

INDOOR CYCLE

Console Manual



PRO 300PT
COMP 200E

CycleOps
POWER



Table Of Contents

System Overview.....	p.2
Installation.....	p.4
Zero Torque.....	p.6
Console Navigation.....	p.7
Dashboard Display.....	p.7
Functions.....	p.7
Console Set-Up.....	p.12
Setting User Information.....	p.13
Ride Type Selection.....	p.13
Setting (Recording Rate, Speed, Odometer, Audible).....	p.13
Setting (Averages).....	p.15
Setting (Zeros).....	p.17
Setup (Time & Date).....	p.18
Clear Memory.....	p.21
Test Information (Current Firmware Version, LCD, Backlight, Hub Heart Wheel, Torque, Data Ride and Data Test).....	p.21

Note -

- * Never disassemble the main unit, as it cannot be reassembled.
- * Handle the main unit carefully and avoid subjecting it to any shocks.
- * Do not use thinner or other solvents to clean parts such as the main unit and sensor, as they may dissolve the plastic console casings.
- * To clean these parts wipe them with a cloth soaked in a weak mixture of neutral detergent and water. **Avoid spraying the unit directly with solvent mixture.**
- * The console is water resistant, not water proof. Avoid sustained water contact and do not deliberately place the unit in water.
- * If you are not familiar with bike maintenance please contact a professional bicycle mechanic. The power measuring components of the Pro 300PT PowerTap flywheel assembly is highly complex and should only be serviced by Saris Cycling Group.
- * During the course of repair DO NOT remove the torque tube on the Pro 300PT model. There are no serviceable parts inside. Special tools are required for reassembly and calibration. If problems are suspected contact Saris Cycling Group directly at 800-783-7257 (001 608 274 6550).

System Overview

Congratulations! You have just purchased the finest indoor training device available. This bike has many features that distinguish it from any other indoor cycle on the market. The CycleOps Indoor Cycle mimics the custom fit and feel of your own bike out on the road, in an indoor setting. The CycleOps Pro 300 PT uses the proven PowerTap technology to give you real-time feedback on your training intensity. The console and included software (Comp 200E and Pro 300PT only) allow you to download your rides to a PC and track your progress over time. If you have any issues, comments or concerns, don't hesitate to give us a call at 800-783-7257 (001 608 274 6550), or visit us at www.cycleops.com.

Console Features

Both the Comp 200E and Pro 300 PT Indoor Cycles are equipped with a handlebar mounted console unit. The console receives a digitally-coded signal from the transmitter located in the hub(Pro300PT) or behind the chain ring(Comp200E). Speed and cadence on the Comp 200E, as well as watts and torque on the Pro 300PT, are interfaced from the rear hub signal. In addition the console displays current heart rate via a non-coded telemetry signal (chest strap).

Package Contents

Part #	Comp 200E and Pro 300 PT Only	Qty
17179	Console	1
13971	Chest Strap	1
17293	USB Cable	1
15661	Software CD	1
16198	Thumbscrew Console Knobs	2
16044	Cradle Bracket	1
16798	Allen Lim Power CD	1
	Training with Power Booklet	1

Technical Specs

Accuracy	+/-1.5% (Pro 300PT)
Signal Transmission	Digital RF
Interval Data Storage	Unlimited
Interval Display	9 Intervals (internal recording)
Operational Temperature	0 to 40 degrees c or 32 to 104 f
Battery Life (Hub)	1000 hours approx.
Battery Life (Console)	100 hours approx.
Battery Type (Hub)	N-Type, 1.5 volt/ANSI 910/IEC LR1 (2 ea)
Battery Type (Console)	AA type, 1.5 volt (3 ea)
Freehub fixing bolt torque	400-450 inch-lbs.

Range of Measurement

Power	0-1999 Watts
Torque	0-1999 inch-lbs.
Speed	2-59 mph (3-95 KPH)
Distance	0.00 to 9999.99 (Miles)
Trip Time	0.00.00-999.99 Minutes
Cadence	40-140 RPM (Revolutions per Minute)
Total energy	0-99999 Kilojoules
Odometer	0-99999 Miles or Kilometers
Heart Rate	0-255 BPM (Beats per Minute)
Maximum Rider Weight	300 lbs.

Warranty

The CycleOps Indoor Cycles are designed specifically for the home use and as such carry the following warranty:

All Saris Cycling Group Indoor Cycle products are warranted to the retail purchaser to be free from defects in materials and workmanship. Warranty coverage valid to the original purchaser only and proof of purchase will be required.

Residential Environment:

Frame: Lifetime

Parts: 3 years

Electronics: 1 year

This warranty excludes wear items that need to be replaced due to normal wear and tear.

This warranty does not cover:

1. Any component on original equipment that carries a separate consumer warranty of the parts supplier.
2. Normal wear and tear.
3. Any damage, failure or loss caused by accident, misuse, neglect, abuse, improper assembly, improper maintenance, or failure to follow instructions or warnings in Owner's Manual.
4. Use of products in a manner or environment for which they were not designed.

FCC Statement of Compliance:

Statement of Compliance for FCC and Industry Canada:

Saris Cycling Group, Inc.
Model #: PowerTap SL 2.4
FCC ID: T8P-SL24TT1
IC: 6459A-SL24TT1

"This device complies with Industry Canada and Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation."

The term "IC:" before the radio certification number only signifies that Industry Canada technical specifications were met.

Changes or modifications to this device not expressly approved by the party responsible for compliance with FCC regulations (the manufacturer) could void the user's authority to operate the equipment.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a normal installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation

Limitations:

The foregoing warranties are in lieu of and exclude all other warranties not expressly set forth herein, whether express or implied by operation of law or otherwise, including, but not limited to, warranties of merchantability or fitness for a particular purpose. Saris Cycling Group shall in no event be liable for incidental or consequential losses, damages or expenses in connection with its exercise products. Saris Cycling Group's liability hereunder is expressly limited to the replacement of goods not complying with this warranty or, at Saris Cycling Group election, to the repayment of an amount of the purchase price of the exercise product in question. Some states do not permit the exclusion or limitation of implied warranties or incidental or consequential damages, so the preceding limitations and exclusions may not apply to you.

Procedures: Warranty service will be performed by Saris Cycling Group or an authorized Saris Cycling Group Dealer. The original purchaser must provide proof of purchase. Service calls and/or transportation to and from the Authorized Saris Cycling Group Dealer are the responsibility of the purchaser. 1.

Saris Cycling Group will have the option to repair or replace any product(s) which require warranty service.

2. Saris Cycling Group will replace any equipment frame that is structurally defective with a new frame or replace the unit with a unit of equal value. Saris Cycling Group is not responsible for labor charges in replacing defective frames.

3. In the event a product cannot be repaired, Saris Cycling Group will apply a limited credit reimbursement toward another Indoor Cycle product of equal or greater value.

4. Saris Cycling Group is not responsible for dealer labor charges for component changeovers completed after labor-related warranty period(s) stated herein.

5. If you elect to repair an exercise product or part yourself, using the services of someone other than an Authorized Saris Cycling Group Dealer, or use a replacement part not supplied by Saris Cycling Group, Saris Cycling Group shall not be liable for any cost, damage, failure or loss caused by the use of such unauthorized service or parts.

5. If you elect to repair an exercise product or part yourself, using the services of someone other than an Authorized Saris Cycling Group Dealer, or use a replacement part not supplied by Saris Cycling Group, Saris Cycling Group shall not be liable for any cost, damage, failure or loss caused by the use of such unauthorized service or parts.

Cautions

Before starting any exercise program, consult with your physician or health professional. He or she can help establish the exercise frequency, intensity (target heart rate, power zone) and time appropriate for your particular age and condition. If you have any pain or tightness in your chest, an irregular heart-beat, shortness of breath, feel faint or have any discomfort while you exercise, STOP! Consult your physician before continuing.

Failure to follow any of these safeguards may result in injury or serious health problems.

*Do not remove feet from pedals while CycleOps Indoor Cycle flywheel is in motion.

*Do not attempt to ride the bike at high RPM's or in a standing position until you have practiced at lower RPM's.

*Do not place fingers or any other objects into moving parts of the exercise equipment.

*Keep children and pets away from the CycleOps Indoor Cycle while the machine is in use. Do not allow children to ride on the CycleOps Indoor Cycle.

Pedal travel ranges are designed and intended for adults.

*Never turn pedal crank arms by hand. To avoid entanglement and possible injury, do not expose hands or arms to the drive mechanism.

*Do not dismount the CycleOps Indoor Cycle until both the pedals and the flywheel are at a complete STOP.

*After exercising, turn the adjustment control knob clockwise to increase tension so the pedals will not rotate freely and possibly hurt someone.

Installation

Heart Rate Monitor Strap

Position the heart rate monitor strap on your torso as pictured in figure 1. The strap should rest just beneath the pectoral muscles of the chest. Make sure the electrodes on the strap are slightly moist where it contacts the skin for best results. The heart rate strap must be worn to enable the heart rate functionality of the Comp 200E and Pro 300PT models.

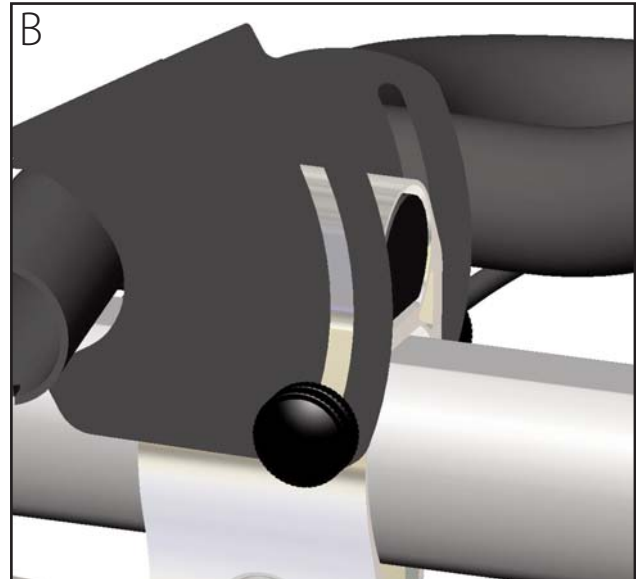
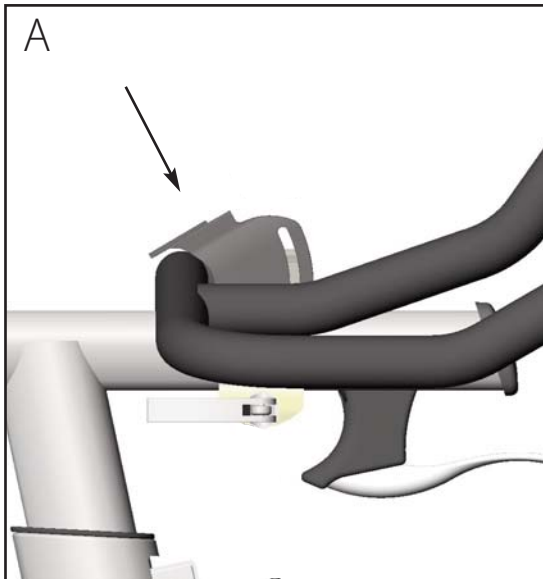
Figure 1

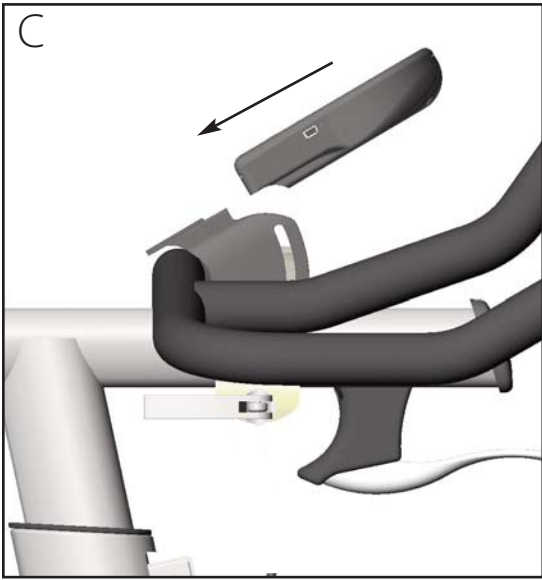


Bracket

When first setting up the CycleOps Indoor Cycle you must attach the console bracket to the bike. To do this follow the instructions below:

- A. Place bracket onto the handlebars as shown below.
- B. Insert screws through console bracket, handlebar bracket, and tighten together.
- C. Slide console onto base.





Console to bracket

To connect the console to the bracket, slide the console down onto the bracket. **Be sure to slide the console completely down onto the bracket to ensure a solid connection between the console and the bracket.** Make sure the contact points between the console and bracket remain clean and free from moisture or debris.



Batteries

The console ships with batteries. In the event the batteries need to be replaced over time, follow these simple steps:

1. Remove the back cover with a small philips head screwdriver
2. Remove batteries
3. Replace with fresh AA batteries, paying attention to properly line up the poles
4. Replace battery door and secure with small philips head screwdriver

IMPORTANT! How To Zero Torque

The torque must be zeroed to ensure that the PowerTap displays the most accurate power information. If the instantaneous power is positive, or negative, the torque needs to be zeroed. These operations must be done with NO tension on the chain or while stationary with NO force being placed on the pedals. Also, the transmission icon must be illuminated.

To zero torque first ensure the transmission icon is showing then press [DOWN ARROW] to move the cursor to [WATTS]. Press [SELECT] to change to [INCH-LBS]. Then hold down [SELECT] again until "0" is shown. Press [SELECT] to return to [WATTS]. The torque value will now read zero.

Console Navigation



Console Navigation

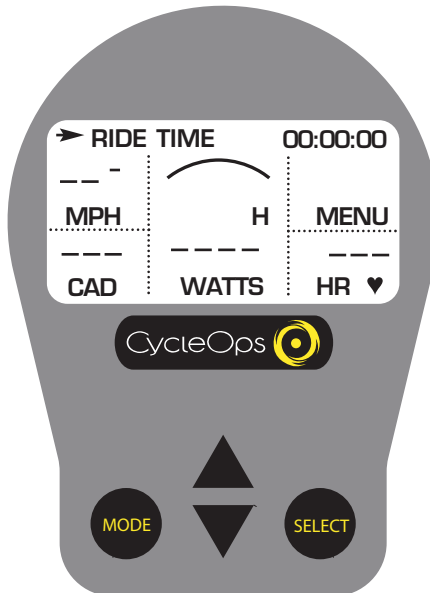
UP and DOWN ARROWS

[UP ARROW] and [DOWN ARROW] are used to scroll through the different fields on the console. [UP ARROW] and [DOWN ARROW] can also be used to move the navigation cursor on the [MAIN MENU]. Additionally, these arrows are used to increase or decrease values when establishing user profile features.

MODE and SELECT Buttons

Use [MODE] to toggle between different menu options and to enter the interval mode (See [INTERVAL MODE] for further details). Use [SELECT] to enter a new menu screen. It also functions as an "enter" function to escape a screen after making your selection.

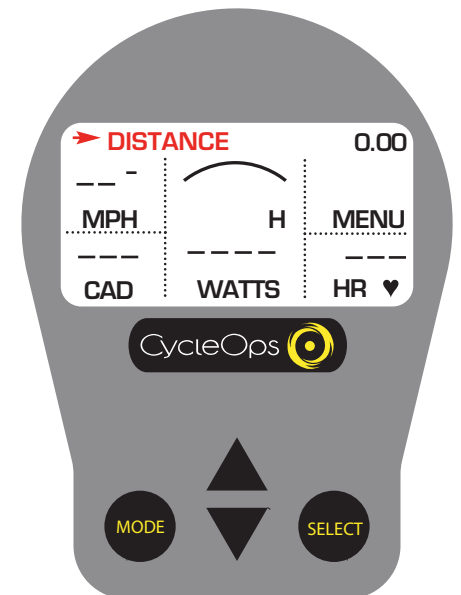
Dashboard Display



Display Definitions (Scrolling Top Bar)

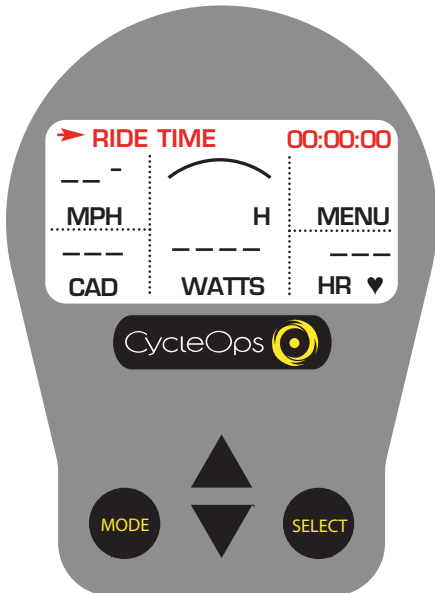
SCROLLING TOP BAR - From the dashboard display press [UP ARROW] or [DOWN ARROW] to move the cursor to the top bar and press [SELECT] to toggle through functions.

Functions



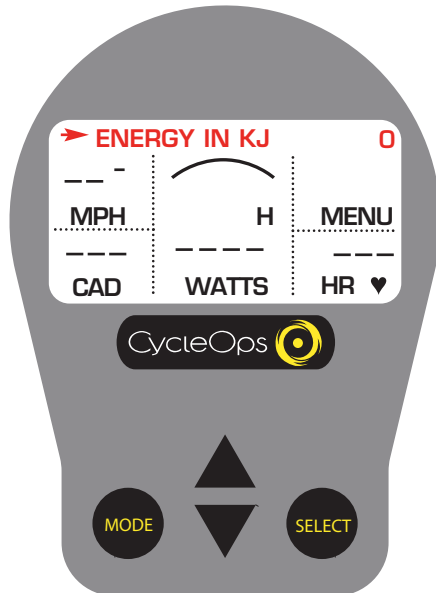
Distance

DISTANCE - Total trip or interval distance is displayed in miles or kilometers from 0.00 to 999.99. Distance displays in the same units as speed.



Ride Time

Total time that the user has ridden the bike. Time is displayed in (hours : minutes : seconds).



Energy in KJ

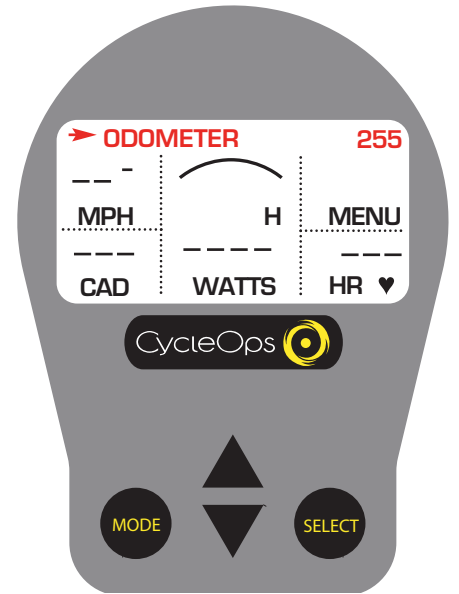
This value is a measure of the total work done over the course of your ride. Power is displayed in watts and is a measure of the intensity of work. Energy is calculated using the following equation. See Table 1 for an accurate estimate of Kjoules to Kcal conversion.

$$\text{Work or Energy (Joules)} = \text{Watts (Power)} \times \text{Time (Seconds)}$$

Table 1

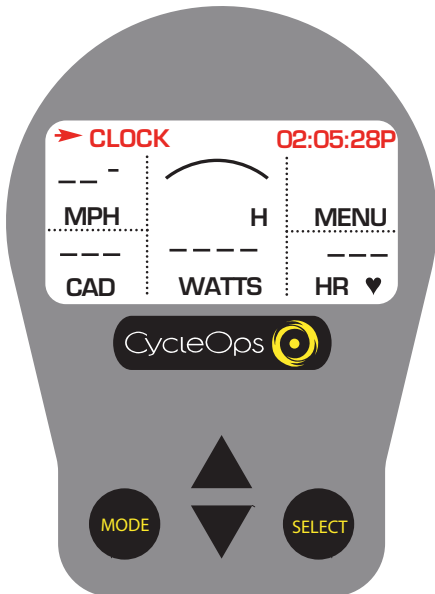
Gross Mechanical Efficiency	Correlation Factor Kjoules to Kcals	Rider Experience
18%	1.33	Novice
19%	1.26	
20%	1.19	Amateur
21%	1.14	
22%	1.09	US Pro
23%	1.04	
24%	1.00	Grand Tour
25%	0.96	
26%	0.92	

Estimated Caloric Correlation Factor- For an accurate estimate of Kcals, multiply the [ENERGY IN KJ] by the correlation factor best describing your riding experience.



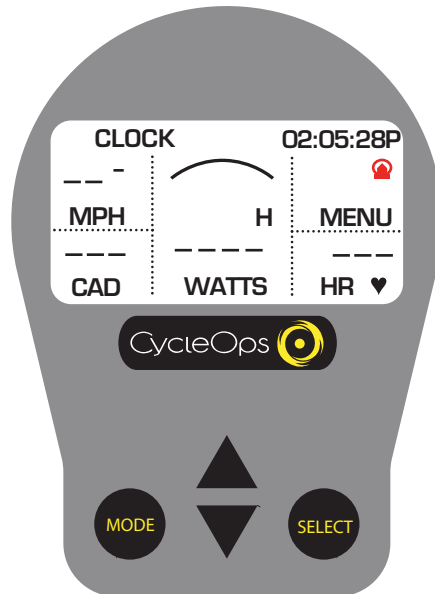
Odometer

This is a rolling tally of the distance that you have ridden the CycleOps Indoor Cycle. This can be displayed in Miles or Kilometers (see "Settings (Recording Rate, Speed, Odometer, Audible)" for details).



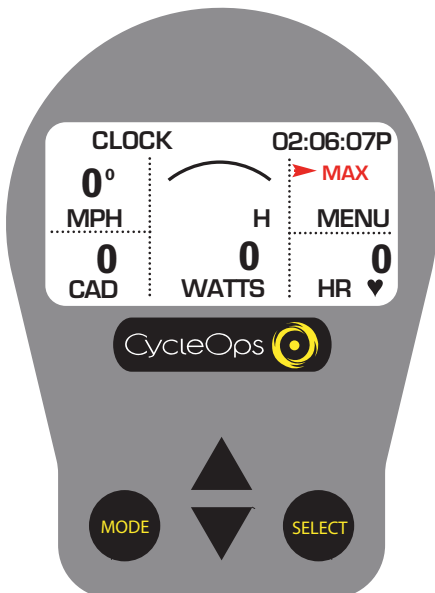
Clock

A real-time display of the current time of the day (see "Setup (Time and Date)" for details)

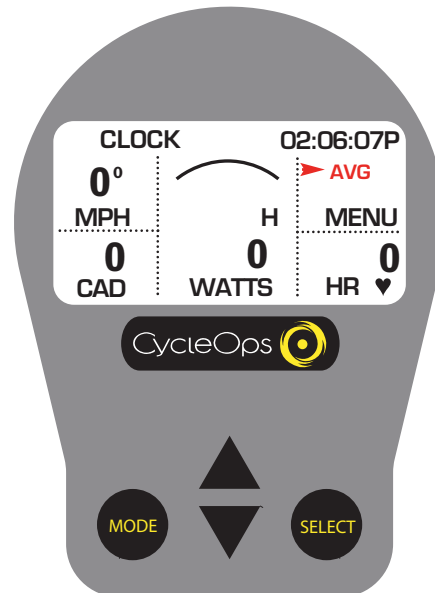


TRANSMISSION ICON

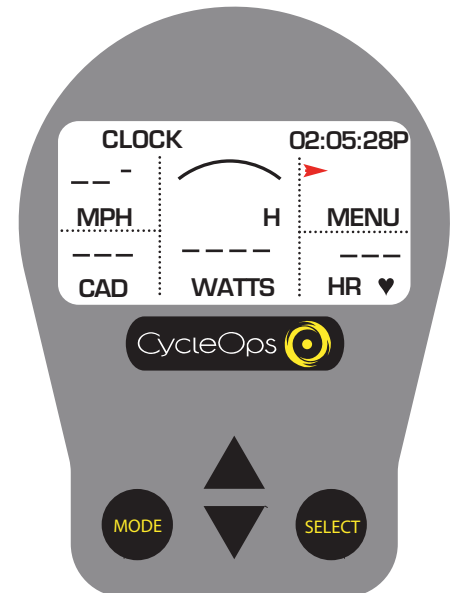
When this icon is showing, there is a signal transmitting from the hub to the receiver.



Maximum



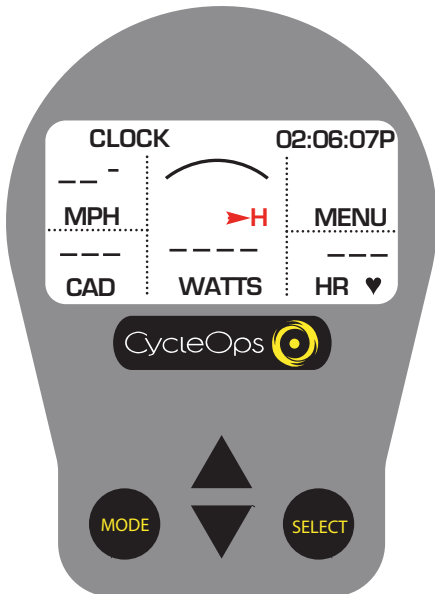
Average



Current

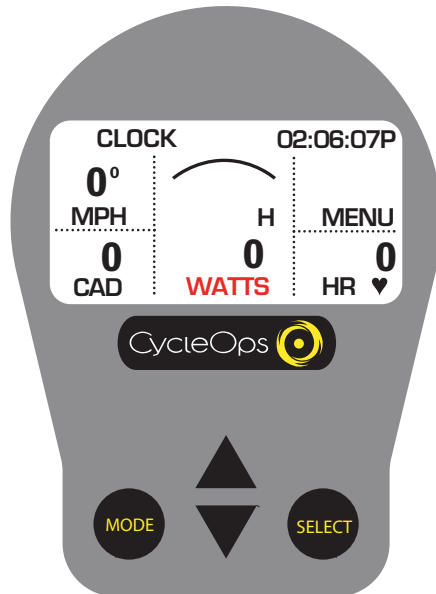
MAX, AVG, and CURRENT Field

This line displays the current, maximum or average values for the ride or interval. From the dashboard display, press [UP ARROW] or [DOWN ARROW] to move two spaces above [MENU]. Press [SELECT] to toggle between [MAX], [AVG], and current readings. Current readings are displayed when field is blank.



Tachometer

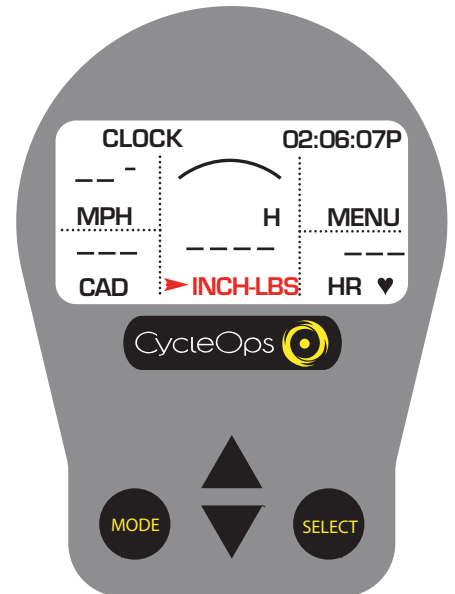
This functions as a visual interpretation of how hard you are working compared to a fixed wattage value. From the dashboard display press [UP ARROW] or [DOWN ARROW] to move the cursor to [H]. Press [SELECT] to change the maximum tachometer value (400, 600, 800 or 1000 watts).



Watts

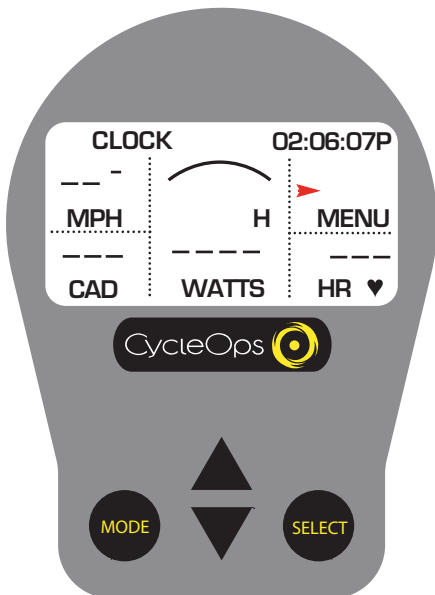
Real-time display of the current wattage placed on the flywheel. This is your power reading. Watts is derived from the following equation:

$$\text{Watts (Power)} = \text{Torque} \times \text{Angular Velocity}$$



Watts INCH-LBS

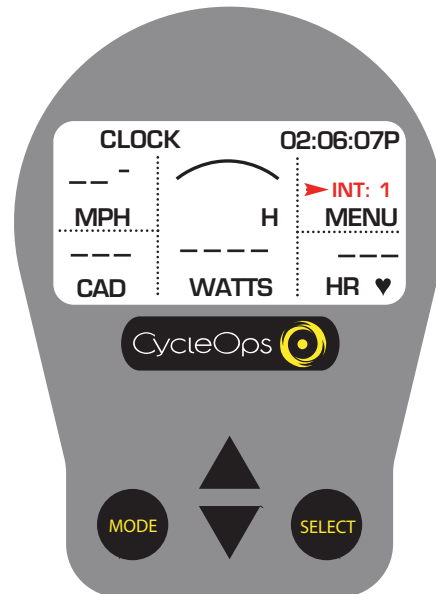
NOTE: If you press [SELECT] while the cursor is pointing to [WATTS] the line changes to [INCH-LBS]. This is the raw torque value that is being applied to the hub, NOT your power in watts.



Interval Mode

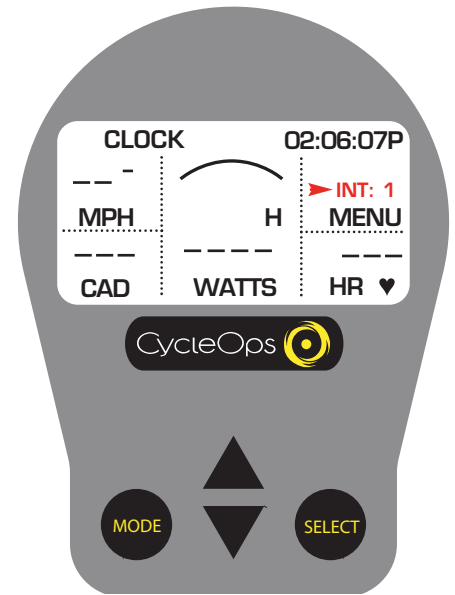
The console works as a lap marker, and is essentially always on.

1) From any location on the dashboard display press and release [MODE] and [SELECT] simultaneously. [INT] and the new interval # will briefly appear before disappearing again to the background in the field located above [MENU].



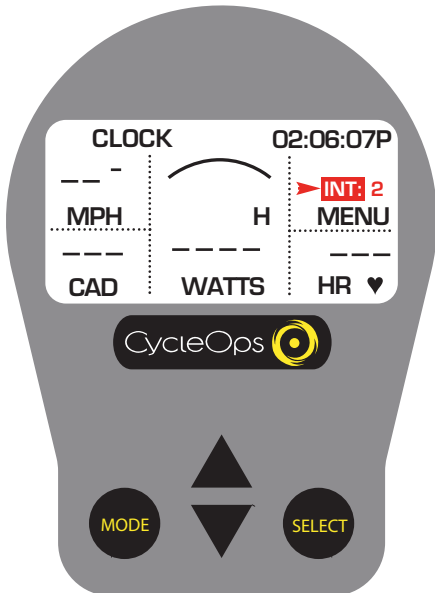
Interval Mode

2) To view interval specific data in the dashboard display press [UP ARROW] or [DOWN ARROW] until the cursor icon is in the space above [MENU]. Press and hold [MODE] for two (2) seconds. This brings interval mode to the foreground and [INT] and the interval number will constitute a third line in the display.



