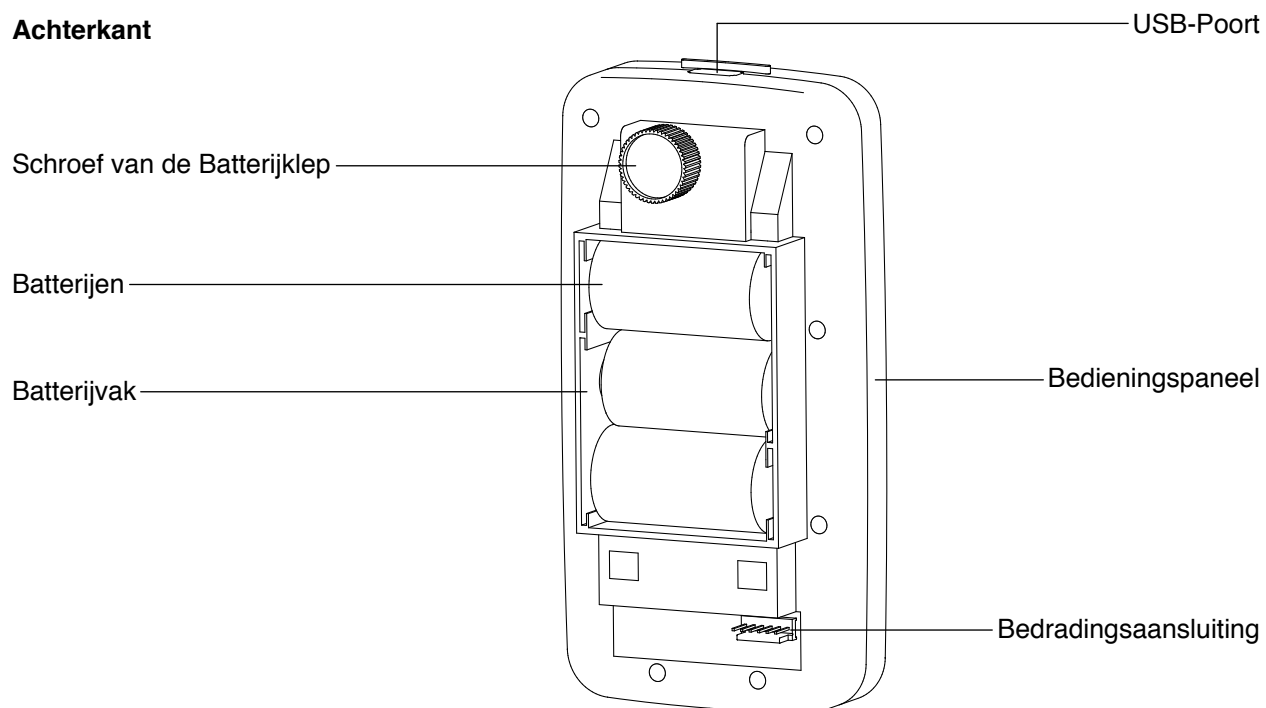
Drie (3) C batterijen (LR14)

DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL

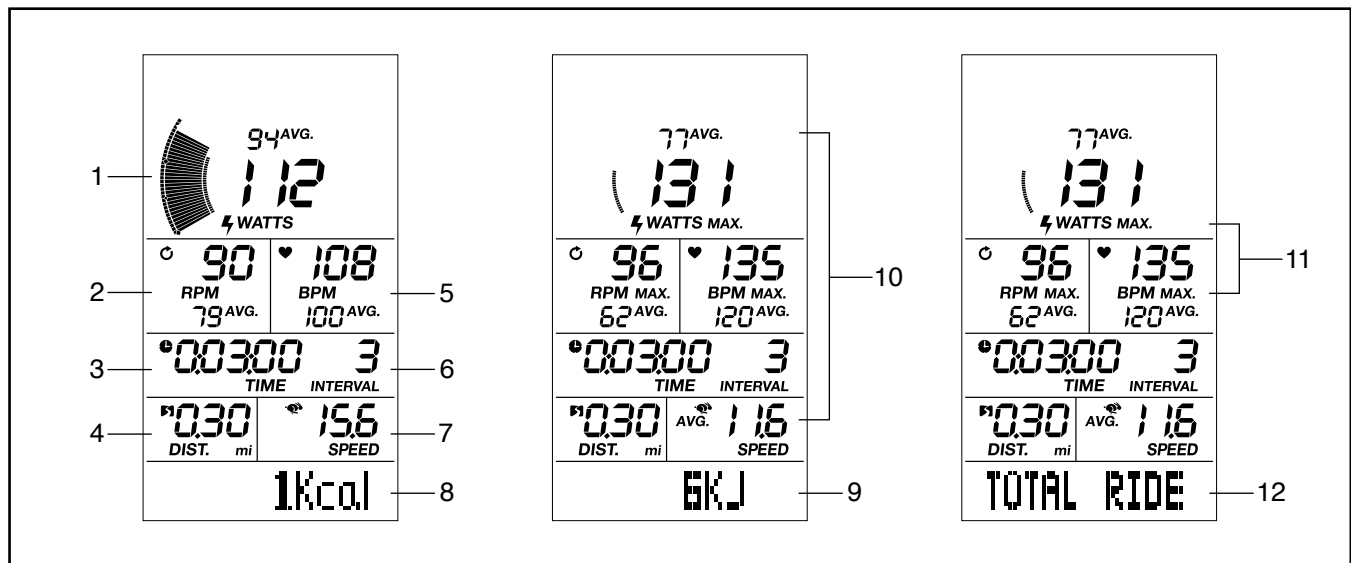
Voorkant



Achterkant



SCHERMDIAGRAM



Nummer	Display	Beschrijving
1	WATTS (watt)	Geeft de stroomuitvoer weer in watt-direct, gemiddeld, en maximaal.
2	RPM (TPM)	Geeft de fietssnelheid weer in toeren per minuut (RPM)—direct, gemiddeld en maximaal.
3	TIME (tijd)	Toont in de INTERVAL-modus de verstreken tijd voor de interval. In de modus RIDE en TOTAL RIDE wordt de verstreken tijd voor de volledige oefening weergegeven.
4	DIST (afstand)	Toont in de INTERVAL-modus de afgelegde afstand weer in mijlen (MI) of kilometers (KM) voor de interval. In de modus RIDE en TOTAL RIDE wordt de afgelegde afstand voor de volledige oefening weergegeven in mijlen of kilometers.
5	BPM (slagen per minuut)	Als de gebruiker een compatibele hartslagmonitor (niet meegeleverd) draagt, geeft het de hartslag in slagen per minuut (BPM)—direct, gemiddeld en maximaal weer.
6	INTERVAL	Toont het nummer van de huidige inval.
7	SPEED (snelheid)	Geeft de fietssnelheid weer in mijlen per uur, of de kilometers per uur—direct, gemiddeld en maximaal.
8	KCAL	Geeft de cumulatieve kilocalorieën (KCAL) waarde weer tijdens de oefening.
9	KJ	Geeft de cumulatieve kilojoules (KJ) waarde weer tijdens de oefening.
10	AVG	Geeft de gemiddelde waarden weer voor de huidige interval of voor de gehele oefening.
11	MAX	In de RIDE-modus en de TOTAL RIDE-modus, worden de maximale waarden weergegeven.
12	Berichtenbalk	Geeft tekstberichten weer die de huidige modus of menuoptie aangeven. Voorbeelden: WARM UP, RIDE, TOTAL RIDE, SETTING.

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 oefening. 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 oefeninggegevens naar een USB-drive opslaan.

Om de WARM UP-modus te verlaten dient de gebruiker op de START/Interval-toets te drukken en naar de INTERVAL-modus te gaan om met de oefening te beginnen.

INTERVAL

Tijdens de oefening is het bedieningspaneel in de INTERVAL-modus.

De INTERVAL-modus kan 1 tot 99 genummerde intervallen hebben. Om naar een nieuwe INTERVAL te gaan, drukt een gebruiker op de START/Interval-toets. De berichtenbalk toont het INTERVAL-nummer.

Het bedieningspaneel zal voor elke interval de verstreken tijd en afstand opnemen, en de directe gegevens en de gemiddelde waarden in de schermen weergeven.

Er worden ook oefeninggegevens voor elke INTERVAL opgeslagen in het geheugen van het bedieningspaneel voor de TOTAL RIDE-modus. Als een gebruiker een USB-drive in de USB-poort plaatst voordat hij in de INTERVAL-modus gaat, worden de oefeninggegevens ook opgeslagen op de USB-drive in de TOTAL RIDE-modus.

RIDE

Tijdens de oefening kan een gebruiker drukken op de STOP/Results-toets om een RIDE-modus en gegevens te bekijken voor de gehele oefening.

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

WATTS

Het bedieningspaneel meet en toont de gebruiker de stroomuitvoer in WATTS (watt). 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 (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)

Het bedieningspaneel meet en toont de hoeveel werk die een gebruiker uitvoert tijdens een oefening in kilojoules (KJ). Het bedieningspaneel toont de kilojouleswaarde alleen in de TOTAL RIDE-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.

RPM (TOEREN PER MINUUT)

Het bedieningspaneel meet en toont de fietssnelheid van de gebruiker in toeren per minuut (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 (BPM).

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 fiets-snelheid van de gebruiker in mijlen per uur of kilometers per uur. Aandacht: de meeteenheid kan worden gewijzigd met de SETTINGS-modus.

Het bedieningspaneel berekent de fietssnelheid van de gebruiker op basis van de krachttuitvoer van de gebruiker in watts en het gewicht van de gebruiker.

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-modus.

Het bedieningspaneel berekent de afgelegde afstand van de gebruiker op basis van de krachttuitvoer van de gebruiker in watts en het gewicht van de gebruiker.

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. Voor het instellen van het bedieningspaneel, zie pagina 11. Om de WARM UP-modus te gebruiken, zie pagina 12. Om de INTERVAL-modus te gebruiken, zie pagina 13. Om de RIDE-modus te gebruiken, zie pagina 14. Om de Automatische Pauze-modus te gebruiken, zie pagina 14. Om de Automatische Pauze-modus Uit te gebruiken, zie pagina 15. Om de TOTAL RIDE-modus te gebruiken, zie pagina 15.

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 weergave licht 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 of als er geen toetsen worden ingedrukt.

Wanneer de WARM UP-modus, de Automatische Pauze-modus, of de TOTAL RIDE-modus is geselecteerd—Het bedieningspaneel gaat na drie minuten in de Slaapmodus als de pedalen niet bewegen.

Als het bedieningspaneel in de Slaapmodus gaat, worden er geen gegevens weergegeven op het scherm.

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 4 op pagina 19.

HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN

1. Het bedieningspaneel activeren.

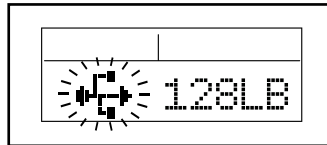
Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op pagina 10.

2. Selecteer de Gebruikersinstellingenmodus.

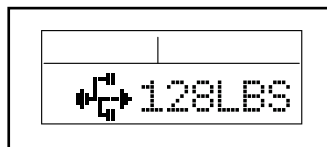
De Gebruikersinstellingenmodus wordt automatisch gekozen als u het bedieningspaneel activeert.

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

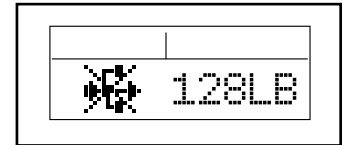
Een knipperend USB-symbool op het scherm vraagt u om een USB-drive in de USB-poort op het bedieningspaneel te steken. Als u een USB-drive in de USB-poort plaatst, worden de oefeninggegevens opgeslagen op de USB-drive in de TOTAL RIDE-modus.



Indien het bedieningspaneel een USB-drive detecteert, stop het USB-symbool met knipperen.



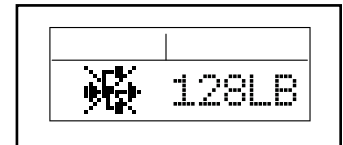
Als het bedieningspaneel geen USB-drive detecteert, verschijnt er een kruis door het USB-symbool.



Aandacht: indien gewenst kunt u de USB-poort uitschakelen. Zie stap 4 op pagina 21.

4. Voer uw gewicht in.

Het bedieningspaneel vraagt u om uw gewicht in te vullen. Aandacht: uw gewicht wordt gebruikt om de KCAL-waarden te berekenen.



Druk op de MAX 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 START/Interval-toets om de Gebruikersinstellingenmodus te verlaten en naar de WARM UP-modus te gaan.

