

FREEMOTION[®] Console

Modell-Nr. FMPW14.0

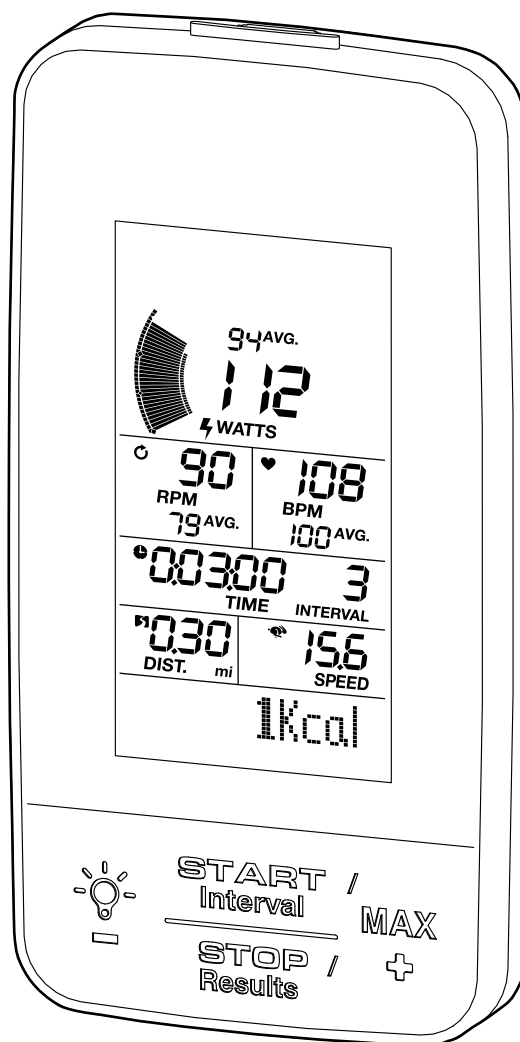
FRAGEN?

Wenn Sie Fragen haben oder wenn Teile beschädigt sind oder fehlen, sehen Sie bitte unter **SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN** auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung nach.

VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.

BEDIENUNGSANLEITUNG



INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS	4
TECHNISCHE EINZELHEITEN DES TRAININGSCOMPUTERS	5
COMPUTERDIAGRAMM	6
DISPLAY-DIAGRAMM	7
DISPLAY-DEFINITIONEN	8
BENUTZEN DES TRAININGSCOMPUTERS	10
VERKOPPELN VON ANT+ KOMPATIBLEN GERÄTEN	16
DEN TRAININGSCOMPUTER EINSTELLEN	18
WARTUNG	26
FEHLERSUCHE	27
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite
BESCHRÄNKTE GARANTIE	Rückseite

ANT+™ ist ein Markenzeichen der Firma Garmin Ltd. oder ihrer Zweigunternehmen.
Polar ist ein eingetragenes Markenzeichen der Firma Polar Electro Oy.
FREEMOTION ist ein eingetragenes Markenzeichen von ICON Health & Fitness, Inc.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um gefährliche Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsorgemaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Trainingscomputer angebracht wurden, bevor Sie diesen in Betrieb nehmen. FreeMotion Fitness übernimmt keinerlei Haftung für Personen- oder Sachschäden, welche durch dieses Gerät oder durch seine Benutzung verursacht wurden.

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Trainingscomputers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.
3. Haben Sie ein implantiertes medizinisches Gerät wie einen Herzschrittmacher, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt bevor Sie einen Pulsmesser verwenden.
4. Wenn Sie regelmäßig Medikamente zu sich nehmen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, um herauszufinden, ob das/die Medikament/e während der Ausübung eines Sports Ihre Herzfrequenz beeinflusst/beeinflussen.
5. Verwenden Sie den Trainingscomputer nur so, wie es in dieser Betriebsanleitung beschrieben wird.
6. Bewahren Sie den Trainingscomputer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Verwahren Sie den Trainingscomputer auf keinen Fall in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser.
7. Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile und ziehen Sie sie, wenn notwendig, nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.
8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen jederzeit vom Trainingscomputer ferngehalten werden.
9. Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern und setzen Sie ihn keinem direkten Sonnenlicht aus.
10. Reinigen Sie den Trainingscomputer nur mit einem weichen, feuchten Tuch. Verwenden Sie keinesfalls Scheuermittel oder Lösungsmittel zur Reinigung des Trainingscomputers.
11. Entfernen Sie zur Aufbewahrung des Trainingscomputers die Batterien. Bewahren Sie den Trainingscomputer an einem sauberen, trockenen Ort auf, wo er von Feuchtigkeit und Staub verschont wird.
12. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, in Atemnot geraten oder während des Trainings Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

ÜBERZOGENES TRAININGSCOMPUTERGEHÄUSE

Um zu vermeiden, dass Feuchtigkeit in den Trainingscomputer eindringt, ist jede Oberfläche des Trainingscomputers, inklusive der Tastatur, mit einer dünnen Gummischicht überzogen. Diese Oberfläche kann man problemlos mit einem weichen, feuchten, nicht kratzenden Tuch abwischen.

LCD-ANZEIGE MIT HINTERGRUNDBELEUCHTUNG

Der Trainingscomputer hat eine LCD-Anzeige, welche von hinten beleuchtet wird, welche feste Displays für die Trainingsdaten angibt und welche eine aktive Textzeile auf Punktmatrix besitzt. Während eines Radtrainings erscheinen auf der Textzeile brauchbare Textinformationen, welche sich auf andere Daten des Trainings beziehen. Die Textzeile wirkt auch als Menü im SETTINGS (Einstellungen) -Modus.

PULSMESSERKOMPATIBEL

Der Trainingscomputer ist kompatibel mit zwei Arten von Pulsmessern: ANT+™ und unkodierte Polar®-Modelle. Der Trainingscomputer wird sich mit dem stärksten Pulsmessersignal innerhalb von ungefähr 2 bis 3 Metern verkoppeln. Anmerkung: Ein Pulsmesser ist im Lieferumfang des Trainingscomputers nicht enthalten.

USB-DATENSPEICHERUNG

Der Trainingscomputer hat einen USB-Anschluss, welcher mit kommerziell erhältlichen USB-Speichersticks verwendet werden kann. Die Trainingsdaten können für jedes INTERVAL (Intervall) sowie für die TOTAL RIDE (ganze Fahrt) auf einem USB-Stick in .csv-Format gespeichert werden, sodass der Benutzer die Daten beobachten und analysieren kann. Dieses Dateiformat wird von den gebräuchlichsten Tabellenkalkulationsprogrammen verwendet und kann auch auf viele Trainingswebseiten aufgeladen werden.

TECHNISCHE EINZELHEITEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Dimensionen