Interval Mode

3) When you wish to relegate the interval information to the background press [MODE] for two (2) seconds



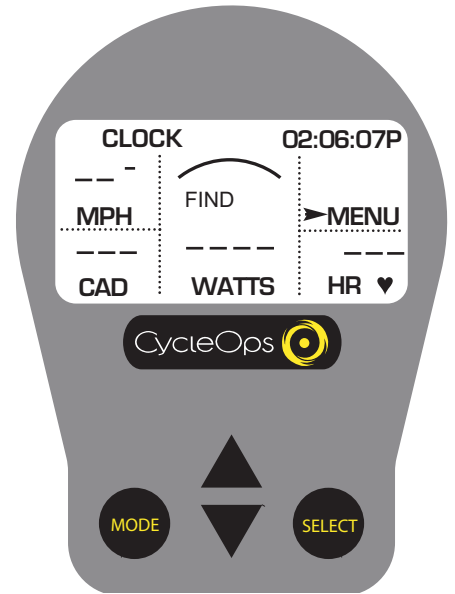
Interval Memory Mode

1) To access stored interval information press [UP ARROW] or [DOWN ARROW] to scroll to the interval line (See Interval Mode) and hold [MODE] for two (2) seconds. This brings interval mode to the foreground. Press [MODE] to move interval numbers up, and [SELECT] to move interval numbers down. Current intervals read black [INT] and memory intervals read white [INT] in a black box.

Console Find

Find

Hub consoles are “paired” or “learned” at the factory. Learning involves viewing and storing each device ID into the console. In addition, there is a feature called “Find” that allows the user to search for stored devices in the event a sensor has lost contact with the console for any reason. To initiate the Find, hold [Mode] and [Select]. Release when “Find” appears on the bottom of the screen after about 2 seconds. When the search is successful, the transmission icon appears in the upper right corner.



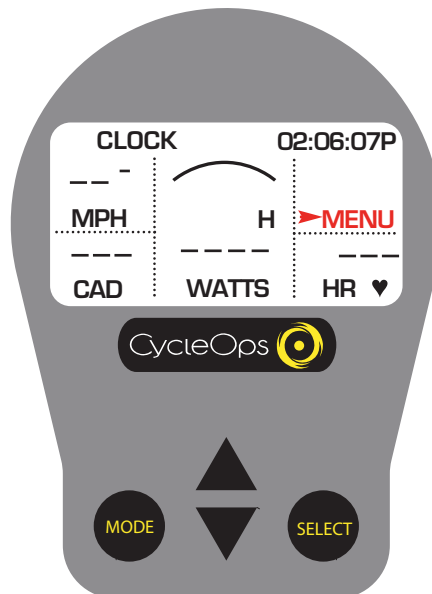
Find

From the dashboard display, press and hold [Mode] and [Select] until find appears and release (approx. 2 seconds).

Console Setup

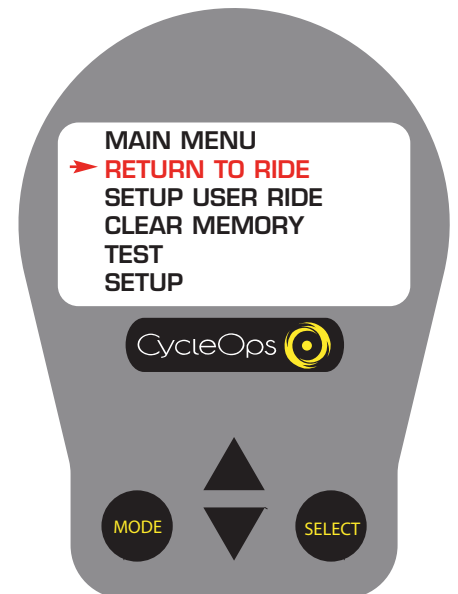
Ride Type Selection

Press any button to wake up and turn on the console. If you are using it for the first time, all data will be stored under [USER A] with the default settings for a 150 lb male born on Jan 1, 2004. You may need to reset the console if there is data from a previous ride stored on the console (see "Clear Memory" for details). NOTE: Parameters such as weight and age do not affect power output readings on the console. These settings apply only when analyzing the data on your PC.



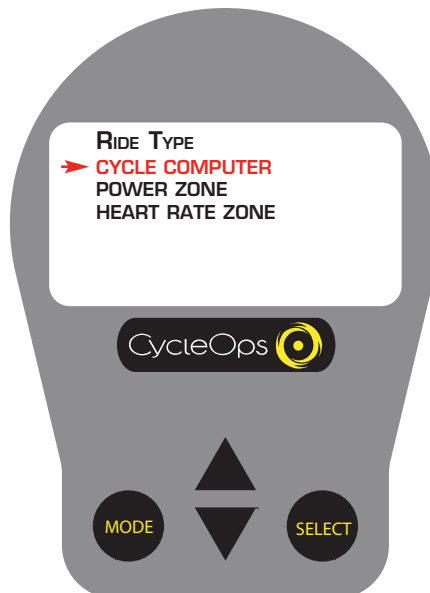
Console Setup 1

1) From the dashboard display press [UP ARROW] or [DOWN ARROW] to move the cursor to [MENU] and press [SELECT].



Console Setup 2

2) Press [SELECT] to enter [RETURN TO RIDE].

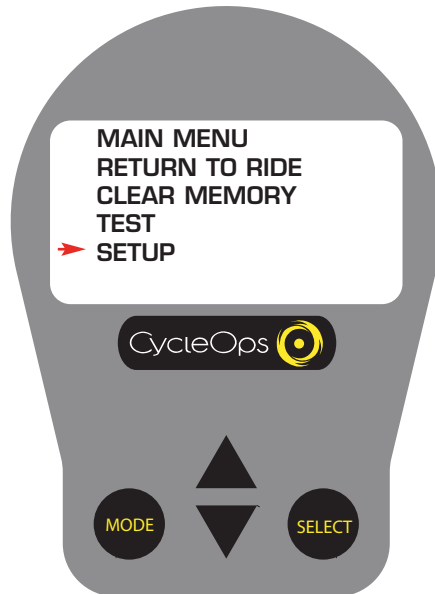


Console Setup 3

4) Press [DOWN ARROW] to choose ride type and press [SELECT] to return to dashboard display.

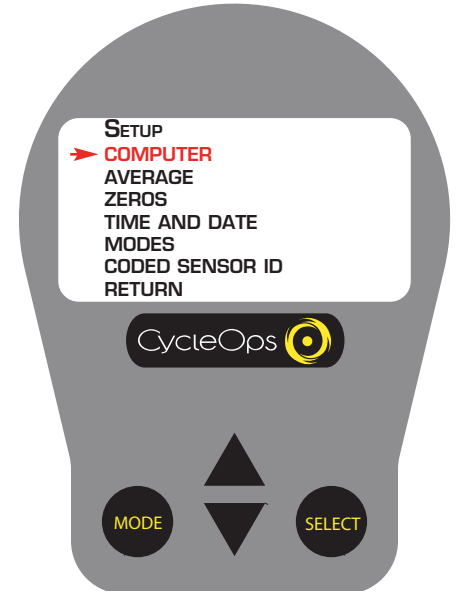
NOTE: Use PowerAgent Software to configure power zone and heart rate zone rides.

Set Up, (Recording Rate, Speed, Odometer, Audible)



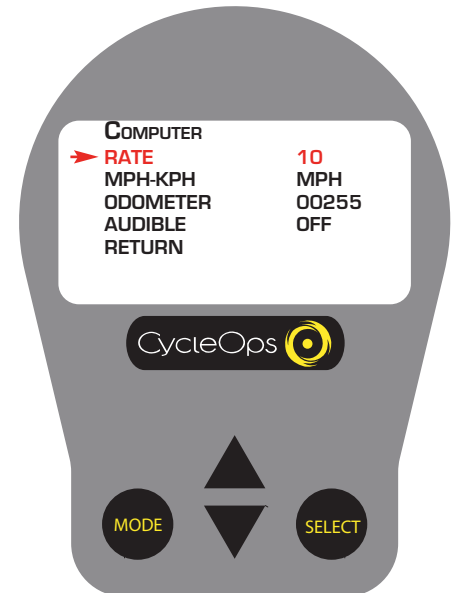
Setup 1

1) From [MAIN MENU] press [DOWN ARROW] to scroll to [SETUP] and press [SELECT].



Setup 2

4) Press [SELECT] to enter [COMPUTER] mode.

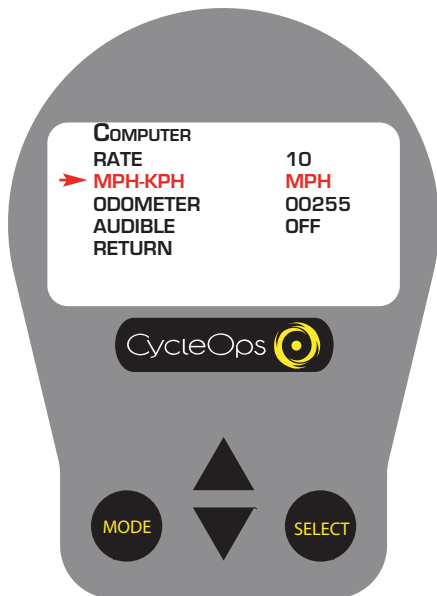


Setup 3

5) Press [SELECT] to enter [RATE]. Use [UP ARROW] or [DOWN ARROW] to toggle between 1 and 2 seconds for the recording rate of the console. Press [SELECT] to accept changes and reenter scrolling menu. NOTE: Different recording rates yield different amounts of total storage time. Refer to the chart on left to select the most appropriate storage rate. See Table 2 at left.

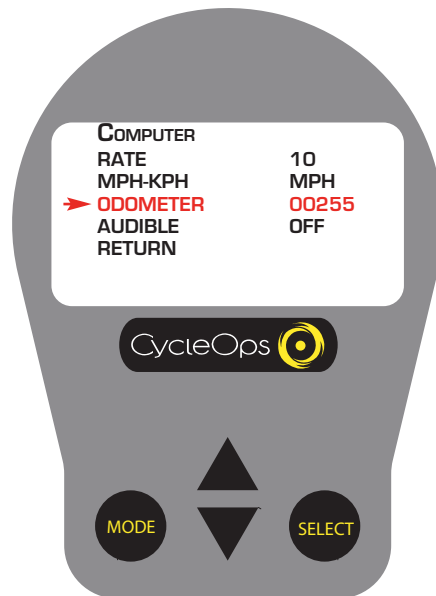
Table 2

Recording Rate (sec)	1	2
Max Recording Time (hrs)	15	30



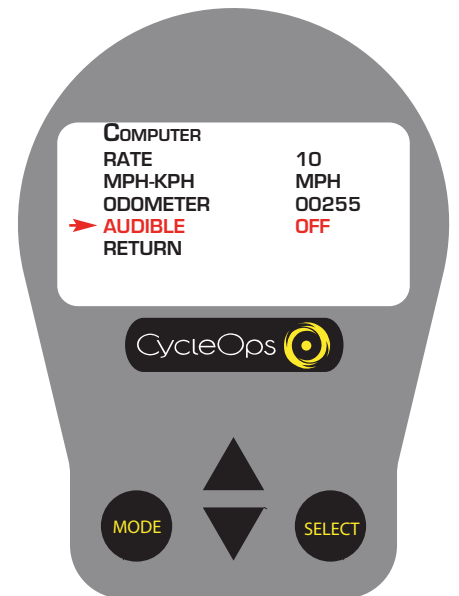
Setup 4

- 6) Press [DOWN ARROW] to scroll to [MPH-KPH] and press [SELECT].
 7) Press [DOWN ARROW] to toggle between [MPH] and [KPH] and press [SELECT] to reenter scrolling menu.



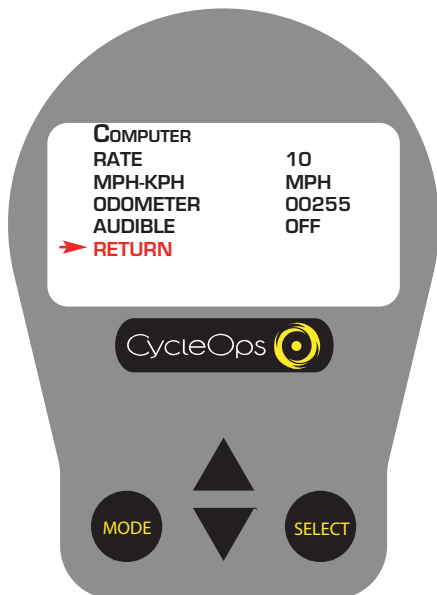
Setup 5

- 8) Press [DOWN ARROW] and scroll to [ODOMETER] and press [SELECT]. Use [UP ARROW] or [DOWN ARROW] to manually enter the starting odometer reading. Press [SELECT] to toggle through digit values. Press [SELECT] to accept changes and reenter the scrolling menu.



Setup 6

- 9) Press [DOWN ARROW] and scroll to [AUDIBLE] and press [SELECT]. Use [UP ARROW] or [DOWN ARROW] to toggle between [ON] and [OFF] and press [SELECT] to accept changes and reenter scrolling menu.

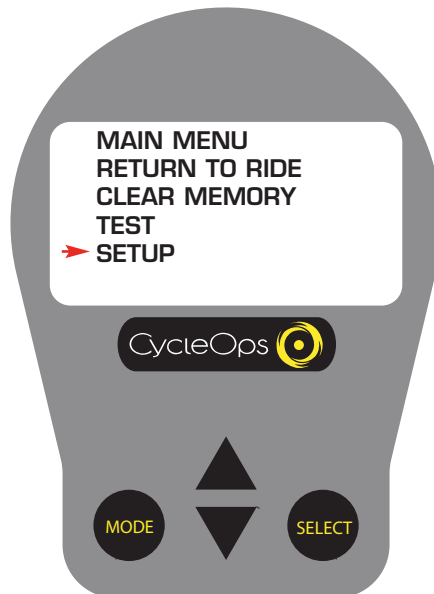


Setup 7

- 10) To begin a ride, press [DOWN ARROW] to scroll to [RETURN] and press [SELECT]. Press [DOWN ARROW] to scroll to [RETURN] and press [SELECT].

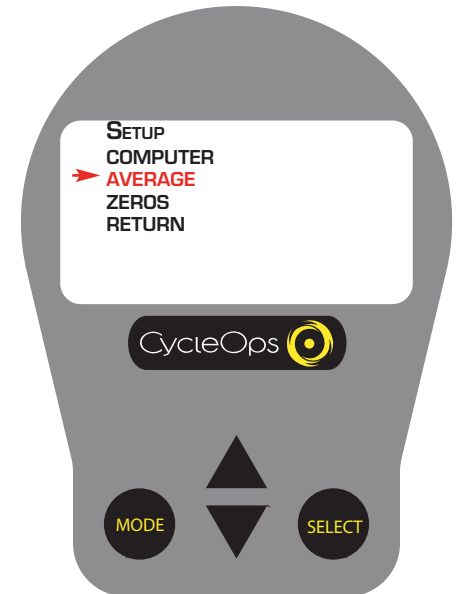
Setup (Averages)

These settings allow for better pacing during Time Trial efforts by allowing for a slower update of the display. Changing these settings applies only the display console and does not affect the recording rate for download



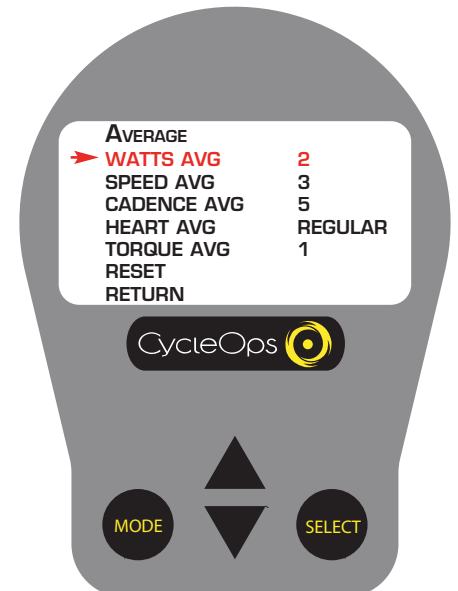
Setup (Averages) 1

1) From [MAIN MENU] press [DOWN ARROW] to scroll to [SETUP] and press [SELECT].



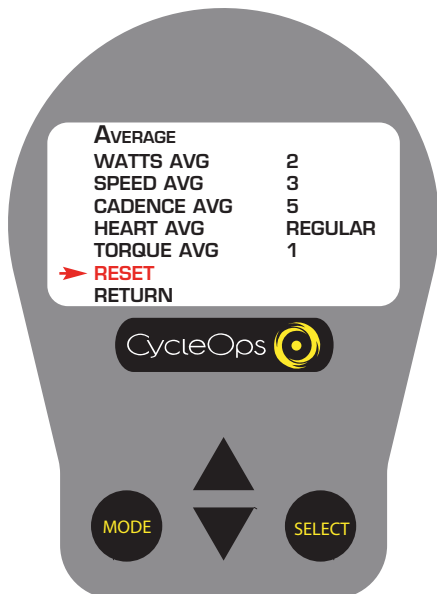
Setup (Averages) 2

4) Press [DOWN ARROW] to scroll to [AVERAGE] and press [SELECT].



Setup (Averages) 3

5) Press [SELECT] to enter [WATTS AVG]. Press [UP ARROW] or [DOWN ARROW] to determine the number of previous data points used (1, 2, 3, 5, 10, 30) to determine the average metric display on the console. This function applies only to console data averages and does not apply to downloaded information. Press [SELECT] to accept changes and reenter the scrolling menu.



Setup (Averages) 4

6) Repeat steps 3, 4, and 5 for [SPEED AVG] and [CADENCE AVG]. Press [SELECT] to accept changes and reenter scrolling menu.

7) Press [DOWN ARROW] to scroll to [HEART AVG] and press [SELECT].

8) Press [UP ARROW] or [DOWN ARROW] to toggle between [FAST], [SLOW], and [REGULAR] averaging. Press [SELECT] to accept changes and reenter scrolling menu. Selecting a slower rate of display it allows for better pacing during a time trial effort by allowing for a slower update of the display.

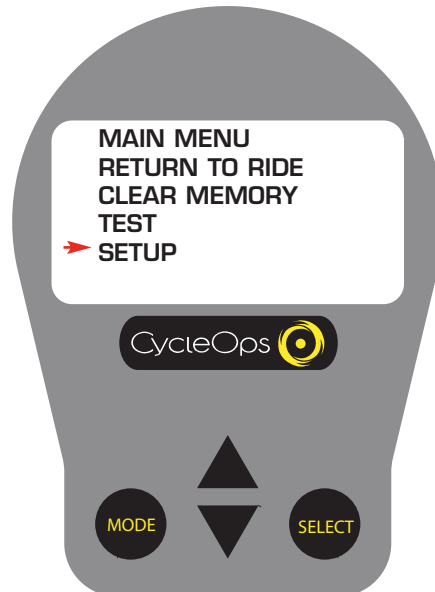
9) Press [SELECT] to enter [TORQUE AVG]. Press [UP ARROW] or [DOWN ARROW] to determine the number of previous data points used (1, 2, 3, 5, 10, 30) to determine the average. Press [SELECT] to accept changes and reenter the scrolling menu. Selecting a higher number of previous data points used allows for better pacing during a time trial effort by allowing for a slower update of the display.

10) To reset user settings press [DOWN ARROW] to scroll to [RESET] and press [SELECT].

11) To begin a ride, press [DOWN ARROW] to scroll to [RETURN] and press [SELECT]. Press [DOWN ARROW] to scroll to [RETURN] and press [SELECT].

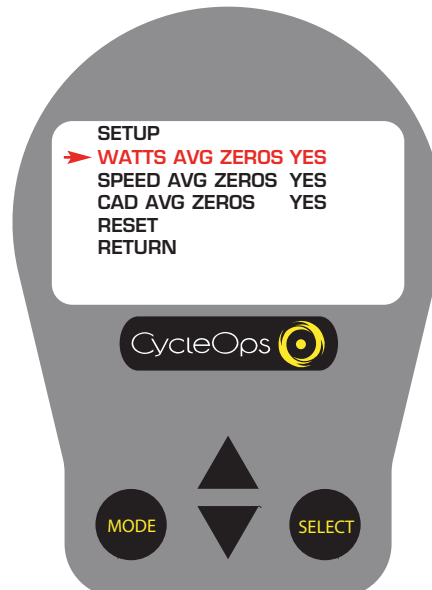
Setup (Zeros)

These settings determine if zero readings will be included in average readings. For example, when coasting zero powering readings are recorded. This setting determines if these zero coasting readings are included in the average console display.



Setup (Zeros)

1) From [MAIN MENU] press [DOWN ARROW] to scroll to [SETUP USER RIDE] and press [SELECT].

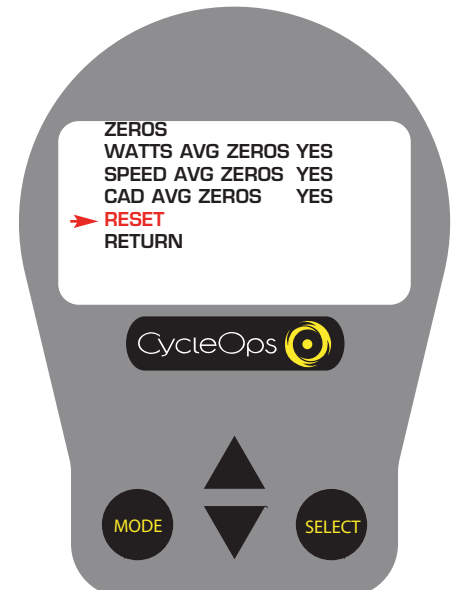


Setup (Zeros)

4) Press [DOWN ARROW] to scroll to [ZEROS] and press [SELECT].

5) Press [SELECT] to enter [WATTS AVG ZEROS]. Press [UP ARROW] or [DOWN ARROW] to toggle between [YES] or [NO]. Press [SELECT] to accept changes and reenter the scrolling menu.

6) Repeat steps 3, 4, and 5 for [SPEED AVG ZEROS] and [CAD AVG ZEROS]. Press [SELECT] to accept changes and reenter scrolling menu.



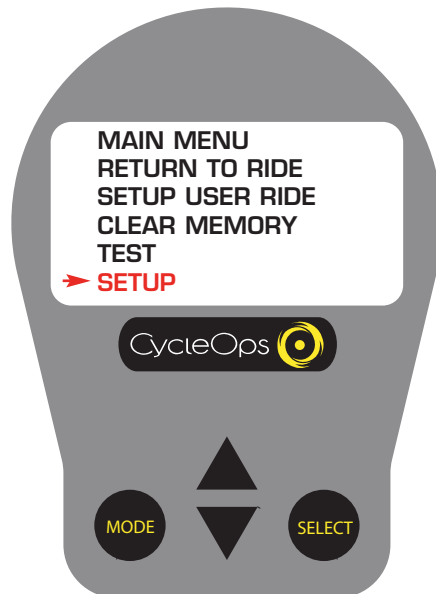
Setup(Zeros)

7) To reset user settings press [DOWN ARROW] to scroll to [RESET] and press [SELECT].

8) To begin a ride, press [DOWN ARROW] to scroll to [RETURN] and press [SELECT]. Press [DOWN ARROW] to scroll to [RETURN] and press [SELECT].

Setup (Time and Date)

Note: Be sure to set time and date as rides will appear in PowerAgent software based on console settings.



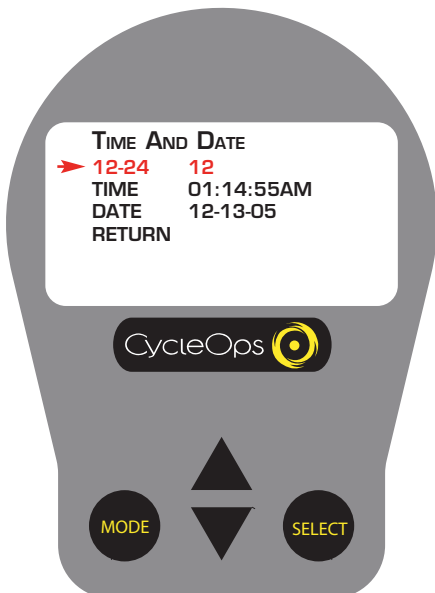
Setup (Time & Date) 1

1) From [MAIN MENU] press [DOWN ARROW] to scroll to [SETUP] and press [SELECT].



Setup (Time & Date) 2

2) Press [SELECT] to enter [TIME AND DATE].



Setup (Time & Date) 3

3) Press [SELECT] and [DOWN ARROW] to toggle between a12 or 24 hour clock. Press [SELECT] to accept changes and reenter the scrolling menu.

4) Press [DOWN ARROW] to scroll to [TIME] and press [SELECT].

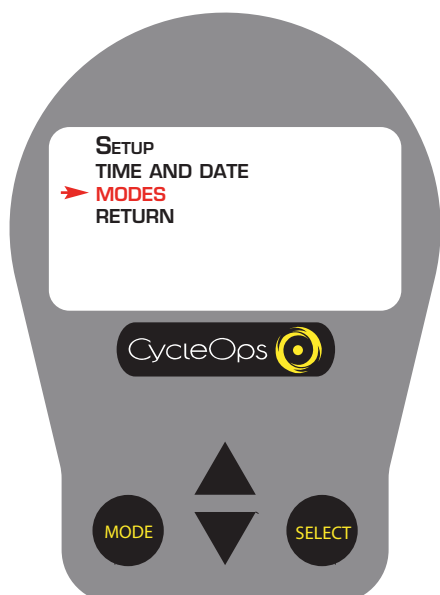
5) Press [SELECT] and [UP ARROW] or [DOWN ARROW] to enter time digits. Press [SELECT] to toggle through numbers. Press [SELECT] to accept changes and reenter scrolling menu. NOTE: Scroll through hour digits to select AM or PM times. The user is unable to modify the metric of "seconds" time function.

6) Press [DOWN ARROW] to scroll to [DATE] and press [SELECT].

7) Press [SELECT] and [UP ARROW] or [DOWN ARROW] to enter date digits. Press [SELECT] to toggle through numbers. Press [SELECT] to accept changes and reenter scrolling menu.

8) To begin a ride, press [DOWN ARROW] to scroll to [RETURN] and press [SELECT]. Press the [DOWN ARROW] to scroll to [RETURN] and press [SELECT].

Setup (Modes)



Setup Modes 1

- 1) From [MAIN MENU] press [DOWN ARROW] to scroll to through to [SETUP] and press [SELECT].
- 2) Press [SELECT] to enter [MODES].



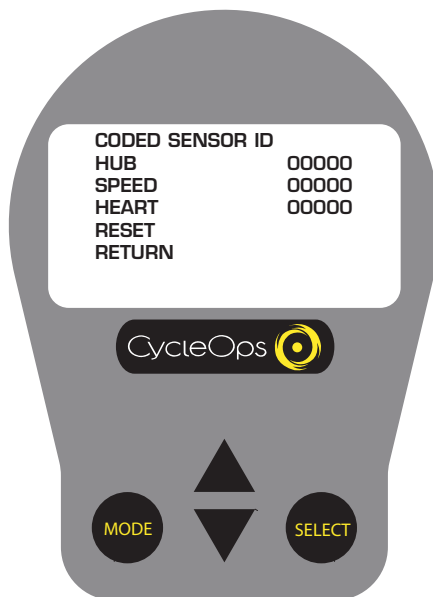
Setup Modes 2

- 3) Press [SELECT] to enter [SLEEP TIME].
- 4) Press [UP ARROW] or [DOWN ARROW] to toggle between 1-9 (displayed in minutes). This determines duration of time before the console goes to sleep without input from the bike or a heart rate signal is detected. Press [SELECT] to accept changes and reenter scrolling menu.
- 5) Press [DOWN ARROW] to scroll to [COMP MODE] and press [SELECT].
- 6) Press [DOWN ARROW] to toggle between [200E] or [PT300]. Select setting depending CycleOps Indoor Cycle model you own. Press [SELECT] to accept changes and reenter scrolling menu.
- 7) Press [DOWN ARROW] to scroll to [RECORD CNTR] and press [SELECT].
- 8) Press [DOWN ARROW] to toggle between [SPEED] and [HEART]. Press [SELECT] to accept changes and reenter scrolling menu. This function sets when the ride time clock auto starts and stops. In [SPEED] mode, the run time clock will stop when speed reaches zero. In [HEART] mode, the run time clock time will continue to record as long as heart rate signal is detected.
- 9) Press [DOWN ARROW] twice to scroll to [BACKLIGHT] and press [SELECT].
- 10) Press [DOWN ARROW] to select either [UI], [UI DATA] or [OFF]. This function determines when the backlight will be illuminated. [UI] = User Interface (when buttons are pushed), [UI DATA] = User Interface and Data input, [OFF] = Backlight is never illuminated. Press [SELECT] to accept changes and reenter scrolling menu. NOTE: Use of backlight will reduce battery life.
- 11) To reset user settings select press [DOWN ARROW] and press [SELECT].
- 12) Press [DOWN ARROW] to scroll to [RETURN] and press [SELECT] to return to [MAIN MENU].

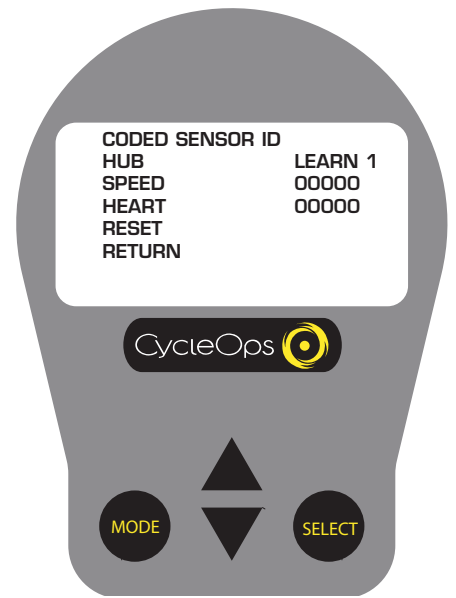
Setup (Coded Sensor ID)

Console Setup (Coded Sensor ID)

This setup allows the console to learn a new device or sensor such as the hub, heart rate strap or cadence sensor. NOTE: This process only needs to be used if a new sensor or hub is being used in conjunction with your console or vice versa. There are 2 learn sequences, 1 and 2 use learn 1.



1. To manually change the hub I.D. Push [Select] to toggle through the Hub I.D. Press [Mode] to save.



2. If you need to "learn" the hub ID, [Select] to advance through the Hub I.D. settings to learn 1.

NOTE: Make sure the hub is "awake" by spinning the wheel.

3. Learn 1 is initiated by Holding [Select] until "learn" begins flashing. When the console has learned the device I.D. it will display the I.D. Press [Up or down arrow] to advance to the next device I.D. If it did not learn the device it will take you back to the most recent I.D.

4. Follow the above steps for any additional sensors you may be using, such as the heart rate strap or cadence sensors.

Clear Memory

There are two methods to clear memory. When the memory clear is complete, the console will return to dashboard display.



Clear Memory

Option 1-

1) In dashboard display press and hold both [MODE] and [SELECT] for three (3) seconds until clear appears and release to execute clear.