DE WARM UP-MODUS GEBRUIKEN

1. Het bedieningspaneel activeren.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op pagina 10.

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 11 om het bedieningspaneel in te stellen.

3. Selecteer de WARM UP-modus.

Druk op de START/Interval-toets om de Gebruikersinstellingenmodus te verlaten en naar de WARM UP-modus te gaan.

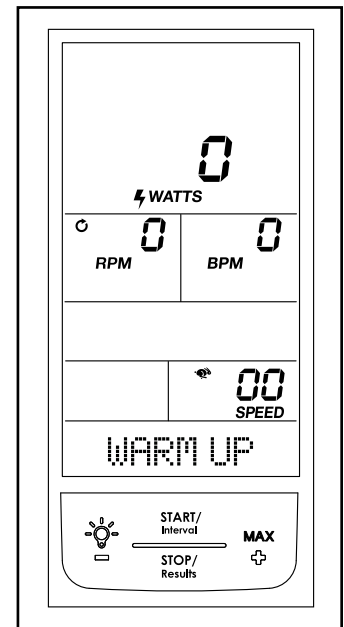
Als de WARM UP-modus is geselecteerd, verschijnen de woorden WARM UP in de berichtenbalk.

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 oefening. 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 schermen. Het bedieningspaneel zal echter niet de verstreken tijd opnemen, de gemiddelde waarden tonen en zal geen oefeninggegevens naar een USB-drive opslaan.



5. De WARM UP-modus verlaten.

Druk op de START/Interval-toets om de WARM UP-modus te verlaten. Het bedieningspaneel gaat dan over in de INTERVAL-modus en start met de oefening.

DE INTERVAL-MODUS GEBRUIKEN

1. Het bedieningspaneel activeren.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op pagina 10.

2. Stel het bedieningspaneel als u dat wenst in.

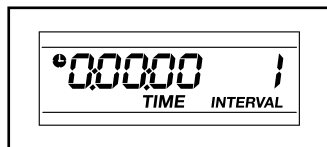
De Gebruikersinstellingenmodus wordt automatisch gekozen als u het bedieningspaneel activeert. Zie HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN op pagina 11.

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

Indien u op de START/Interval-toets drukt of begint met fietsen, gaat het bedieningspaneel over in de WARM UP-modus. Zie DE WARM UP-MODUS GEBRUIKEN op pagina 12.

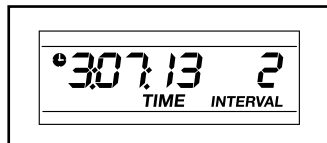
4. Selecteer de INTERVAL-modus.

Druk op de START/Interval-toets om naar de INTERVAL-modus te gaan en de WARM UP-modus te verlaten. Het INTERVAL-nummer verschijnt op het scherm.



5. Deel de oefening in intervallen in als u dat wenst.

De INTERVAL-modus kan 1 tot 99 genummerde intervallen hebben. Om naar een nieuwe INTERVAL te gaan, drukt u op de START/Interval-toets. Het scherm toont het huidige INTERVAL-nummer.



De INTERVAL-modus is ontwikkeld zodat u uw oefening in specifieke elementen kunt indelen, die gevolgd en geanalyseerd kunnen worden. U kunt

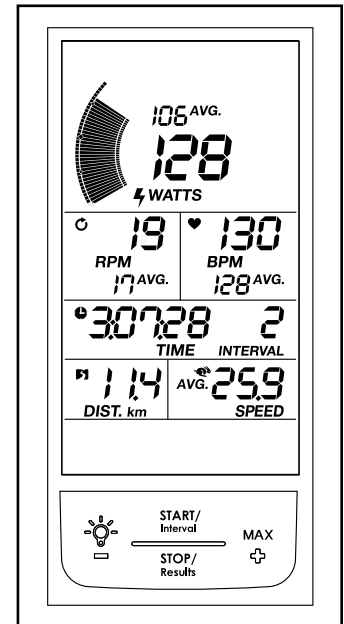
de hoge densiteit en lage densiteit delen van een intervaloefening bijvoorbeeld in aparte intervallen indelen. U kunt ook de gegevens van elke interval opslaan op een USB-drive (zie stap 3 op pagina 11).

6. Volg uw voortgang op de schermen.

Zie het SCHERM-DIAGRAM op pagina 7.

Het bedieningspaneel zal tijdens elke interval de verstreken tijd en afstand tonen. De schermen tonen de directe gegevens en gemiddelde waarden.

Wanneer u een nieuwe interval 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 14.

8. Bekijk de RIDE-modus indien gewenst.

Zie DE AUTOMATISCHE PAUZE-MODUS GEBRUIKEN op pagina 14.

9. De oefening beëindigen.

Om de oefening te beëindigen, houdt u de STOP/Results-toets 3 seconden ingedrukt. Het bedieningspaneel gaat dan over in de TOTAL RIDE-modus. Zie DE TOTAL RIDE-MODUS GEBRUIKEN op pagina 15.

DE RIDE-MODUS GEBRUIKEN

1. Selecteer de INTERVAL-modus.

Zie stappen 1 tot 4 op pagina 13 en selecteer de INTERVAL-modus.

2. Selecteer de RIDE-modus.

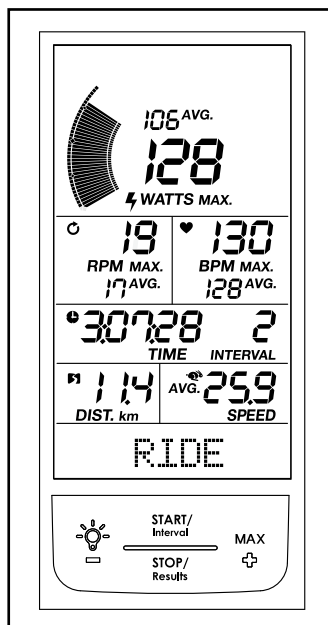
Om de RIDE-modus op elk moment tijdens een interval te zien drukt u op de STOP/Results-toets. De berichtenbalk toont het woord RIDE.

3. Bekijk gegevens voor de gehele oefening.

Als de RIDE-modus is geselecteerd, toont het bedieningspaneel de gegevens voor de gehele oefening.

Zie het SCHERM-DIAGRAM op pagina 7.

De tijd- en afstandschermen tonen de verstreken tijd voor de gehele oefening en de afstand voor de gehele oefening. De schermen tonen de maximumwaarden die tot nu toe voor de oefening zijn bereikt en de gemiddelde waarden voor de oefening.