Höhe: 40 mm

Länge: 175 mm

Breite: 85 mm

Gewicht mit Batterien

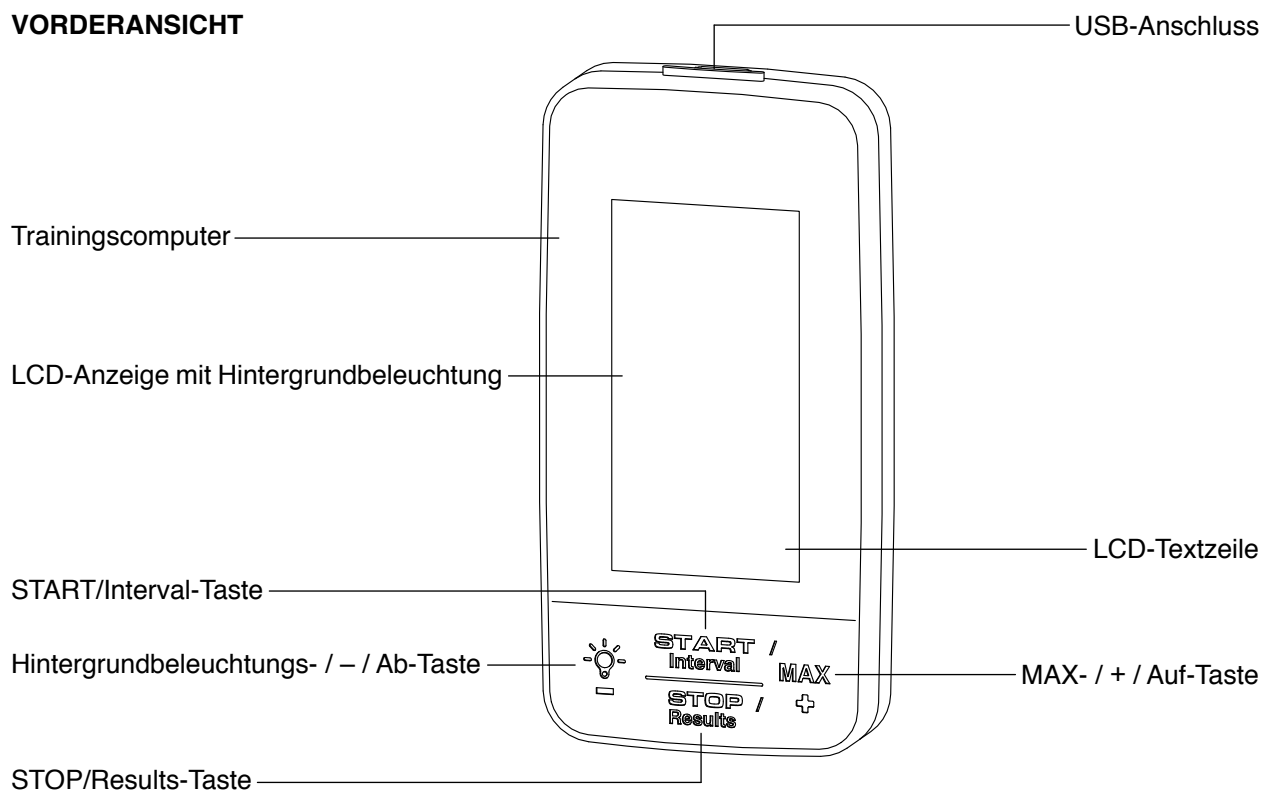
2,2 kg

Man braucht folgende Batterien

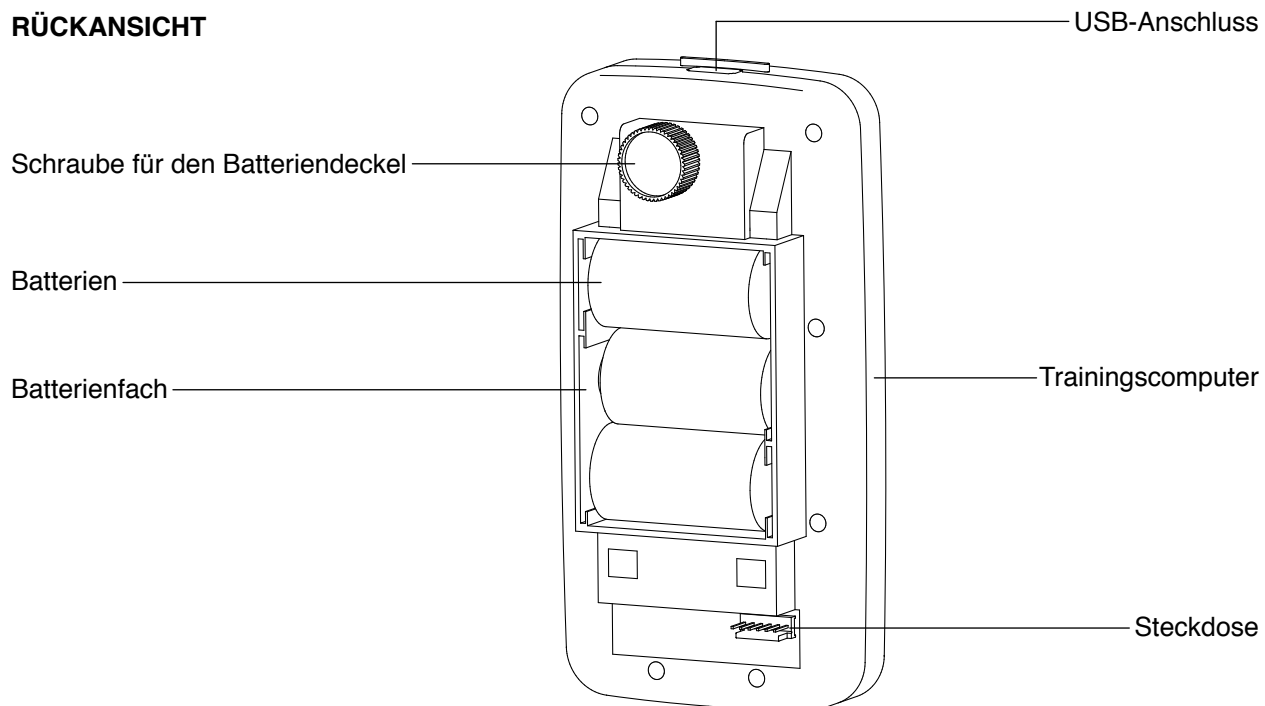
Drei (3) C-Batterien (LR14)

COMPUTERDIAGRAMM

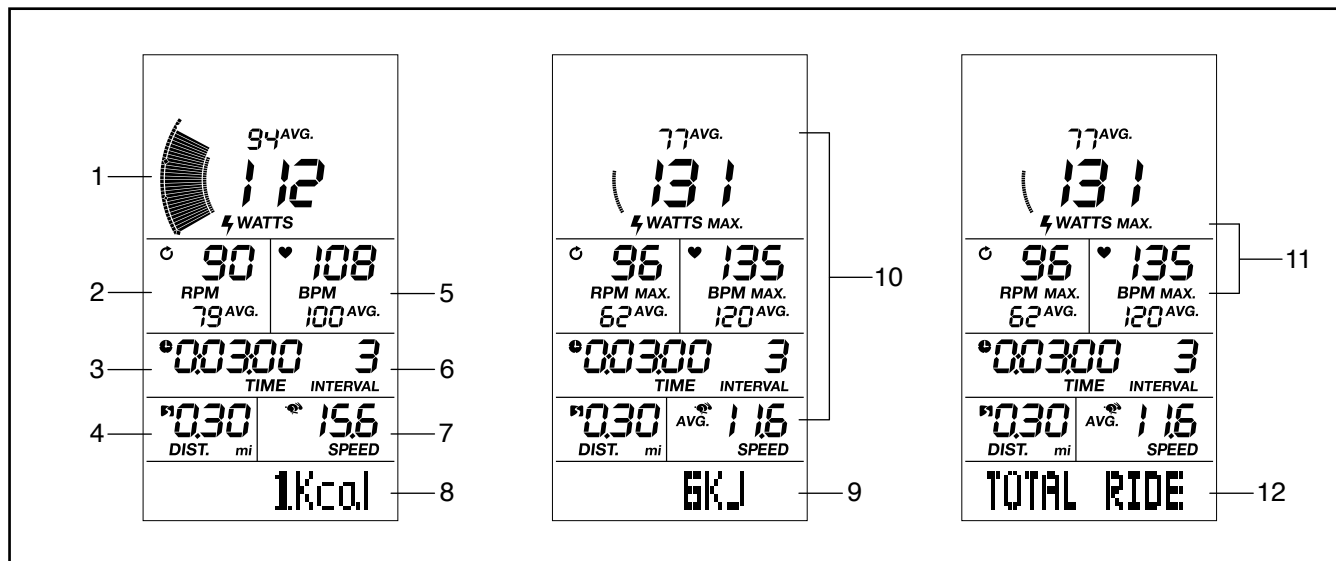
VORDERANSICHT



RÜCKANSICHT



DISPLAY-DIAGRAMM



Zahl	Display	Beschreibung
1	WATTS (Watt)	Gibt die Leistungsabgabe in Watt an—unmittelbar, durchschnittlich und maximal.
2	RPM (U/min)	Gibt die Trittfrequenz in Umdrehungen pro Minute (RPM) an—unmittelbar, durchschnittlich und maximal.
3	TIME (Zeit)	Im INTERVAL (Intervall) -Modus wird die in dem jeweiligen Intervall vergangene Zeit angegeben. Im Modus RIDE (Fahrt) und TOTAL RIDE (ganze Fahrt) gibt diese Anzeige die auf der ganzen Fahrt vergangene Zeit an.
4	DIST (Distanz)	Im INTERVAL (Intervall) -Modus gibt diese Anzeige die Distanz an, welche man im gegebenen Intervall hinter sich gebracht hat. Man kann diese Angabe in Meilen (MI) oder in Kilometern (KM) ablesen. Im Modus RIDE (Fahrt) und TOTAL RIDE (ganze Fahrt) gibt diese Anzeige die Distanz an, die man während der ganzen Fahrt hinter sich gelegt hat.
5	BPM (Schläge pro Minute)	Wenn der Benutzer einen kompatiblen Pulsmesser (nicht mitgeliefert) trägt, dann gibt diese Anzeige die Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) an—unmittelbar, durchschnittlich und maximal.
6	INTERVAL (Intervall)	Gibt die Nummer des laufenden Intervalls an.
7	SPEED (Geschwindigkeit)	Gibt die Geschwindigkeit in Meilen oder Kilometern pro Stunde an—unmittelbar, durchschnittlich und maximal.
8	KCAL (kcal)	Gibt die Anzahl der insgesamt während des Trainings verbrauchten Kilokalorien (KCAL) an.
9	KJ (kJ)	Gibt die Anzahl der insgesamt während des Trainings verbrauchten Kilojoule (KJ) an.
10	AVG (Durchschnitt)	Gibt die durchschnittlichen Werte für das laufende Intervall oder die ganze Fahrt an.
11	MAX (maximal)	Gibt die maximalen Werte im Modus RIDE (Fahrt) oder TOTAL RIDE (ganze Fahrt) an.
12	Textzeile	Gibt an, welcher Modus gerade läuft oder welche Menü-Option. Beispiele: WARM UP, RIDE, TOTAL RIDE, SETTINGS.

DISPLAY-DEFINITIONEN

WARM UP

Der Trainingscomputer hat einen WARM UP (aufwärmen) -Modus, welcher es dem Benutzer erlaubt, sich an das Fahrrad zu gewöhnen, die Muskeln zu erwärmen und sich auf einen Radfahrt vorzubereiten. In einem Fitness-Studio können die Benutzer diesen Modus verwenden, um sich vor Anfang der Klasse aufzuwärmen.

Wenn der WARM UP-Modus eingestellt ist, gibt der Trainingscomputer sofortige Rückmeldungen, welche der Benutzer auf den Displays verfolgen kann. Aber der Trainingscomputer gibt in dieser Phase keine vergangene Zeit und keine Durchschnittswerte an. Auch können die Daten in diesem Modus nicht auf einen USB-Stick gespeichert werden.

Um den WARM UP-Modus abzuschließen, drückt man auf die START/Interval-Taste. Dadurch tritt man in den INTERVAL (Intervall) -Modus ein und fängt mit dem Training an.

INTERVAL

Während der Trainingsfahrt befindet sich der Trainingscomputer im INTERVAL (Intervall) -Modus.

Der INTERVAL-Modus kann 1 bis 99 Intervalle haben. Um ein neues INTERVAL zu beginnen, drückt man die START/Interval-Taste. Am Display erscheint dann die Nummer vom laufenden INTERVAL.

Der Trainingscomputer gibt für jedes Intervall die vergangene Zeit und die hinter sich gebrachte Distanz an und zeigt auf den Displays die unmittelbaren Daten sowie Durchschnittswerte.

Die Daten von jedem INTERVAL werden für den TOTAL RIDE (ganze Fahrt) -Modus gespeichert. Wird vor Beginn vom ersten INTERVAL ein USB-Stick angesteckt, dann werden diese Daten im TOTAL RIDE-Modus auch auf dem USB-Stick gespeichert.

RIDE

Während des Trainings kann der Benutzer mit der STOP/Results-Taste den RIDE (Fahrt) -Modus wählen und die Daten der ganzen Fahrt abrufen.

Im RIDE-Modus gibt der Trainingscomputer die Zeit und die Distanz der ganzen Fahrt an. Die Displays werden die maximalen Werte, die bisher erzielt wurden, anzeigen sowie die Durchschnittswerte.

WATTS

Der Trainingscomputer gibt die Leistungskraft des Benutzers in WATTS (Watt) an. Ein Watt ist die Maßeinheit für Leistung und ist das Produkt zweier Faktoren: Kraft und Bewegung.

Beim Benutzen eines Trainingsbikes berechnet man die Kraft aus der Anstrengung des Benutzers, die Pedale zu bewegen. Bewegung ist gleich der Trittfrequenz des Benutzers, welche in Umdrehungen pro Minute (RPM) gemessen wird.

Ein Watt ist die im internationalen Einheitssystem für die Leistung verwendete Maßeinheit. Sehr oft verwendet man für die Angabe von Leistung auch Pferdestärken. Zum Vergleich: 746 Watt entsprechen 1 Pferdestärke.

KJ (KILOJOULE)

Der Trainingscomputer gibt die Arbeit, die ein Benutzer verbringt, mit Kilojoule (KJ) an. Der Trainingscomputer gibt die Kilojoule nur im TOTAL RIDE (ganze Fahrt) -Modus an.

Kilojoule ist eine Maßeinheit, welche direkt in einen vom menschlichen Körper nutzbaren Energiegehalt umgewandelt werden kann. Die Formel für diese Umwandlung nimmt bestimmte Voraussetzungen über den mechanischen Wirkungsgrad des menschlichen Körpers an.