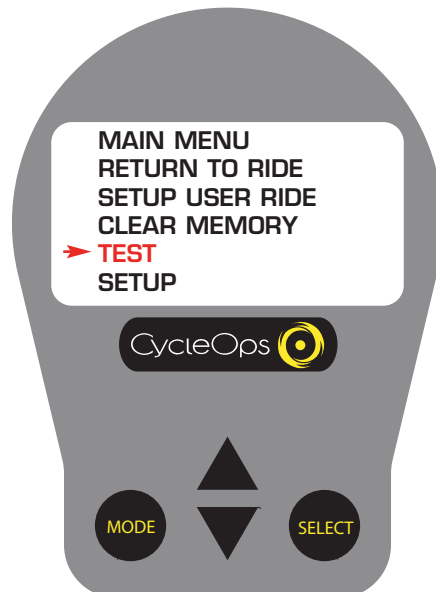
Option 2-

1) From [MAIN MENU] press [DOWN ARROW] to scroll to [CLEAR MEMORY] and press [SELECT] to execute clear.

2) Press [SELECT] to execute memory clear.

Test Information (Current Firmware Version, LCD, Backlight, Hub Heart Wheel, Torque, Data Ride and Data Test)

These tests only need to be performed when instructed by customer support staff. For questions please contact Saris Cycling Group at 1-800-783-7257 (001 608 274 6550 international).



Test Information

1) From [MAIN MENU] press [DOWN ARROW] to scroll to through to [TEST] and press [SELECT].

2) Press [SELECT] and current firmware version information is listed. For updates please visit www.cycleops.com or contact Saris Cycling Group 1-800-783-7257 (001 608 274 6550 international).



About

3) Press [SELECT] to reenter [TEST] mode. Press [DOWN ARROW] and press [SELECT].

4) Press [DOWN ARROW] to scroll to [LCD TEST] and press [SELECT].

5) Press [SELECT] to end test.

6) Repeat steps 4 and 5 [BACKLIGHT], [HUB HEART WHEEL], [TORQUE], [DATA RIDE], and [DATA TEST].

7) Press [DOWN ARROW] to scroll to [RETURN] and press [SELECT] to return to [MAIN MENU].

RF Interference

If during use you are experiencing wireless drop out this is due to frequency interference. Wireless Internet access points, microwaves, cordless phones, or other wireless devices may cause frequency interference. To mitigate the chance of interference set wireless access points to the lowest channel possible, and keep bikes away for interfering devices. To change the channel on your access point, please consult your manufacturers documentation or your technology staff.

Glossary

Heart Rate (HR) - This displays current HR. Max/Avg values are displayed if Max or Avg is selected. Note that a non-coded chest strap or a CycleOps 2.4 Chest strap must be used in order for the console to pick up HR.

Watts - Real-time display of the effort you are putting in to pedaling the bike. This is your power reading. **If you press the select button while the cursor is pointing to Watts the line changes to "inch-lbs". This is the raw torque value that is being applied to the hub, NOT your power in watts.

**Zones - If you choose to train in HR or power Zone mode, the corresponding zone for your given output will be displayed. See "Setting up Zones"

**Adjusting parameters of the tachometer - The "H" stands for "High" This part of the display is included to give you a visual interpretation of how hard you are working compared to a fixed wattage value. You can change the maximum value by toggling the cursor to the "H" and pressing select. You can change the high values between 400, 600, 800 or 1000 watts.

ANARTH (AT) = Anaerobic Threshold = the point at which the demands of exercise can no longer be met by available aerobic sources and at which an increase in anaerobic metabolism occurs and is demonstrated by an increase in blood lactate concentration.

Arrows = the "up" and "down" D located on the console

AVG = Average

Cadence (CAD) - The number of pedal revolutions per minute. The rate of pedaling is shown from 0 to 140 RPM.

Cursor = the ® arrow located on console screen

KPH = Kilometers Per Hour

MAX = Max

Metrics = a standard of measurement

MPH = Miles Per Hour

Scroll = to move vertically through available menu or screen options

Speed - The estimated speed that you would be traveling on a flat road with no wind is displayed here.

Toggle = to move horizontally through alphanumeric digits

UI = User Interface

Saris Cycling Group
5253 Verona Road
Madison, WI 53711
800.783.7257
608.274.6550

16105G 08/08

BICICLETA DE INTERIOR

Manual de la consola



PRO 300PT
COMP 200E

CycleOps
POWER



Índice

Datos del sistema.....	pág. 2
Instalación.....	pág. 4
Ajuste del par de torsión.....	pág. 6
Sistema de navegación de la consola	pág. 7
Pantalla de mandos.....	pag. 7
Funciones.....	pág. 7
Configuración de la consola	pág. 12
Configuración personal de usuario	pág. 13
Selección del tipo de sesión.....	pág. 13
Sesión según la zona de fuerza.....	pág. 14
Sesión según la zona de frecuencia cardiaca	pág. 16
Parámetros (frecuencia de grabación, velocidad, cuentakilómetros, sonido)	pag 18
Parámetros (medias)	pág. 20
Parámetros (ceros)	pág. 22
Configuración (fecha y hora).....	pág. 23
Vaciado de memoria	pág. 24
Configuración (modos)	pág. 25
Información de comprobación (versión actual de firmware, pantalla de cristal líquido, rueda-banda cardiaca-cubo, luz de fondo, par de torsión, datos de sesión y datos de prueba).....	pág. 25

Nota -

- * No desmonte por ninguna razón la unidad principal, puesto que no es posible volver a montarla.
- * Manipule la unidad principal con cuidado sin que reciba golpes.
- * No utilice disolventes para limpiar partes como la unidad principal o el sensor, dado que pueden disolver el plástico de las cubiertas de la consola.
- * Para limpiar estas partes, utilice un trapo con una mezcla suave de agua y detergente neutro. **No aplique la mezcla de disolvente directamente sobre la unidad.**
- * La consola es resistente al agua, pero no es impermeable. Evite el contacto prolongado con el agua y no sumerja deliberadamente la unidad.
- * Si no está familiarizado con el proceso de mantenimiento de bicicletas, póngase en contacto con un mecánico de bicicletas profesional. Los componentes de medición de la potencia de la rueda dentada PowerTap Pro 300PT son sumamente complejos y sólo debería manipularlos Saris Cycling Group.
- * NO retire el tubo que envuelve el par de torsión durante la reparación del modelo Pro 300PT. No contiene piezas para las que pueda realizarse el mantenimiento en el interior. Es necesario disponer de herramientas especiales para volver a montar y calibrar la bicicleta. En caso de duda, telefóneee directamente a Saris Cycling Group en el número 800-783-7257 (001 608 274 6550).

Datos del sistema

¡Enhorabuena! Acaba usted de adquirir el mejor aparato de ejercicios de interior del mercado. Esta bicicleta posee numerosas características que la distinguen del resto de bicicletas de interior a la venta. La bicicleta de interior CycleOps imita bajo techo la comodidad y adaptabilidad de su propia bicicleta en carretera. Gracias a la tecnología de probada eficacia POWER TAP, la CycleOps Pro 300 PT le facilita información sobre la intensidad de su entrenamiento en tiempo real. La consola y su software (Comp 200E y Pro 300PT únicamente) le permiten descargar las sesiones de ejercicio a un ordenador para evaluar su progreso a lo largo del tiempo. En caso de duda o si desea hacer algún comentario, no dude en llamarnos al teléfono 800-783-7257 (001 608 274 6550) o visítenos en nuestra web www.cycleops.com.

Mejoras

Existe la posibilidad de incorporar las características Comp 200E a la Sport 100 mediante la adición de la pieza nº 16811. No es posible incorporar la Pro 300PT a ninguna bicicleta, sino que ha de adquirirse directamente.

Características de la consola

Las bicicleta de interior Comp 200E y Pro 300 PT incorporan una unidad de consola en el manillar en la que se recibe la señal de circuitos procedente del transmisor situado en la puntera trasera izquierda. La velocidad y la cadencia del Comp 200E, así como los vatios y el par de torsión de la Pro 300PT, se registran a partir de la señal del cubo trasero. Además de estas mediciones, la consola muestra la frecuencia cardiaca actual mediante una señal telemétrica no codificada (banda pectoral).

Contenido del paquete

Pieza n.º	Sólo Comp 200E y Pro 300 PT	Cantidad
16062	Consola	1
13971	Banda pectoral	1
16104	Cable USB	1
15661	CD de software	1
16198	Tornillos de mariposa para la consola	2
16068	Soporte de estructura	1
16798	Power CD de Allen Lim	1

Especificaciones técnicas

Precisión	+/-1,5% (Pro 300PT)
Transmisión de señal	Radiofrecuencia digital
Almacenamiento de datos por intervalos	Ilimitado
Visualización de intervalos	9 Intervalos (grabación interna)
Temperatura en funcionamiento	0-40 °C ó 32-104 °F
Duración de las pilas (Cubo)	1000 horas aprox.
Duración de las pilas (Consola)	100 horas aprox.
Tipo de pilas (Cubo)	Tipo N, 1,5 volt/ANSI 910/IEC LR1 (2 ea)
Tipo de pilas (Consola)	tipo AAA, 1,5 volt (3 ea)
Par de torsión con perno de sujeción de rueda libre	400-450 pulgadas/libra

Intervalo de medición

Potencia	0-1999 vatios
Par de torsión	0-1999 pulgadas/libras.
Velocidad	2-59 mph (3-95 km/h)
Distancia	0 to 9999,99 millas
Tiempo del recorrido	0-999,99 minutos
Cadencia	40-140 rpm (revoluciones por minuto)
Energía total	0-99999 kilojulios
Cuentakilómetros	0-99999 millas o kilómetros
Frecuencia cardiaca	0-255 ppm (pulsaciones por minuto)
Peso máximo del usuario	300 libras (136 kg).

Garantía

Las bicicletas de interior CycleOps han sido específicamente diseñadas para uso doméstico, de modo que están incluidas en la siguiente garantía: Todos los productos de bicicletas de interior del Grupo Saris Cycling ofrecen al comprador minorista la garantía de estar libres de defectos materiales y de mano de obra. La cobertura de la garantía sólo es válida para el comprador original y se exigirá una prueba de compra.

En el hogar:

Cuadro: de por vida

Piezas: 3 años

Mano de obra: 1 año

Componentes electrónicos: 1 año

Saris Cycling Group, Inc.
Model #: PowerTap SL 2.4
FCC ID: T8P-SL24TT1
IC: 6459A-SL24TT1

Esta garantía excluye las piezas desgastadas que deban sustituirse debido al desgaste y deterioro habituales.

La garantía no cubre:

1. Los componentes de equipo original con garantías individuales para el consumidor.
2. El desgaste y deterioro normales.
3. Los daños, las averías y las pérdidas provocadas por accidentes, uso indebido, negligencia, abuso, montaje incorrecto, mantenimiento incorrecto o el hecho de no seguir las instrucciones ni las indicaciones del Manual de usuario.
4. El uso de los productos de un modo o en un entorno para los que no se diseñaron.

Limitaciones:

Las garantías anteriores reemplazan y excluyen al resto de garantías no mencionadas expresamente en este documento, ya sean explícitas o implícitas, por disposición legal u otros, incluidas, entre otras, las garantías de comerciabilidad y adecuación a un fin específico. El Grupo Saris Cycling en ningún caso será responsable por los gastos, los daños y las pérdidas incidentales o consecuenciales relacionados con estos productos de ejercicio.

La responsabilidad del Grupo Saris Cycling se limita expresamente a la sustitución de los artículos que no satisfagan la presente garantía o, si el Grupo Saris Cycling así lo decide, a la devolución del importe del precio de compra del producto de ejercicio en cuestión. Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de garantías implícitas o por daños incidentales o consecuenciales, de modo que las limitaciones y exclusiones anteriores pueden no ser aplicables en su caso.

Procedimiento: El servicio de garantía lo realizará el Grupo Saris Cycling o un distribuidor autorizado del Grupo Saris Cycling. El comprador original debe suministrar una prueba de compra. Las llamadas de servicio y el transporte hacia y desde el distribuidor autorizado del Grupo Saris Cycling corren a cargo del comprador. 1. El Grupo Saris Cycling tendrá la opción de reparar o sustituir los productos que precisen de servicio de garantía.

2. El Grupo Saris Cycling sustituirá todos las estructuras que tengan un defecto por estructuras nuevas o sustituirá la unidad por una de igual valor.

El Grupo Saris Cycling no se hace responsable de los gastos de mano de obra para la sustitución de estructuras defectuosas.

3. En caso de que no se pueda reparar un producto, el Grupo Saris Cycling aplicará una devolución de crédito limitado para adquirir otro producto de bicicleta de interior de valor igual o superior.

4. El Grupo Saris Cycling no se hará responsable de los gastos de mano de obra del distribuidor por cambios de componentes efectuados tras el periodo o los periodos de garantía de mano de obra expuestos en este documento.

5. Si decide reparar un producto de ejercicio o una pieza por sí mismo, empleando los servicios de alguien no autorizado como distribuidor por el Grupo Saris Cycling o emplea una pieza de recambio no suministrada por el Grupo Saris Cycling, el Grupo Saris Cycling no se hará responsable de ningún coste, daño, avería o pérdida causada por la utilización de dicho servicio de mantenimiento o dichas piezas no autorizadas.

5. Si decide reparar un producto de ejercicio o una pieza por sí mismo, empleando los servicios de alguien no autorizado como distribuidor por el Grupo Saris Cycling o emplea una pieza de recambio no suministrada por el Grupo Saris Cycling, el Grupo Saris Cycling no se hará responsable de ningún coste, daño, avería o pérdida causada por la utilización de dicho servicio de mantenimiento o dichas piezas no autorizadas.

Precaución

Antes de comenzar con cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico o profesional de la salud. Puede ayudarle a definir la frecuencia, la intensidad (frecuencia cardíaca objetivo, zona de fuerza) y el tiempo de ejercicio adecuados para su estado de salud y edad. Si siente algún dolor en el pecho o siente tirantez, un latido irregular, falta de aire, siente que va a desmayarse o siente alguna molestia durante el ejercicio: ¡DETÉNGASE! Consulte con su médico antes de continuar.

El hecho de no seguir alguna de estas indicaciones puede provocar lesiones o graves problemas de salud.

- * No retire los pies de los pedales mientras la bicicleta de interior CycleOps esté en movimiento.
- * No intente montar en la bicicleta a una velocidad elevada o en posición vertical hasta que haya practicado con la baja velocidad.
- * No ponga los dedos ni ningún objeto en las piezas móviles del equipo de ejercicios.
- * Mantenga alejados a niños y mascotas de la bicicleta de interior CycleOps mientras el aparato esté en marcha. Impida que los niños monten en la bicicleta de interior CycleOps. La altura de los pedales se ha diseñado sólo para adultos.
- * Nunca accione los pedales con la mano. Para evitar quedar atrapado y una posible lesión, no exponga las manos ni los brazos al mecanismo de impulso de la máquina.
- * No desmonte de la bicicleta de interior CycleOps hasta que ambos pedales y la rueda dentada estén completamente PARADOS.
- * Tras el ejercicio, gire el pomo de ajuste en el sentido de las agujas del reloj para aumentar la tensión e impedir que los pedales giren solos y puedan hacer daño a alguien.

Instalación

Banda de control de la frecuencia cardíaca

Colóquese la banda de control de la frecuencia cardíaca en el torso, como se indica en la imagen 1. La banda debe quedar situada justo por debajo de los pectorales. Para obtener mejores resultados, asegúrese de que los electrodos de la banda están ligeramente húmedos al colocarlos. Es imprescindible utilizar la banda de frecuencia cardíaca si se desea hacer uso de la función de frecuencia cardíaca de los modelos Comp 200E y Pro 300PT.

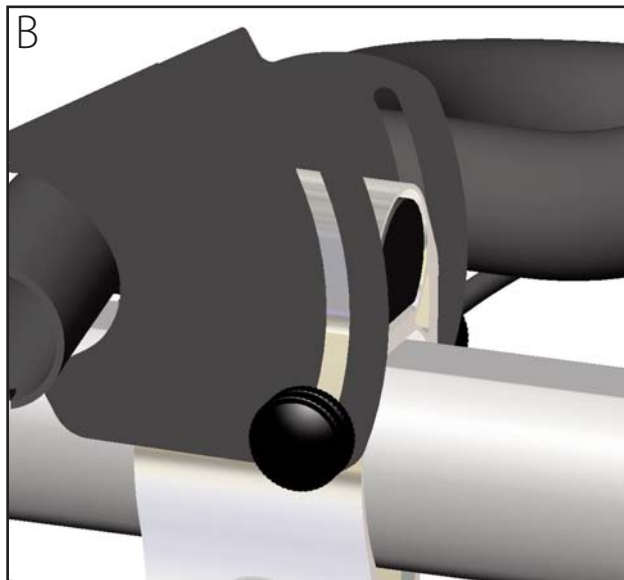
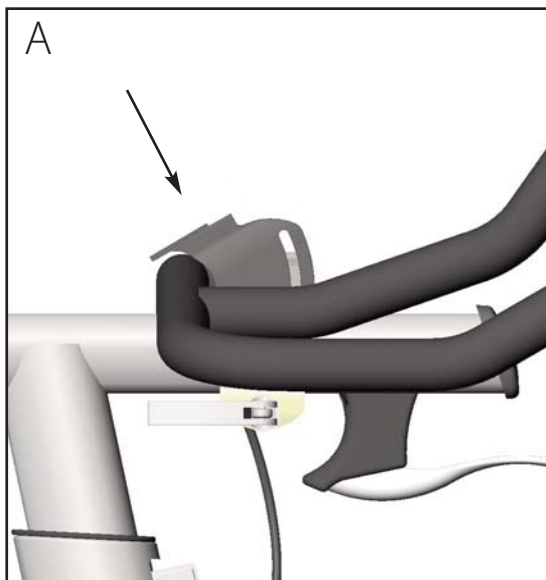
Imagen 1

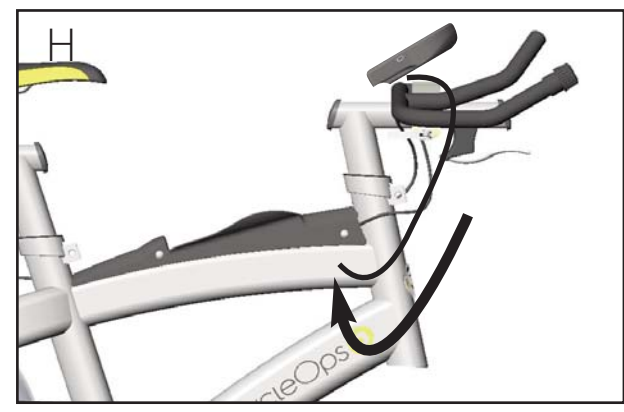
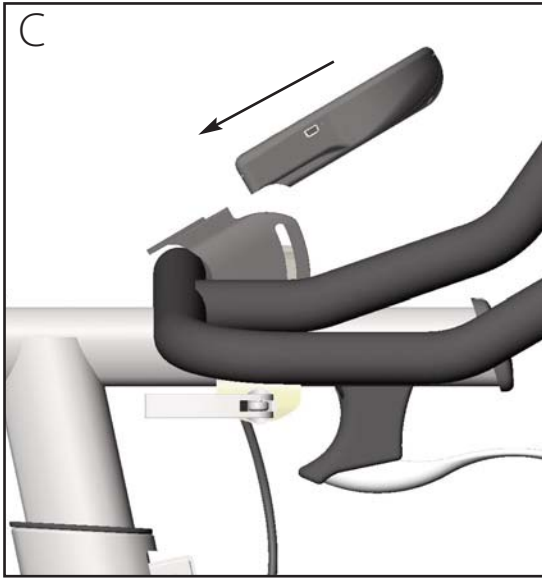


Soporte

Al instalar por primera vez la bicicleta de interior CycleOps, es necesario instalar el soporte de la consola en la bicicleta. Para ello, siga las instrucciones siguientes:

- Coloque el soporte en el manillar tal y como se muestra a continuación.
- Inserte los tornillos por el soporte de la consola y el soporte del manillar y ajústelos.
- Deslice la consola sobre la base.
- Retire la pieza de unión del cable del marco de la bicicleta y conéctelo con el cable de la consola de la bicicleta de interior.
- Deseche la pieza de unión del cable y sujete el ojal de plástico al cable de la consola como se muestra en la imagen.
- Conecte el cable de la consola con el cable del cuadro de la bicicleta de interior.
- Introduzca el cable conectado en el cuadro de la bicicleta hasta haber insertado completamente el tapón. A continuación, introduzca el ojal de plástico en el cuadro.





Consola en el soporte

Para conectar la consola al soporte, deslícela con suavidad sobre el soporte. **Asegúrese de encajar perfectamente la consola en el soporte para garantizar una unión sólida entre ambas partes.** Compruebe que los puntos de contacto entre ellas están limpios y secos.

Pilas

La consola funciona con pilas. Para reemplazar las pilas llegado el momento, realice estos sencillos pasos:

1. Retire la tapa de la parte trasera con la ayuda de un destornillador de punta philips pequeña
2. Retire las pilas
3. Reemplácelas con pilas AAA nuevas cuidando de alinear correctamente los polos
4. Vuelva a poner la tapa del compartimento y fíjela con el destornillador

Conmutador de láminas

El Comp 200E incorpora un conmutador de láminas situado en la puntera trasera izquierda.



Este conmutador recoge las lecturas de velocidad y cadencia de la rueda dentada. En caso de tener que reemplazar el conmutador, siga estas instrucciones:

1. Para quitar el conmutador de láminas del cuadro, pélelo desde la parte interna de la puntera.
2. Presione el cierre de pinza para separar los dos conectores y retire el conmutador del cableado del cuadro.
3. Fije el conmutador nuevo al interior de la puntera trasera izquierda con la cinta adhesiva a doble cara suministrada.
4. Una los conectores y asegúrese de que ha alineado el cierre de pinza con la arandela del cableado del cuadro. Vuelva a introducir el cable que quede suelto en su soporte.

Receptor PT

El Pro 300PT viene dotado de un receptor PowerTap situado en la puntera trasera izquierda. Este dispositivo recibe los datos sobre la velocidad, la cadencia y la potencia procedentes de la rueda dentada PowerTap. En caso de que sea necesario reemplazar el receptor PowerTap, realice los siguientes pasos:

1. Para quitar el receptor instalado, afloje los tornillos de plástico cuidando de soltar las tuercas cuadradas del interior de la puntera.
2. Presione el cierre de pinza para separar los dos conectores y retire el receptor del cableado del marco.
3. Ajuste el receptor nuevo a la puntera con los tornillos de plástico y las tuercas cuadradas (PIC).
4. Una los conectores y asegúrese de que ha alineado el cierre de pinza con la arandela del cableado del cuadro. Vuelva a introducir el cable que quede suelto en su soporte.

¡IMPORTANTE! Cómo ajustar en cero el par de torsión

Es necesario poner a cero el par de torsión para obtener la máxima precisión en la información sobre la potencia que muestra PowerTap. Tanto si la potencia instantánea es positiva como negativa, el par de torsión ha establecerse en cero. Al realizar estas operaciones, NO se debe ejercer tensión sobre la cadena NI, si el aparato no está en movimiento, fuerza sobre los pedales. Asimismo, el icono de la transmisión debe estar iluminado.

Antes de ajustar en cero el par de torsión, compruebe que se visualiza el icono de la transmisión .y pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazar el cursor a [WATTS] (vatios). Pulse [SELECT] (seleccionar) para cambiar a [INCH-LBS] (pulgada-libras). A continuación, pulse nuevamente [SELECT] (seleccionar) hasta que aparezca "0". Pulse [SELECT] (seleccionar) para volver a [WATTS] (vatios). El valor del par de torsión marcará cero.

Sistema de navegación de la consola



Sistema de navegación de la consola

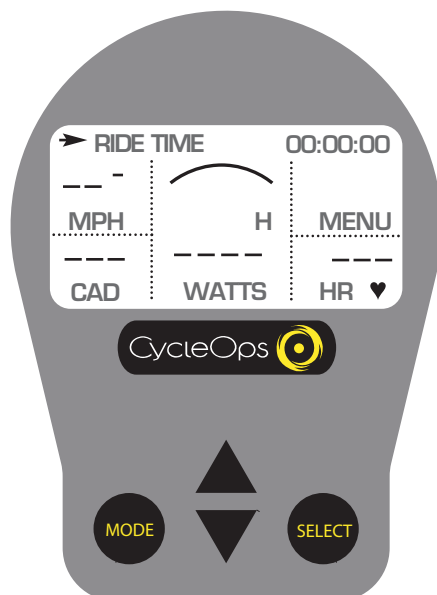
Flechas ARRIBA y ABAJO

Los botones [UP ARROW] (flecha arriba) y [DOWN ARROW] (flecha abajo) se emplean para recorrer los diversos campos de la consola y para desplazar el cursor de navegación por el [MAIN MENU] (menú principal). Asimismo, estas flechas permiten aumentar o disminuir los valores de las características del perfil de usuario.

Botones MODO y SELECCIONAR

Utilice [MODE] (modo) para cambiar entre las opciones del menú y para introducir el modo de intervalo (véase [INTERVAL MODE] (modo de intervalo)). Utilice [SELECT] (seleccionar) para entrar en una nueva pantalla del menú. Este botón también permite salir de una pantalla una vez realizada la selección.

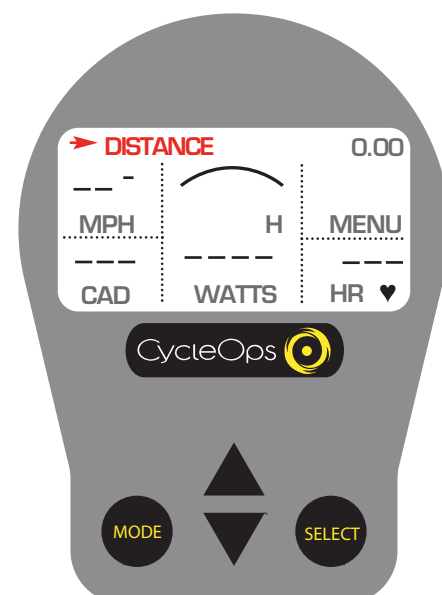
Pantalla de mandos



Definiciones de la pantalla (cómo desplazarse por la línea superior)

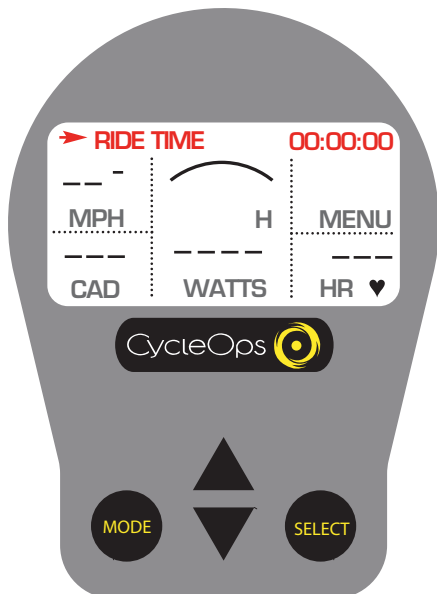
CÓMO DESPLAZARSE POR LA LÍNEA SUPERIOR - Desde la pantalla de mandos, pulse [UP ARROW] (flecha arriba) o [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazar el cursor a la línea superior. Pulse [SELECT] para conmutar entre las funciones.

Funciones



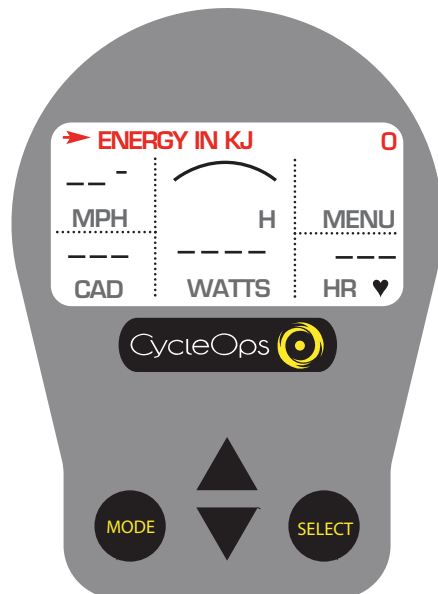
Distancia

DISTANCE (distancia) - La distancia recorrida en un intervalo o en toda una sesión se indica en millas o kilómetros desde 0 hasta 999,99. La unidad de medida utilizada es la misma que para la velocidad.



Tiempo de sesión (Ride Time)

Tiempo total que el usuario ha utilizado la bicicleta. El tiempo se muestra en (horas : minutos : segundos).



Energía en kilojulios (Energy in KJ)

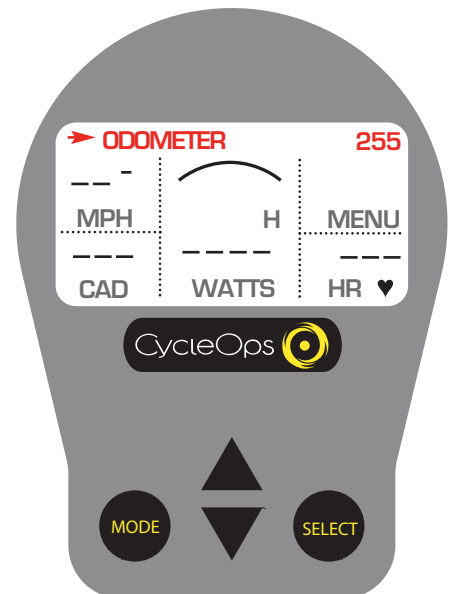
Este valor representa el trabajo total realizado durante la sesión. La potencia se expresa en vatios y es una medida de la intensidad del trabajo. Para calcularla, se emplea la ecuación que se muestra a continuación. La Tabla 1 presenta un cálculo preciso de la conversión de kilojulios a kilocalorías.

Trabajo o energía (julios) = Vatios (potencia) x tiempo (segundos)

Tabla 1

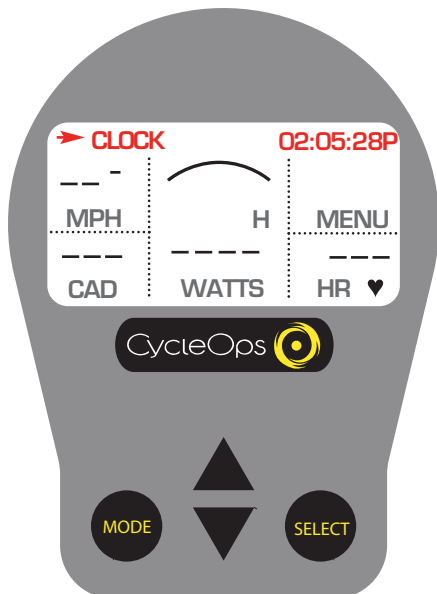
Gross Mechanical Efficiency	Correlation Factor Kjoules to Kcals	Rider Experience
18%	1.33	Novice
19%	1.26	
20%	1.19	Amateur
21%	1.14	
22%	1.09	US Pro
23%	1.04	
24%	1.00	Grand Tour
25%	0.96	
26%	0.92	

Factor de correlación calórica estimado - Para obtener un cálculo preciso de las kilocalorías, multiplique la [ENERGY IN KJ] (energía en kilojulios) por el factor de correlación más adecuado a la situación de su sesión.



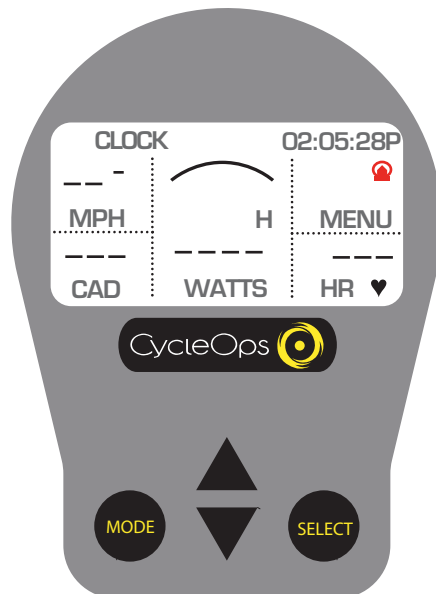
Cuentakilómetros (Odometer)

Este contador muestra la distancia recorrida en la bicicleta de interior CycleOps. Los datos se presentan en millas o en kilómetros. Para más información, consulte la sección "Parámetros (frecuencia de grabación, velocidad, cuentakilómetros, sonido)".