Aandacht: als de RIDE-modus is geselecteerd, kunt u nog steeds drukken op de START/Interval-toets om naar een nieuwe interval te gaan.

4. Verlaat de RIDE-modus.

Om de RIDE-modus te verlaten en de huidige INTERVAL-modus te zien, drukt u op de START/Interval-toets.

Het bedieningspaneel verlaat ook na 10 seconden automatisch de RIDE-modus.

DE AUTOMATISCHE PAUZE-MODUS GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft een Automatische Pauze-modus waarmee u de oefening tijdelijk kunt stoppen en uw oefening 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 wanneer u stopt met trappen en het bedieningspaneel geen trapritme meer detecteert.

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. Het tijdscherm zal pauzeren.



Het bedieningspaneel verlaat de Automatische Pauze-modus en keert terug naar de huidige interval wanneer u weer begint te trappen en het bedieningspaneel een trapritme detecteert.

Het bedieningspaneel gaat in de Automatische Pauze-modus en na 3 minuten in de Slaapmodus wanneer het bedieningspaneel geen trapritme meer detecteert.

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 geen trapritme detecteert; **de tijdsweergave pauzeert echter niet.**

Het bedieningspaneel verlaat de Automatische Pauze modus Uit en keert terug naar de huidige interval wanneer u weer begint te trappen en het bedieningspaneel een trapritme detecteert.

Het bedieningspaneel gaat in de Automatische Pauze-modus Uit en na 3 minuten in de Slaapmodus wanneer het bedieningspaneel geen trapritme meer detecteert.

Om de Automatische Pauze-modus in of uit te schakelen, zie stap 3 op pagina 20.

DE TOTAL RIDE-MODUS GEBRUIKEN

1. Selecteer de TOTAL RIDE-modus.

Om een oefening te beëindigen en de TOTAL RIDE-modus te selecteren, houdt u de STOP/Results-toets 3 seconden ingedrukt (zie stappen 1 tot 9 op pagina 13).

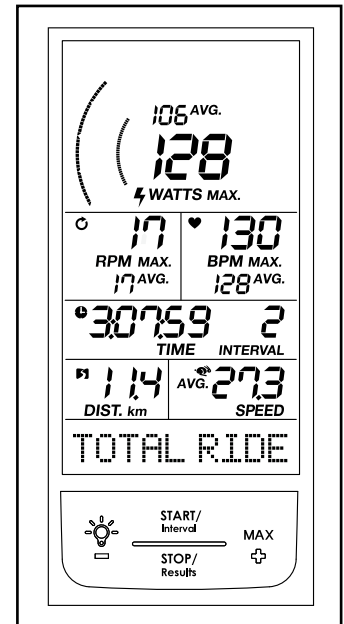
De berichtenbalk toont de woorden TOTAL RIDE.

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

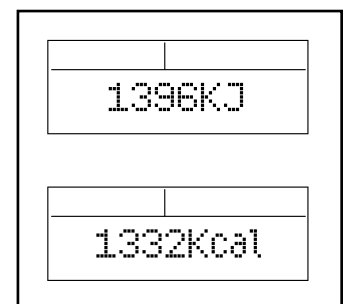
Als de TOTAL RIDE-modus is geselecteerd, toont het bedieningspaneel de gegevens voor de oefening.

Zie het SCHERM-DIAGRAM op pagina 7.

De tijd- en afstandschermen tonen de tijd voor de gehele oefening en de afstand voor de gehele oefening. De schermen tonen de maximumwaarden die tot nu toe voor de oefening zijn bereikt en de gemiddelde waarden voor de oefening.



De berichtenbalk toont ook de KJ (kilojoules) en de KCAL (kilocalorieën) -waarden in een herhalende cyclus.



Als er een USB-drive in de USB-poort is geplaatst (zie stap 3 op pagina 11), worden de oefeninggegevens ook opgeslagen op de USB-drive.

3. Zet het bedieningspaneel uit.

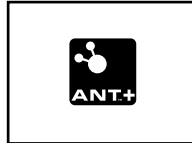
Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op pagina 10.

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 oefeninggegevens draadloos vast, zodat u geen USB-drive in de USB-poort op het bedieningspaneel hoeft te steken om uw oefeninggegevens op te slaan. Veel van deze toestellen kunnen ook uw oefeninggegevens 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 17 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 10. Druk op de START/Interval-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+ compatibele hartslagmonitor. De hartslagmonitor kan niet worden aangesloten op de ANT+ module als het bedieningspaneel zich in de INTERVAL-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 hartslagschermbereik 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 oefeningposities 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 verbindingsmodus is en plaats het toestel vlakbij het bedieningspaneel.

Zie de instructies van de producent van uw fitnesshorloge of mobiele toestel om de verbindingsmodus 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 10. Druk op de START/Interval-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 INTERVAL-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 oefeningposities van de trainingsfiets beslaat.

HET BEDIENINGSPANEEL CONFIGUREREN

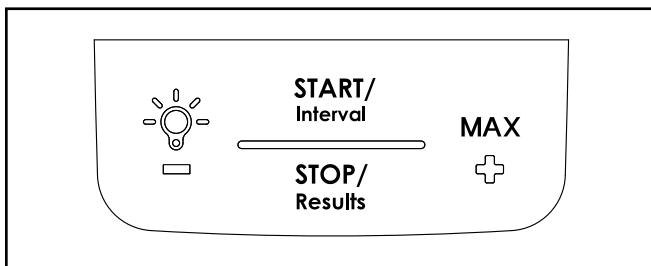
De instellingenmodus selecteren, zie deze pagina. Voor het wijzigen van de scherminstellingen, kijkt u op pagina 19. Voor het wijzigen van de systeeminstellingen, kijkt u op pagina 20. Voor het wijzigen van de bedieningspaneelfirmware, kijkt u op pagina 22. Om een fietsnummer te gebruiken, kijkt u op pagina 24. Voor het upgraden van de bedieningspaneelfirmware, kijkt u op pagina 25.

DE SETTINGS-MODUS GEBRUIKEN

Om de SETTINGS-modus te selecteren, houdt u de toetsen Achtergrondverlichting en MAX een paar seconden ingedrukt tot het instellingenmenu op het scherm verschijnt.