1 Kilojoule = 1000 Joule. Weiters ist 1 Joule gleich 1 Watt, welches 1 Sekunde lang angewendet wird.

KCAL (KILOKALORIEN)

Der Trainingscomputer gibt die ungefähre Anzahl von Nahrungsenergie in KCAL an, welche der Körper des Benutzers verbraucht. Anmerkung: Kilokalorien werden auch als große Kalorien oder kurz als Kalorien bezeichnet. Im Ernährungsbereich verwendet man meist den Ausdruck Kalorien für Kilokalorien.

Eine Kilokalorie ist aber in Wirklichkeit 1000 kleine Kalorien. Anmerkung: Kleine Kalorien werden auch manchmal Grammkalorien genannt. Kleine Kalorien sind so kleine Einheiten, dass sie im Ernährungsbereich nicht verwendet werden.

RPM (UMDREHUNGEN PRO MINUTE)

Der Trainingscomputer misst und zeigt die Trittfrequenz in Umdrehungen pro Minute an (RPM).

Die Trittfrequenz des Benutzers ist die Anzahl voller Umdrehungen (360 Grad), die der Fuß des Benutzers in einer Minute vollbringt.

HERZFREQUENZ

Wenn der Benutzer einen kompatiblen Pulssensor-Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten) trägt, dann misst der Trainingscomputer die Herzschläge pro Minute und zeigt diese Zahl an (als BPM).

Wenn der Trainingscomputer ein Signal von einem Brustgurt-Pulssensor entdeckt, blinkt am Display erst ein Herzsymbol und danach wird die Herzfrequenz aufscheinen.

GESCHWINDIGKEIT

Der Trainingscomputer wird die Tretgeschwindigkeit in Meilen oder Kilometern pro Stunde angeben. Anmerkung: Die Maßeinheit kann man im SETTINGS (Einstellungen) -Modus verändern.

Der Trainingscomputer wird die Trittschwindigkeit auf der Leistungskraft in Watt und dem Gewicht des Benutzers basieren.

DISTANZ

Der Trainingscomputer wird die hinter sich gelegte Distanz in Meilen (MI) oder in Kilometern (KM) angeben. Anmerkung: Die Maßeinheit kann man im SETTINGS (Einstellungen) -Modus verändern.

Der Trainingscomputer wird die hinter sich gelegte Distanz auf der Pedalgeschwindigkeit basieren, welche selbst auf der Leistungskraft in Watt und dem Gewicht des Benutzers basiert.

BENUTZEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Um das Gerät einzuschalten, siehe diese Seite.
Um das Gerät auszuschalten, siehe diese Seite.
Um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten, siehe diese Seite. **Um den Trainingscomputer einzustellen**, siehe Seite 11. **Um den WARM UP (aufwärmen) -Modus zu benutzen**, siehe Seite 12. **Um den INTERVAL (Intervall) -Modus zu benutzen**, siehe Seite 13. **Um den RIDE (Fahrt) -Modus zu benutzen**, siehe Seite 14. **Um den Automatische-Pause-Modus zu benutzen**, siehe Seite 14. **Um den Abgeschaltete-Automatische-Pause-Modus zu benutzen**, siehe Seite 15. **Um den TOTAL RIDE (ganze Fahrt) -Modus zu benutzen**, siehe Seite 15.

DEN TRAININGSCOMPUTER AKTIVIEREN

WICHTIG: Wurde der Trainingscomputer kalten Temperaturen ausgesetzt, lassen Sie ihn aufwärmen, bevor Sie die Batterien einsetzen und den Computer aktivieren. Andernfalls kann man das Display oder andere elektronische Teile beschädigen.

Drücken Sie irgendeine Taste am Trainingscomputer, um das Gerät einzuschalten. Das Display leuchtet dann auf und der Trainingscomputer ist startbereit.

DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN

Um Batterie zu sparen, stellt sich der Trainingscomputer automatisch auf den Schlafmodus ein, wenn folgende Konditionen erfüllt sind:

Wenn der Benutzereinstellungsmodus eingestellt ist—Wenn die Pedale nicht bewegt werden, stellt der Trainingscomputer nach 45 Sekunden auf den Schlafmodus um.

Wenn der WARM UP (aufwärmen) -Modus, der Automatische-Pause-Modus oder der TOTAL RIDE (ganze Fahrt) -Modus eingestellt ist—Wenn die Pedale nicht bewegt werden, stellt der Trainingscomputer nach 3 Minuten auf den Schlafmodus um.

Im Schlafmodus werden am Display keine Daten erscheinen.

BENUTZEN DER HINTERGRUNDBELEUCHTUNG

Drücken Sie die Hintergrundbeleuchtungstaste mehrmals, um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten. Um die Zeit zu verändern, wie lange die Hintergrundbeleuchtung eingeschaltet bleiben soll, siehe Schritt 4 auf Seite 19.

DEN TRAININGSCOMPUTER EINSTELLEN

1. Den Trainingscomputer einschalten.

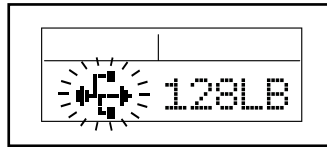
Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER AKTIVIEREN auf Seite 10.

2. Wählen Sie den Benutzereinstellmodus.

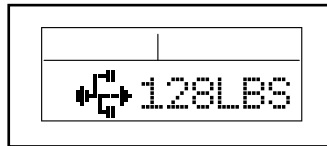
Wenn man den Trainingscomputer einschaltet, ist der Benutzereinstellmodus automatisch gewählt.

3. Stecken Sie einen USB-Stick in den USB-Anschluss, wenn Sie wollen.

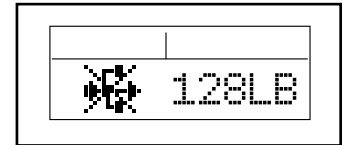
Ein blinkendes USB-Symbol am Display fordert Sie dazu auf, einen USB-Stick in den USB-Anschluss am Trainingscomputer zu stecken. Wenn Sie einen USB-Stick in den USB-Anschluss stecken, dann werden Ihre Daten im TOTAL RIDE (ganze Fahrt) -Modus auf dem USB-Stick gespeichert.



Entdeckt der Trainingscomputer einen USB-Stick, dann hört das USB-Symbol auf, zu blinken.



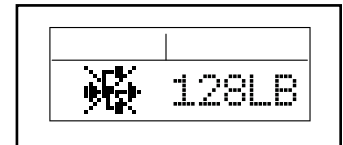
Entdeckt der Trainingscomputer keinen USB-Stick, dann wird das USB-Symbol durchgestrichen.



Anmerkung: Auf Wunsch kann man den USB-Anschluss deaktivieren. Siehe Schritt 4 auf Seite 21.

4. Geben Sie Ihr Gewicht ein.

Der Trainingscomputer wird Sie darauf auffordern, Ihr Gewicht einzugeben. Anmerkung: Man braucht das Gewicht, um den Kalorienverbrauch zu berechnen.



Drücken Sie die MAX- oder Hintergrundbeleuchtungstaste, um die Zahl für Ihr Gewicht zu erhöhen oder zu verkleinern. Anmerkung: Wenn Sie Ihr Gewicht nicht eingeben, dann wird der Trainingscomputer das vorgegebene Gewicht benutzen, um verbrannte Kalorien zu berechnen.

5. Den Benutzereinstellmodus verlassen.

Drücken Sie die START/Interval-Taste, um aus dem Benutzereinstellmodus aus- und in den WARM UP (aufwärmen) -Modus einzusteigen.

BENUTZEN DES WARM UP-MODUS

1. Den Trainingscomputer einschalten.

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER AKTIVIEREN auf Seite 10.

2. Einstellen des Trainingscomputers (auf Wunsch).

Wenn man den Trainingscomputer einschaltet, ist der Benutzereinstellmodus automatisch gewählt. Siehe Schritte 2 bis 4 auf Seite 11, um den Trainingscomputer einzustellen.

3. Den WARM UP-Modus wählen.

Drücken Sie die START/Interval-Taste, um aus dem Benutzereinstellmodus aus- und in den WARM UP (aufwärmen) -Modus einzusteigen.

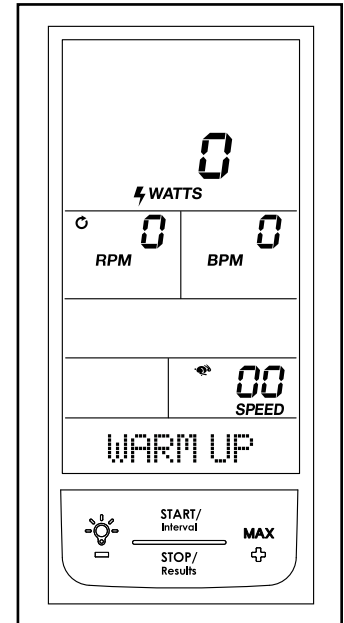
Wurde der WARM UP-Modus gewählt, erscheinen die Worte WARM UP in der Textzeile.

Während des WARM UP-Modus soll man das Trainingsfahrrad einstellen, seine Muskeln aufwärmen und sich auf das Training vorbereiten. In einem Fitness-Studio können die Benutzer diesen Modus benutzen, um sich vor Anfang des Kurses aufzuwärmen.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Anzeige.

Siehe das DISPLAY-DIAGRAMM auf Seite 7.

Wenn man sich im WARM UP-Modus befindet, liefert der Trainingscomputer unmittelbare Daten auf den Displays. Aber der Trainingscomputer gibt in dieser Phase keine vergangene Zeit und keine Durchschnittswerte an. Auch können die Daten in diesem Modus nicht auf einen USB-Stick gespeichert werden.



5. Aus dem WARM UP-Modus aussteigen.

Um aus dem WARM UP-Modus auszusteigen, drücken Sie die START/Interval-Taste. Dadurch steigt man in den INTERVAL (Intervall) -Modus ein und beginnt mit der Trainingsfahrt.

BENUTZEN DES INTERVAL-MODUS

1. Den Trainingscomputer einschalten.

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER AKTIVIEREN auf Seite 10.

2. Einstellen des Trainingscomputers (auf Wunsch).

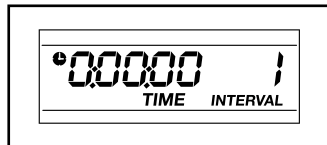
Wenn man den Trainingscomputer einschaltet, ist der Benutzereinstellmodus automatisch gewählt. Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSTELLEN auf Seite 11.

3. Bewegen Sie die Pedale und fangen Sie mit einer Aufwärmphase an, wenn Sie möchten.

Wenn man die START/Interval-Taste drückt oder einfach die Pedale bewegt, dann befindet man sich automatisch in dem WARM UP (aufwärmen) -Modus. Siehe BENUTZEN DES WARM UP-MODUS auf Seite 12.