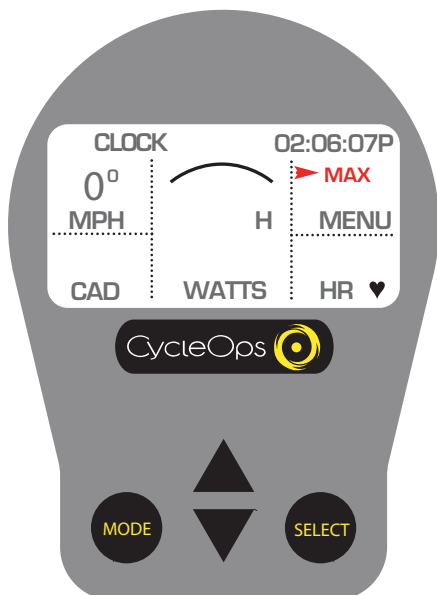
Reloj (Clock)

Muestra en tiempo real la hora actual del día. Para más información, consulte la sección "Configuración (fecha y hora)".

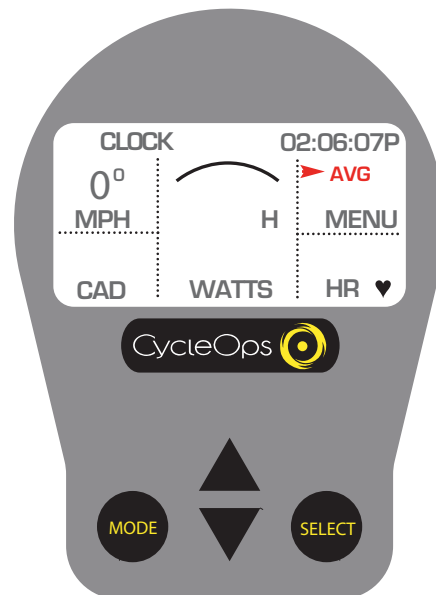


ICONO DE TRANSMISIÓN

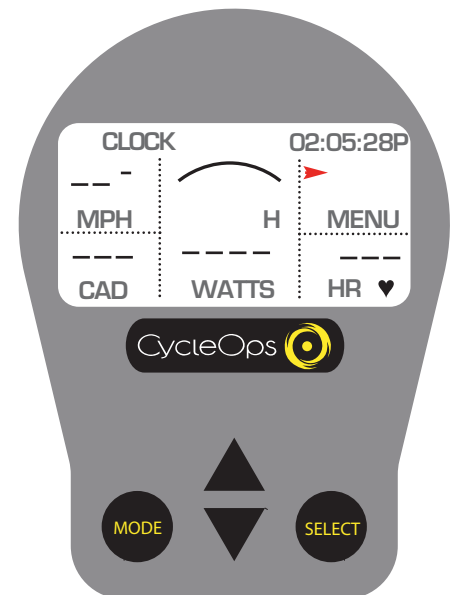
Este icono se visualiza cuando el cubo está transmitiendo una señal al receptor.



Máximo (MAX)



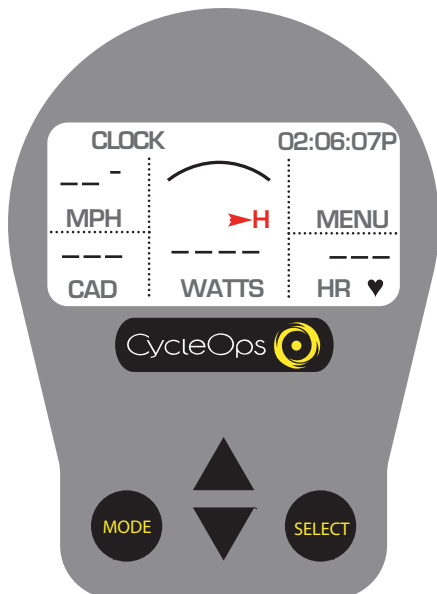
Media (AVG)



Actual

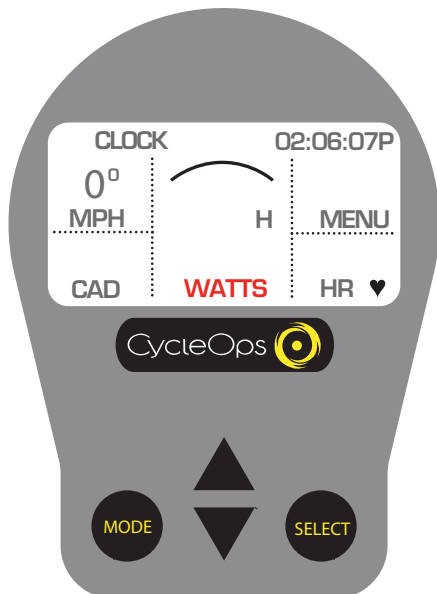
Campo MÁXIMO, MEDIA y ACTUAL

En esta línea se muestra el valor actual, máximo o medio de la sesión o el intervalo. Desde la pantalla de mandos, pulse [UP ARROW] (flecha arriba) o [DOWN ARROW] (flecha abajo) para subir dos líneas desde [MENU] (menú). Pulse [SELECT] (seleccionar) para cambiar entre la lectura [MAX] (máximo), [AVG] (media) y [CURRENT] (actual). La lectura actual se visualiza cuando el campo no contiene información.



Tacómetro (H)

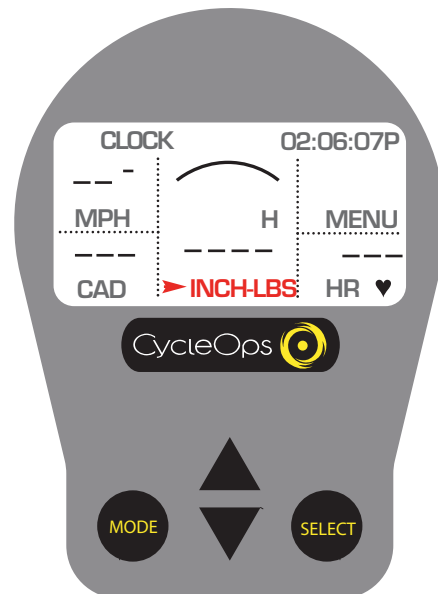
Esta función proporciona una interpretación visual del esfuerzo realizado por el usuario en comparación con un valor de vataje fijo. Desde la pantalla de mandos, pulse [UP ARROW] (flecha arriba) o [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazar el cursor hasta [H]. Pulse [SELECT] para cambiar el valor máximo del tacómetro (400, 600, 800 o 1000 vatios).



Varios (WATTS)

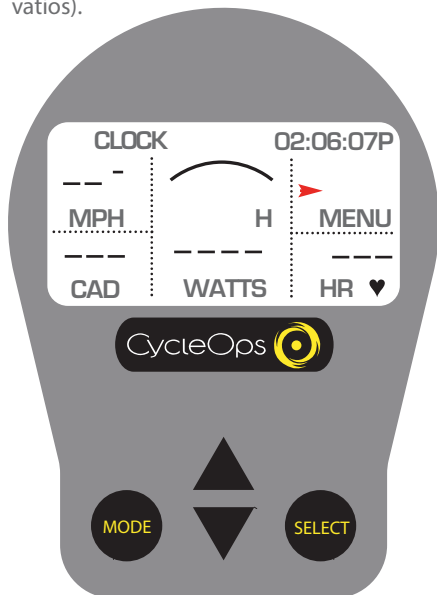
El contador en tiempo real del vataje actual está situado en la rueda dentada. Ésta es la lectura de la potencia. Los vatios se calculan a partir de la ecuación siguiente:

Vatios (potencia) = par de torsión x velocidad angular



Varios pulgadas libras (INCH-LBS)

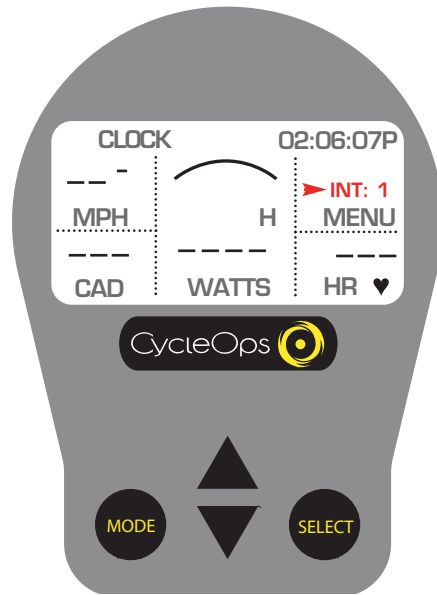
NOTA: Al pulsar [SELECT] (seleccionar) mientras el cursor señala [WATTS] (vatios), la línea cambia a [INCH-LBS] (pulgadas-libras). Éste es el valor en bruto del par de torsión que se está aplicando al cubo, NO la potencia del usuario en vatios.



Modo de intervalo

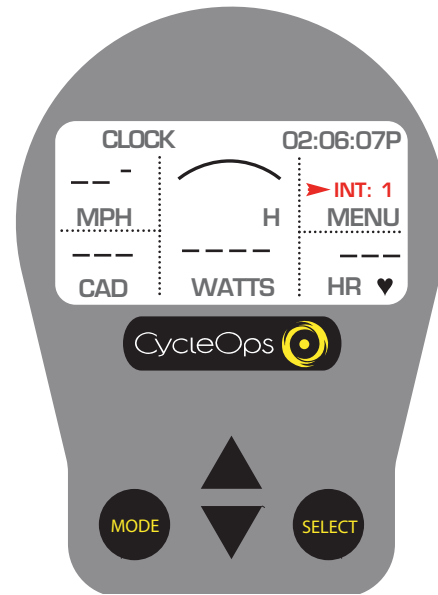
La consola actúa como un indicador de vueltas que siempre está activo.

1) Pulse y libere [MODE] (modo) y [SELECT] (seleccionar) simultáneamente desde cualquier posición en la pantalla de mandos. [INT] (intervalo) y el nuevo número del intervalo aparecerán y volverán rápidamente al segundo plano del campo situado encima de [MENU] (menú).



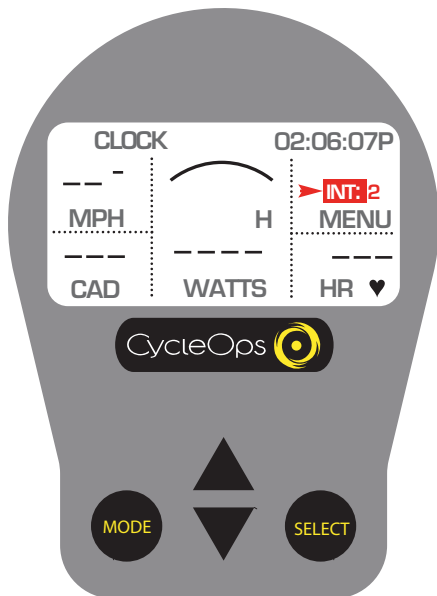
Modo de intervalo

2) Para visualizar en la pantalla de mandos los datos específicos del intervalo, pulse [UP ARROW] (flecha arriba) o [DOWN ARROW] (flecha abajo) hasta que el icono del cursor se encuentre en el espacio situado por encima de [MENU] (menú). Mantenga presionado [MODE] (modo) durante dos (2) segundos. De esta manera, el modo de intervalo se sitúa en primer plano, e [INT] (intervalo) y el número del intervalo constituyen la tercera línea de la pantalla.



Modo de intervalo

3) Para situar la información del intervalo en segundo plano, pulse [MODE] (modo) durante dos (2) segundos.



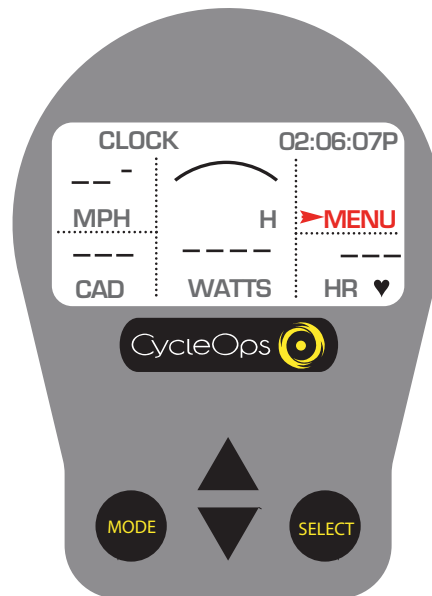
Memoria de modos de intervalo

1) Para acceder a la información almacenada, pulse [UP ARROW] (flecha arriba) o [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse por la línea del intervalo (véase "Modo de intervalo") y pulse [MODE] (modo) durante dos (2) segundos. De esta manera, el modo de intervalo se sitúa en primer plano. Pulse [MODE] (modo) para aumentar los números de intervalo y [SELECT] (seleccionar) para disminuirlos. Los intervalos actuales aparecen en [INT] (intervalo) en negro y los intervalos de la memoria en [INT] (intervalo) en blanco en un cuadro negro.

Console Setup (configuración de la consola)

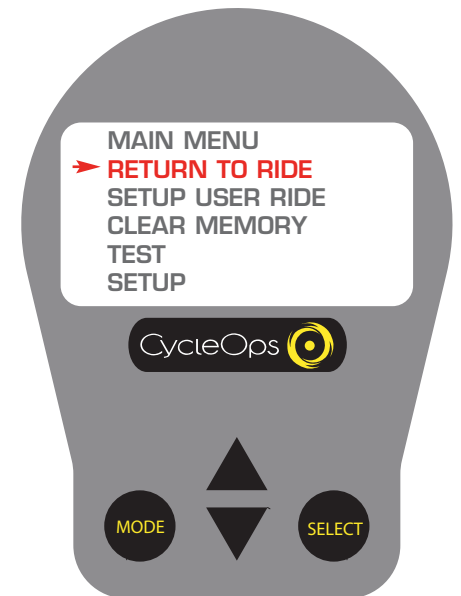
Selección del tipo de sesión

Pulse cualquier botón para activar e iniciar la consola. Si la utiliza por primera vez, todos los datos serán almacenados en [USER A] (usuario A) con los valores que se atribuyen por defecto a un varón de 150 libras (68 kg) de peso nacido el 1 de enero de 2004. Si la consola contiene datos de una sesión anterior, podría ser necesario reajustarla. Para más información, consulte la sección "Vaciado de memoria". NOTA: Los parámetros como el peso y la edad no influyen en las lecturas de salida de potencia de la consola. Estos parámetros sólo se emplean en el análisis de los datos en el PC.



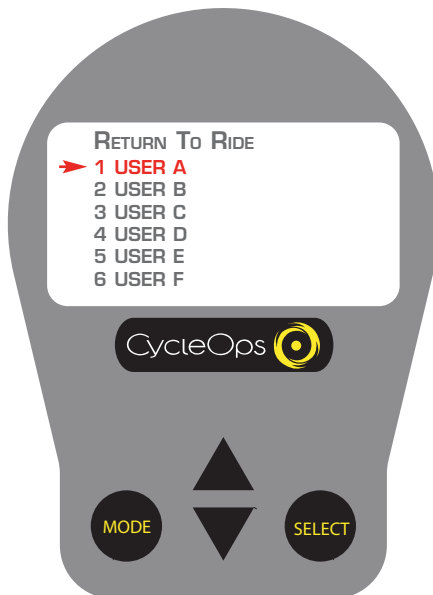
Configuración de la consola 1

1) Desde la pantalla de mandos, pulse [UP ARROW] (flecha arriba) o [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazar el cursor a [MENU] (menú) y a continuación pulse [SELECT] (seleccionar).



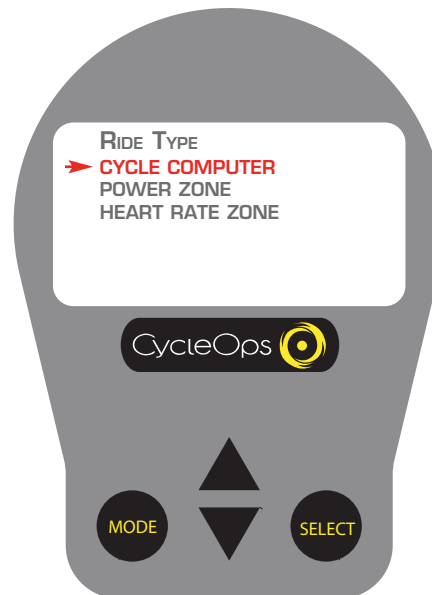
Configuración de la consola 2

2) Pulse [SELECT] (seleccionar) para acceder a [RETURN TO RIDE] (volver a sesión).



Configuración de la consola 3

3) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse por los seis (6) archivos de [USER] (usuario) y pulse [SELECT] (seleccionar) para escoger uno de ellos. (Para establecer un perfil de usuario, consulte la sección "Configuración personal de usuario").



Configuración de la consola 4

4) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para seleccionar el tipo de sesión y pulse [SELECT] (seleccionar) para volver a la pantalla de mandos.

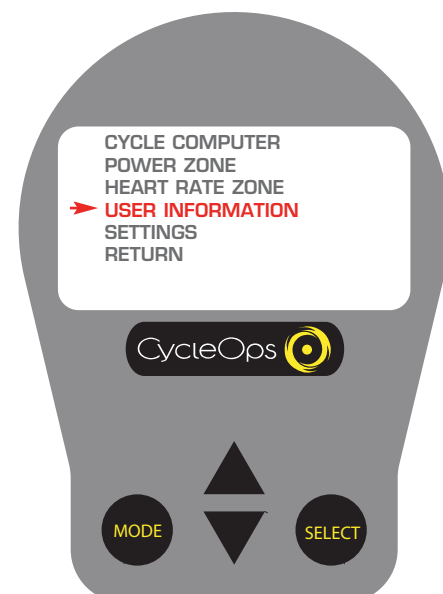
Configuración personal de usuario

Esta opción permite establecer un perfil personal para un máximo de seis usuarios diferentes.



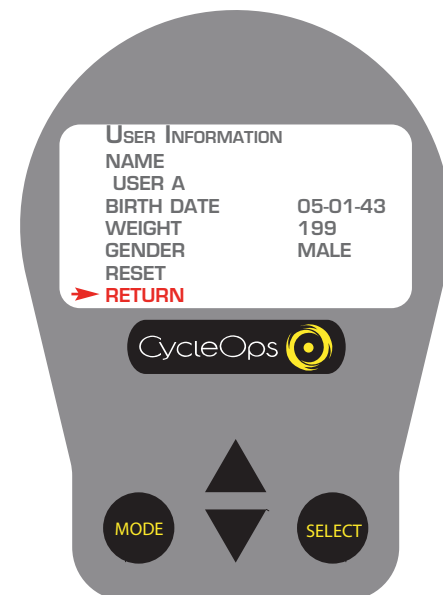
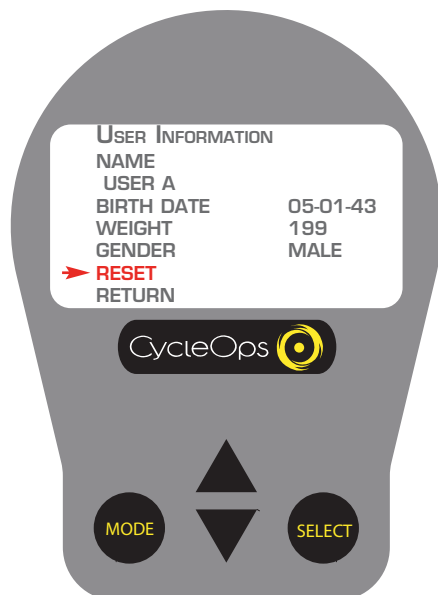
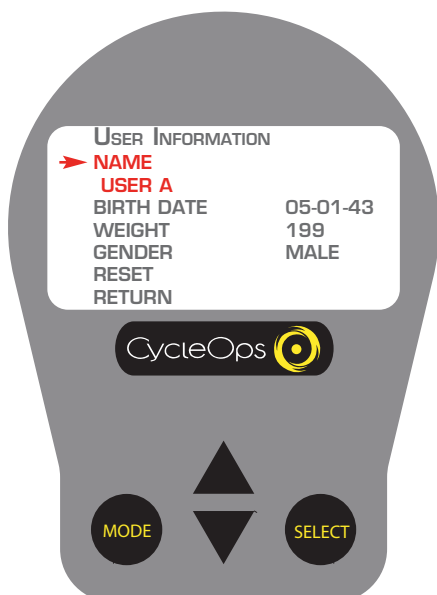
Configuración de información de usuario 1

1) Partiendo de [MAIN MENU] (menú principal), pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [SETUP USER RIDE] (configurar sesión de usuario) y pulse [SELECT] (seleccionar).



Configuración de información de usuario 2

2) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse por los archivos de [USER] (usuario) y pulse [SELECT] (seleccionar) para escoger uno de ellos. (Para establecer un perfil de usuario, consulte la sección "Configuración personal de usuario").



Configuración de información de usuario 3

3) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [USER INFORMATION] (información de usuario) y pulse [SELECT] (seleccionar).

4) Pulse [SELECT] (seleccionar) y [UP ARROW] (flecha arriba) o [DOWN ARROW] (flecha abajo) para introducir las letras. Pulse [SELECT] (seleccionar) para cambiar entre las letras. Pulse [SELECT] (seleccionar) para aceptar los cambios y volver al menú.

Configuración de información de usuario 4

5) Repita el paso 3 para introducir la información de [BIRTH DATE] (fecha de nacimiento), [WEIGHT] (peso) y [GENDER] (sexo). NOTA: Esta información no influye en los datos de potencia de la consola.

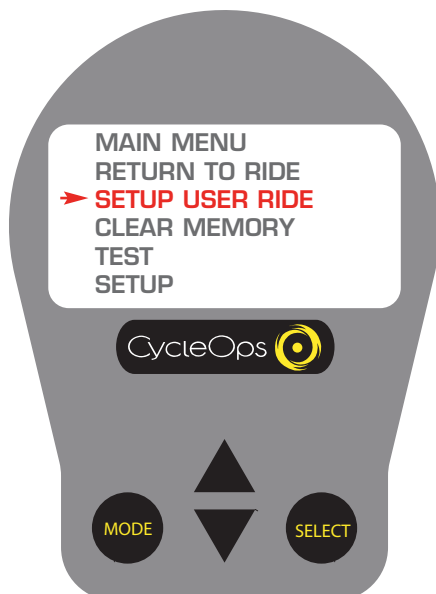
6) Para restablecer la configuración de usuario, pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [RESET] (reajustar) y pulse [SELECT] (seleccionar).

Configuración de información de usuario 5

7) Para comenzar una sesión, pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [RETURN] (volver) y pulse [SELECT] (seleccionar). Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [RETURN] (volver) y pulse [SELECT] (seleccionar).

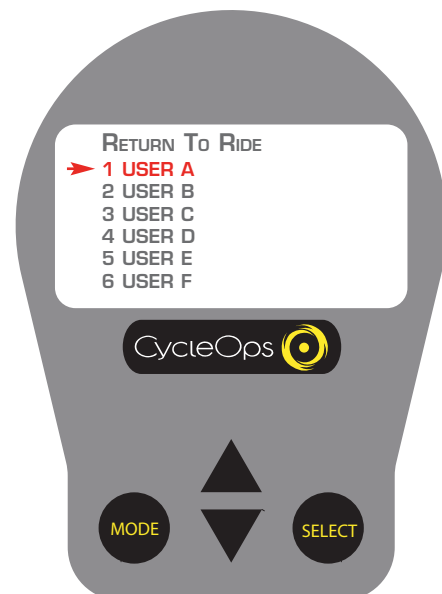
Configuración de la sesión según la frecuencia cardiaca

La división en zonas de fuerza posibilita la separación de los datos de la potencia en secciones discretas o intervalos, siendo cada uno de ellos específico de un sistema fisiológico o energético concreto. Estos sistemas energéticos abarcan un continuo de vías metabólicas tanto anaeróbicas como aeróbicas, incluyendo ejercicios tanto breves como largos que requieren un enorme esfuerzo. Estas secciones discretas permiten separar estos esfuerzos para cuantificar con más facilidad el estímulo de su entrenamiento.



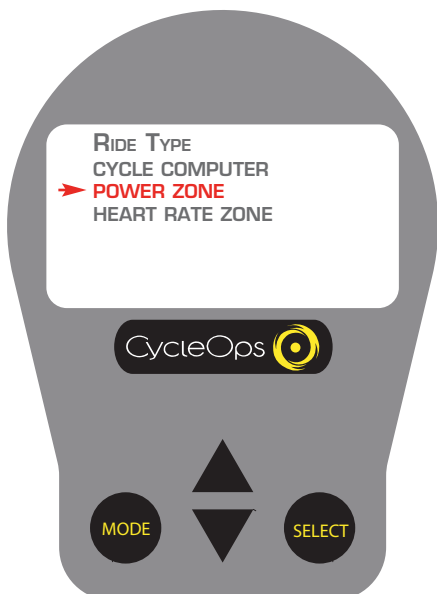
Zona de fuerza 1

1) Partiendo de [MAIN MENU] (menú principal), pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [SETUP USER RIDE] (configurar sesión de usuario) y pulse [SELECT] (seleccionar).



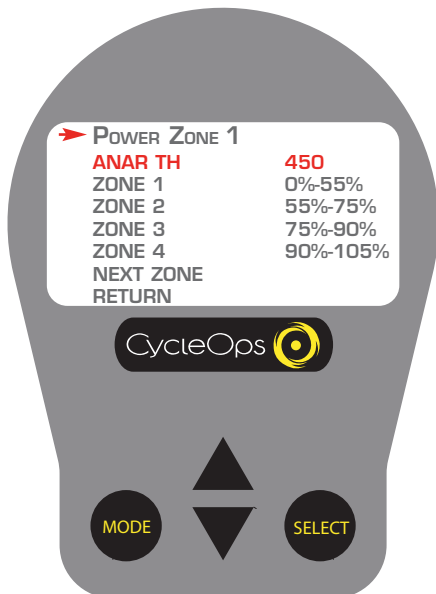
Zona de fuerza 2

2) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse por los seis (6) archivos de [USER] (usuario) y pulse [SELECT] (seleccionar) para escoger uno de ellos. (Para establecer un perfil de usuario, consulte la sección "Configuración personal de usuario").



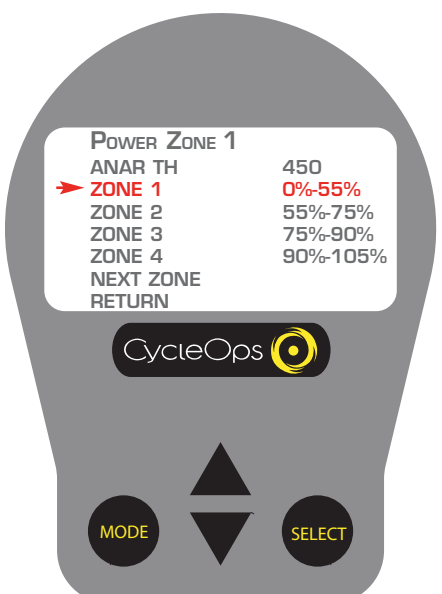
Zona de fuerza 3

3) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [POWER ZONE] (zona de fuerza). Pulse [SELECT] (seleccionar) para entrar en la Zona de fuerza 1.



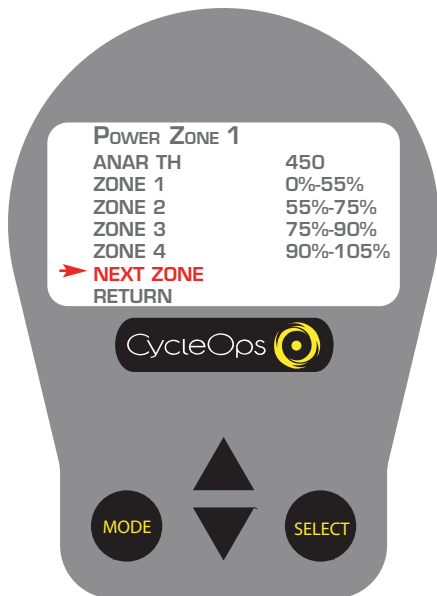
Zona de fuerza 4

4) Pulse [SELECT] (seleccionar) para introducir manualmente un valor (en vatios) de umbral anaeróbico (UA) determinado anteriormente en el que se basarán los porcentajes. Pulse [SELECT] (seleccionar) para cambiar entre los dígitos. Pulse [SELECT] (seleccionar) para volver al menú.



Zona de fuerza 5

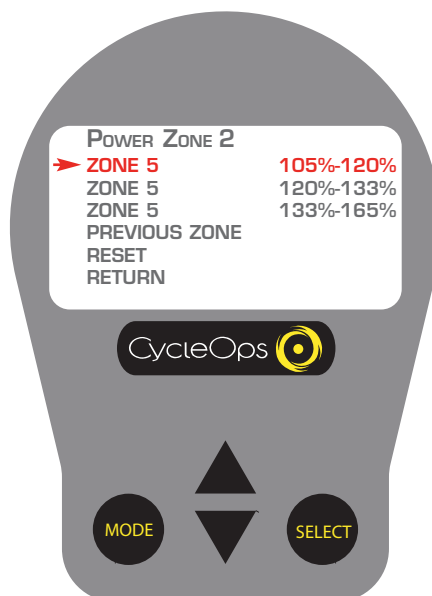
5) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [ZONE 1] (zona 1) y pulse [SELECT] (seleccionar) para introducir el límite superior en porcentaje de la zona de entrenamiento. Pulse [UP ARROW] (flecha arriba) o [DOWN ARROW] (flecha abajo) para ajustar el valor y pulse [SELECT] (seleccionar) para volver al menú.



Zona de fuerza 6

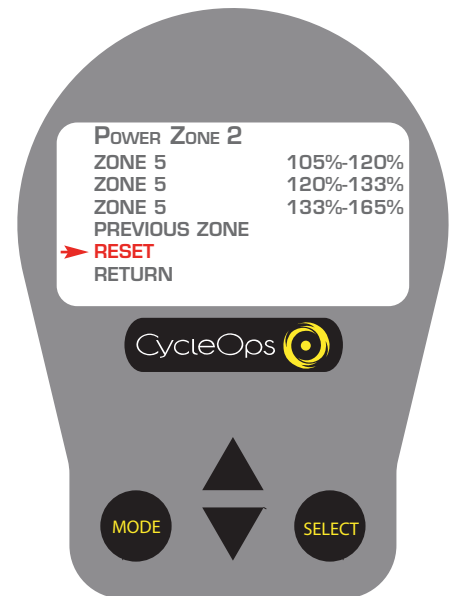
6) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) y a continuación [SELECT] (seleccionar) para ajustar la [ZONE 2] (zona 2). Repita los pasos 3, 4 y 5 para determinar las [ZONES 2-4] (zonas 2-4). NOTA: El límite inferior en porcentaje de la zona de entrenamiento se adaptará automáticamente al límite superior de la zona anterior.

7) Una vez introducida la información de las [ZONE 1-4] (zona 1-4), pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse a [NEXT ZONE] (zona siguiente) y pulse [SELECT] (seleccionar).



Zona de fuerza 7

8) En la pantalla de zona de fuerza 2, repita los pasos 3, 4 y 5 para introducir la información de [ZONE 5-6] (zona 5-6).



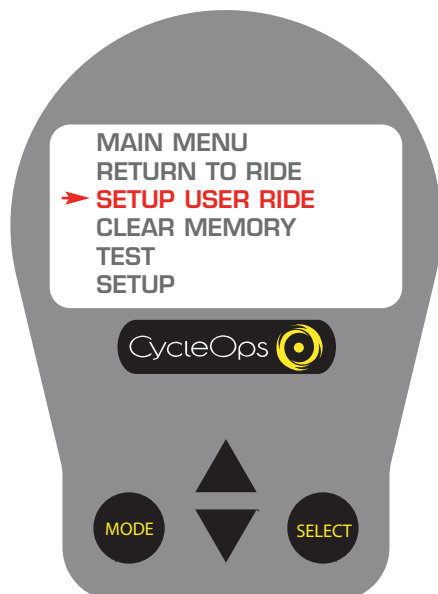
Zona de fuerza 8

9) Para reajustar la configuración por defecto de zona, pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [RESET] (reajustar) y pulse [SELECT] (seleccionar).