Om het SETTINGS-modus te verlaten, drukt u herhaaldelijk op de MAX-toets tot het woord BACK (terug) in de berichtenbalk verschijnt. Druk dan op de START/Interval-toets. Het bedieningspaneel verlaat de SETTINGS (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 toets Achtergrondverlichting om naar de vorige menu-optie te gaan. Druk op de toets MAX om naar de volgende menu-optie te gaan. Druk op de START/Interval-toets om een menu-optie te selecteren of voer een instelling in.

Het instellingenmenu bevat de volgende menu-opties:

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

SYSTEM (systeem)—Selecteer deze menu-optie om het batterijvermogen te zien, 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.

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

Om een menu of de SETTINGS-modus te verlaten, selecteert u herhaaldelijk de menuoptie BACK.

DE SCHERMINSTELLINGEN WIJZIGEN

1. Activeer het bedieningspaneel en selecteer de menuoptie DISPLAY.

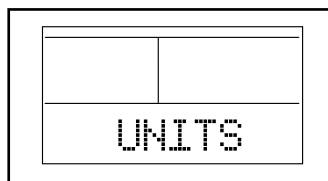
Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op pagina 10.

Zie dan DE SETTINGS-MODUS GEBRUIKEN op pagina 18.

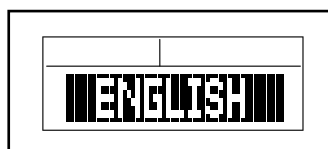
De berichtenbalk toont het weergavemenu.

2. Druk op de menuoptie UNITS (eenheden) om indien gewenst de meeteenheid te wijzigen.

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



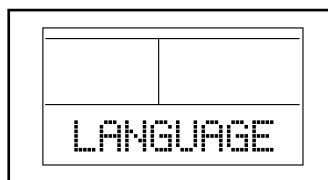
De huidig geselecteerde meeteenheid wordt weergegeven met een zwarte achtergrond.



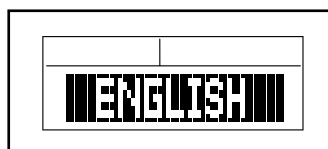
Selecteer de gewenste meeteenheid ENGLISH (engels) of METRIC (metrisch). Keer dan terug naar het weergavemenu.

3. Druk op de menuoptie LANGUAGE (taal) om naar wens de taal te wijzigen.

Het bedieningspaneel kan tekst in andere talen weergeven.



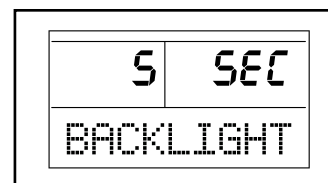
De huidig geselecteerde bedieningspaneeltaal wordt weergegeven met een zwarte achtergrond.



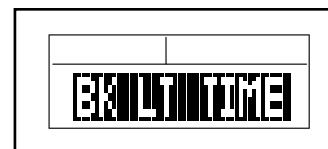
Selecteer de gewenste bedieningspaneeltaal. Keer dan terug naar het weergavemenu.

4. Druk op de menuoptie BACKLIGHT (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 een achtergrondverlichtingsduur van BK LT TIME (tijd achtergrondverlichting), ON (aan) en OFF (uit).

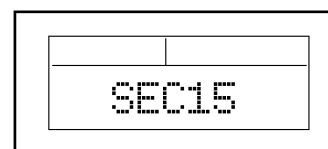


De huidig geselecteerde duur voor achtergrondverlichting wordt weergegeven met een zwarte achtergrond.



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



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.

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

5. 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.

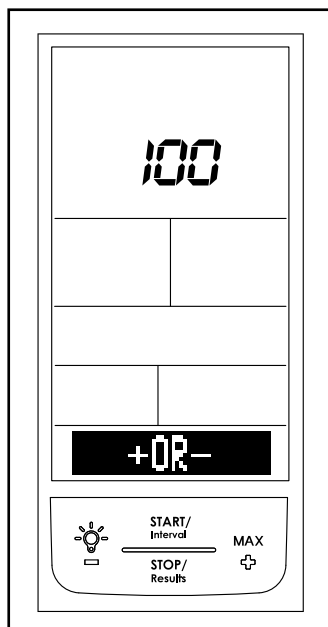
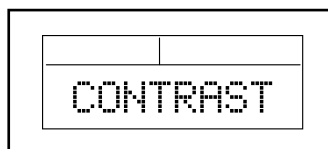
Het huidige geselecteerde contrastniveau verschijnt ook op de weergave.

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 MAX of Achtergrondverlichting-toets om het contrastniveau te verhogen of te verlagen. Druk dan op de START/Interval-toets om de selectie te bevestigen.

6. Verlaat het weergavemenu.

Zie DE SETTINGS-MODUS GEBRUIKEN op pagina 18.



DE SYSTEEMINSTELLINGEN VERANDEREN

1. Activeer het bedieningspaneel en selecteer de menuoptie SYSTEM (systeem).

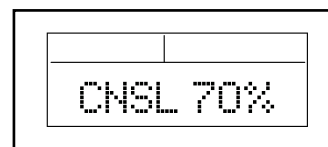
Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op pagina 10.

Zie dan DE SETTINGS-MODUS GEBRUIKEN op pagina 18.

De berichtenbalk toont het systeemmenu.

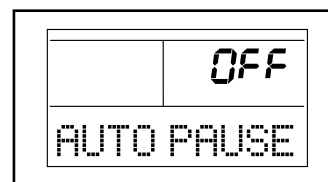
2. Selecteer BTT LVL en controleer indien gewenst het batterijvermogen.

Het huidige batterijvermogen van het bedieningspaneel verschijnt in het scherm.

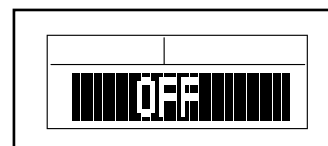


3. Selecteer de menuoptie AUTO PAUSE (automatische pauze) en schakel de Automatische Pauze-modus desgewenst in of uit.

U kunt de Automatische Pauze-modus inschakelen (ON) of uitschakelen (OFF). Zie DE AUTOMATISCHE PAUZE-MODUS GEBRUIKEN op pagina 14 voor meer informatie over de Automatische Pauze-modus.



De huidige geselecteerde optie wordt weergegeven met een donkere achtergrond.