4. Wählen Sie den INTERVAL (Intervall) -Modus.

Um aus dem WARM UP-Modus auszusteigen und in den INTERVAL (Intervall) -Modus einzusteigen, drücken Sie die START/Interval-Taste. Die Nummer vom laufenden INTERVAL wird am Display erscheinen.

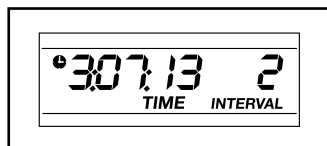


5. Wenn Sie wollen, können Sie die Trainingsfahrt in Intervalle unterteilen.

Der INTERVAL-Modus kann 1 bis 99 nummerierte Intervalle haben.

Um ein neues Intervall zu beginnen, drücken Sie die START/Interval-Taste. Am Display erscheint die Nummer vom im Moment aktuellen INTERVAL.

Im INTERVAL-Modus kann man seine Trainingsfahrt in bestimmte Elemente unterteilen, welche dann beobachtet und analysiert



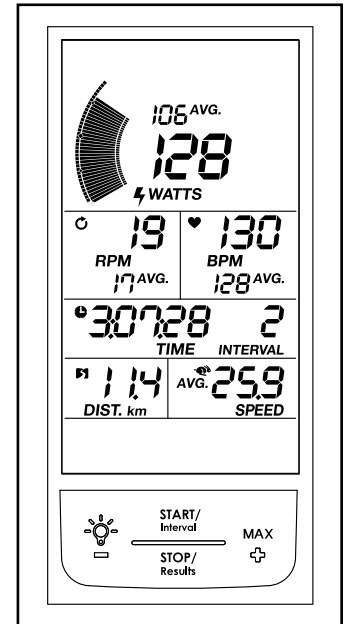
werden können. Zum Beispiel kann man die sehr intensiven und die weniger intensiven Teile eines Trainings in separate Intervalle unterteilen. Man kann dann die Daten aller Intervalle auf einem USB-Stick speichern (siehe Schritt 3 auf Seite 11).

6. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Anzeigen.

Siehe das DISPLAY-DIAGRAMM auf Seite 7.

Während aller Intervalle gibt der Trainingscomputer die vergangene Zeit und die hinter sich gebrachte Distanz an. Die Displays werden unmittelbare Werte und Durchschnittswerte angeben.

Wenn man ein neues Intervall wählt, dann stellt der Trainingscomputer die Zeit-, Distanz- und Durchschnittswerte auf Null zurück.



7. Auf Wunsch den Trainingscomputer pausieren.

Siehe BENUTZEN DES AUTOMATISCHE-PAUSE-MODUS auf Seite 14.

8. Auf Wunsch den RIDE (Fahrt) -Modus abrufen.

Siehe BENUTZEN DES RIDE-MODUS auf Seite 14.

9. Das Training beenden.

Um das Training zu beenden, drückt man 3 Sekunden lang auf die STOP/Results-Taste. Der Trainingscomputer wird dadurch auf den TOTAL RIDE (ganze Fahrt) -Modus eingestellt. Siehe BENUTZEN DES TOTAL RIDE-MODUS auf Seite 15.

BENUTZEN DES RIDE-MODUS

1. Wählen Sie den INTERVAL (Intervall) -Modus.

Siehe Schritte 1 bis 4 auf Seite 13 und wählen Sie den INTERVAL-Modus.

2. Den RIDE (Fahrt) -Modus wählen.

Um jederzeit während des Trainings den RIDE-Modus abzurufen, drücken Sie einfach auf die STOP/Results-Taste. Das Wort RIDE erscheint dann in der Textzeile.

3. Rufen Sie die Daten für das ganze Training ab.

Wenn der RIDE-Modus gewählt wurde, dann gibt der Trainingscomputer die Daten für die bisher vollendete Trainingsfahrt an.

Siehe das DISPLAY-DIAGRAMM auf Seite 7.

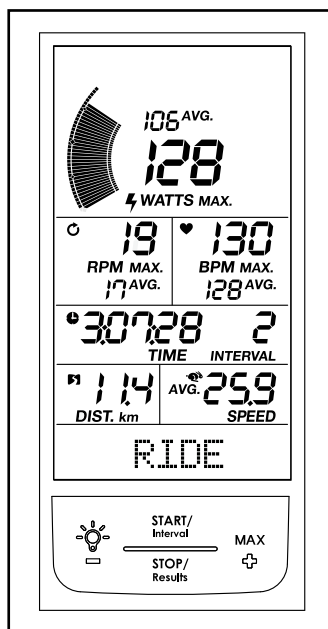
Die Zeit- und Distanzdisplays werden die bisher vergangene Zeit und die Distanz für die ganze Trainingsfahrt angeben. Die Displays werden die Höchstwerte und die Durchschnittswerte für die Trainingsfahrt angeben.

Anmerkung: Wenn der RIDE-Modus gewählt wurde, kann man auch die START/Interval-Taste drücken, um ein neues Intervall anzufangen.

4. Aus dem RIDE-Modus aussteigen.

Um aus dem RIDE-Modus auszusteigen und den laufenden INTERVAL-Modus abzurufen, drücken Sie die START/Interval-Taste.

Der Trainingscomputer steigt nach 10 Sekunden auch automatisch aus dem RIDE-Modus aus.



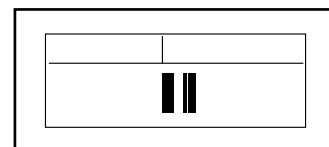
BENUTZEN DES AUTOMATISCHE-PAUSE-MODUS

Der Trainingscomputer hat einen Automatische-Pause-Modus, welcher es einem möglich macht, das Training kurz zu unterbrechen und dann wieder aufzunehmen, ohne dass dadurch die Durchschnittswerte beeinflusst werden.

Der Trainingscomputer versetzt sich selbst in den Automatische-Pause-Modus, wenn man die Pedale nicht bewegt und der Trainingscomputer keine Trittfrequenz entdeckt.

Anmerkung: Der Trainingscomputer wird den Automatische-Pause-Modus nicht beginnen solange man sich im WARM UP (aufwärmen) -Modus befindet.

Wenn sich der Trainingscomputer in den Automatische-Pause-Modus begibt, erscheint in der Textzeile ein Pause-Symbol. Das Zeitdisplay wird ebenfalls pausieren.



Der Trainingscomputer wird aus dem Automatische-Pause-Modus aussteigen und zum laufenden Intervall zurückkehren, sobald man die Pedale wieder bewegt und der Trainingscomputer eine Trittfrequenz erkennt.

Der Trainingscomputer wird den Automatische-Pause-Modus verlassen und in den Schlafmodus eintreten, wenn der Trainingscomputer 3 Minuten lang keine Trittfrequenz erkennt.

Anmerkung: Wenn Sie wollen, können Sie den Automatische-Pause-Modus deaktivieren. Siehe BENUTZEN DES ABGESCHALTETE-AUTOMATISCHE-PAUSE-MODUS rechts.

BENUTZEN DES ABGESCHALTETE-AUTOMATISCHE-PAUSE-MODUS

Der Trainingscomputer hat einen Abgeschaltete-Automatische-Pause-Modus, der für Trainer in einem Fitnessstudio konzipiert wurde.

Da die meisten Trainingseinheiten eines Biking-Kurses eine gewisse Zeitspanne einnehmen, will der Fitnesstrainer/die Trainerin vielleicht nicht, dass der Trainingscomputer jedesmal pausiert, wenn er/sie die Pedale nicht bewegt oder vom Trainingsfahrrad heruntersteigt.

Wenn also der Abgeschaltete-Automatische-Pause-Modus eingestellt ist, dann erscheint in der Textzeile ein Pause-Symbol, wenn man aufhört, die Pedale zu bewegen und der Trainingscomputer keine Trittfrequenz entdeckt. **Jedoch die Zeitangabe wird nicht pausieren.**

Der Trainingscomputer wird aus dem Abgeschaltete-Automatische-Pause-Modus aussteigen und zum laufenden Intervall zurückkehren, wenn man die Pedale wieder bewegt und der Trainingscomputer eine Trittfrequenz erkennt.

Entdeckt der Trainingscomputer 3 Minuten lang keine Trittfrequenz, dann steigt der Trainingscomputer aus dem Abgeschaltete-Automatische-Pause-Modus aus und beginnt den Schlafmodus.

Um den Automatische-Pause-Modus zu aktivieren oder zu deaktivieren, siehe Schritt 3 auf Seite 20.

BENUTZEN DES TOTAL RIDE-MODUS

1. Den TOTAL RIDE (ganze Fahrt) -Modus wählen.

Um ein Training zu beenden und den TOTAL RIDE-Modus zu wählen, halten Sie die STOP/Results-Taste 3 Sekunden lang niedergedrückt (siehe Schritte 1 bis 9 auf Seite 13).

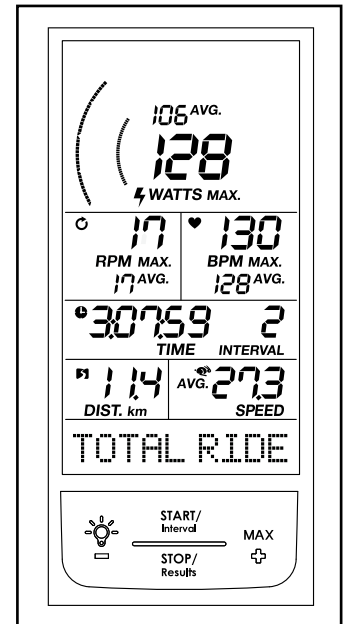
Die Worte TOTAL RIDE werden in der Textzeile erscheinen.

2. Trainingsdaten ansehen und speichern.

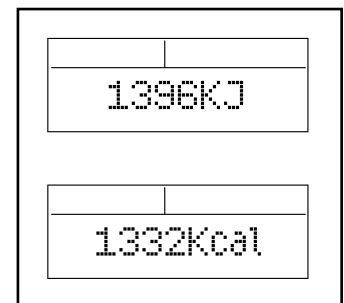
Wenn der TOTAL RIDE-Modus eingestellt ist, dann gibt der Trainingscomputer die Daten für das ganze Training an.

Siehe das DISPLAY-DIAGRAMM auf Seite 7.

Die Zeit- und Distanzdisplays werden die Zeit und die Distanz für die ganze Trainingsfahrt angeben. Die Displays werden die Höchstwerte und die Durchschnittswerte für die Trainingsfahrt angeben.



Die Textzeile wird auch in einem sich wiederholenden Zyklus die KJ (Kilojoule) und die KCAL (Kilokalorien) -Werte angeben.



Wurde am USB-Anschluss ein USB-Stick eingesteckt (siehe Schritt 3 auf Seite 11), dann werden die Daten für das Training auch auf dem USB-Stick gespeichert.

3. Trainingscomputer ausschalten.

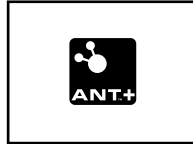
Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 10.