10) Para comenzar una sesión según la zona de fuerza, pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [RETURN] (volver) y pulse [SELECT] (seleccionar). Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [RETURN] (volver) y vuelva a pulsar [SELECT] (seleccionar).

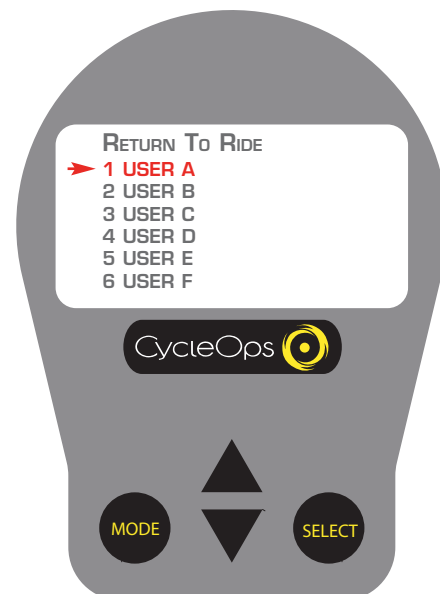
Configuración de la sesión según la frecuencia cardiaca

La división en zonas de frecuencia cardiaca posibilita la separación de los datos de la frecuencia cardiaca en secciones discretas o intervalos, siendo cada uno de ellos específico de un sistema fisiológico o energético concreto. Estos sistemas energéticos abarcan un continuo de vías metabólicas tanto anaeróbicas como aeróbicas, incluyendo ejercicios tanto breves como largos que requieren un enorme esfuerzo. Estas secciones discretas permiten separar estos esfuerzos para cuantificar con más facilidad el estímulo de su entrenamiento.



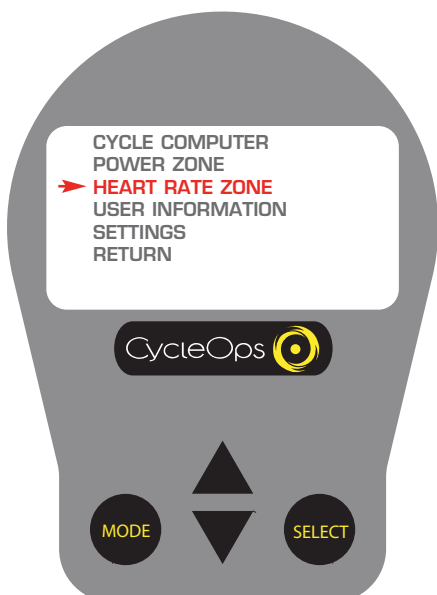
Zona de frecuencia cardiaca 1

1) Partiendo de [MAIN MENU] (menú principal), pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [SETUP USER RIDE] (configurar sesión de usuario) y pulse [SELECT] (seleccionar).



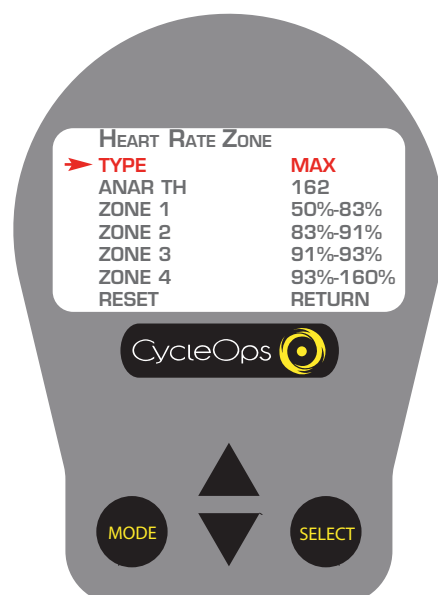
Zona de frecuencia cardiaca 2

2) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse por los archivos de [USER] (usuario) y pulse [SELECT] (seleccionar) para escoger uno de ellos. (Para establecer un perfil de usuario, consulte la sección "Configuración personal de usuario").



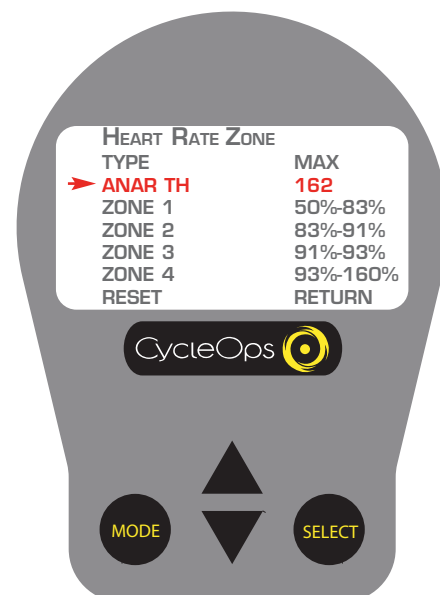
Zona de frecuencia cardiaca 3

3) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [HEART RATE ZONE] (zona de frecuencia cardiaca) y pulse [SELECT] (seleccionar).



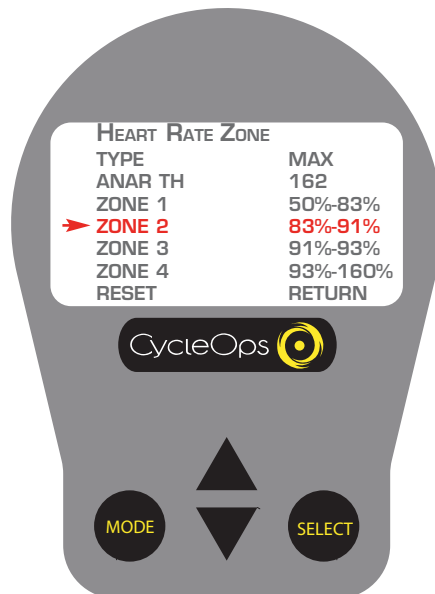
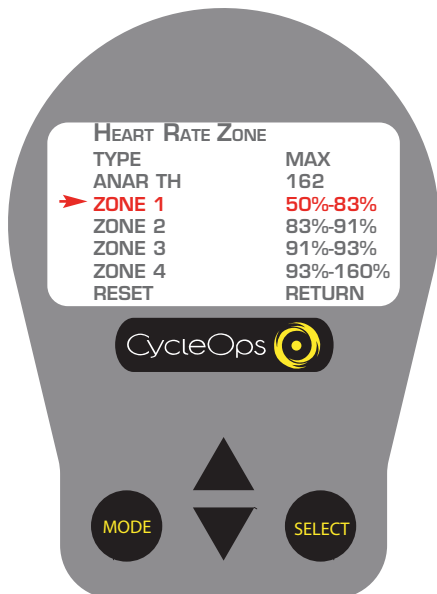
Zona de frecuencia cardiaca 4

4) Pulse [SELECT] (seleccionar) y pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para cambiar entre los parámetros [AT] (umbral anaeróbico) y [MAX] (máximo). Pulse [SELECT] (seleccionar) para volver al menú. NOTA: [AT] (umbral anaeróbico) determina que los valores de frecuencia cardiaca porcentuales se basen en una prueba de UA predeterminada, y [MAX] (máximo) determina que los valores de frecuencia cardiaca porcentuales se basen en un valor de frecuencia cardiaca máximo predeterminado o previsto.



Zona de frecuencia cardiaca 5

5) Seleccione [ANARTH] (umbral anaeróbico) para determinar el valor de frecuencia cardiaca en el que se basarán los porcentajes. Pulse [SELECT] (seleccionar) para cambiar entre los dígitos. Pulse [SELECT] (seleccionar) para aceptar los cambios y volver al menú.



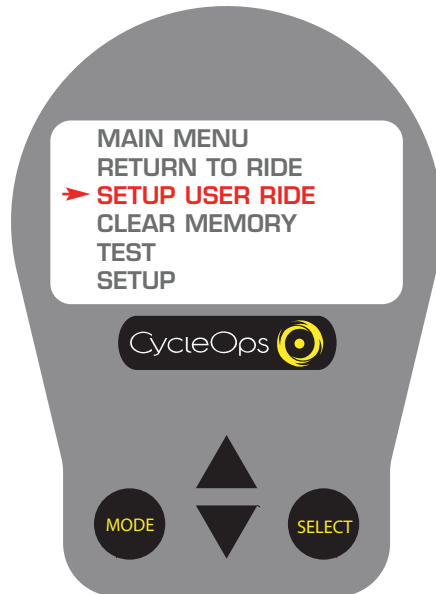
Zona de frecuencia cardiaca 6

6) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) y [SELECT] (seleccionar) para ajustar [ZONE 2] (zona 2). Realice los pasos ya indicados para determinar también [ZONES 1-4] (zonas 1-4).
 NOTA: El límite inferior en porcentaje de la zona de entrenamiento se adaptará automáticamente al límite superior de la zona anterior.

Zona de frecuencia cardiaca 7

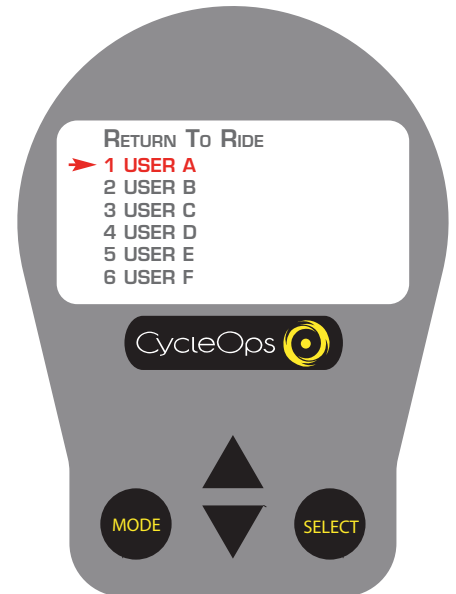
7) Para restablecer la configuración por defecto de la [ZONE] (zona), seleccione y pulse [RESET] (reajustar).
 8) Para comenzar una sesión, pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [RETURN] (volver) y pulse [SELECT] (seleccionar). Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [RETURN] (volver) y pulse [SELECT] (seleccionar).

Parámetros (frecuencia de grabación, velocidad, cuentakilómetros, sonido)



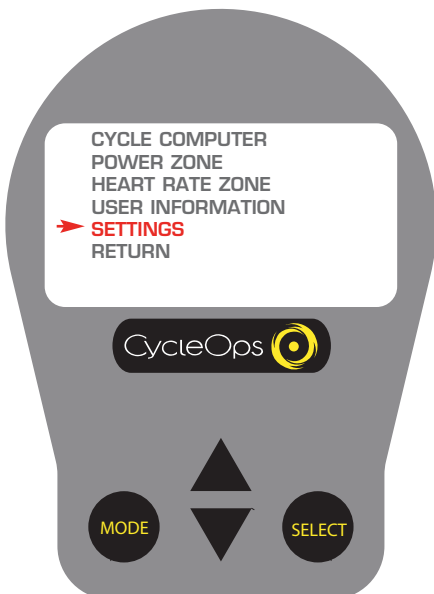
Parámetros 1

1) Partiendo de [MAIN MENU] (menú principal), pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [SETUP USER RIDE] (configurar sesión de usuario) y pulse [SELECT] (seleccionar).



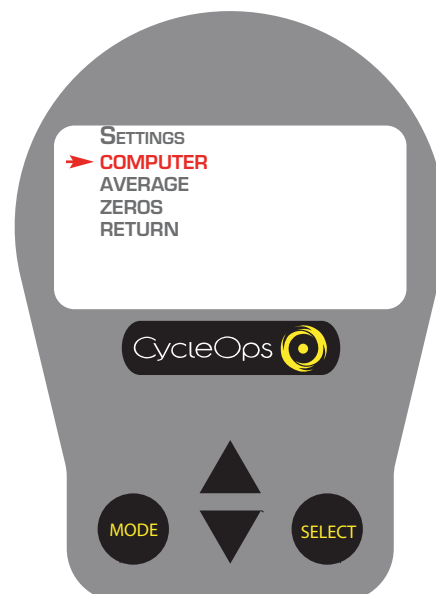
Parámetros 2

2) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse por los archivos de [USER] (usuario) y pulse [SELECT] (seleccionar) para entrar en uno de ellos. (Para establecer un perfil de usuario, consulte la sección "Configuración personal de usuario").



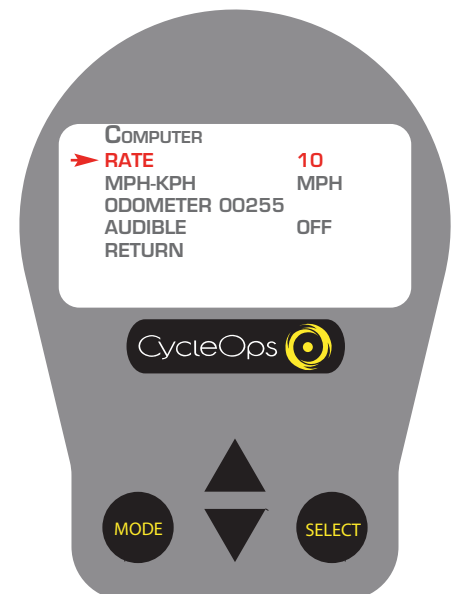
Parámetros 3

3) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [SETTINGS] (parámetros) y pulse [SELECT] (seleccionar).



Parámetros 4

4) Pulse [SELECT] (seleccionar) para acceder al modo [COMPUTER] (ordenador).

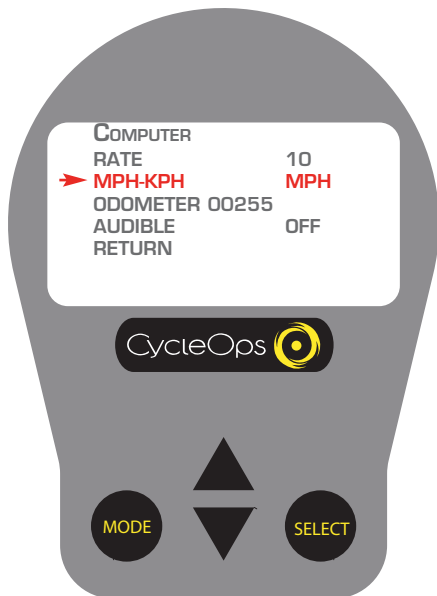


Parámetros 5

5) Pulse [SELECT] (seleccionar) para acceder a [RATE] (frecuencia). Utilice [UP ARROW] (flecha arriba) o [DOWN ARROW] (flecha abajo) para cambiar entre 1, 2, segundos y establecer la frecuencia de grabación de la consola. Pulse [SELECT] (seleccionar) para aceptar los cambios y volver al menú. NOTA: A frecuencias de grabación diferentes corresponden tiempos de almacenamiento totales diferentes. Consulte la tabla de la izquierda para seleccionar la frecuencia de grabación adecuada (véase la Tabla 2, situada a la izquierda).

Tabla 2

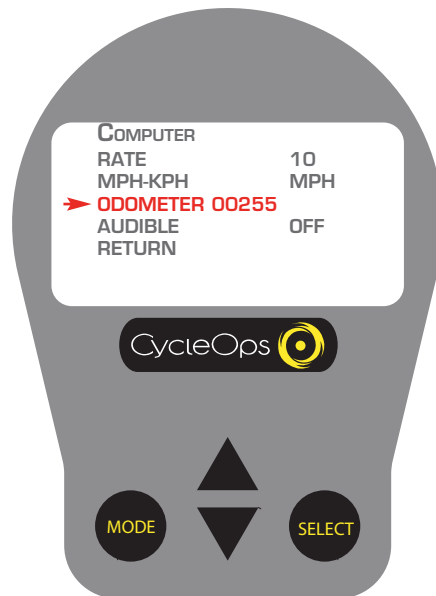
Recording Rate (sec)	1	2
Max Recording Time (hrs)	15	30



Parámetros 6

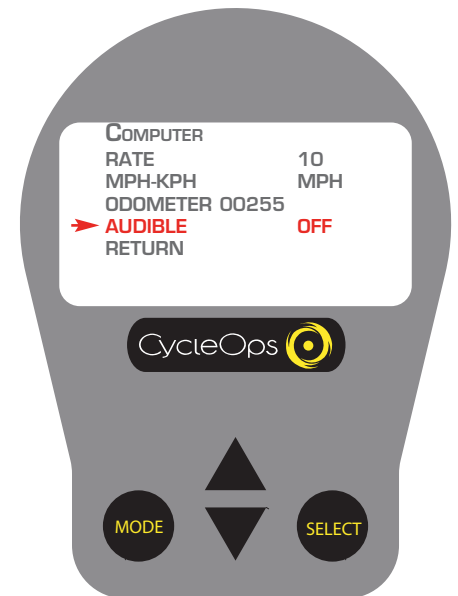
6) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [MPH-KPH] (m/h-k/h) y pulse [SELECT] (seleccionar).

7) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para cambiar entre [MPH] (m/h) y [KPH] (k/h) y pulse [SELECT] (seleccionar) para volver al menú.



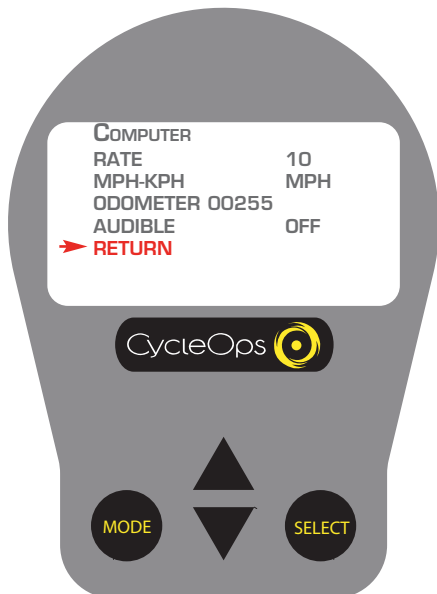
Parámetros 7

8) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [ODOMETER] (cuentakilómetros) y pulse [SELECT] (seleccionar). Utilice [UP ARROW] (flecha arriba) o [DOWN ARROW] (flecha abajo) para introducir manualmente la lectura de inicio del cuentakilómetros. Pulse [SELECT] (seleccionar) para cambiar entre los dígitos. Pulse [SELECT] para volver al menú.



Parámetros 8

9) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [AUDIBLE] (sonido) y pulse [SELECT] (seleccionar). Utilice [UP ARROW] (flecha arriba) o [DOWN ARROW] (flecha abajo) para cambiar entre [ON] (encendido) y [OFF] (apagado) y pulse [SELECT] (seleccionar) para aceptar los cambios y volver al menú.

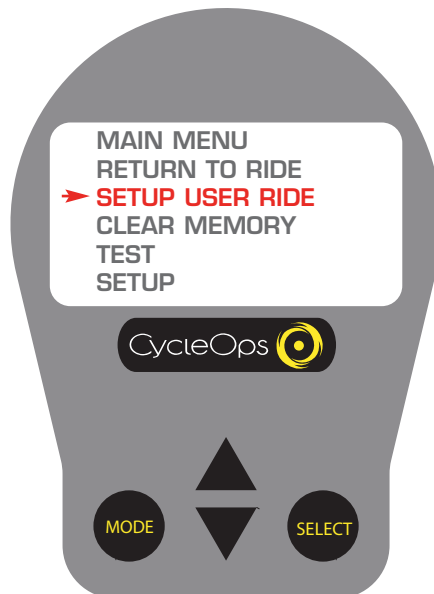


Parámetros 9

10) Para comenzar una sesión, pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [RETURN] (volver) y pulse [SELECT] (seleccionar). Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [RETURN] (volver) y pulse [SELECT] (seleccionar).

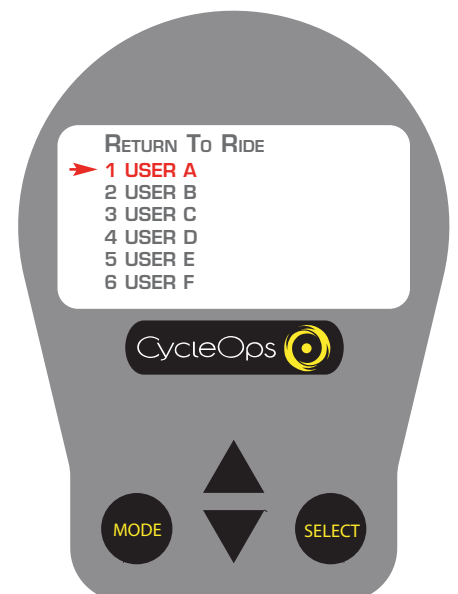
Parámetros (medias)

Estos parámetros permiten adoptar un ritmo más adecuado durante los ejercicios de Tiempo de prueba puesto que la actualización de la pantalla se realiza con mayor lentitud. Los cambios realizados en estos parámetros sólo se aplican a la consola de visualización y no influyen en la descarga de la frecuencia de grabación.



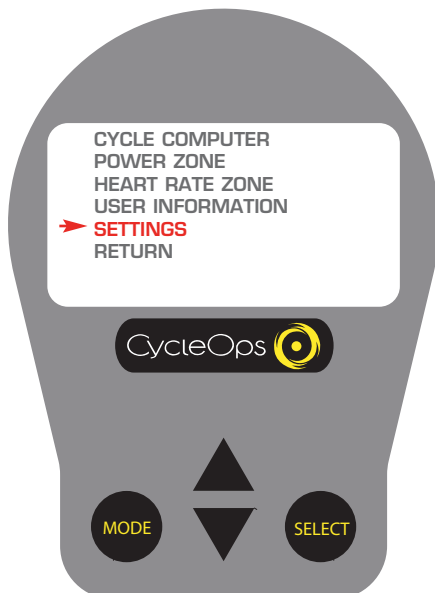
Parámetros (medias) 1

1) Partiendo de [MAIN MENU] (menú principal), pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [SETUP USER RIDE] (configurar sesión de usuario) y pulse [SELECT] (seleccionar).



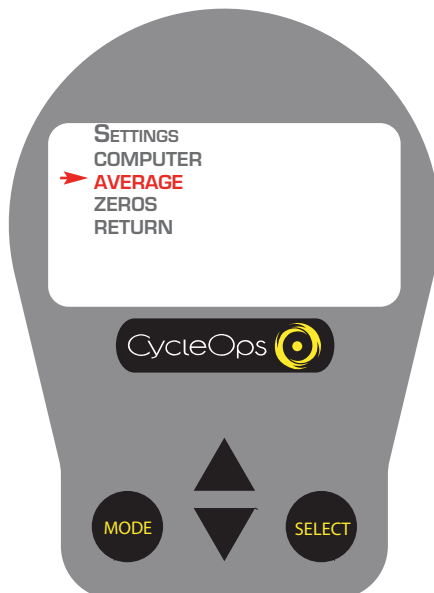
Parámetros (medias) 2

2) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse por los seis (6) archivos de [USER] (usuario) y pulse [SELECT] (seleccionar) para escoger uno de ellos. (Para establecer un perfil de usuario, consulte la sección "Configuración personal de usuario").



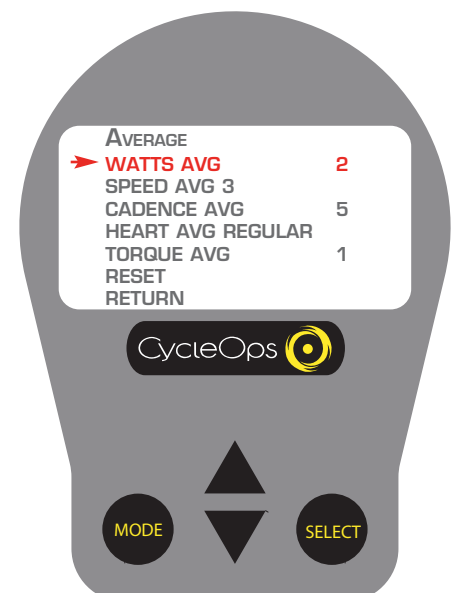
Parámetros (medias) 3

3) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [SETTINGS] (parámetros) y pulse [SELECT] (seleccionar).



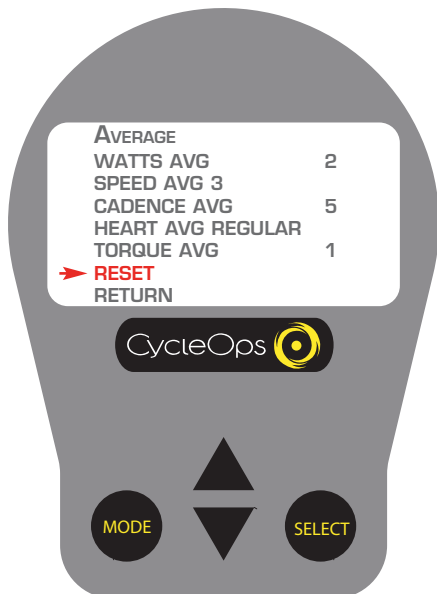
Parámetros (medias) 4

4) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [AVERAGE] (media) y pulse [SELECT] (seleccionar).



Parámetros (medias) 5

5) Pulse [SELECT] (seleccionar) para acceder a [WATTS AVG] (media de vatios). Pulse [UP ARROW] (flecha arriba) o [DOWN ARROW] (flecha abajo) para determinar el número de puntos de datos anteriores (1, 2, 3, 5, 10, 30) que se va a utilizar al establecer la media visualizada en la consola. Esta función sólo se aplica a las medias de datos en la consola y no influye en la información descargada. Pulse [SELECT] (seleccionar) para aceptar los cambios y volver al menú.



Parámetros (medias) 6

6) Repita los pasos 3, 4 y 5 para establecer [SPEED AVG] (media de velocidad) y [CADENCE AVG] (media de cadencia). Pulse [SELECT] (seleccionar) para aceptar los cambios y volver al menú.

7) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [HEART AVG] (media de frecuencia cardiaca) y pulse [SELECT] (seleccionar).

8) Pulse [UP ARROW] (flecha arriba) o [DOWN ARROW] (flecha abajo) para cambiar entre la velocidad [FAST] (rápida), [SLOW] (lenta) y [REGULAR] (normal) al realizar las medias. Pulse [SELECT] (seleccionar) para aceptar los cambios y volver al menú. La velocidad de pantalla más lenta permite adoptar un ritmo más adecuado durante los ejercicios de Tiempo de prueba puesto que la actualización de la pantalla se realiza con mayor lentitud.

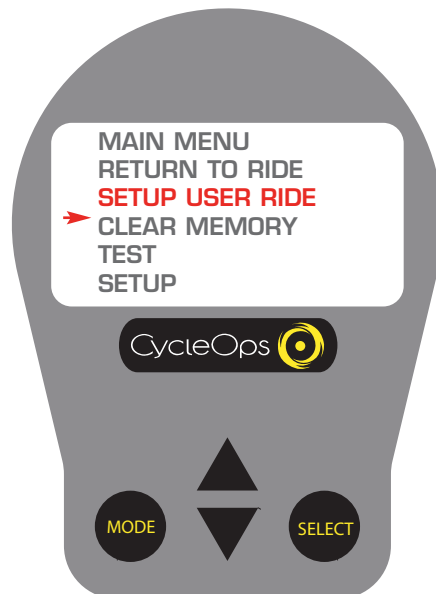
9) Pulse [SELECT] (seleccionar) para acceder a [TORQUE AVG] (media de par de torsión). Pulse [UP ARROW] (flecha arriba) o [DOWN ARROW] (flecha abajo) para determinar el número de puntos de datos anteriores (1, 2, 3, 5, 10, 30) que se va a utilizar al calcular la media. Pulse [SELECT] (seleccionar) para aceptar los cambios y volver al menú. Al seleccionar un número elevado en los puntos de datos anteriores se puede adoptar un ritmo más adecuado durante los ejercicios de Tiempo de prueba puesto que la actualización de la pantalla se realiza con mayor lentitud.

10) Para reajustar la configuración de usuario, pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [RESET] (reajustar) y pulse [SELECT] (seleccionar).

11) Para comenzar una sesión, pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [RETURN] (volver) y pulse [SELECT] (seleccionar). Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [RETURN] (volver) y pulse [SELECT] (seleccionar).

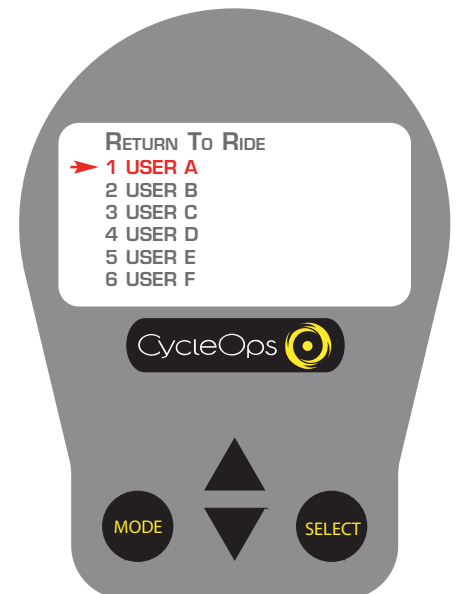
Parámetros (ceros)

Estos parámetros determinan si las lecturas con valor cero serán incluidas en el cálculo de las medias. Por ejemplo, si se registran las lecturas de fuerza cuando el usuario no esté pedaleando, este parámetro permite determinar si dichas lecturas serán incluidas en las medias mostradas en la pantalla de la consola.



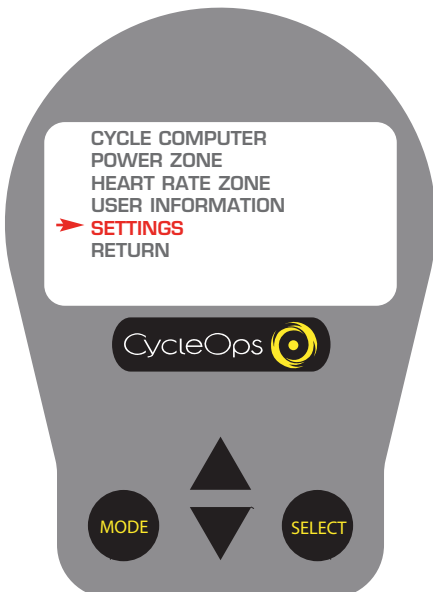
Parámetros (ceros)

1) Partiendo de [MAIN MENU] (menú principal), pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [SETUP USER RIDE] (configurar sesión de usuario) y pulse [SELECT] (seleccionar).



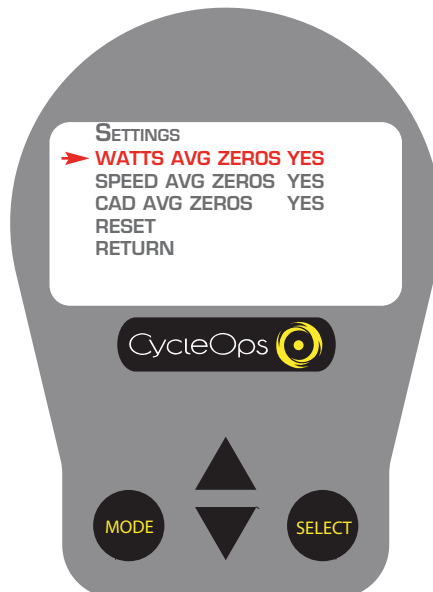
Parámetros (ceros)

2) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse por los seis (6) archivos de [USER] (usuario) y pulse [SELECT] (seleccionar) para escoger uno de ellos. (Para establecer un perfil de usuario, consulte la sección "Configuración personal de usuario").



Parámetros (ceros)

3) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [SETTINGS] (parámetros) y pulse [SELECT] (seleccionar).