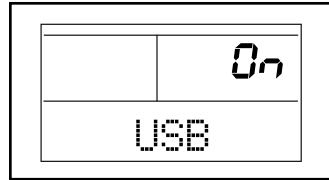


Tip: we raden trainingsinstructeurs voor fietstrainingen in de studio die hun trainingen baseren op tijd, aan de OFF (uit) optie selecteren voor de bedieningspanelen op hun trainingsfietsen.

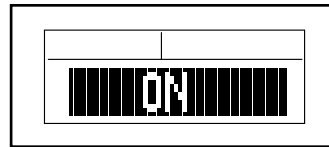
Selecteer de gewenste optie ON (aan) of OFF. Keer dan terug naar het systeemmenu.

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

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



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

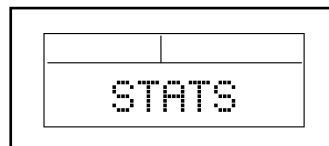


Wanneer de OFF (uit) optie is geselecteerd, dan kan de USB-poort niet worden gebruikt om oefeninggegevens op te slaan (zie stap 3 op pagina 11) en kan niet worden gebruikt om aangepaste bedieningspaneelinstellingen te importeren (zie pagina 22).

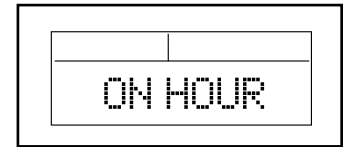
Selecteer de gewenste optie ON of OFF. Keer dan terug naar het systeemmenu.

5. Druk op de menuoptie STATS om naar wens bedieningspaneelgebruiksgegevens te bekijken.

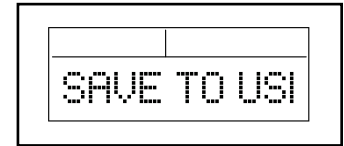
Het bedieningspaneel houdt de gebruiksgegevens bij (STATS) die op de USB-drive kunnen worden bekeken en opgeslagen. Aandacht: de USB-poort dient te zijn ingeschakeld om bedieningspaneelgebruiksgegevens op een USB-drive op te slaan (zie stap 4 op deze pagina).



De berichtenbalk toont het stats-menu. Bekijk, als u dat wilt, de gebruikersinformatie van het bedieningspaneel.



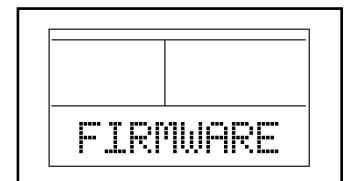
Om de bedieningspaneelgebruiksgegevens op een USB-drive op te slaan, selecteert u de optie SAVE TO USB (opslaan op USB). Het bedieningspaneel slaat de informatie dan op in een .csv-bestandsformaat.



Keer terug naar het systeemmenu.

6. Druk op de menuoptie FIRMWARE om naar wens de bedieningspaneelfirmware te beheren te wijzigen.

De berichtenbalk toont het firmwaremenu.



Zie DE BEDIENINGSPANEELFIRMWARE BEHEREN op pagina 22.

7. Verlaat het systeemmenu.

Zie DE SETTINGS-MODUS GEBRUIKEN op pagina 18.

DE BEDIENINGSPANEELFIRMWARE BEHEREN

Firmware is de programmering waarmee het bedieningspaneel functioneert. U kunt het volgende met het firmwaredisplay doen:

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

Het firmwaredisplay bevat de volgende menu-opties:

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

HWVER:X.X (versienummer van de hardware)—Selecteer deze menuoptie om het huidige hardwareversienummer te zien van het bedieningspaneel.

SAVE CFG (CFG opslaan)—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 rechts.

IMPORT CFG—Selecteer deze menuoptie om de aangepaste bedieningspaneelinstellingen van een USB-drive te importeren in een bedieningspaneel. Zie AANGEPASTE BEDIENINGSPANEELINSTELLINGEN IMPORTEREN op pagina 23.

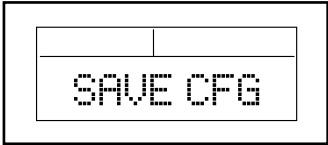
RESET TO DEFAULT (terugzetten naar standaard)—Selecteer deze menuoptie om de aangepaste bedieningspaneelinstellingen terug te zetten naar de standaard instellingen van de producent. Zie DE STANDAARD INSTELLINGEN HERSTELLEN op pagina 23.

Aangepaste bedieningspaneelinstellingen opslaan

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

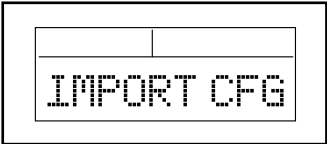
- Meeteenheid
- Duur achtergrondverlichting
- Contrastniveau
- Automatische pauze-instelling
- USB-poortinstelling

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

1. Zorg ervoor dat de USB-poort op het bedieningspaneel is ingeschakeld (zie stap 4 op pagina 21).
2. Plaats uw USB-drive in de USB-poort op het bedieningspaneel.
3. Selecteer de menuoptie SAVE CFG (CFG opslaan) op het firmwaredisplay. Het bedieningspaneel begint met het opslaan van de aangepaste bedieningspaneelinstellingen naar de USB-drive.
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 27.**

Aangepaste bedieningspaneelinstellingen importeren

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

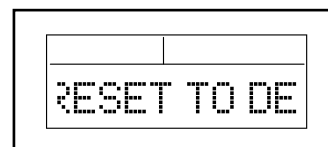
1. Zorg ervoor dat de USB-poort op het bedieningspaneel is ingeschakeld (zie stap 4 op pagina 21).
2. Zorg ervoor dat het gewenste aangepaste bedieningspaneelinstellingbestand (import.cfg) is opgeslagen op uw USB-drive (zie links AANGEPASTE BEDIENINGSPANEEL-INSTELLINGEN OPSLAAN pagina 22).
3. Plaats uw USB-drive in de USB-poort op het bedieningspaneel.
4. Selecteer de menuoptie IMPORT CFG (CFG importeren) op het firmwaremenu. Het bedieningspaneel begint met het importeren van de aangepaste bedieningspaneelinstellingen naar het bedieningspaneel.
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 27.**

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 (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 ervoor te zorgen dat het juiste bedieningspaneel bij de 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 de trainingsfiets, 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 HET FIETSNUMMER TOEWIJZEN hieronder. **Voor het bekijken van het fietsnummer**, zie rechts HET FIETSNUMMER BEKIJKEN.