VERKOPPELN VON ANT+ KOMPATIBLEN GERÄTEN

DAS ANT+ MODUL UND KOMPATIBLE GERÄTE

Der Trainingscomputer hat ein sicheres, digitales ANT+ Modul, wodurch es dem Trainingscomputer ermöglicht wird, mit ANT+ kompatiblen Pulsmessern, Fitnessuhren und Mobilgeräten zu kommunizieren.

Es gibt viele Marken von ANT+ kompatiblen Pulsmessern. Das hier abgebildete Symbol gibt an, dass ein Pulsmesser mit dem ANT+ Modul des Trainingscomputers kompatibel ist.



Es gibt auch sehr viele ANT+ kompatible Fitnessuhren und Mobilgeräte. Diese Geräte können Ihre Trainingsdaten drahtlos erfassen. So braucht man keinen USB-Stick am USB-Anschluss des Trainingscomputers anstecken, um die Daten zu speichern. Viele dieser Geräte sind auch in der Lage, die Trainingsdaten drahtlos auf andere Trainingsprogramme an Ihrem Computer, auf Mobilgeräten oder auf Webseiten zu übertragen.

Das hier abgebildete Symbol deutet an, dass eine Fitnessuhr oder ein Mobilgerät erkannt wurde, welche/s mit dem ANT+ Modul kompatibel ist und drahtlos mit anderen Geräten kommunizieren kann.



Bevor Sie das ANT+ Modul mit einem kompatiblen Gerät benutzen können, muss man das Gerät mit dem ANT+ Modul verkoppeln.

Siehe EINEN PULSMESSER VERKOPPELN rechts, um Ihren ANT+ kompatiblen Pulsmesser mit dem ANT+ Modul zu verkoppeln.

Siehe EINE FITNESSUHR ODER EIN MOBILGERÄT VERKOPPELN auf Seite 17, um Ihre ANT+ kompatible Fitnessuhr oder ein Mobilgerät mit dem ANT+ Modu zu verkoppeln.

EINEN PULSMESSER VERKOPPELN

Folgen Sie den Anleitungen des Herstellers, um Ihren ANT+ Pulsmesser zu verwenden.

1. Ziehen Sie den Pulsmesser an und stellen Sie sich in der Nähe des Trainingscomputers hin.

Sie müssen sich in einer Distanz von weniger als 30 Zentimeter vom Trainingscomputer befinden, um den Pulsmesser mit dem ANT+ Modul des Trainingscomputers zu verkoppeln.

2. Aktivieren Sie den Trainingscomputer und wählen Sie den WARM UP (aufwärmen) -Modus.

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER AKTIVIEREN auf Seite 10. Drücken Sie dann die START/Interval-Taste, um in den WARM UP-Modus einzusteigen.

Anmerkung: Der Trainingscomputer muss sich im WARM UP-Modus befinden, wenn man ihn mit einem ANT+ kompatiblen Pulsmesser verkoppeln will. Der Pulsmesser kann im INTERVAL (Intervall) -Modus nicht mit dem ANT+ Modul des Trainingscomputers verkoppelt werden.

3. Verkoppeln Sie den Pulsmesser mit dem ANT+ Modul des Trainingscomputers.

Nur im WARM UP-Modus verkoppelt sich das ANT+ Modul mit dem Pulsmesser.

Das Herzsymbol wird am Pulsdisplay blinken und der Trainingscomputer zeigt die Herzfrequenzdaten an.

Anmerkung: Nachdem man den Pulsmesser mit dem ANT+ Modul des Trainingscomputers verkoppelt hat, kann das ANT+ Modul Herzfrequenzsignale von allen Positionen auf dem Trainingsfahrrad erhalten.

EINE FITNESSUHR ODER EIN MOBILGERÄT VERKOPPELN

Folgen Sie den Anleitungen des Herstellers, um Ihre ANT+ kompatible Fitnessuhr oder Ihr Mobilgerät zu verwenden.

1. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Gerät in der Verkoppelungsphase befindet und in der Nähe des Trainingscomputers ist.

Folgen Sie den Anleitungen des Herstellers, um die Verkoppelungsphase an Ihrer Fitnessuhr oder Ihrem Mobilgerät einzustellen.

Die Fitnessuhr oder das Mobilgerät muss sich im Umkreis von 15 Zentimetern vom Trainingscomputer befinden.

2. Aktivieren Sie den Trainingscomputer und wählen Sie den WARM UP-Modus.

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER AKTIVIEREN auf Seite 10. Drücken Sie dann die START/Interval-Taste, um in den WARM UP (aufwärmen) -Modus einzusteigen.

Anmerkung: Der Trainingscomputer muss sich im WARM UP-Modus befinden, um sich mit einer ANT+ kompatiblen Fitnessuhr oder einem Mobilgerät zu verkoppeln. Die Fitnessuhr oder das Mobilgerät kann nicht an das ANT+ Modul ankoppeln, wenn sich der Trainingscomputer im INTERVAL (Intervall) -Modus befindet.

3. Verkoppeln Sie die Fitnessuhr oder das Mobilgerät mit dem ANT+ Modul des Trainingscomputers.

Wenn man sich im WARM UP-Modus befindet, dann verkoppelt sich das ANT+ Modul mit der Fitnessuhr oder dem Mobilgerät.

Die Fitnessuhr, bzw. das Mobilgerät, wird eine erfolgreiche Verkoppelung mit dem ANT+ Modul des Trainingscomputers anzeigen.

Anmerkung: Nachdem die Fitnessuhr oder das Mobilgerät mit dem ANT+ Modul des Trainingscomputers verkoppelt wurde, kann das ANT+ Modul Signale von allen Radposition empfangen, die ein Benutzer auf dem Trainingsfahrrad einnehmen kann.

DEN TRAININGSCOMPUTER EINSTELLEN

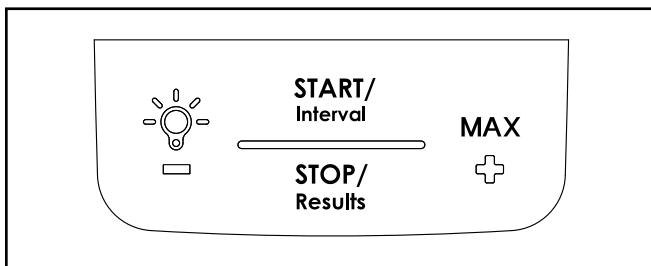
Um den Einstellungsmodus zu wählen, siehe diese Seite. Um die Displayeinstellungen zu ändern, siehe Seite 19. Um die Systemeinstellungen zu ändern, siehe Seite 20. Um die Computerfirmware zu manipulieren, siehe Seite 22. Um die Nummer eines Trainingsfahrrades zu verwenden, siehe Seite 24. Um die Firmware des Trainingscomputers zu aktualisieren, siehe Seite 25.

BENUTZEN DES EINSTELLUNGSMODUS

Um den SETTINGS (Einstellungen) -Modus zu wählen, halten Sie die Hintergrundbeleuchtungstaste und die MAX-Taste gedrückt, bis das Einstellungsmenü in der Textzeile erscheint.

Um aus dem SETTINGS-Modus auszusteigen, drücken Sie die MAX-Taste mehrmals, bis das Wort BACK (zurück) in der Textzeile erscheint. Drücken Sie nun die START/Interval-Taste. Der Trainingscomputer wird aus dem SETTINGS-Modus aussteigen.

Sie können mithilfe der Tastatur durch die Menüs navigieren und die Computereinstellungen verändern.



Die Menüoptionen werden in der Textzeile erscheinen. Drücken Sie die Hintergrundbeleuchtungstaste, um zur vorhergehenden Menüoption zurückzukehren. Drücken Sie die MAX-Taste, um zur nächsten Menüoption zu gelangen. Drücken Sie die START/Interval-Taste, um eine Menüoption zu wählen oder eine Einstellung zu bestätigen.

Das Einstellungsmenü besteht aus den folgenden Optionen:

DISPLAY—Wählen Sie diese Menüoption, um eine Maßeinheit für den Trainingscomputer zu wählen, um eine Displaysprache einzustellen, um die Länge der Dauer der Hintergrundbeleuchtung zu verändern und um den Kontrast am Display zu verändern.

SYSTEM—Wählen Sie diese Menüoption, um den Batterieleistungspegel zu sehen, um den Automatische-Pause-Modus zu aktivieren oder deaktivieren, um den USB-Anschluss zu aktivieren oder deaktivieren, um Information zur Benutzung des Trainingscomputers abzurufen und um die Firmware zu steuern.

BIKE # (Radnummer)—Wählen Sie diese Menüoption, um dem Trainingscomputer eine Identifikationszahl zuzuschreiben.

BACK (zurück)—Wählen Sie diese Menüoption, um aus dem Einstellungsmenü auszusteigen.

Um aus einem Menü oder dem SETTINGS-Modus auszusteigen, wählen Sie mehrmals die Menüoption BACK.

DISPLAYEINSTELLUNGEN ÄNDERN

1. Schalten Sie den Trainingscomputer ein und wählen Sie die Menüoption DISPLAY.

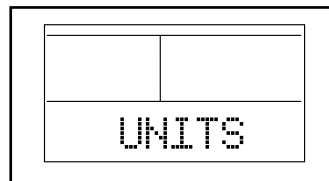
Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER AKTIVIEREN auf Seite 10.

Gehen Sie dann zu BENUTZEN DES EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 18.

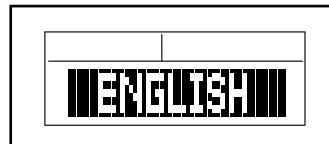
Das Displaymenü wird in der Textzeile erscheinen.

2. Wählen Sie die Menüoption UNITS (Einheiten) und verändern Sie auf Wunsch die Maßeinheit.

Man kann den Trainingscomputer so einstellen, dass er Geschwindigkeit und Distanz entweder in Kilometern (METRIC) oder in Meilen (ENGLISH) angibt.



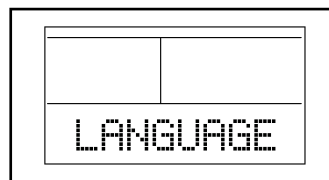
Die eingestellte Maßeinheit wird am Display mit einem dunklen Hintergrund aufscheinen.



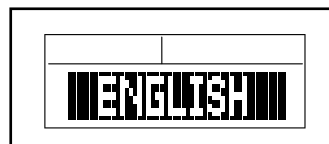
Wählen Sie entweder ENGLISH (für Meilen) oder METRIC (für Kilometer). Kehren Sie dann zum Displaymenü zurück.

3. Wählen Sie die Menüoption LANGUAGE (Sprache) und verändern Sie, wenn Sie wollen, die Sprache am Display.

Möglicherweise kann man den Displaytext auf andere Sprachen einstellen.