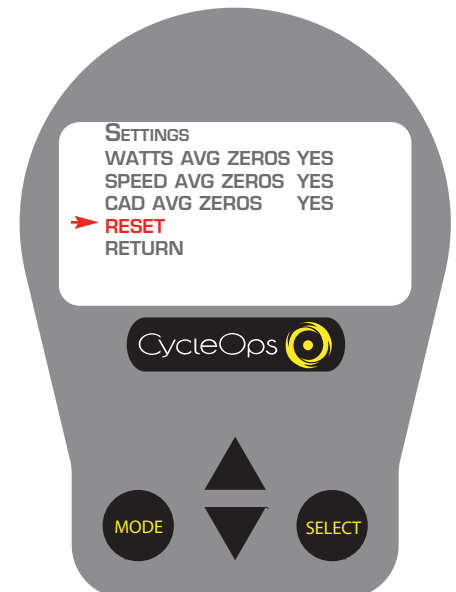
Parámetros (ceros)

4) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [ZEROS] (ceros) y pulse [SELECT] (seleccionar).

5) Pulse [SELECT] (seleccionar) para acceder a [WATTS AVG ZEROS] (ceros en media de vatios). Pulse [UP ARROW] (flecha arriba) o [DOWN ARROW] (flecha abajo) para cambiar entre [YES] (sí) o [NO] (no). Pulse [SELECT] (seleccionar) para aceptar los cambios y volver al menú.

6) Repita los pasos 3, 4 y 5 para establecer [SPEED AVG ZEROS] (ceros en media de velocidad) y [CADENCE AVG ZEROS] (ceros en media de cadencia). Pulse [SELECT] (seleccionar) para aceptar los cambios y volver al menú.

7) Para reajustar la configuración de usuario, pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [RESET] (reajustar) y pulse [SELECT] (seleccionar).

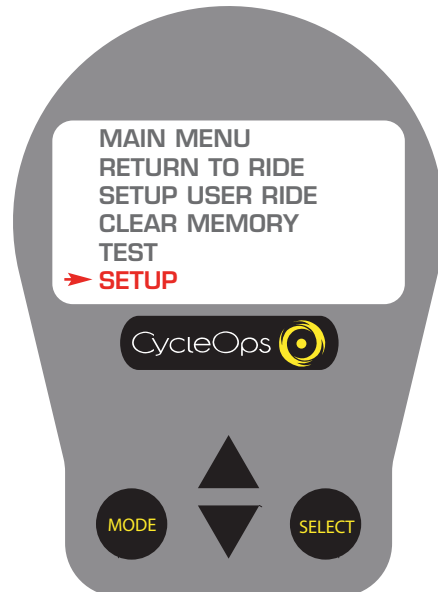


Parámetros (ceros)

8) Para comenzar una sesión, pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [RETURN] (volver) y pulse [SELECT] (seleccionar). Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [RETURN] (volver) y pulse [SELECT] (seleccionar).

Configuración (fecha y hora)

Nota: Los cambios realizados en el modo configuración se aplican a TODOS los usuarios.

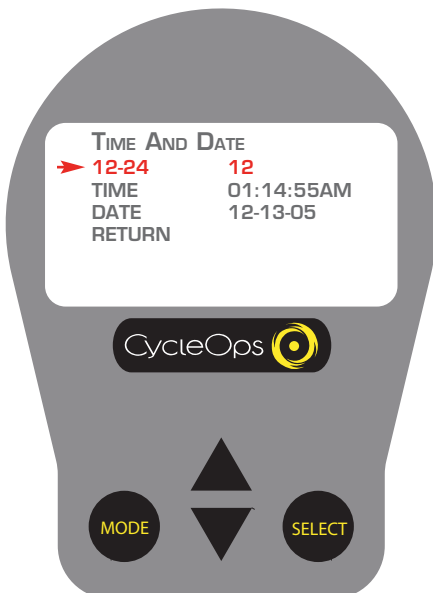


Configuración (fecha y hora) 1

1) Partiendo de [MAIN MENU] (menú principal), pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [SETUP] (configuración) y pulse [SELECT] (seleccionar).

Configuración (fecha y hora) 2

2) Pulse [SELECT] (seleccionar) para acceder a [TIME AND DATE] (fecha y hora).



Configuración (fecha y hora) 3

3) Pulse [SELECT] (seleccionar) y [DOWN ARROW] (flecha abajo) para conmutar entre el reloj de 12 y de 24 horas. Pulse [SELECT] (seleccionar) para aceptar los cambios y volver al menú.

4) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [TIME] (hora) y pulse [SELECT] (seleccionar).

5) Pulse [SELECT] (seleccionar) y [UP ARROW] (flecha arriba) o [DOWN ARROW] (flecha abajo) para introducir los dígitos de la hora. Pulse [SELECT] (seleccionar) para cambiar entre los números. Pulse [SELECT] (seleccionar) para aceptar los cambios y volver al menú. NOTA: Desplácese por los dígitos de la hora para seleccionar AM (mañana) o PM (tarde). El usuario no está autorizado a modificar la función de tiempo en "segundos".

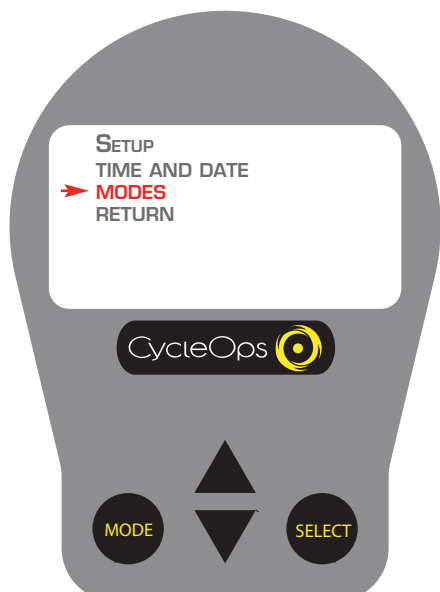
6) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [DATE] (fecha) y pulse [SELECT] (seleccionar).

7) Pulse [SELECT] (seleccionar) y [UP ARROW] (flecha arriba) o [DOWN ARROW] (flecha abajo) para introducir los dígitos de la fecha. Pulse [SELECT] (seleccionar) para cambiar entre los números. Pulse [SELECT] (seleccionar) para aceptar los cambios y volver al menú.

8) Para comenzar una sesión, pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [RETURN] (volver) y pulse [SELECT] (seleccionar). Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [RETURN] (volver) y pulse [SELECT] (seleccionar).

Configuración (modos)

Los cambios realizados en el modo configuración se aplican a TODOS los usuarios.



Configuración (modos) 1

- 1) Partiendo de [MAIN MENU] (menú principal), pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [SETUP] (configuración) y pulse [SELECT] (seleccionar).
- 2) Pulse [SELECT] (seleccionar) para acceder a [MODES] (modos).



Configuración (modos) 2

- 3) Pulse [SELECT] (seleccionar) para acceder a [SLEEP TIME] (temporizador).
- 4) Pulse [UP ARROW] (flecha arriba) o [DOWN ARROW] (flecha abajo) para cambiar entre 1 y 9 (medido en minutos). De este modo, se determina el intervalo de tiempo que transcurrirá antes de que la consola entre en modo de reposo desde que deja de recibir energía de la bicicleta o de detectar la frecuencia cardíaca. Pulse [SELECT] (seleccionar) para aceptar los cambios y volver al menú.
- 5) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [COMP MODE] (modo compuesto) y pulse [SELECT] (seleccionar).
- 6) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para conmutar entre [200E] (200E) o [PT300] (PT300). Seleccione el parámetro de acuerdo con el modelo de bicicleta de interior CycleOps. Pulse [SELECT] (seleccionar) para aceptar los cambios y volver al menú.
- 7) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [RECORD CNTR] (control grabación) y pulse [SELECT] (seleccionar).
- 8) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para cambiar entre [SPEED] (velocidad) y [HEART] (frecuencia cardíaca). Pulse [SELECT] (seleccionar) para aceptar los cambios y volver al menú. Esta función determina el momento de inicio y finalización automáticos de la sesión. En modo [SPEED] (velocidad), el reloj de tiempo de ejecución se detendrá cuando la velocidad baje a cero. En modo [HEART] (frecuencia cardíaca), el reloj de tiempo de ejecución continuará grabando siempre y cuando se detecte la señal de frecuencia cardíaca.
- 9) Pulse dos veces [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [BACKLIGHT] (luz de fondo) y pulse [SELECT] (seleccionar).
- 10) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para seleccionar [UI] (IU), [UI DATA] (datos IU) u [OFF] (inactiva). Esta función determina cuándo se activará la luz de fondo. [UI] (IU)= Interfaz de usuario (cuando los botones están pulsados), [UI DATA] (datos de IU)= Entrada de datos e interfaz de usuario, [OFF] = La luz de fondo nunca se activa. Pulse [SELECT] (seleccionar) para aceptar los cambios y volver al menú. NOTA: El empleo de la luz de fondo reducirá la vida de las pilas.
- 11) Para reajustar la configuración de usuario, pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) y pulse [SELECT] (seleccionar).
- 12) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [RETURN] (volver) y pulse [SELECT] (seleccionar) para volver a [MAIN MENU] (menú principal).

Vaciado de memoria

Existen dos modos de vaciar la memoria. Cuando el vaciado de memoria haya finalizado, la consola volverá a la pantalla de mandos.



Vaciado de memoria

Opción 1

1) En la pantalla de mandos, mantenga presionados simultáneamente [MODE] (modo) y [SELECT] (seleccionar) durante dos (2) segundos para ejecutar el vaciado.

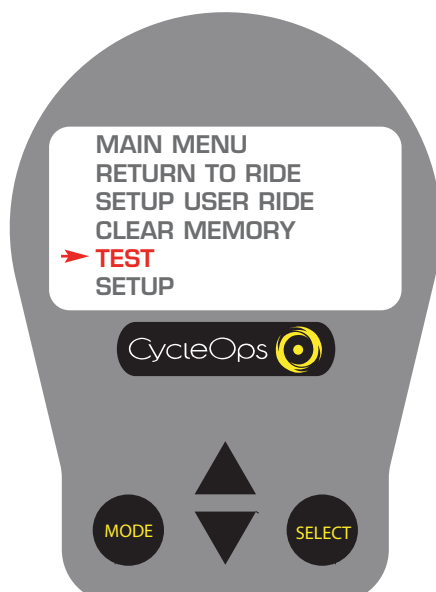
Opción 2

1) En [MAIN MENU] (menú principal) pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [CLEAR MEMORY] (vaciado de memoria) y pulse [SELECT] (seleccionar) para ejecutar el vaciado.

2) Pulse [SELECT] (seleccionar) para ejecutar el vaciado de memoria.

Información de comprobación (versión actual de firmware, pantalla de cristal líquido, luz de fondo, rueda-banda cardiaca-cubo, par de torsión, datos de sesión y datos de prueba)

Estas comprobaciones sólo deben llevarse a cabo cuando así lo indique el servicio de atención al cliente. En caso de duda, contacte con Saris Cycling Group en el 1-800-783-7257 (001 608 274 6550 internacional).



Información de comprobación

1) Partiendo de [MAIN MENU] (menú principal), pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [TEST] (comprobación) y pulse [SELECT] (seleccionar).

2) Pulse [SELECT] (seleccionar) y se visualizará la información sobre la versión actual de firmware. Si desea obtener actualizaciones, visite www.cycleops.com o contacte con Saris Cycling Group en el 1-800-783-7257 (001 608 274 6550 internacional).



Acerca de

3) Pulse [SELECT] (seleccionar) para volver al modo [TEST] (comprobación). Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) y [SELECT] (seleccionar).

4) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [LCD TEST] (comprobación de LCD) y pulse [SELECT] (seleccionar).

5) Pulse [SELECT] (seleccionar) para finalizar la comprobación.

6) Repita los pasos 4 y 5 para [BACKLIGHT] (luz de fondo), [HUB HEART WHEEL] (rueda, banda cardiaca, cubo), [TORQUE] (par de torsión), [DATA RIDE] (datos de sesión) y [DATA TEST] (datos de prueba).

7) Pulse [DOWN ARROW] (flecha abajo) para desplazarse hasta [RETURN] (volver) y pulse [SELECT] (seleccionar) para volver a [MAIN MENU] (menú principal).

Declaración de conformidad de la FCC

Este aparato observa el apartado 15 de las normativa de la FCC. Su funcionamiento está sujeto a las condiciones siguientes: (1) Este aparato no debe producir interferencias perjudiciales y (2) este aparato debe aceptar las interferencias recibidas, incluidas las que puedan causarle un funcionamiento incorrecto.

Nota: Este equipo ha sido sometido a las pruebas necesarias y se encuentra dentro de los límites de un dispositivo digital de Clase B, de acuerdo con el apartado 15 de la normativa de la FCC. Dichos límites han sido establecidos para proteger de manera razonable contra las interferencias perjudiciales en una instalación en condiciones normales. Este equipo genera, emplea y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no es instalado y utilizado de conformidad con las instrucciones, puede producir interferencias perjudiciales para la comunicación por radio. No obstante, no se garantiza que no se produzcan interferencias en un caso de instalación concreto.

Glosario

Frecuencia cardiaca (HR): Muestra la frecuencia cardiaca actual. Los valores máximos y medios se visualizan si está seleccionada la función Max (máximo) o Avg (media). Nótese que se debe utilizar una banda pectoral no codificada para que la consola pueda detectar la frecuencia cardiaca.

Vatios: Visualización en tiempo real del esfuerzo que el usuario realiza al pedalear. Ésta es la lectura de la potencia. **Al presionar el botón de selección mientras el cursor señala a los vatios, la línea cambia a "inch-lbs" (pulgadas-libra). Éste es el valor en bruto del par de torsión que se está aplicando al cubo, NO la potencia del usuario en vatios.

**Zonas: Si el usuario decide ejercitarse en modo de zona de fuerza o frecuencia cardiaca, se visualizará la zona correspondiente del rendimiento del usuario. Véase el apartado "Configuración (zonas)".

**Ajuste de los parámetros del tacómetro: El símbolo "H" indica "dificultad alta". Esta parte de la pantalla proporciona al usuario una interpretación visual del esfuerzo del entrenamiento con respecto a un valor de vatios fijo. Se puede cambiar el valor máximo llevando el cursor a "H" y pulsando el botón de selección. Es posible cambiar los valores altos entre 400, 600, 800 o 1000 vatios.

ANAR TH (AT) (umbral anaeróbico) (UA): Anaerobic Threshold = momento en el que el esfuerzo que supone el ejercicio no se puede suplir con fuentes aeróbicas y se produce un aumento del metabolismo anaeróbico, lo que se traduce en un incremento de la concentración de lactato en sangre.

Flechas = la D "hacia arriba" y "hacia abajo" situada en la consola.

AVG = Average (media)

Cadencia (CAD) = El número de revoluciones de los pedales por minuto. La velocidad de pedaleo abarca desde 0 hasta 140 rpm.

Cursor = la \hat{A} ® flecha situada en la pantalla de la consola

KPH (k/h) = kilómetros por hora

MAX = Máximo

Métrica = un estándar de medición

MPH (m/h = millas por hora

Desplazarse = moverse verticalmente por las opciones de pantalla o de un menú

Velocidad = La velocidad estimada a la que se estaría viajando por una carretera llana sin viento.

Conmutar = moverse horizontalmente por dígitos alfanuméricos.

UI = interfaz de usuario

Saris Cycling Group
5253 Verona Road
Madison, WI 53711
800.783.7257
608.274.6550

16105G 08/08

CYCLE INTÉRIEUR

Manuel de console



PRO 300PT
COMP 200E

CycleOps
POWER



Table des matières

Aperçu du système	p.2
Installation.....	p.4
Couple zéro.....	p.6
Navigation sur la console	p.7
Affichage sur tableau de bord	p.7
Fonctions	p.7
Configuration de console	p.12
Réglage des informations utilisateur	p.13
Sélection de type de tour.....	p.13
Tour en fonction de la puissance	p.14
Tour en fonction du rythme cardiaque.....	p.16
Réglage (vitesse d'enregistrement, vitesse, odomètre, audible).....	p.18
Réglage (moyennes)	p.20
Réglage (zéros).....	p.22
Configuration (heure & date)	p.23
Effacement de mémoire	p.24
Modes de configuration	p.25
Information test (version de firmware actuelle, LCD, rétro-éclairage, volant de moyeu, couple, données de tour et données de test).....	p.25

Note -

* Ne démontez jamais l'unité principale, car elle ne peut être remontée par la suite.

* Manipulez l'unité principale avec soin et évitez de la soumettre à des chocs.

* N'utilisez ni dissolvant ni solvants pour nettoyer des pièces telles que l'unité principale et le capteur, car ces produits risquent d'endommager le boîtier en plastique du capteur.

* Pour nettoyer ces pièces, essuyez-les avec un chiffon trempé dans une solution non corrosive de détergent neutre et d'eau. **Évitez d'asperger**

l'unité directement avec le mélange.

* La console est résistante à l'eau, mais elle n'est pas étanche. Évitez tout contact avec de l'eau et ne plongez pas l'unité dans l'eau.

* Si vous n'êtes pas familiarisés avec la maintenance d'un vélo, veuillez contacter un mécanicien spécialisé dans les cycles. Les composantes de mesure de puissance du volant du Pro 300PT PowerTap sont très complexes et ne doivent être entretenues que par Saris Cycling Group.

*Durant les réparations, ne retirez PAS le tube de poussée sur le modèle Pro 300PT. Il ne comporte aucune pièce à entretenir. Des outils spéciaux sont nécessaires pour le remontage et le calibrage. Si des problèmes apparaissent, contactez directement Saris Cycling Group au numéro 800-783-7257 (001 608 274 6550).

Aperçu du système

Félicitations! Vous venez d'acheter le vélo d'intérieur le plus performant disponible sur le marché. Ce vélo présente de nombreuses fonctions qui le distinguent des autres vélos d'intérieur existants. Le CycleOps Indoor Cycle imite le comportement et les réactions d'un vélo sur route, dans une configuration d'intérieur. Le CycleOps Pro 300 PT utilise la technologie avérée PowerTap pour vous donner des impressions en temps réel de l'intensité de votre entraînement. La console et le logiciel inclus (Comp 200E et Pro 300PT only) vous permettent de télécharger vos tours sur un PC et de suivre vos progrès sur la durée. En cas de problèmes, de questions ou de commentaires, n'hésitez pas à nous appeler au numéro 800-783-7257 (001 608 274 6550), ou à consulter le site www.cycleops.com.

Mises à jour

Le Sport 100 peut être amélioré pour atteindre les capacités du Comp 200E via la pièce #16811. Il n'est pas possible d'améliorer un quelconque vélo en Pro 300PT; ce dernier doit être directement acheté.

Fonctions de la console

Les vélos d'intérieur Comp 200E et Pro 300 PT sont tous deux équipés d'une console montée sur le guidon. La console reçoit un signal câblé en provenance du transmetteur situé sur le renvoi arrière gauche. La vitesse et la cadence du Comp 200E, ainsi que les watts et le couple du Pro 300PT, sont interfacés depuis le signal du moyeu arrière. En plus de ces métriques, la console affiche le rythme cardiaque actuel via un signal télémétrique non codé (sangle de poitrine)

Contenu de l'emballage

Pièce #	Comp 200E et Pro 300 PT seulement	Qté
16062	Console	1
13971	Sangle de poitrine	1
16104	Câble USB	1
15661	CD logiciel	1
16198	Boutons de console à vis	2
16068	Support d'arceau	1
16798	CD Allen Lim Power	1

Spécifications techniques

Précision	+/-1,5% (Pro 300PT)
Transmission du signal	RF numérique
Intervalle de mise en mémoire des données	Illimité
Intervalle d'affichage	9 intervalles (enregistrement interne)
Température de fonctionnement	0 à 40 degrés C ou 32 à 104 F
Durée de vie de la batterie (moyeu)	1000 heures env.
Durée de vie de la batterie (console)	100 heures env.
Type de batterie (moyeu)	Type N, 1,5 volt/ANSI 910/IEC LR1 (2 ea)
Type de batterie (console)	Type AAA, 1,5 volt (3 ea)
Couple de serrage du boulon du moyeu libre	400-450 inch-lbs.

Gamme de mesure

Puissance	0-1999 Watts
Couple	0-1999 inch-lbs.
Vitesse	2-59 mph (3-95 KPH)
Distance	0,00 à 9999,99 (Miles)
Temps de déclenchement	0.00.00-999,99 minute
Cadence	40-140 tr/min (tours par minute)
Energie totale	0-99999 Kilojoules
Odomètre	0-99999 miles ou kilomètres
Fréquence cardiaque	0-255 BPM (battements par minute)
Poids max. de l'utilisateur	300 lbs.

Garantie

Les vélos d'intérieur CycleOps sont conçus spécifiquement pour un usage intérieur et en tant que tels sont garantis de la manière suivante: Tous les vélos d'intérieur Saris Cycling Group sont garantis par le revendeur comme exempts de défauts de pièce et de main d'oeuvre. La garantie n'est valable que pour l'acheteur original, une preuve d'achat sera demandée.

Environnement d'installation:

Cadre: à vie

Pièces: 3 ans

Main d'oeuvre: 1 an

Electronique: 1 an

Saris Cycling Group, Inc.
Model #: PowerTap SL 2.4
FCC ID: T8P-SL24TT1
IC: 6459A-SL24TT1

Cette garantie exclut les pièces d'avant être remplacées par suite d'une usure normale.

Cette garantie ne couvre pas:

1. Les composants de l'équipement d'origine qui bénéficient d'une garantie spéciale de la part du fournisseur des pièces.
2. L'usure et la fatigue normales.
3. Tout dommage, panne ou perte résultant d'un accident, d'une mauvaise utilisation, d'une négligence, d'un abus, d'un montage incorrect, d'une maintenance inadaptée, ou du non respect des instructions ou des avertissements portés dans le Manuel de l'utilisateur.
4. L'utilisation des produits d'une manière ou dans un environnement pour lequel ils n'ont pas été conçus.

Restrictions:

Les présentes garanties remplacent toutes les autres garanties non expressément stipulées ici, qu'elles soient explicites ou implicites par l'effet de la loi, y compris, mais non limité à la garantie de commercialisation ou d'adaptabilité à un usage particulier. Saris Cycling Group ne peut en aucune manière être tenu pour responsable des pertes, dommages ou dépenses accidentelles ou consécutives liés à ces produits. La responsabilité de Saris Cycling Group aux termes du présent contrat est expressément limitée au remplacement de produits non conformes à cette garantie ou, si Saris Cycling Group le juge utile, au remboursement de tout ou partie du prix d'achat du produit en question. Certains Etats n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des garanties implicites ou des dommages accidentels ou consécutifs, et les restrictions et exclusions qui précèdent peuvent ne pas s'appliquer dans certains cas précis. Procédures: le service de garantie est mis en oeuvre par Saris Cycling Group ou par un revendeur Saris Cycling Group agréé. L'acheteur original doit fournir la preuve d'achat. Les appels pour entretien et/ou le transport vers et en provenance d'un revendeur Saris Cycling Group agréé sont à la charge de l'acheteur. 1. Saris Cycling Group peut choisir de réparer ou de remplacer un ou plusieurs produits concernés par un entretien sous garantie. 2. Saris Cycling Group remplace tout cadre d'équipement présentant des défauts de structure par un nouveau cadre, ou remplace l'unité par une unité de même valeur. Saris Cycling Group n'est pas responsable des frais de main d'oeuvre occasionnés par le remplacement des cadres défectueux. 3. Si un produit ne peut être réparé, Saris Cycling Group applique un remboursement de crédit limité pour un autre vélo d'intérieur de valeur égale ou supérieure. 4. Saris Cycling Group n'est pas responsable des frais de main d'oeuvre du revendeur pour les remplacements de composants effectués au-delà de la période de garantie sur la main d'oeuvre stipulée ici. 5. Si vous choisissez de réparer vous-mêmes un produit ou une pièce en faisant appel aux services d'un tiers autre que le revendeur Saris Cycling Group agréé, ou d'utiliser une pièce de rechange non fournie par Saris Cycling Group, Saris Cycling Group ne peut être tenu pour responsable des coûts, dommages, pannes ou perte occasionnés par suite de l'utilisation d'une telle pièce ou d'un tel entretien. 5. Si vous choisissez de réparer vous-mêmes un produit ou une pièce en faisant appel aux services d'un tiers autre que le revendeur Saris Cycling Group agréé, ou d'utiliser une pièce de rechange non fournie par Saris Cycling Group, Saris Cycling Group ne peut être tenu pour responsable des coûts, dommages, pannes ou perte occasionnés par suite de l'utilisation d'une telle pièce ou d'un tel entretien.

Précautions

Avant de débuter un programme d'exercice, consultez votre médecin ou un professionnel de la santé. Il pourra vous aider à définir la fréquence et l'intensité de cet exercice (rythme cardiaque, puissance) et la durée appropriée en fonction de votre âge et de votre condition physique. Si vous ressentez une douleur dans la poitrine, des battements de coeur irréguliers, un souffle court, un évanouissement ou un inconfort quelconque durant un exercice, **ARRÊTEZ !** Consultez votre médecin avant de continuer.

Le non respect de ces mises en garde pourrait entraîner des blessures ou de sérieux problèmes de santé.

*N'enlevez pas les pieds des pédales pendant que le volant du vélo d'intérieur CycleOps est en mouvement.

*Ne tentez pas de monter le vélo à grande vitesse ou en étant debout avant de vous exercer à faible vitesse.

*Ne placez pas vos doigts ou un quelconque autre objet dans les pièces en mouvement du matériel d'exercice.

*Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés du vélo d'intérieur CycleOps pendant que la machine fonctionne. Ne laissez pas les enfants monter sur le vélo d'intérieur CycleOps. Les courses du pédalier sont conçues pour les adultes.

*Ne faites jamais tourner le pédalier à la main. Pour éviter un étranglement et des blessures éventuelles, ne posez pas les mains ou les bras sur le mécanisme d'entraînement.

*Ne démontez pas le vélo d'intérieur CycleOps avant que les deux pédales et le volant soient à l'ARRÊT complet.

*Après un exercice, faites tourner le bouton de commande de réglage dans le sens horaire pour augmenter la tension, afin que les pédales ne puissent pas tourner librement et risquer de blesser quelqu'un.

Installation

Sangle du moniteur de rythme cardiaque

Positionnez la sangle du moniteur de rythme cardiaque sur votre torse, comme le montre la figure 1. Cette sangle doit être placée juste en dessous des pectoraux de la poitrine. Assurez-vous que les électrodes de la sangle sont légèrement humides lorsqu'elles sont en contact avec la peau pour obtenir un résultat optimal. La sangle de rythme cardiaque doit être portée pour activer la fonction de rythme cardiaque des modèles Comp 200E et Pro 300PT.

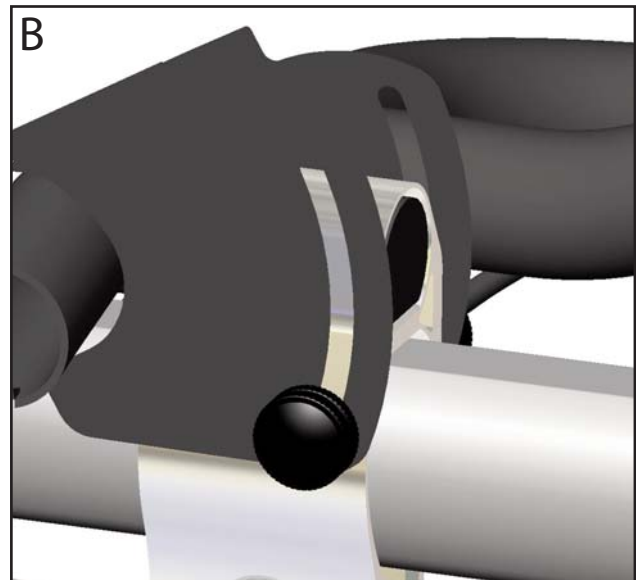
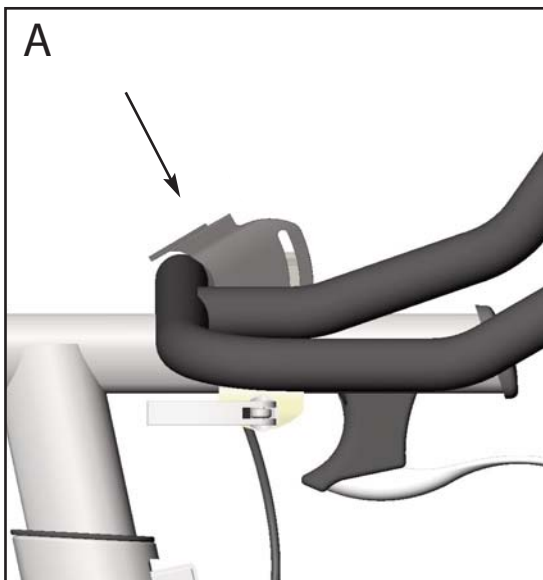
Figure 1

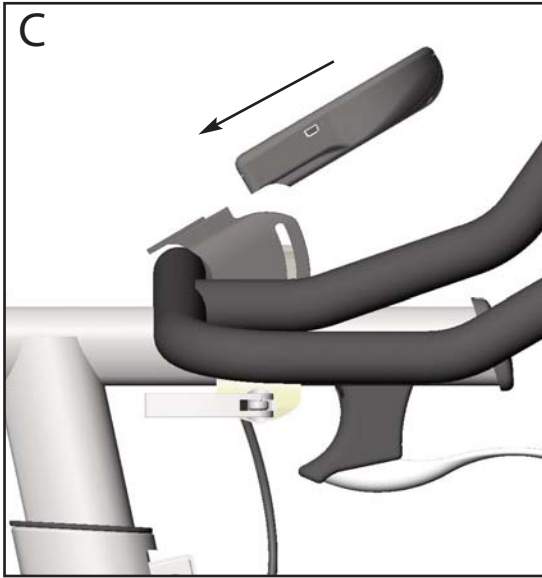


Support

Lors du premier réglage du vélo d'intérieur CycleOps, fixez le support de la console sur le vélo. Pour ce faire, suivez les instructions ci-dessous:

- A. Placez le support sur les poignées comme illustré ci-dessous.
- B. Insérez les vis dans le support de console, le support de poignées et serrez.
- C. Faites coulisser la console sur la base.
- D. Connectez le fil de la console au cadre Indoor Cycle en retirant la torsade sur le fil du cadre.
- E. Retirez la torsade, fixez la rondelle de plastique du fil de la console comme illustré.
- F. Connectez le fil de la console au fil du cadre.
- G. Insérez le fil connecté dans le cadre du vélo d'intérieur jusqu'à ce que la fiche soit totalement entrée, puis insérez la rondelle de plastique dans le cadre.





Console sur support

Pour connecter la console au support, faites coulisser la console vers le bas du support. **Assurez-vous de faire coulisser entièrement la console vers le bas pour établir une connexion ferme entre la console et le support.** Assurez-vous que les points de contact entre la console et le support restent propres et libres de toute humidité ou débris.

Batteries

La console est fournie avec ses batteries. Si les batteries doivent être remplacées, suivez ces étapes simples:

1. Retirez le capot arrière à l'aide d'un petit tournevis à tête Philips
2. Retirez les batteries
3. Remplacez-les par des batteries AAA neuves, en veillant à bien aligner les pôles
4. Remplacez le capot de la batterie et fixez à l'aide d'un petit tournevis à tête Philips

Contact à lames souples

Le Comp 200E est équipé d'un contact à lames souples situé sur le renvoi arrière gauche.