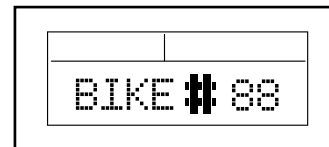
Het Fietsnummer toewijzen

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

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op pagina 10.

Zie dan DE SETTINGS-MODUS GEBRUIKEN op pagina 18.

De berichtenbalk toont het fietsnummer.



2. Een fietsnummer toewijzen aan het bedieningspaneel.

U kunt een fietsnummer van 1 tot 99 toewijzen.

Druk op de toetsen MAX en Achtergrondverlichting om het gewenste fietsnummer toe te wijzen. Druk dan op de START/Interval-toets om de selectie te bevestigen.

3. Verlaat het fietsnummermenu.

Zie DE SETTINGS-MODUS GEBRUIKEN op pagina 18.

Het Fietsnummer bekijken

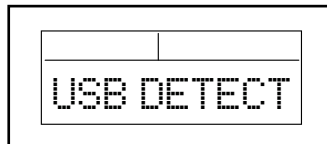
Houd de toetsen MAX en START/Interval op elk moment waarop het bedieningspaneel is geactiveerd, ingedrukt. Het fietsnummer dan aan het bedieningspaneel is toegewezen verschijnt in de berichtenbalk zolang als de toetsen worden ingedrukt.

DE FIRMWARE VAN HET BEDIENINGSPANEEL UPGRADEN

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

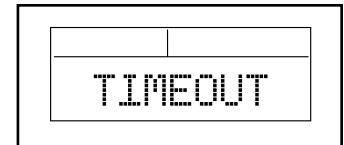
1. Het bijgewerkte firmwarebestand wordt geleverd op een USB-drive in een .HEX-bestandsformaat. Er moet slechts één bestand zijn op de USB-drive. Het bestand dient in het bovenste niveau van de drive directory te staan. Het bestand kan niet in een andere map staan.
2. Activeer het bedieningspaneel en selecteer de menuoptie SYSTEM (systeem) (zie stap 1 op pagina 20.)
3. Zorg ervoor dat de USB-poort op het bedieningspaneel is ingeschakeld (zie stap 4 op pagina 21).
4. Selecteer de firmwaremenuoptie (zie stap 6 op pagina 21). Selecteer vervolgens de menuoptie SWVER:X.X op het firmwaremenu (zie pagina 22). 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. Verwijder de schroef van het klepje van de batterij en verwijder het bedieningspaneel van de batterijklep.
7. Houd de START/Interval-toets ingedrukt. Haal een batterij uit het batterijcompartiment als u de START/Interval-toets ingedrukt houdt. Plaats de batterij dan weer in het batterijcompartiment en laat de START/Interval-toets los.

De berichtenbalk toont de woorden USB DETECT. Als een firmwarebestand is gedetecteerd op de USB-drive, zal de firmwareupgrade beginnen.

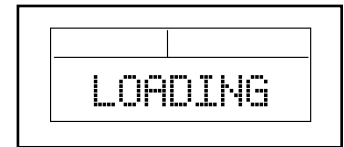


Indien het bedieningspaneel geen USB-drive detecteert, verschijnt het woord TIMEOUT na ongeveer 15

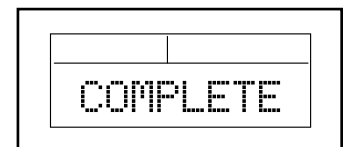
seconden op de berichtenbalk. **Haal de USB-drive van de USB-poort op het bedieningspaneel en plaats weer terug. Herhaal deze stap.**



8. Het woord LOADING (laden) verschijnt tijdens de firmwareupgrade op de berichtenbalk gedurende ongeveer 10 seconden.



Indien de firmwareupgrade succesvol verloopt, verschijnt het woord COMPLETE (voltooid) in de berichtenbalk. Als dit heeft plaatsgevonden gaat het bedieningspaneel de bijgewerkte firmware gebruiken.



9. Maak het batterijdeksel opnieuw aan het bedieningspaneel vast.
10. Selecteer de firmwaremenuoptie (zie stap 6 op pagina 21). Selecteer de menuoptie SWVER:X.X op het firmwaremenu (zie pagina 22). Zoek en noteer het bijgewerkte versienummer van het bedieningspaneel.
11. Zet desgewenst uw aangepaste bedieningspaneelinstellingen weer terug (zie pagina 23). De bedieningspaneelinstellingen kunnen worden teruggezet naar de standaard instellingen van de producent tijdens de update van de firmware.

ONDERHOUD

HET BEDIENINGSPANEEL REINIGEN

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

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

DE BATTERIJEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL VERVANGEN

Wanneer de batterijen van het bedieningspaneel moeten worden vervangen of opgeladen, verschijnt er een batterijwaarschuwing op het scherm.

BELANGRIJK: vervang de batterijen of laad ze zo snel mogelijk op als de waarschuwing voor laag batterijvermogen verschijnt. Als u de batterijen niet oplaadt of vervangt, kan het bedieningspaneel uitgaan.

Het bedieningspaneel kan drie C standaard alkali-nebatterijen gebruiken. Standaard alkalinebatterijen hebben een langere levensduur (lage ontlaadwaarde) en zorgen voor een langdurige batterijlevensduur bij gebruik.

Het bedieningspaneel kan ook drie C NiMH (nikkelmetaalhydride) 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.