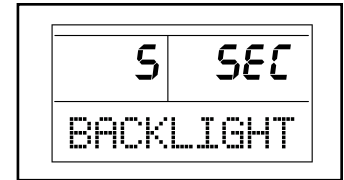
Die jeweils eingestellte Displaysprache wird durch einen dunklen Hintergrund gekennzeichnet.



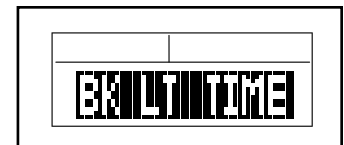
Wählen Sie die gewünschte Displaysprache. Kehren Sie dann zum Displaymenü zurück.

4. Wählen Sie die Menüoption BACKLIGHT (Hintergrundlicht) und verstellen Sie die Länge der Dauer des Hintergrundlichts, wenn Sie wollen.

Sie können die Länge der Dauer verstellen, die das Hintergrundlicht erleuchtet bleibt, wenn man die Hintergrundlicht-taste drückt. Die Varianten sind BK LT TIME (Hintergrundlichtzeit), ON (ein) und OFF (aus).

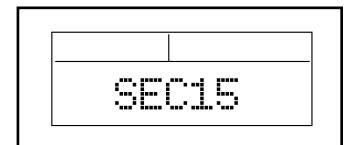


Die jeweils gewählte Dauer für das Abschalten des Hintergrundlichts wird durch einen dunklen Hintergrund gekennzeichnet.



Anmerkung: Die Dauer des eingeschalteten Hintergrundlichts wirkt sich auf die Lebensdauer der Batterien aus. Um die Batteriebetriebszeit zu verlängern, wird empfohlen, die Dauer für das Hintergrundlicht relativ kurz zu halten.

Wenn Sie die Menüoption BK LT TIME wählen, können Sie eine Dauer einstellen.



Anmerkung: Der Vorgabewert für die Hintergrundlichtdauer ist 5 Sekunden.

Wählt man ON als Hintergrundlichtoption, dann bleibt das Hintergrundlicht die ganze Zeit an, solange der Trainingscomputer eingeschaltet ist. Anmerkung: Diese Einstellung wird für Fitnessstudios nicht empfohlen.

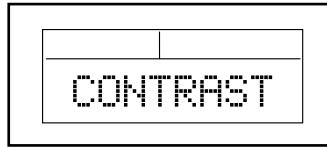
Wenn man OFF als Hintergrundlichtoption einstellt, dann wird das Hintergrundlicht niemals eingeschaltet.

Wählen Sie die gewünschte Hintergrundlichtzeitdauer. Kehren Sie dann zum Displaymenü zurück.

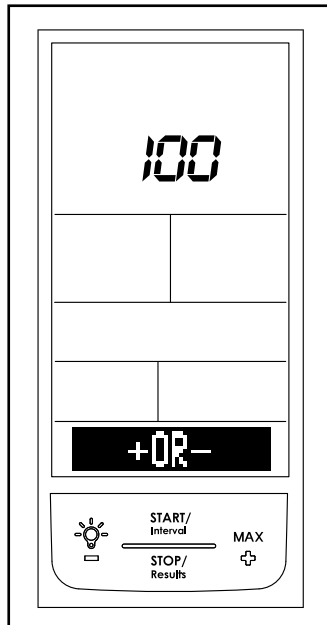
5. Wählen Sie die Menüoption CONTRAST (Kontrast) und verändern Sie die Kontraststufe des LCD-Displays, wenn Sie wollen.

Man kann den Kontrast von 0 bis 100 Prozent verändern.

Anmerkung: Der Vorgabewert für die Kontraststufe ist 100 Prozent.



Die aktuell ausgewählte Kontraststufe wird am Display erscheinen.



Tipp: Für helle Räume oder Räume mit gemischten Lichtquellen sollte man eine höhere Kontraststufe einstellen. Allerdings verhilft eine niedere Kontraststufe zu einer längeren Batteriebetriebszeit.

Drücken Sie die MAX- oder die Hintergrundlichttaste, um den Kontrast zu erhöhen oder zu vermindern. Um die Wahl einzuspeichern, drückt man dann die START/Interval-Taste.

6. Steigen Sie aus dem Displaymenü aus.

Siehe BENUTZEN DES EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 18.

SYSTEMEINSTELLUNGEN ÄNDERN

1. Schalten Sie den Trainingscomputer ein und wählen Sie die Menüoption SYSTEM.

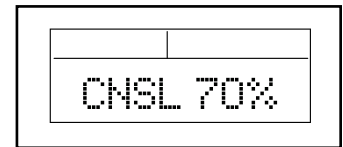
Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER AKTIVIEREN auf Seite 10.

Gehen Sie dann zu BENUTZEN DES EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 18.

Das Systemmenü wird in der Textzeile erscheinen.

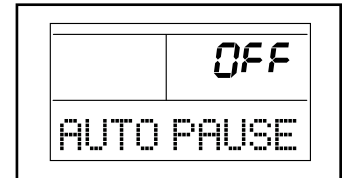
2. Wählen Sie BTT LVL (verbleibende Batteriebetriebszeit), falls Sie die verbleibende Batteriebetriebszeit überprüfen möchten.

Die verbleibende Batteriebetriebszeit wird am Display erscheinen.

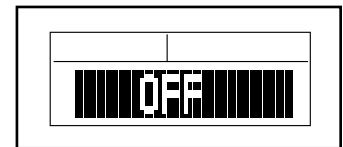


3. Wählen Sie die Menüoption AUTO PAUSE (automatische Pause) und aktivieren oder deaktivieren Sie diesen Modus, wenn Sie wollen.

Mithilfe der Optionen ON (ein) und OFF (aus) können Sie den Automatische-Pause-Modus aktivieren oder deaktivieren. Siehe BENUTZEN DES AUTOMATISCHE-PAUSE-MODUS auf Seite 14 für weitere Informationen über den Automatische-Pause-Modus.



Die eingestellte Option ist durch einen dunklen Hintergrund gekennzeichnet.

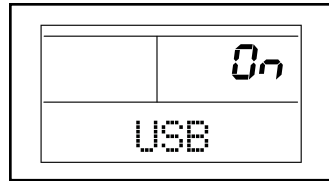


Tipp: Es wird empfohlen, dass Trainer, deren Trainingseinheiten eine bestimmte Zeit lang dauern, diese Option auf OFF stellen.

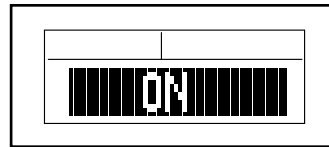
Wählen Sie die gewünschte Option: ON oder OFF. Kehren Sie dann zum Systemmenü zurück.

4. Wählen Sie die Option USB-Menü und aktivieren Sie oder deaktivieren Sie den USB-Anschluss, wenn Sie wollen.

Man kann den USB-Anschluss aktivieren (ON) oder deaktivieren (OFF). Anmerkung: Der Vorgabewert ist ON (ein).



Die eingestellte USB-Option ist durch einen dunklen Hintergrund gekennzeichnet.

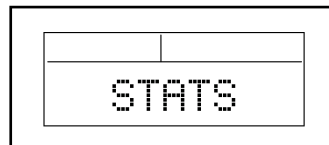


Wenn die Option OFF (aus) gewählt wird, kann man die Trainingsdaten nicht durch den USB-Anschluss speichern (siehe Schritt 3 auf Seite 11) und man kann den USB-Anschluss dann auch nicht dazu verwenden, Einstellungen am Trainingscomputer zu speichern oder zu importieren (siehe Seite 22).

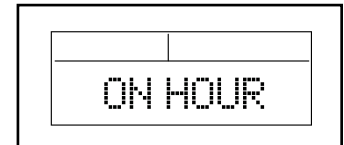
Wählen Sie die gewünschte Option: ON oder OFF. Kehren Sie dann zum Systemmenü zurück.

5. Wählen Sie die Menüoption STATS (Statistik), um Benutzerinformationen des Trainingscomputers abzurufen.

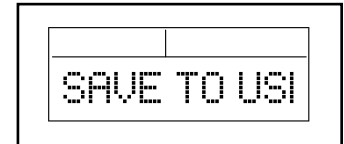
Der Trainingscomputer erfasst Benutzerinformationen (STATS), die man abrufen und auf einem USB-Stick speichern kann. Anmerkung: Der USB-Anschluss muss aktiviert sein, um Benutzerinformationen auf einen USB-Stick zu speichern (siehe Schritt 4 auf dieser Seite).



Das Statistik-Menü wird in der Textzeile erscheinen. Sehen Sie sich die gewünschte Benutzerinformation an.



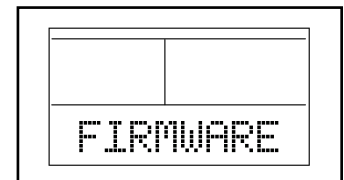
Um diese Benutzerinformation auf einen USB-Stick zu übertragen, wählen Sie die Option SAVE TO USB (auf USB speichern). Die Information wird dann im .csv Dateiformat gespeichert.



Kehren Sie zum Systemmenü zurück.

6. Wählen Sie die Menüoption FIRMWARE, um die Firmware zu steuern.

Das Firmwaremenü wird in der Textzeile erscheinen.



Siehe STEUERN DER FIRMWARE auf Seite 22.

7. Aus dem Systemmenü aussteigen.

Siehe BENUTZEN DES EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 18.

STEUERN DER FIRMWARE

Firmware ist die Programmierung, wodurch der Trainingscomputer funktioniert. Im Firmwaremenü kann man folgende Wahl treffen:

- Information über die Firmware des Trainingscomputers abrufen
- Benutzerdefinierte Einstellungen speichern und importieren
- Die vom Hersteller integrierten Standardeinstellungen am Trainingscomputer wiederherstellen

Die Firmware stellt die folgenden Menüoptionen zur Auswahl:

SWVER:X.X (Versionsnummer des Trainingscomputers)— Wählen Sie diese Menüoption, um die aktuelle Versionsnummer der Firmware abzurufen.

HWVER:X.X (Versionsnummer der Hardware)— Wählen Sie diese Menüoption, um die aktuelle Versionsnummer der Hardware abzurufen.

SAVE CFG—Wählen Sie diese Menüoption, um die aktuellen Computereinstellungen auf einem USB-Stick zu speichern. Diese Trainingscomputereinstellungen können dann auch an einem anderen Trainingscomputer verwendet werden. Siehe **BENUTZERDEFINIERT EINSTELLUNGEN SPEICHERN** rechts.

IMPORT CFG—Wählen Sie diese Menüoption, um gespeicherte Computereinstellungen von einem USB-Stick auf den Trainingscomputer aufzuladen. Siehe **IMPORTIEREN VON BENUTZERDEFINIERTEN COMPUTEREINSTELLUNGEN** auf Seite 23.