Ce contact enregistre la vitesse et la cadence du volant. Si ce contact doit être remplacé, suivez les étapes suivantes:

1. Retirez le contact à lames souples existant du cadre en le faisant sortir depuis l'intérieur du renvoi.
2. Détachez le contact du fil du cadre en appuyant sur le dispositif de pincement et en faisant coulisser les deux connecteurs pour les sortir.
3. Fixez le nouveau contact à l'intérieur du renvoi arrière gauche avec la bande double face jointe.
4. Faites coulisser les connecteurs, en veillant à aligner le dispositif de pincement avec la dent de fermeture sur le fil du cadre. Resserrez tout gauchissement du câble dans le support.

Récepteur PT

Le Pro 300PT est équipé d'un récepteur PowerTap sur le renvoi arrière gauche. Ce récepteur enregistre les données de vitesse, de cadence et de puissance provenant du volant PowerTap. Si vous devez remplacer le récepteur PowerTap, procédez de la façon suivante:

1. Retirez le récepteur existant en desserrant les vis de plastique, en veillant à bien desserrer les écrous carrés situés à l'intérieur du renvoi.
2. Retirez le récepteur du cadre en appuyant sur le dispositif de pincement et en faisant coulisser les deux connecteurs.
3. Fixez le nouveau récepteur sur le renvoi à l'aide des vis en plastique et des écrous carrés (PIC).
4. Faites coulisser les connecteurs, en veillant à aligner le dispositif de pincement avec la dent de fermeture sur le fil du cadre. Resserrez tout gauchissement du câble dans le support.

IMPORTANT! Comment faire tourner à vide

Le couple doit être nul pour veiller à ce que le PowerTap affiche les informations de puissance les plus précises possible. Si la puissance instantanée est positive, ou négative, le couple doit être nul. Ces opérations doivent être effectuées SANS tension sur la chaîne ou avec le vélo stationnaire SANS aucune force appliquée aux pédales. De même, l'icône de transmission doit être allumé.

Pour annuler le couple, assurez-vous d'abord que l'icône de transmission est allumée, puis appuyez sur [DOWN ARROW] pour positionner le curseur sur [WATTS]. Appuyez sur [SELECT] pour passer à [INCH-LBS]. Maintenez [SELECT] enfoncé jusqu'à ce que "0" s'affiche. Appuyez sur [SELECT] pour revenir à [WATTS]. La valeur du couple doit être zéro.

Navigation sur la console



Navigation sur la console

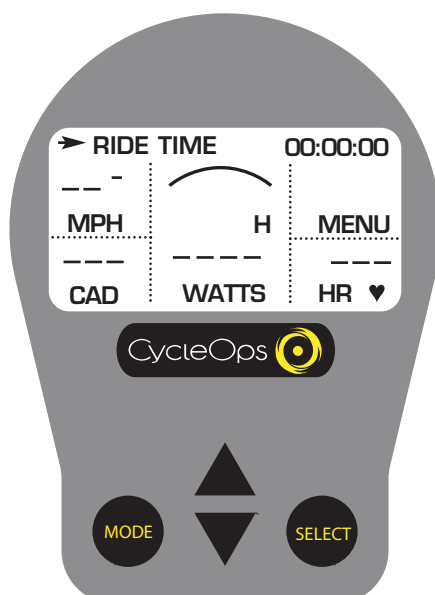
FLECHES HAUT et BAS

[UP ARROW] et [DOWN ARROW] sont utilisées pour faire défiler les différents champs de la console. [UP ARROW] et [DOWN ARROW] peuvent aussi être utilisées pour déplacer le curseur de navigation sur le [MAIN MENU]. De plus, ces flèches permettent d'augmenter ou de réduire les valeurs lors de la définition des fonctions du profil d'utilisateur.

Touches MODE et SELECT

Utilisez [MODE] pour naviguer entre les options du menu et entrer dans le mode d'intervalle (voir [INTERVAL MODE] pour de plus amples détails). Utilisez [SELECT] pour entrer dans un nouvel écran de menu. Fonctionne aussi comme une fonction "Enter" pour sortir d'un écran après avoir marqué la sélection.

Affichage du tableau de bord

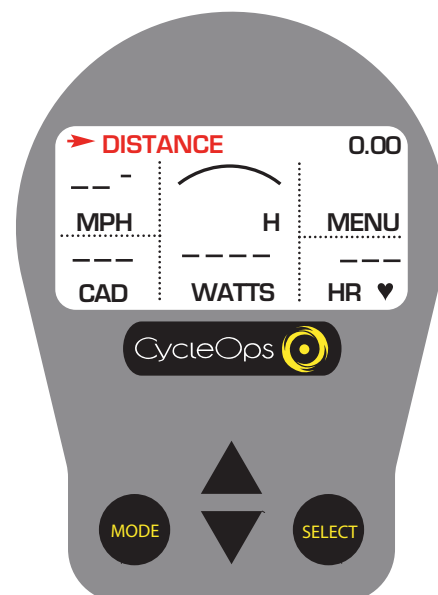


Définitions d'affichage

(barre supérieure de défilement)

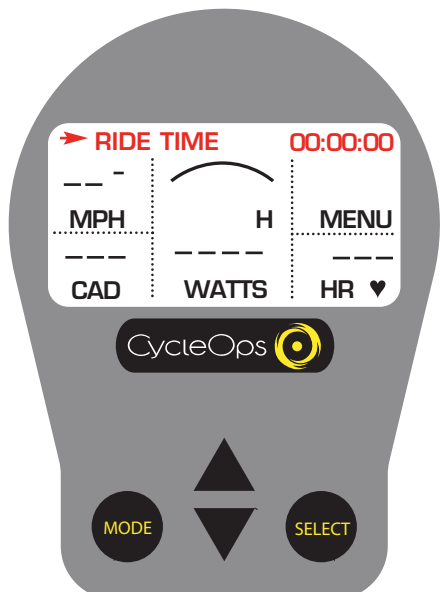
BARRE SUPERIEUR DE DEFILEMENT- A partir de l'écran, appuyez sur [UP ARROW] ou [DOWN ARROW] pour déplacer le curseur sur la barre supérieure et appuyez sur [SELECT] pour naviguer entre les fonctions.

Fonctions



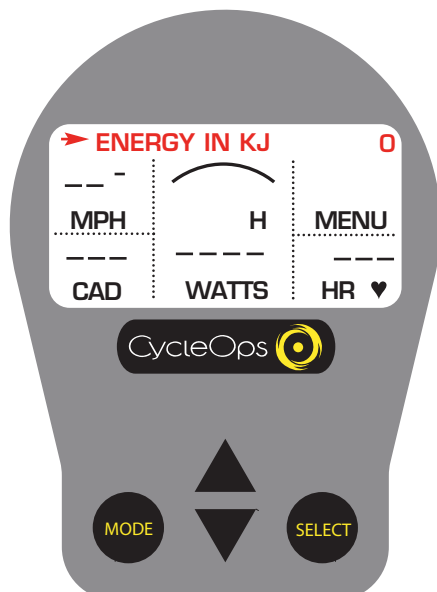
Distance

DISTANCE - La distance total ou l'intervalle de distance est affiché en miles ou en kilomètres, de 0,00 à 999,99. La distance s'affiche dans la même unité que la vitesse.



Temps d'utilisation

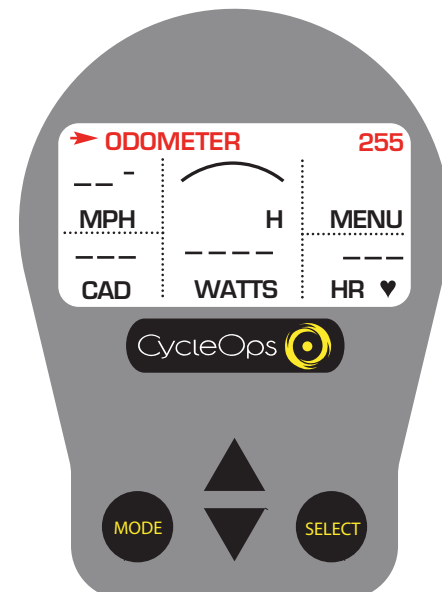
Durée totale d'utilisation du vélo. La durée est affichée en (heures: minutes : secondes).



Energie en KJ

Cette valeur est une mesure du travail total effectué durant une utilisation. La puissance est affichée en watts et est une mesure de l'intensité du travail. L'énergie est calculée en utilisant l'équation suivante. Voir le tableau 1 pour une estimation précise de la conversion Kjoules en Kcal.

Travail ou énergie (Joules) = Watts (puissance) x temps (secondes)



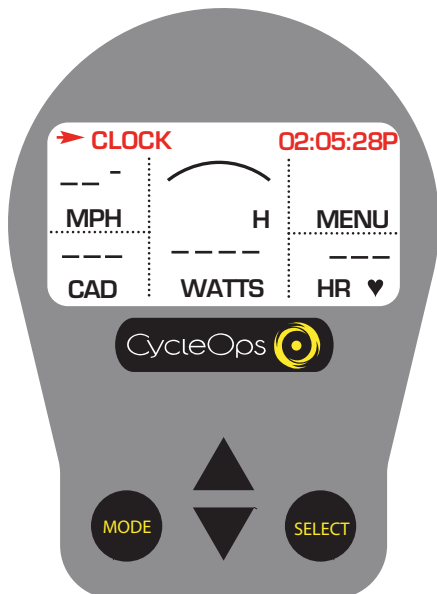
Odomètre

Total de la distance parcourue avec le vélo d'intérieur CycleOps. Peut être affichée en miles ou en kilomètres (voir "Réglages (vitesse d'enregistrement, vitesse, odomètre, audible)" pour plus de détails).

Table 1

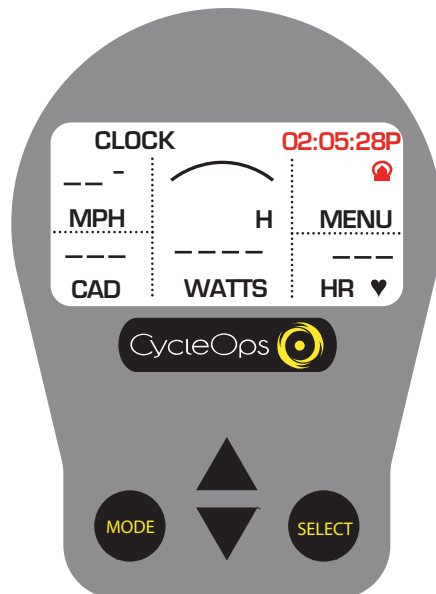
Gross Mechanical Efficiency	Correlation Factor Kjoules to Kcals	Rider Experience
18%	1.33	Novice
19%	1.26	
20%	1.19	Amateur
21%	1.14	
22%	1.09	US Pro
23%	1.04	
24%	1.00	Grand Tour
25%	0.96	
26%	0.92	

Facteur de corrélation calorique estimée-pour une estimation précise des Kcals, multipliez [ENERGY IN KJ] par le facteur de corrélation décrivant le mieux votre conduite.



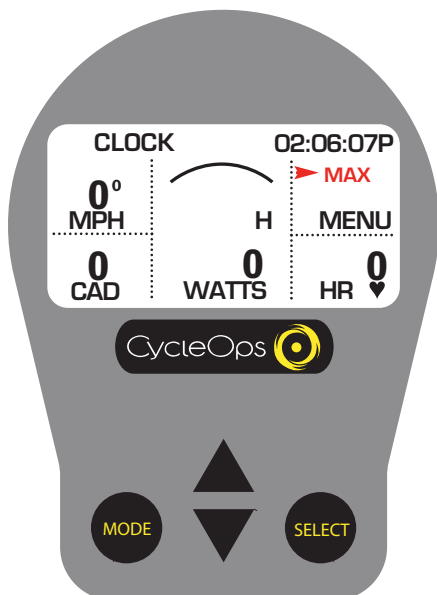
Horloge

Affichage en temps réel de l'heure actuelle du jour (voir "Configuration (heure et date)" pour plus de détails)

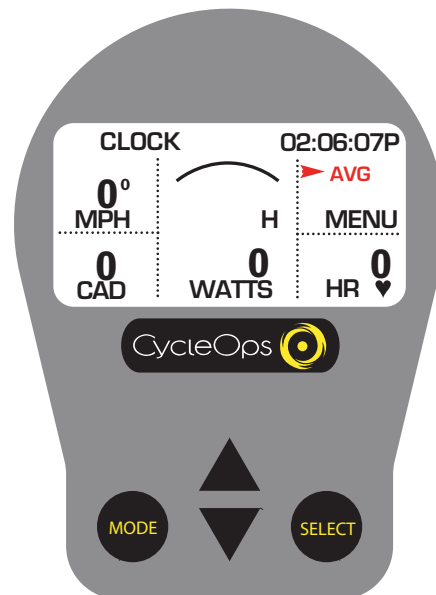


ICONE DE TRANSMISSION

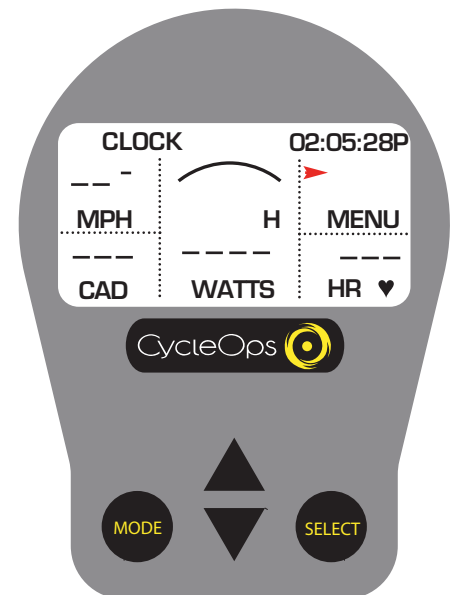
Lorsque cet icône s'affiche, un signal transmet du moyeu au récepteur.



Maximum



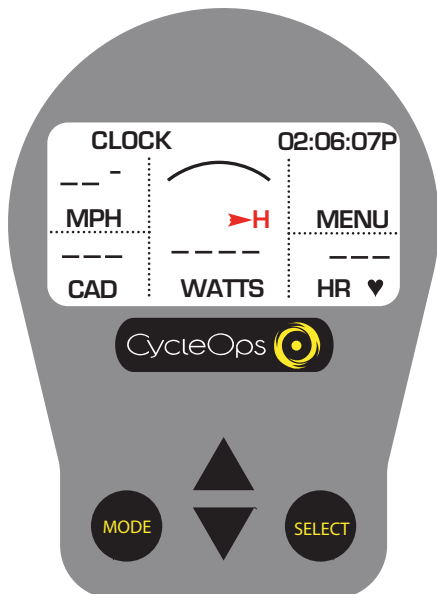
Moyenne



En cours

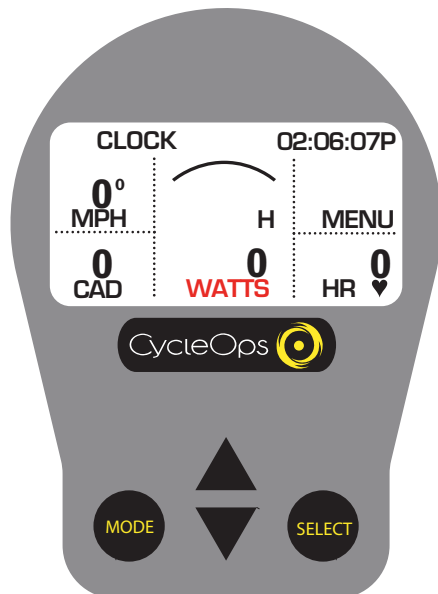
Champ MAX, MOY, et ACTUEL

Cette ligne affiche les valeurs actuelles, maximum ou moyennes d'utilisation ou les intervalles. A partir de l'écran du tableau de bord, appuyez sur [UP ARROW] ou [DOWN ARROW] pour vous déplacer de deux espaces au dessus de [MENU]. Appuyez sur [SELECT] pour naviguer entre [MAX], [AVG], et l'affichage en cours. Les affichages actuels sont lus lorsque le champ est vierge.



Tachymètre

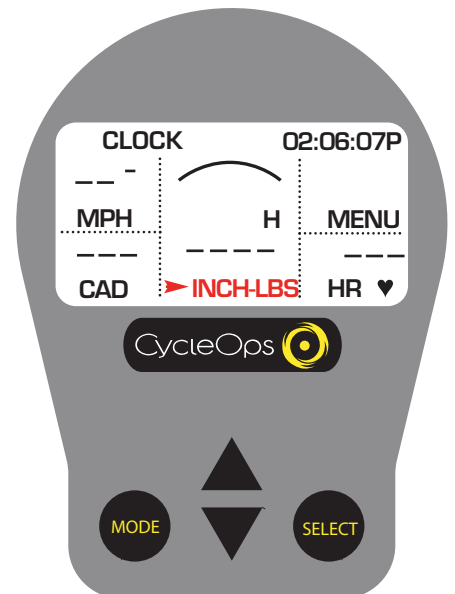
Fonctionne comme une interprétation visuelle de la façon dont vous travaillez par rapport à une valeur de wattage fixe. A partir de l'écran du tableau de bord, appuyez sur [UP ARROW] ou [DOWN ARROW] pour déplacer le curseur sur [H]. Appuyez sur [SELECT] pour modifier la valeur maximale du tachymètre (400,600,800 ou 1000 watts).



Watts

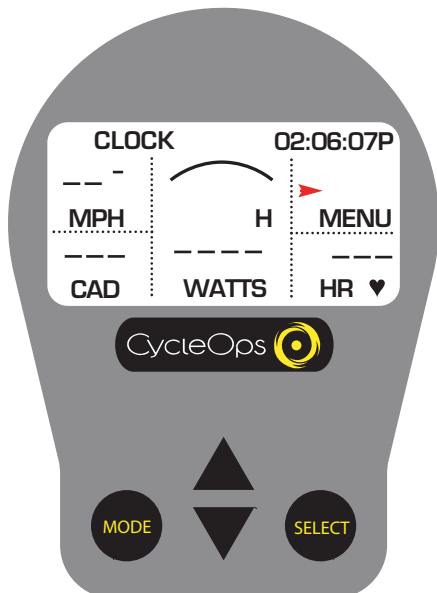
Affichage en temps réel de la tension actuelle sur le volant. Il s'agit de l'affichage de votre puissance. Les watts résultent de l'équation suivante:

$$\text{Watts (puissance)} = \text{couple} \times \text{vélocité angulaire}$$



Watts INCH-LBS

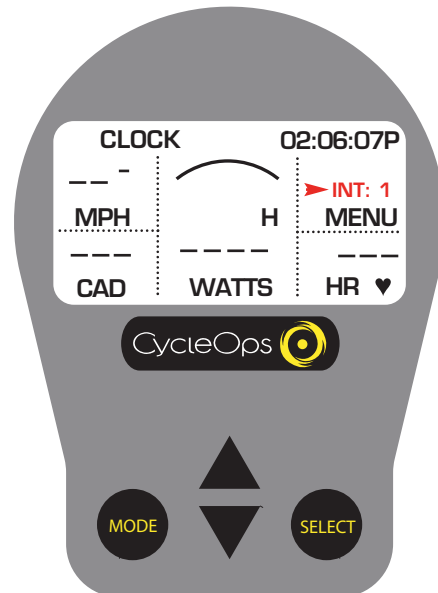
NOTE: Si vous appuyez sur [SELECT] lorsque le curseur pointe sur [WATTS], la ligne change en [INCH-LBS]. Il s'agit de la valeur du couple brut appliquée au moyeu, NON de votre puissance en watts.



Mode intervalle

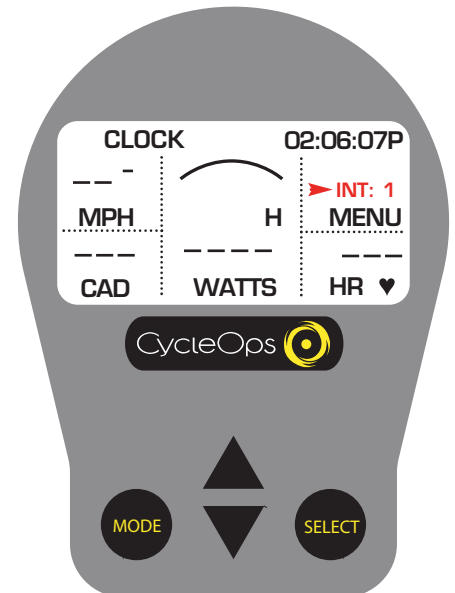
La console fonctionne comme un marqueur de tours, et est toujours active.

1) A partir de n'importe quel emplacement sur le tableau de bord, appuyez et relâchez [MODE] et [SELECT] en même temps. [INT] et le nouveau # d'intervalle apparaissent brièvement avant de disparaître à nouveau en arrière-plan dans le champ situé au-dessus de [MENU].



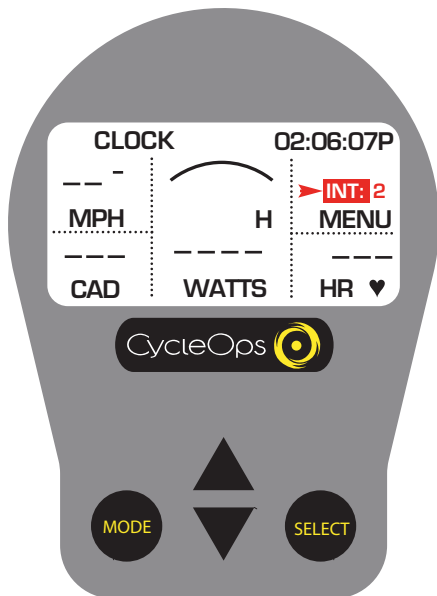
Mode intervalle

2) Pour voir les données spécifiques d'intervalle sur l'écran du tableau de bord, appuyez sur [UP ARROW] ou [DOWN ARROW] jusqu'à ce que l'icône du curseur se trouve dans l'espace au-dessus de [MENU]. Appuyez et maintenez [MODE] enfoncée pendant deux (2) secondes. Cela place le mode intervalle en avant-plan et [INT] et le nombre d'intervalles constituent une troisième ligne dans l'écran.



Mode intervalle

3) Si vous souhaitez reléguer les informations d'intervalle en arrière-plan, appuyez sur [MODE] pendant deux (2) secondes.



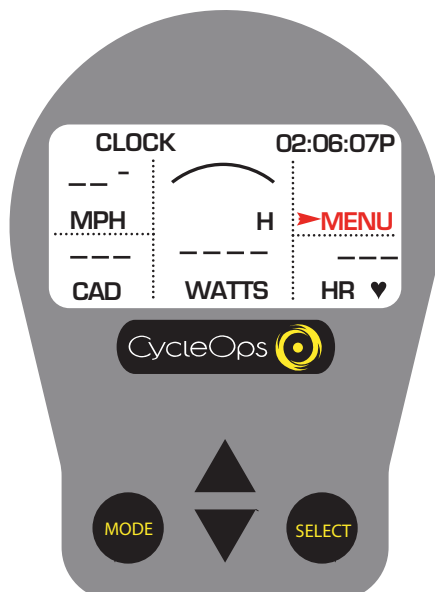
Mode mémoire d'intervalle

1) Pour accéder aux informations d'intervalle mémorisées, appuyez sur [UP ARROW] ou [DOWN ARROW] pour atteindre la ligne d'intervalle (voir mode intervalle) et maintenez [MODE] enfoncée pendant deux (2) secondes. Cela met le mode intervalle en avant-plan. Appuyez sur [MODE] pour augmenter les numéros d'intervalle, et [SELECT] pour réduire les numéros d'intervalle. Les intervalles en cours s'affichent en noir [INT] et les intervalles de mémoire en blanc [INT] dans une boîte noire.

Configuration de console

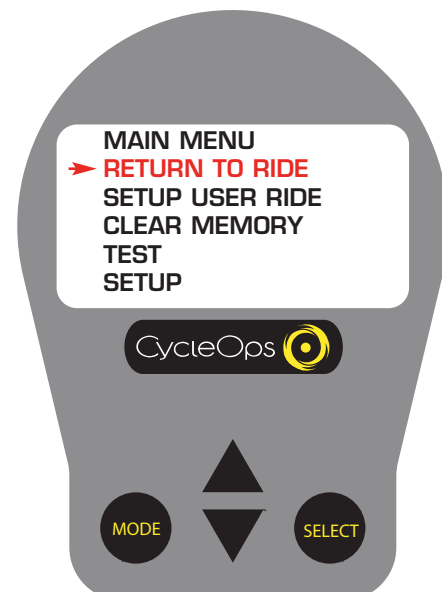
Sélection de type de tour

Appuyez sur une touche quelconque pour le réveil et la mise sous tension de la console. Si vous l'utiliser pour la première fois, toutes les données sont mémorisées sous [USER A] avec les réglages par défaut pour un homme de 75 kg né le 1 janv. 04. Vous aurez peut-être à réinitialiser la console si des données provenant d'un tour précédent sont mémorisées sur la console (voir "Effacer mémoire" pour plus de détails). NOTE: les paramètres tels que le poids et l'âge n'affectent pas l'affichage de sortie de puissance sur la console. Ces réglages s'appliquent uniquement lors de l'analyse des données sur votre PC.



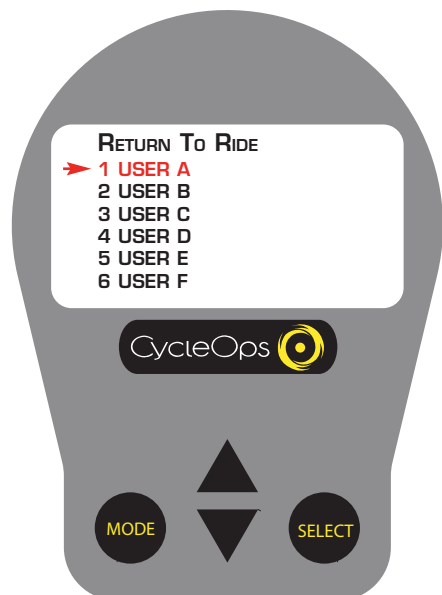
Configuration de console 1

1) A partir de l'affichage du tableau de bord, appuyez sur [UP ARROW] ou [DOWN ARROW] pour faire passer le curseur sur [MENU] et appuyez sur [SELECT].



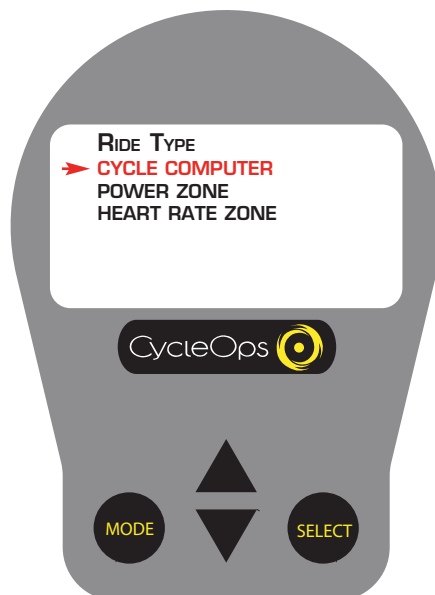
Configuration de console 2

2) Appuyez sur [SELECT] pour entrer dans [RETURN TO RIDE].



Configuration de console 3

3) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour faire défiler six (6) fichiers [USER] et appuyez sur [SELECT] pour choisir l'utilisateur. (Voir "Réglage des informations utilisateur" pour définir un profil utilisateur).

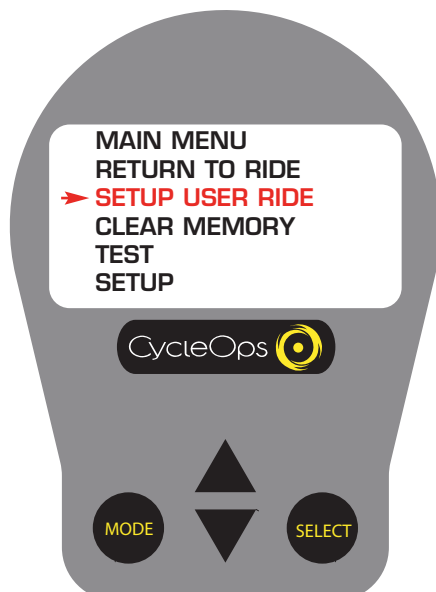


Configuration de console 4

4) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour choisir le type de tour et appuyez sur [SELECT] pour revenir à l'écran du tableau de bord.

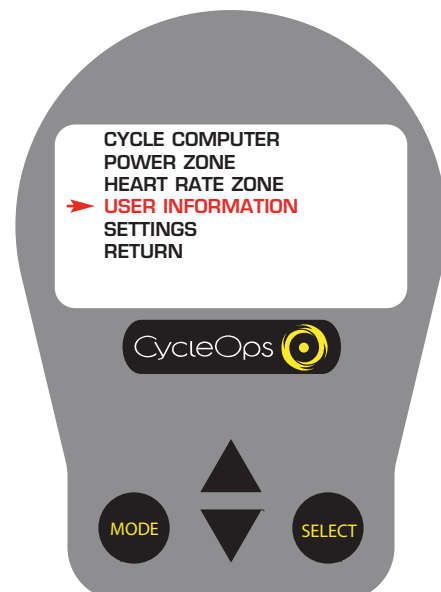
Réglage des informations utilisateur

Cette option vous permet de définir le profil personnel de six personnes différentes au maximum.



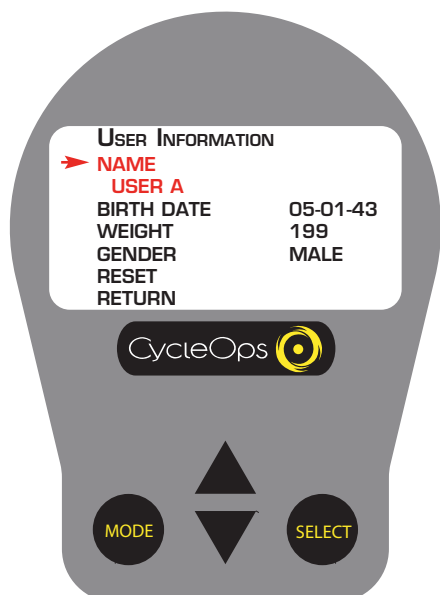
Configurez informations utilisateur 1

1) A partir du [MAIN MENU] appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [SETUP USER RIDE] et appuyez sur [SELECT].



Configuration informations utilisateur 2

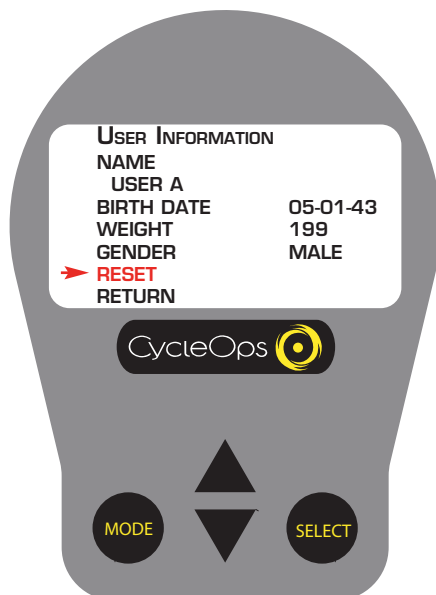
2) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre les fichiers [USER] et appuyez sur [SELECT] pour choisir un utilisateur. (Voir "Réglage des informations utilisateur" pour définir un profil utilisateur).



Configurer les informations d'utilisateur 3

3) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [USER INFORMATION] et appuyez sur [SELECT].

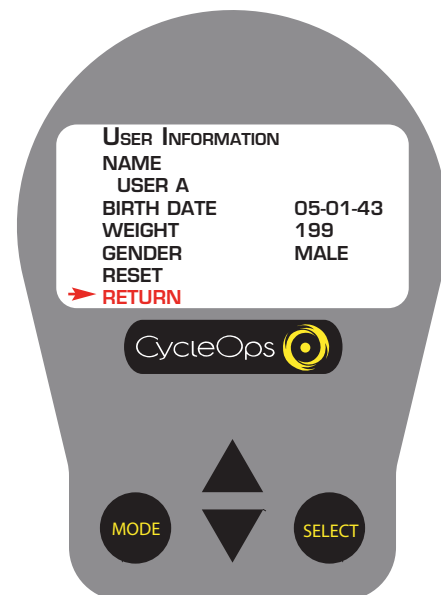
4) Appuyez sur [SELECT] et [UP ARROW] ou [DOWN ARROW] pour entrer des lettres. Appuyez sur [SELECT] pour naviguer d'une lettre à l'autre. Appuyez sur [SELECT] pour accepter les changements et revenir au menu de défilement.