PROBLEMEN OPLOSSEN

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Het bedieningspaneel gaat niet aan	Batterijen in het bedieningspaneel zijn leeg of niet goed geplaatst	Zorg dat nieuwe batterijen goed zijn geplaatst in het bedieningspaneel.
Het bedieningspaneel toont geen gegevens	Bedieningspaneel niet aangesloten op bedrading van fitnessapparatuur	Zie montagestappen in de gebruiksaanwijzing van de fitnessapparatuur en zorg dat de bedrading van de fitnessapparatuur goed is aangesloten op het bedieningspaneel.
Het bedieningspaneel toont geen hartslag op het scherm	De hartslagmonitor maakt geen contact met de huid	Maak de contactpunten op de hartslagmonitor nat en zorg dat de hartslagmonitor contact maakt met de huid.
	Hartslagmonitor werkt niet	Zorg 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	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 Polar-signaal	Zorg dat de Polar-hartslagmonitor niet is gecodeerd. Het bedieningspaneel is niet compatibel met Polar-hartslagmonitoren.
	Het bedieningspaneel ontvangt geen 5.3 kHz-signaal	Elektromagnetische interferentie in de ruimte kan het signaal verstoren. Zorg ervoor dat er geen andere toestellen in de buurt voor storing zorgen.
Het bedieningspaneel toont geen KCAL-gegevens	De gebruiker draagt geen hartslagmonitor	Voor KCAL-berekeningen moet de gebruiker de hartslagmonitor dragen.
De achtergrondverlichting gaat niet aan	De duur van de achtergrondverlichting is ingesteld op OFF (uit)	Selecteer de SETTINGS (instellingen) -modus, selecteer DISPLAY (scherm), selecteer BACKLIGHT (achtergrondverlichting) en stel de duur van de achtergrondverlichting in.
De Achterverlichting blijft aan	De duur van de achtergrondverlichting is ingesteld op ON (aan)	Selecteer de SETTINGS (instellingen) -modus, selecteer DISPLAY (scherm), selecteer BACKLIGHT (achtergrondverlichting) en stel de duur van de achtergrondverlichting in.
USB-drive maakt geen verbinding met het bedieningspaneel	De USB-poort is ingesteld op OFF (uit)	Selecteer de SETTINGS (instellingen) -modus, selecteer SYSTEM (systeem), selecteer USB en stel de USB-poort in op ON (aan).
Kan instellingen niet opslaan of importeren	De USB-poort is ingesteld op OFF (uit)	Selecteer de SETTINGS (instellingen) -modus, selecteer SYSTEM (systeem), selecteer USB en stel de USB-poort in op ON (aan).
Kan firmware niet upgraden	De USB-poort is ingesteld op OFF (uit)	Selecteer de SETTINGS (instellingen) -modus, selecteer SYSTEM (systeem), selecteer USB en stel de USB-poort in op ON (aan).
	Fout in firmwarebestand	Zorg dat slechts één firmware upgradebestand op de USB-drive is. Bestand dient in bovenste drive directory te zijn en kan niet in een map zijn.
Er wordt een tijdsweergave uitgevoerd als het bedieningspaneel wordt gepauzeerd	Automatische Pauze is ingesteld op OFF (uit)	Selecteer de SETTINGS (instellingen) -modus, selecteer SYSTEM (systeem), selecteer AUTO PAUSE (automatische pauze) en stel deze in op ON (aan).

HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST

Indien u vragen heeft na het lezen van deze handleiding, of indien onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, neem dan contact op met de Klantendienst via de telefoonnummers of adressen die hieronder staan vermeld. **Let op het model- en serienummer van het apparaat en de naam van het product (raadpleeg de kapt van deze handleiding) voordat u contact opneemt met de Klantendienst.**

In de Verenigde Staten

Bel: 1-800-201-2109, Ma-Vrij. 06.00 uur-18.00 uur MT
Email: customercare@freemotionfitness.com
Schrijf naar:
FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Verenigde Staten

Buiten de Verenigde Staten

Bel: 001-800-527-5417 of 001-435-786-3521,
Ma - Vrij. 06.00 uur - 15.00 uur VS Mountain Time
Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

BEPERKTE GARANTIE

GARANTIEPERIODES EN DEKKING

FreeMotion Fitness garandeert dat dit apparaat bij normaal gebruik en bij normaal gepleegd onderhoud geen werkingsfouten en fouten in het materiaal kent. Er is garantie op onderdelen en werking voor één (1) jaar, tenzij anders staat vermeld op de factuur.

De garantieperiode gaat in op de datum van de aankoopbon. Onderdelen die tijdens deze garantieperiode worden gerepareerd of vervangen vallen onder de resterende lopende garantie.

VOORWAARDEN EN BEPERKINGEN

Garantie op het apparaat komt te vervallen in de volgende gevallen:

1. Deze garantie is alleen geldig voor de eerste eigenaar en is niet overdraagbaar.
2. De gebruiksgarantie is alleen geldig op apparaten die in de VS en Canada verkocht zijn. Neem contact op met uw erkende FreeMotion Fitness dealer voor details over de gebruiksgarantie in uw eigen land.
3. Ieder vorm van verkeerd gebruik, misbruik, of onjuist onderhoud.
4. Gebruikers met een hoger gewicht dan het gewicht dat staat vermeld in deze handleiding.
5. Beschadiging veroorzaakt door het verplaatsen van het apparaat of het onjuist op zijn zijkant verplaatsen of opslaan van het apparaat.
6. Het gebruik of het opslaan van het apparaat buitenshuis of in heel vochtige omgevingen zoals whirlpools en zwembaden.
7. Schade veroorzaakt door verkeerde bedrading of verkeerd elektrische voltage. Aandacht: dit product heeft mogelijk geen bedrading.

Deze garantie geldt niet voor het volgende:

1. Sieronderdelen zoals grepen, zittingen, en stickers en labels.
2. Ophaal-, aflever-, of verzendkosten i.v.m. een reparatie.
3. Ieder probleem veroorzaakt door onjuiste montage of aflevering.

WAT TE DOEN WANNEER SERVICE NODIG IS

FreeMotion Fitness garantie service kan worden aangevraagd door contact op te nemen met de erkende dealer bij wie u dit apparaat gekocht hebt. Zorg ervoor dat u de originele factuur en de informatie m.b.t. het serienummer bewaart. FreeMotion Fitness zal, wanneer dit apparaat een probleem heeft welke onder deze garantie valt, naar keuze repareren, vervangen of de aankoopprijs terugbetalen. FreeMotion vergoedt de servicemonteurs die service verlenen voor het werk wat onder de garantie valt, uitgevoerd binnen het servicegebied. Het kan zijn dat u extra kosten moet betalen voor gevraagde service buiten het servicegebied.

FreeMotion Fitness is niet aansprakelijk of verantwoordelijk voor directe, speciale of voortvloeiende schade resulterend uit of verband houdend met het gebruik of de werking van het product; schade betreffende economisch verlies, verlies van eigendom, verlies van omzet of winst, verlies van gebruiksplezier of kosten voor verwijdering of installatie; of voortvloeiende schades. In sommige regio's is het uitsluiten of beperken van voortvloeiende schades niet toegestaan. Derhalve is de bovenstaande beperking mogelijk niet op u van toepassing. Deze garantie geeft u specifieke rechten en u heeft mogelijk andere rechten die van regio tot regio verschillen.

CONTACT OPNEMEN MET FREEMOTION FITNESS

Zie HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST hierboven.