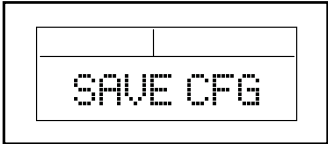
RESET TO DEFAULT—Wählen Sie diese Menüoption, um die Computereinstellungen auf die Standardeinstellungen des Herstellers zurückzusetzen. Siehe **AUF STANDARDEINSTELLUNGEN ZURÜCKSETZEN** on Seite 23.

Benutzerdefinierte Einstellungen speichern

Die folgenden benutzerdefinierten Einstellungen am Trainingscomputer kann man auf einem USB-Stick speichern:

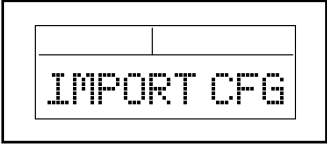
- Maßeinheit
- Dauer des eingeschalteten Hintergrundlichts
- Kontraststufe
- Einstellung der automatischen Pause
- Einstellung des USB-Anschlusses

Die benutzerdefinierten Computereinstellungen werden dann im import.cfg Dateiformat gespeichert.

1. Achten Sie darauf, dass der USB-Anschluss am Trainingscomputer aktiviert ist (siehe Schritt 4 auf Seite 21).
2. Stecken Sie Ihren USB-Stick auf den USB-Anschluss am Trainingscomputer.
3. Wählen Sie die Menüoption **SAVE CFG** am Firmwaremenü. Der Trainingscomputer speichert dann die benutzerdefinierten Einstellungen auf dem USB-Stick.
4. Wenn dieser Speichervorgang erfolgreich abgeschlossen ist, erscheint das Wort **DONE** (fertig) in der Textzeile.
5. Wird der Vorgang nicht erfolgreich abgeschlossen, dann erscheint das Wort **FAILED** (gescheitert) in der Textzeile. **Finden Sie den Abschnitt FEHLERSUCHE auf Seite 27.**

Importieren von benutzerdefinierten Computereinstellungen

Man kann Einstellungen von einem anderen Trainingsgerät, die auf einem USB-Stick gespeichert wurden, auf den Trainingscomputer übertragen.

1. Achten Sie darauf, dass der USB-Anschluss am Trainingscomputer aktiviert ist (siehe Schritt 4 auf Seite 21).
2. Vergewissern Sie sich, dass sich die gewünschte benutzerdefinierte Einstellungsdatei (import.cfg) auf dem USB-Stick befindet (siehe BENUTZERDEFINIERT EINSTELLUNGEN S PEICHERN auf Seite 22).
3. Stecken Sie Ihren USB-Stick auf den USB-Anschluss am Trainingscomputer.
4. Wählen Sie die Menüoption IMPORT CFG am Firmwaremenü. Der Trainingscomputer importiert dann die benutzerdefinierten Einstellungen vom USB-Stick.
5. Wenn dieser Speichervorgang erfolgreich abgeschlossen ist, erscheint das Wort DONE (fertig) in der Textzeile.
6. Wird der Vorgang nicht erfolgreich abgeschlossen, dann erscheint das Wort FAILED (gescheitert) in der Textzeile. **Finden Sie den Abschnitt FEHLERSUCHE auf Seite 27.**

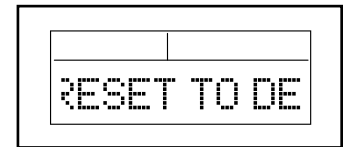
Auf Standardeinstellungen zurücksetzen

Die folgenden Trainingscomputereinstellungen kann man auf die vom Hersteller integrierten Standardeinstellungen zurücksetzen. Die Standardeinstellungen werden in Klammern angegeben:

- Maßeinheit (ENGLISH)
- Dauer des eingeschalteten Hintergrundlichts (5 SEC)
- Kontraststufe (100 %)
- Einstellung für automatische Pause (ON)
- Einstellung für den USB-Anschluss (ON)

Wählen Sie die Menüoption RESET TO DEFAULT (auf Standardeinstellung zurücksetzen) am Firmwaremenü. In

der Textzeile erscheint dann das Wort DONE (fertig), um anzuzeigen, dass der Trainingscomputer auf die Standardeinstellungen zurückgesetzt wurde.



BENUTZEN EINER RADNUMMER

Tipp: Es wird strengstens empfohlen, dass jedes Trainingsfahrrad in einem Fitnessclub zur leichten Identifikation seine eigene Nummer zugeordnet bekommt.

Um sicher zu gehen, dass der richtige Trainingscomputer dem richtigen Fahrrad zugeordnet wird, kann man dem Trainingscomputer eine Nummer geben, die mit dem Fahrrad übereinstimmt.

Sollte es ein Kommunikationsproblem zwischen Trainingscomputer und Trainingsfahrrad geben, kann man sich erst einmal versichern, dass die beiden Nummern übereinstimmen und es sich um zugeordnete Geräte handelt.

Um die Fahrradnummer zuzuteilen, siehe ZUTEILEN DER FAHRRADNUMMER unten. **Um die Fahrradnummer abzurufen**, siehe ABRUFEN DER FAHRRADNUMMER rechts.

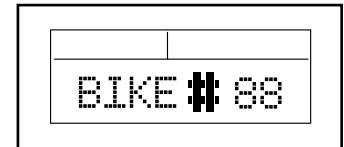
Zuteilen der Fahrradnummer

1. **Aktivieren Sie den Trainingscomputer und wählen Sie die Menüoption BIKE # (Radnummer).**

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER AKTIVIEREN auf Seite 10.

Gehen Sie dann zu BENUTZEN DES EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 18.

Die Fahrradnummer wird in der Textzeile erscheinen.



2. **Teilen Sie dem Trainingscomputer eine Radnummer zu.**

Fahrradnummern von 1 bis 99 stehen zur Verfügung.

Drücken Sie die MAX- und die Hintergrundlichttaste, um die gewünschte Radnummer zuzuteilen. Um die Wahl einzuspeichern, drückt man dann die START/Interval-Taste.

3. **Steigen Sie aus dem Radnummernmenü aus.**

Siehe BENUTZEN DES EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 18.

Abrufen der Fahrradnummer

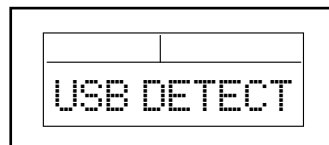
Halten Sie beim Aktivieren des Trainingscomputers die START/Interval-Taste und die MAX-Taste niedergedrückt. Die dem Trainingscomputer zugeteilte Fahrradnummer wird dann in der Textzeile solange erscheinen, wie man die beiden Tasten niedergedrückt hält.

EINE AKTUALISIERUNG DER COMPUTER-FIRMWARE DURCHFÜHREN

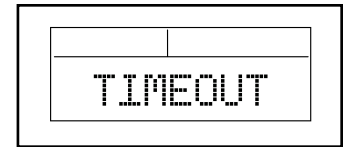
WICHTIG: Eine Aktualisierung der Computer-firmware durchzuführen verlangt fortgeschrittenes Wissen. Achten Sie darauf, zuerst alle Anleitungen zu lesen, bevor Sie eine Aktualisierung der Computerfirmware durchführen.

1. Die Datei für die Aktualisierung wird auf einem USB-Stick auf .HEX-Dateiformat geliefert. Es sollte sich nur eine einzige Datei auf dem USB-Stick befinden. Die Datei muss sich in der obersten Rangfolge des Dateiverzeichnisses am Stick befinden. Die Datei kann sich nicht in einem anderen Dateiordner befinden.
2. Aktivieren Sie den Trainingscomputer und wählen Sie die Menüoption SYSTEM (siehe Schritt 1 auf Seite 20.)
3. Achten Sie darauf, dass der USB-Anschluss am Trainingscomputer aktiviert ist (siehe Schritt 4 auf Seite 21).
4. Wählen Sie die Menüoption Firmware (siehe Schritt 6 auf Seite 21). Wählen Sie dann die Menüoption SWVER:X.X auf dem Firmwaremenü (siehe Seite 22). Lesen Sie die aktuelle Version des Trainingscomputers ab.
5. Stecken Sie den USB-Stick, der die Aktualisierung der Firmware enthält, in den USB-Anschluss des Trainingscomputers.
6. Entfernen Sie die Schraube vom Deckel des Batteriefachs und entfernen Sie nun den Trainingscomputer vom Deckel des Batteriefachs.
7. Halten Sie die START/Interval-Taste niedergedrückt. Während Sie die START/Interval-Taste niedergedrückt halten, entfernen Sie eine Batterie vom Batteriefach. Dann legen Sie die Batterie wieder in das Batteriefach ein und lassen Sie die START/Interval-Taste los.

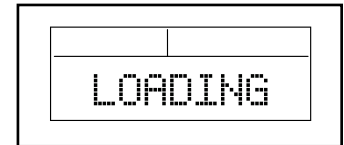
In der Textzeile erscheinen nun die Worte USB DETECT (USB entdeckt). Wird auf dem USB-Stick eine Firmwaredatei entdeckt, dann beginnt jetzt die Aktualisierung.



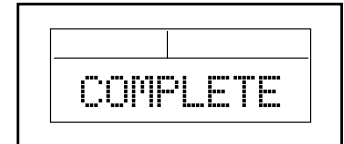
Kann der Trainingscomputer den USB-Stick nicht erkennen, dann erscheint nach ca. 15 Sekunden das Word TIMEOUT (Unterbrechung) in der Textzeile. **Entfernen Sie den USB-Stick vom USB-Anschluss des Trainingscomputers und stecken Sie ihn wieder ein, um diesen Schritt zu wiederholen.**



8. Während der Aktualisierung der Firmware erscheint das Wort LOADING (es wird geladen) ca. 10 Sekunden lang in der Textzeile.



Ist der Aktualisierungsvorgang erfolgreich, dann erscheint in der Textzeile das Wort COMPLETE (beendet). Danach benutzt der Trainingscomputer die aktualisierte Firmware.



9. Befestigen Sie den Trainingscomputer wieder am Deckel des Batteriefachs.
10. Wählen Sie die Menüoption Firmware (siehe Schritt 6 auf Seite 21). Wählen Sie die Menüoption SWVER:X.X am Firmwaremenü (siehe Seite 22). Notieren Sie sich die Zahl der aktualisierten Computerversion.
11. Setzen Sie die Einstellungen des Trainingscomputers auf die benutzerdefinierten Einstellungen zurück, wenn Sie wollen (siehe Seite 23). Während der Firmwareaktualisierung werden die Computereinstellungen manchmal auf die vom Hersteller integrierten Standardeinstellungen zurückgesetzt.

WARTUNG

DEN TRAININGSCOMPUTER REINIGEN

Verwenden Sie zur Reinigung des Trainingscomputers ein weiches, feuchtes, nicht scheuerndes Tuch.

Verwenden Sie keinesfalls Scheuermittel oder Lösungsmittel zur Reinigung des Trainingscomputers.

WICHTIG: Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern und setzen Sie ihn keinem direkten Sonnenlicht aus.

ERSETZEN DER BATTERIEN

Wenn die Batterien des Trainingscomputers ersetzt oder aufgeladen werden müssen, erscheint eine Warnung am Display.

WICHTIG: Sobald der niedrige Batteriestand angezeigt wird, soll man die Batterien wechseln oder aufladen. Wenn Sie das nicht machen, schaltet sich der Trainingscomputer möglicherweise von selbst ab.

Man kann handelsübliche Alkaline-Batterien vom Typ C in den Trainingscomputer einlegen. Die handelsüblichen Alkaline-Batterien verfügen über verlängerte Haltbarkeit (geringe Selbstentladung) und können über einen längeren Zeitraum hinweg gebraucht werden.

Man kann auch drei aufladbare Akkus des Typs C NiMH (Nickel-Metall-Hybrid) verwenden. Diese Batterien verfügen über eine längere Haltbarkeit als die vergleichbaren Alkaline-Batterien und lassen sich bis zu 500 Mal aufladen. Diese aufladbaren Akkus sind eine gute Option für viel eingesetzte Geräte, wie z.B. in Fitnessclubs. Achten Sie darauf, Akkus mit geringer Selbstentladung zu verwenden, welche eine Kapazität von mindestens 2500mAh haben.

Um neue Batterien einzulegen, entfernen Sie erst den Trainingscomputer vom Deckel des Batteriefach. Legen Sie nun die neuen Batterien in das Batteriefach ein. **Achten Sie darauf, die Batterien so auszurichten, wie auf dem Diagramm innerhalb des Batteriefachs angegeben.** Befestigen Sie dann den Trainingscomputer wieder am Deckel des Batteriefachs.

FEHLERSUCHE

Problem	Möglicher Grund	Lösung
Der Trainingscomputer lässt sich nicht einschalten	Die Batterien sind entweder leer oder wurden falsch eingelegt	Vergewissern Sie sich, dass aufgeladene Batterien in den Trainingscomputer eingelegt wurden.
Der Trainingscomputer zeigt keine Daten an	Der Trainingscomputer ist nicht mit dem Kabel des Fitnessgerätes verbunden	Folgen Sie den Montageschritten in der Bedienungsanleitung des Fitnessgerätes und vergewissern Sie sich, dass das Kabel vom Fitnessgerät fest mit dem Trainingscomputer verbunden ist.
Die Herzfrequenz erscheint nicht auf dem Display des Trainingscomputers	Der Pulsmesser macht keinen Hautkontakt	Benetzen Sie die Sonden am Pulsmesser und achten Sie darauf, dass der Pulsmesser die Haut berührt.
	Der Pulsmesser funktioniert nicht	Vergewissern Sie sich, dass der Pulsmesser funktioniert. Testen Sie den Pulsmesser an einem anderen Gerät. Vergewissern Sie sich, dass aufgeladene Batterien in den Pulsmesser eingelegt wurden.
	Der Trainingscomputer empfängt das ANT+ Signal nicht	Verwenden Sie einen ANT+ Pulsmesser, dann dürfen Sie im WARM UP (aufwärmen) -Modus nicht weiter als 30 Zentimeter vom Trainingscomputer entfernt sein. Sonst kann sich der Pulsmesser nicht mit dem Trainingscomputer verkoppeln.
	Der Trainingscomputer empfängt das Polar-Signal nicht	Vergewissern Sie sich, dass der Polar-Pulsmesser unkodiert ist. Der Trainingscomputer ist nicht kompatibel mit kodierten Polar-Pulsmessern.
	Der Trainingscomputer empfängt das 5,3kHz-Signal nicht	Möglicherweise wird das Signal durch elektromagnetische Interferenz unterbrochen. Vergewissern Sie sich, dass keine anderen Geräte in der Umgebung eine Interferenz verursachen.
Der Trainingscomputer zeigt die Kalorienwerte nicht an	Der Benutzer trägt keinen Pulsmesser	Kalorienwerte können nur errechnet werden, wenn der Benutzer einen Pulsmesser trägt.
Das Hintergrundlicht funktioniert nicht	Die Dauer des Hintergrundlichts wurde auf OFF (aus) gestellt	Wählen Sie den SETTINGS (Einstellungen) -Modus, dann DISPLAY, dann BACKLIGHT (Hintergrundlicht) und geben Sie nun die gewünschte Dauer ein.
Das Hintergrundlicht schaltet sich nicht aus	Die Dauer des Hintergrundlichts wurde auf ON (ein) gestellt	Wählen Sie den SETTINGS (Einstellungen) -Modus, dann DISPLAY, dann BACKLIGHT (Hintergrundlicht) und geben Sie die gewünschte Dauer ein.
Der USB-Stick wird vom Trainingscomputer nicht erkannt	Der USB-Anschluss wurde auf OFF (aus) gestellt	Wählen Sie den SETTINGS (Einstellungen) -Modus, dann SYSTEM, dann USB und stellen Sie den USB-Anschluss auf ON (ein).
Kann Einstellungen nicht speichern oder importieren	Der USB-Anschluss wurde auf OFF (aus) gestellt	Wählen Sie den SETTINGS (Einstellungen) -Modus, dann SYSTEM, dann USB und stellen Sie den USB-Anschluss auf ON (ein).
Firmware-Aktualisierung ist nicht möglich	Der USB-Anschluss wurde auf OFF (aus) gestellt	Wählen Sie den SETTINGS (Einstellungen) -Modus, dann SYSTEM, dann USB und stellen Sie den USB-Anschluss auf ON (ein).
	Firmware-Dateifehler	Vergewissern Sie sich, dass sich nur eine Firmware-Aktualisierung auf dem USB-Stick befindet. Die Datei muss sich im obersten Verzeichnis des Sticks befinden und kann nicht in einer anderen Datei untergebracht worden sein.
Die Zeit rennt weiter, obwohl der Trainingscomputer pausiert	Die automatische Pause wurde auf OFF (aus) gestellt	Wählen Sie den SETTINGS (Einstellungen) -Modus, dann SYSTEM, dann AUTO PAUSE (automatische Pause) und stellen Sie die automatische Pause ein (ON).

SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN

Falls Sie Fragen haben nachdem Sie diese Bedienungsanleitung gelesen haben, oder falls Teile beschädigt sind oder fehlen, bitte kontaktieren Sie den Kundendienst unter einer der Telefonnummern oder Adressen die unten angeführt sind. **Bitte notieren Sie die Modellnummer, Seriennummer und den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) bevor Sie den Kundendienst kontaktieren.**

In den Vereinigten Staaten

Rufen Sie: 1-800-201-2109, Mo.–Fr. 6:00 - 18:00 Uhr MT
Email: customercare@freemotionfitness.com
Schreiben Sie an:
FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Vereinigte Staaten

Ausserhalb der Vereinigten Staaten

Rufen Sie: 001-800-527-5417 oder 001-435-786-3521,
Mo.–Fr. 6:00 - 15:00 Uhr USA Mountain Time
Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

BESCHRÄNKTE GARANTIE

GARANTIEZEITRÄUME UND UMFANG

FreeMotion Fitness garantiert, dass dieses Produkt fehlerfrei in der Verarbeitung und im Material unter normaler Benutzung und bei normalen Betriebsbedingungen ist. Teile und Arbeitskosten sind ein (1) Jahr unter Garantie, falls auf der Rechnung nicht anders angegeben.

Der Garantiezeitraum ist ab dem Rechnungsdatum des Einkaufs gültig. Teile, die während des Garantiezeitraums repariert oder ersetzt werden, werden für den verbleibenden originalen Garantiezeitraum unter Garantie gesetzt.

KONDITIONEN UND EINSCHRÄNKUNGEN

Folgendes macht die Garantie dieses Produktes ungültig:

1. Diese Garantie bezieht sich nur auf den ursprünglichen Besitzer und ist nicht übertragbar.
2. Die Garantie für Arbeitskosten bezieht sich nur auf Produkte, die in den USA und Kanada verkauft werden. Kontaktieren Sie Ihren autorisierten FreeMotion Fitness Händler, um sich über Details der Garantie für Arbeitskosten in Ihrem Land zu erkundigen.
3. Jeglicher Missbrauch, unsachgemäßer Gebrauch oder unvorschriftsmäßiger Service.
4. Benutzer, die das in dieser Bedienungsanleitung beschriebene maximal zulässige Benutzergewicht überschreiten.
5. Beschädigungen, die durch Transportieren oder durch unvorschriftsmäßiges Lagern entstehen können.
6. Benutzung oder Lagerung des Produkts im Freien oder in feuchten Bereichen, wie zum Beispiel Spa- und Pool-Bereiche.
7. Beschädigungen, die durch unvorschriftsmäßige Verkabelung oder nicht ausreichenden Stromfluss geschehen können. Anmerkung: Dieses Produkt könnte keine Verkabelung haben.

Diese Garantie trifft nicht auf Folgendes zu:

1. Optische Gegenstände, wie zum Beispiel Griffe, Aufkleber und Beschriftung.

2. Abholungs- und Lieferungsgebühren oder Transportkosten, die mit der Reparatur verbunden sind.
3. Jegliche Probleme, die aufgrund unvorschriftsmäßiger Montage oder Lieferung zustande kommen.

WAS IST ZU TUN, FALLS EIN SERVICE BENÖTIGT WIRD

Eine FreeMotion Fitness Garantie kann durch einen autorisierten Händler, von dem Sie dieses Produkt gekauft haben, erworben werden. Heben Sie Ihre Originalrechnung und die Seriennummer gut auf. Falls dieses Produkt während der Garantiezeit und unter den Garantiebedingungen Störungen aufweist, wird FreeMotion wahlweise das Gerät entweder reparieren, ersetzen oder den Einkaufspreis zurückerstatten. FreeMotion Fitness entschädigt Dienstleistungsanbieter für Garantie-Aufträge innerhalb ihres Dienstleistungsgebietes. Es könnten zusätzliche Kosten für Anrufe außerhalb des Dienstleistungsgebietes entstehen.

FreeMotion Fitness ist nicht für indirekte, spezielle oder mittelbare Schäden haftbar, die von oder in Verbindung mit der Benutzung oder der Leistung dieses Produkts entstehen. Weiterhin ist FreeMotion Fitness auch nicht für Beschädigungen durch wirtschaftliche Verluste, Verlust von Besitz, Gewinnverluste, Verlust an der Freude oder Benutzung, oder die Kosten für die Entsorgung oder Montage, oder irgendwelche andere mittelbare Schäden haftbar. Einige Länder erlauben die Ausschließung oder Einschränkung von mittelbaren Schäden nicht. Dementsprechend könnten die oben genannten Einschränkungen Sie nicht betreffen. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte, und Sie könnten auch andere Rechte haben, die von Region zu Region unterschiedlich sind.

FREEMOTION FITNESS KONTAKTIEREN

Siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN oben.