Configuration des informations utilisateur 4

5) Répétez l'étape 3 pour définir [BRITH DATE], [WEIGHT] et [GENDER]. NOTE: Ces données n'affectent pas les données de puissance de la console.

6) Pour réinitialiser les réglages utilisateur, appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [RESET] puis appuyez sur [SELECT].

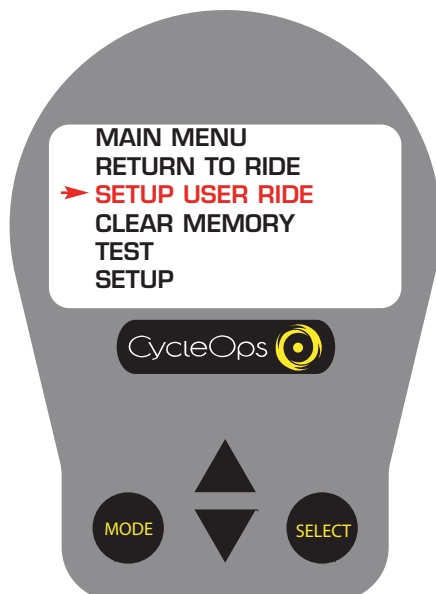


Configurer informations utilisateur 5

7) Pour commencer un tour, appuyez sur [DOWN ARROW] pour parvenir à [RETURN] puis appuyez sur [SELECT]. Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [RETURN] et appuyez sur [SELECT].

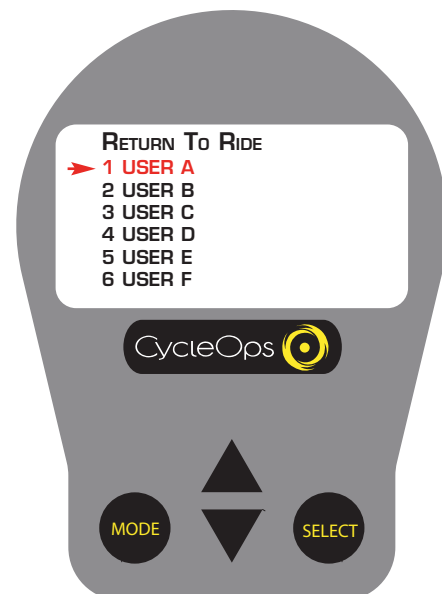
Basé sur zone de puissance Configuration de tour

Les zones de puissance séparent vos données en zones discrètes, ou intervalles, spécifiques à une énergie ou à un système physiologique particulier. D'un effort maximum court à un effort maximum long, ces systèmes d'énergie suivent un continuum allant de trajets métaboliques anaérobies à aérobie. Ces zones permettent de séparer ces efforts pour mieux quantifier votre stimulus de formation.



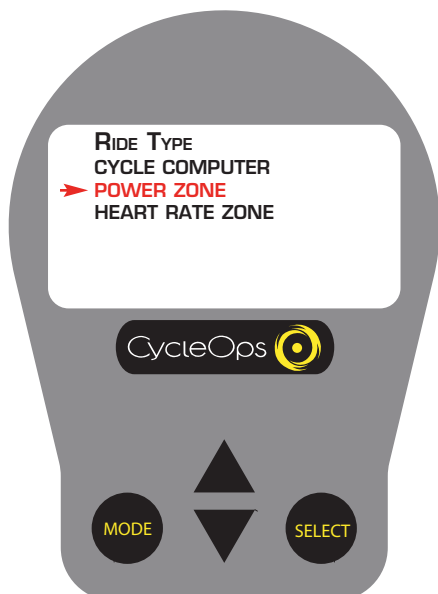
Zone de puissance 1

1) A partir de [MAIN MENU], appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [SETUP USER RIDE] et appuyez sur [SELECT].



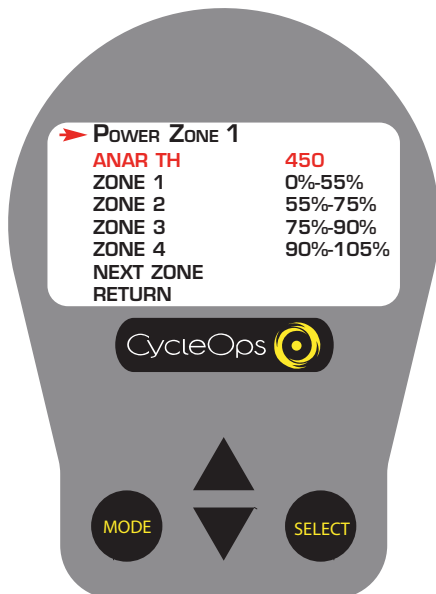
Zone de puissance 2

2) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour naviguer entre six (6) fichiers [USER] et appuyez sur [SELECT] pour sélectionner l'un de ces fichiers. (Voir "Réglage des informations utilisateur" pour définir un profil utilisateur).



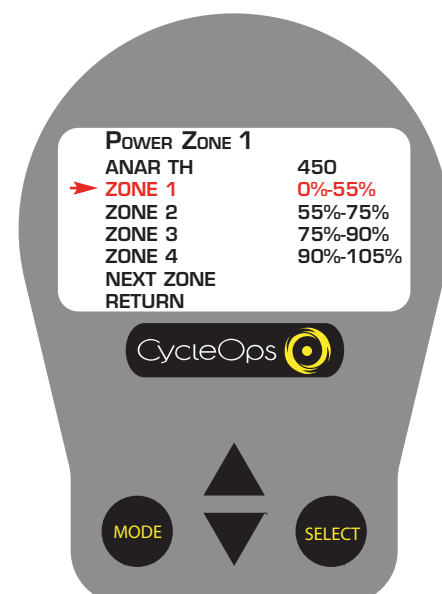
Zone de puissance 3

3) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [POWER ZONE]. Appuyez sur [SELECT] pour entrer dans la zone de puissance 1.



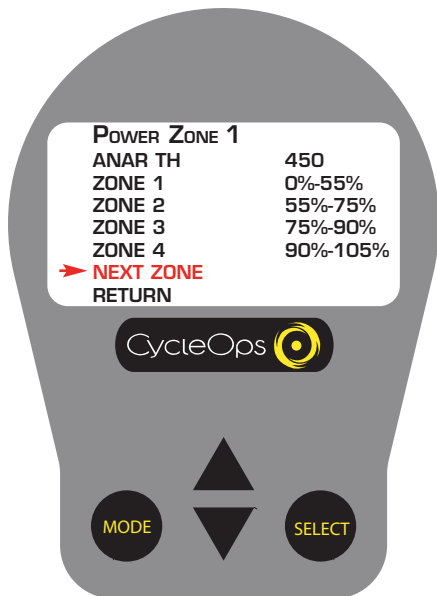
Zone de puissance 4

4) Appuyez sur [SELECT] pour entrer manuellement une valeur limite anaérobie définie au préalable (AT) (affichée en watts) sur laquelle seront basées les valeurs %. Appuyez sur [SELECT] pour passer d'une valeur numérique à une autre. Appuyez sur [SELECT] pour revenir au menu de défilement.



Zone de puissance 5

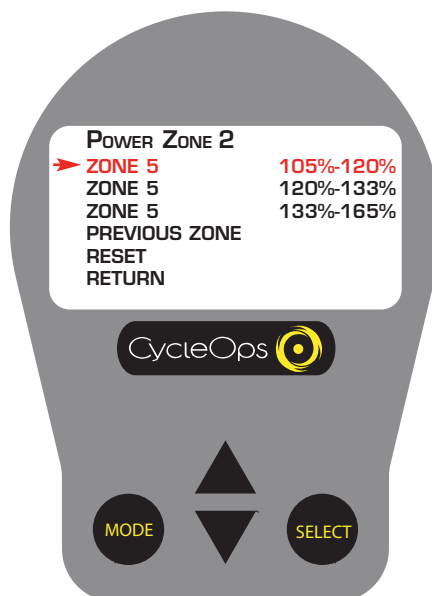
5) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [ZONE 1] et appuyez sur [SELECT] pour entrer dans la zone d'entraînement % supérieure. Appuyez sur [UP ARROW] ou [DOWN ARROW] pour régler la valeur et appuyez sur [SELECT] pour revenir au menu de défilement.



Zone de puissance 6

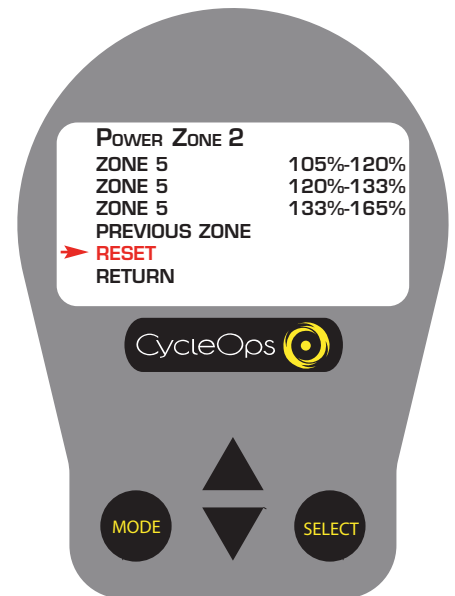
6) Appuyez sur [DOWN ARROW] puis appuyez sur [SELECT] pour ajuster [ZONE 2]. Répétez les étapes 3, 4 et 5 pour définir [ZONES 2-4]. NOTE: la zone d'entraînement % inférieure est automatiquement réglée sur la limite supérieure de la zone précédente.

7) Une fois les informations [ZONE 1-4] définies, appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [NEXT ZONE] et appuyez sur [SELECT].



Zone de puissance 7

8) Dans l'écran de zone de puissance 2, répétez les étapes 3, 4 et 5 pour définir les informations pour [ZONE 5-6].

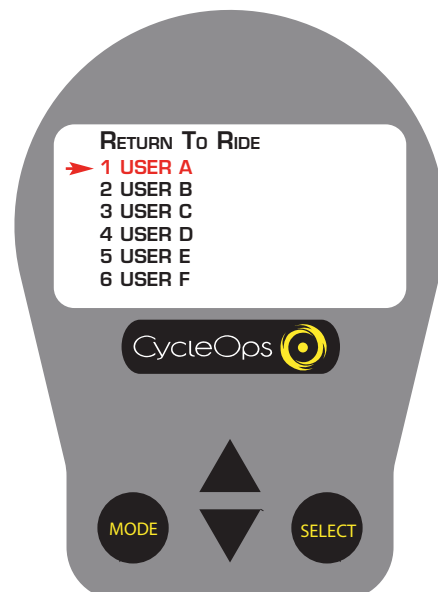
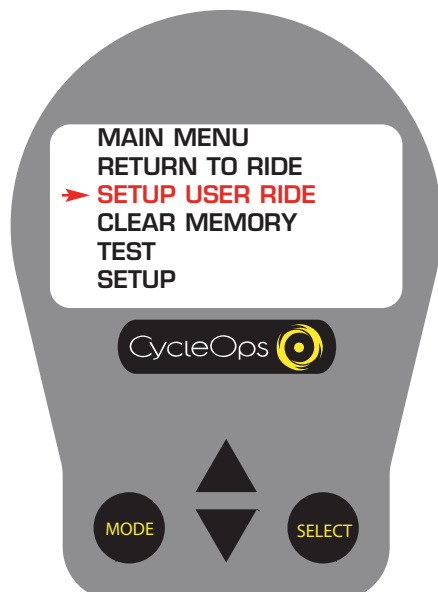


Zone de puissance 8

9) Pour réinitialiser les réglages de zone par défaut, appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [RESET] et appuyez sur [SELECT].
 10) Pour commencer un tour sur la base d'une zone de puissance, appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [RETURN] et appuyez sur [SELECT]. Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [RETURN] et appuyez une nouvelle fois sur [SELECT].

Zone de rythme cardiaque Configuration de tour

Les zones de rythme cardiaque séparent vos données de rythme cardiaque en zones discrètes, ou intervalles, spécifiques à une énergie ou à un système physiologique particulier. D'un effort maximum court à un effort maximum long, ces systèmes d'énergie suivent un continuum allant de trajets métaboliques anaérobies à aérobie. Ces zones permettent de séparer ces efforts pour mieux quantifier votre stimulus de formation.

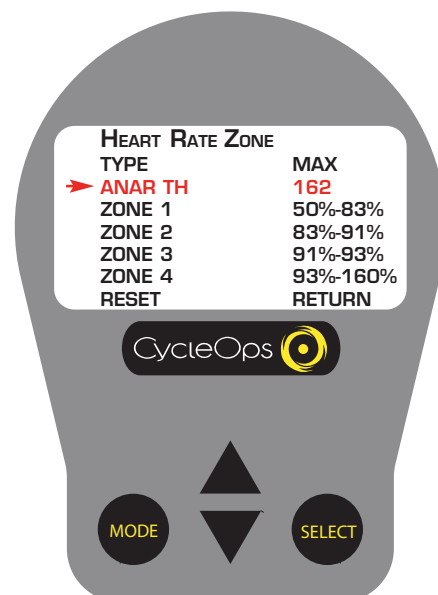
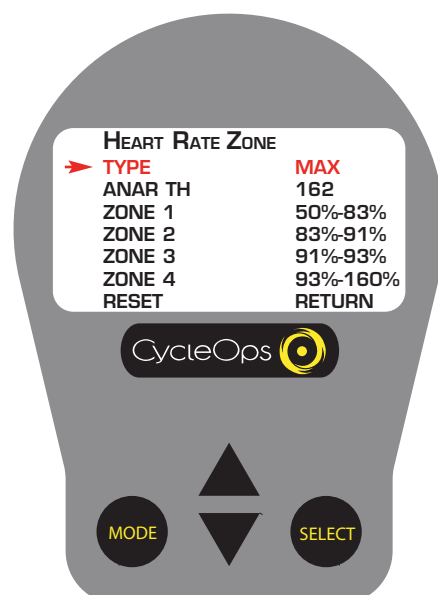
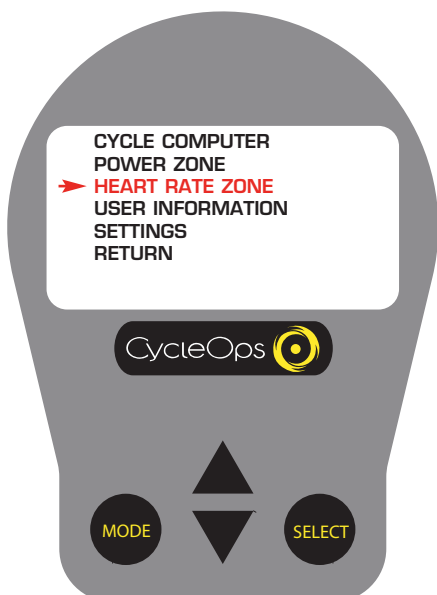


Zone de rythme cardiaque 1

1) A partir du [MAIN MENU] appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [SETUP USER RIDE] et appuyez sur [SELECT].

Zone de rythme cardiaque 2

2) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre les fichiers [USER] et appuyez sur [SELECT] pour choisir un utilisateur. (Voir "Réglage des informations utilisateur" pour définir un profil utilisateur).



Zone de rythme cardiaque 3

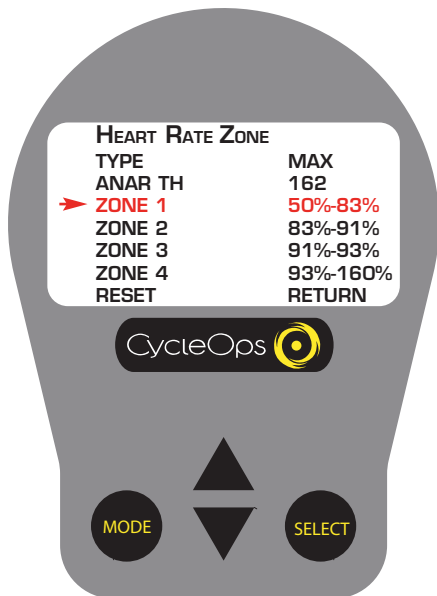
3) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [HEART RATE ZONE] et appuyez sur [SELECT].

Zone de rythme cardiaque 4

4) Appuyez sur [SELECT] et sur [DOWN ARROW] pour naviguer entre les réglages [AT] ou [MAX]. Appuyez sur [SELECT] pour revenir au menu de défilement. NOTE: [AT] définit les valeurs % de rythme cardiaque à baser sur un test AT déterminé au préalable, et [MAX] définit les valeur % de rythme cardiaque à baser sur une valeur de rythme cardiaque MAX préalablement déterminé ou prédite.

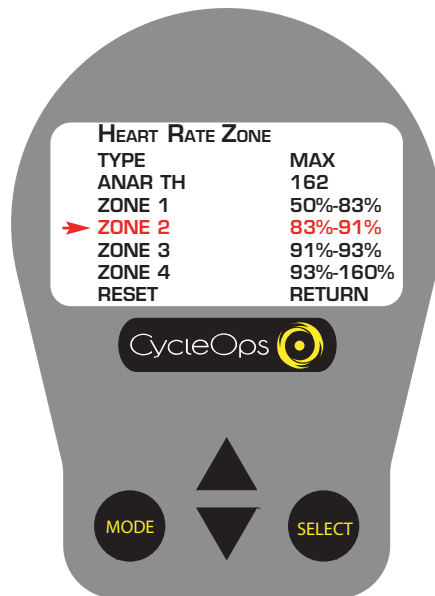
Zone de rythme cardiaque 5

5) Sélectionnez [ANAR TH] pour définir la valeur de rythme cardiaque sur laquelle seront basées les valeurs %. Appuyez sur [SELECT] pour passer d'une valeur numérique à une autre. Appuyez sur [SELECT] pour accepter les changements et revenir au menu de défilement.



Zone de rythme cardiaque 6

6) Appuyez sur [DOWN ARROW] et [SELECT] pour régler [ZONE 2]. Continuez pour définir [ZONES 1-4]. NOTE: la zone d'entraînement inférieure % est automatiquement réglée sur la limite supérieure de la zone précédente.

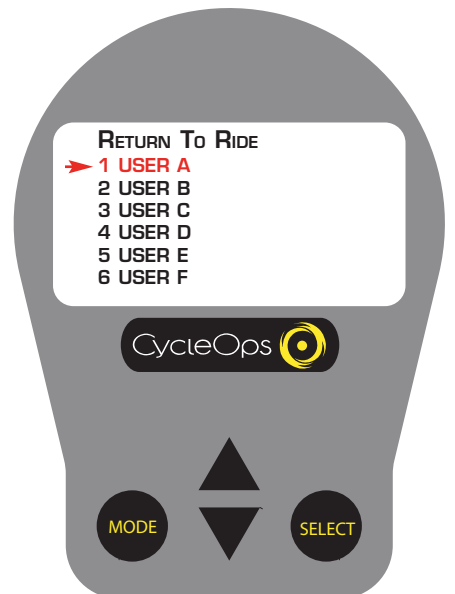
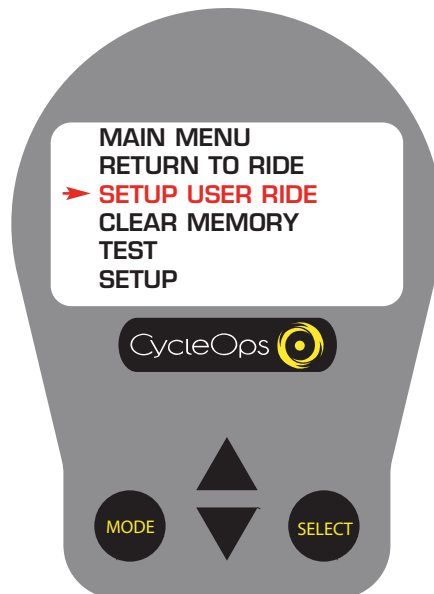


Zone de rythme cardiaque 7

7) Pour réinitialiser les réglages [ZONE] par défaut, sélectionnez et appuyez sur [RESET].

8) Pour commencer un tour, appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [RETURN] et appuyez sur [SELECT]. Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [RETURN] et appuyez sur [SELECT].

Réglages (vitesse d'enregistrement, vitesse, odomètre, audible)

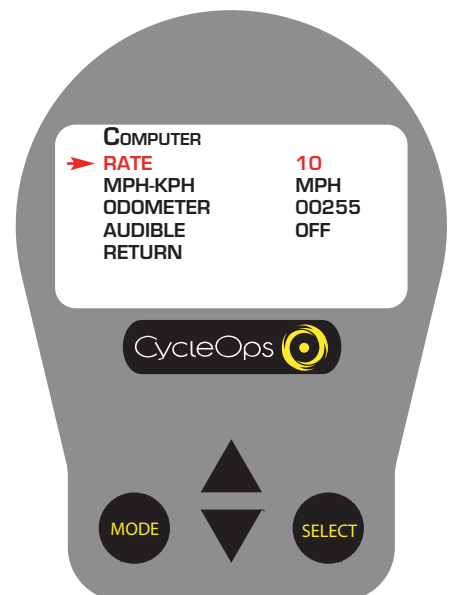
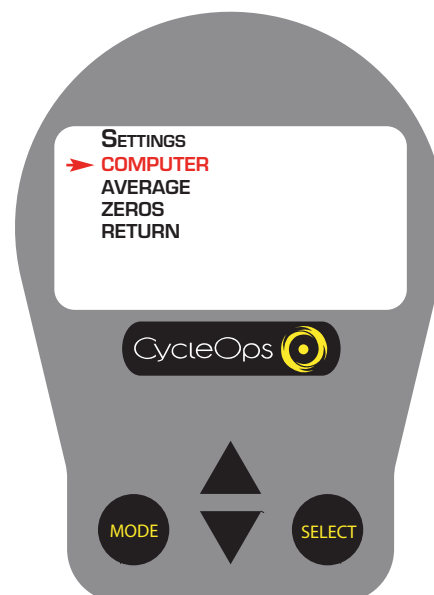
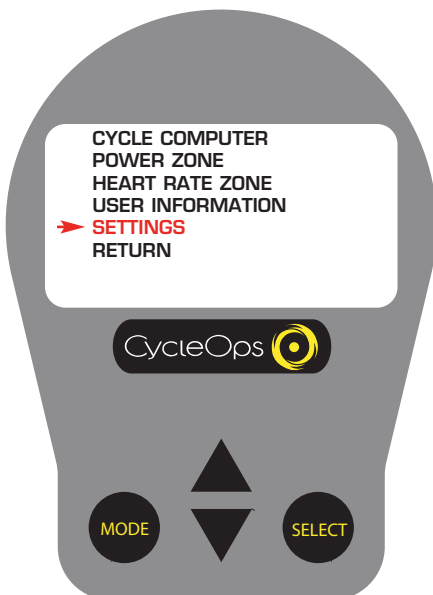


Réglages 1

1) A partir du [MAIN MENU] appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [SETUP USER RIDE] et appuyez sur [SELECT].

Réglages 2

2) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre les fichiers [USER] et appuyez sur [SELECT] pour entrer dans le fichier. (Voir "Réglage des informations utilisateur" pour définir un profil utilisateur).



Réglages 3

3) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [SETTINGS] et appuyez sur [SELECT].

Réglages 4

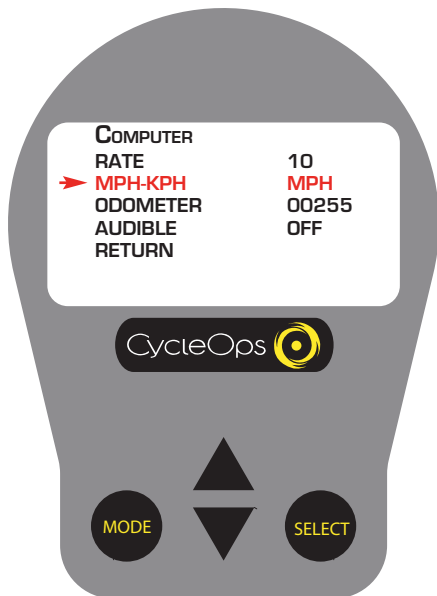
4) Appuyez sur [SELECT] pour entrer en mode [COMPUTER].

Réglages 5

5) Appuyez sur [SELECT] pour entrer dans [RATE]. Utilisez [UP ARROW] ou [DOWN ARROW] pour naviguer entre 1, 2, secondes pour la vitesse d'enregistrement de la console. Appuyez sur [SELECT] pour accepter les changements et revenir au menu de défilement. NOTE: des vitesses d'enregistrement différentes produisent des durées de mise en mémoire totales différentes. Reportez-vous au graphique de gauche pour sélectionner la vitesse de mise en mémoire la mieux appropriée. Voir tableau 2 sur la gauche.

Table 2

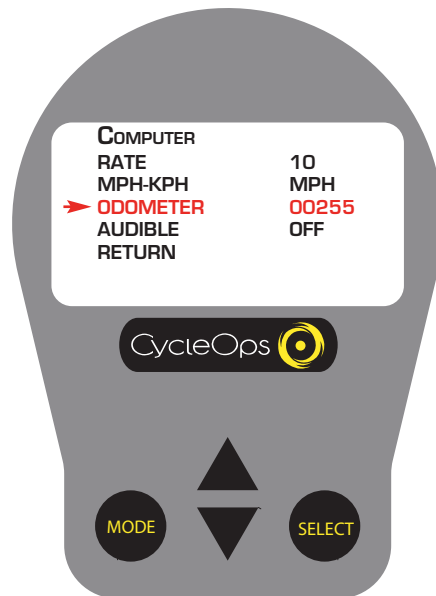
Recording Rate (sec)	1	2
Max Recording Time (hrs)	15	30



Réglages 6

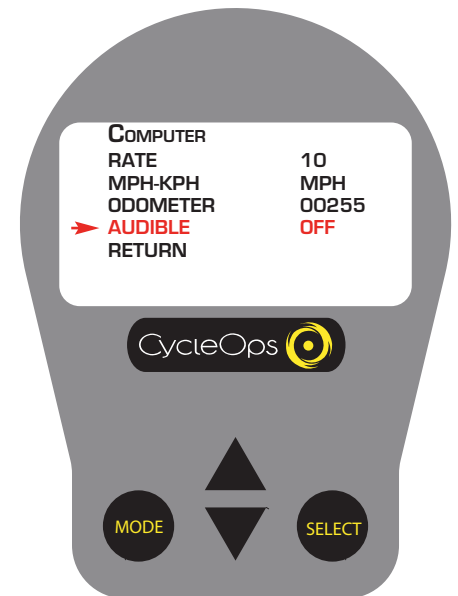
6) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [MPH-KPH] et appuyez sur [SELECT].

7) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour naviguer entre [MPH] et [KPH] et appuyez sur [SELECT] pour revenir au menu de défilement.



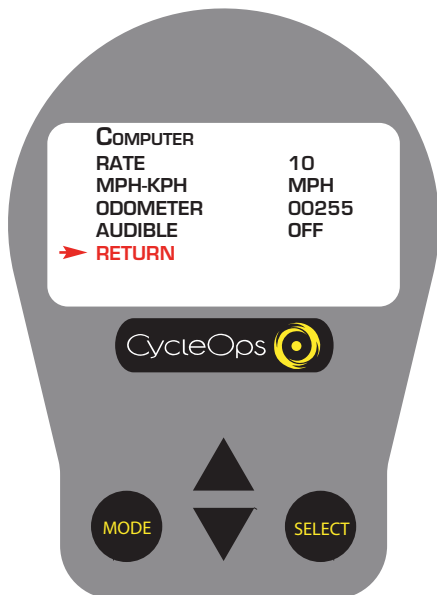
Réglages 7

8) Appuyez sur [DOWN ARROW] et allez à [ODOMETER] puis appuyez sur [SELECT]. Utilisez [UP ARROW] ou [DOWN ARROW] pour entrer manuellement l'affichage de l'odomètre. Appuyez sur [SELECT] pour passer d'une valeur numérique à une autre. Appuyez sur [SELECT] pour revenir au menu de défilement.



Réglages 8

9) Appuyez sur [DOWN ARROW] et allez à [AUDIBLE] puis appuyez sur [SELECT]. Utilisez [UP ARROW] ou [DOWN ARROW] pour naviguer entre [ON] et [OFF] puis appuyez sur [SELECT] pour accepter les changements et revenir au menu de défilement.

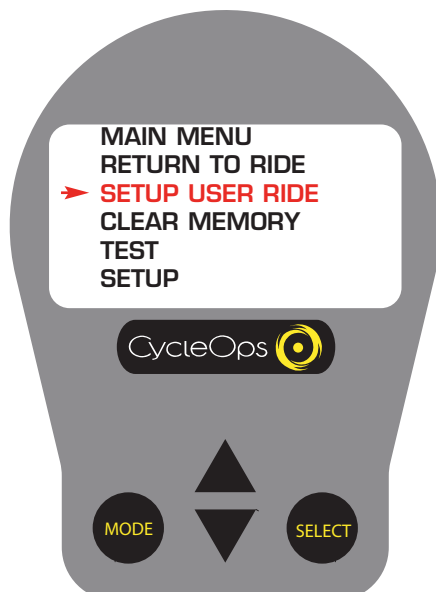


Réglages 9

10) Pour commencer un tour, appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [RETURN] et appuyez sur [SELECT]. Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [RETURN] et appuyez sur [SELECT].

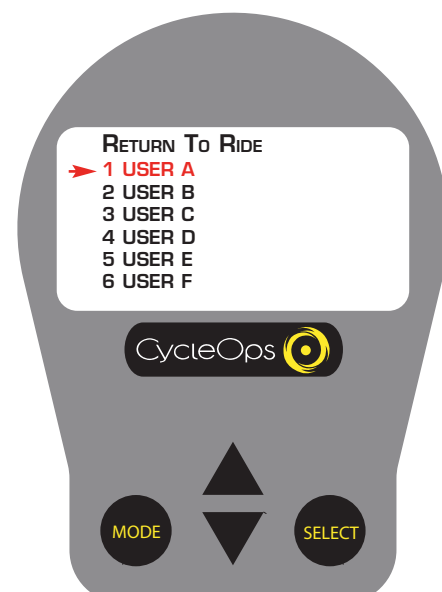
Réglages (moyennes)

Ces réglages permettent une meilleure fréquence lors des efforts d'essai de temps en permettant une actualisation plus lente de l'affichage. La modification de ces réglages ne s'applique qu'à l'affichage de la console et n'a aucune incidence sur la vitesse d'enregistrement lors du téléchargement.



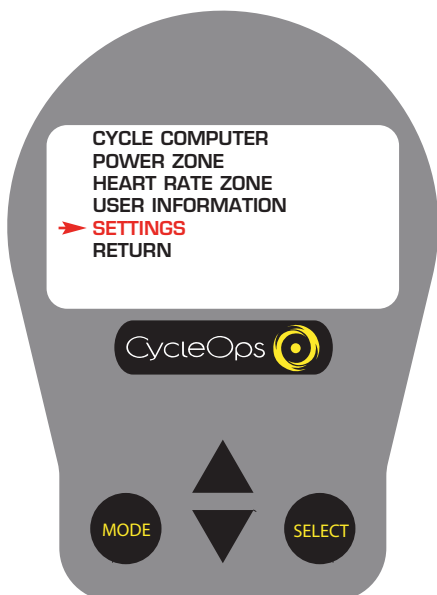
Réglage (moyennes) 1

1) A partir du [MAIN MENU] appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [SETUP USER RIDE] et appuyez sur [SELECT].



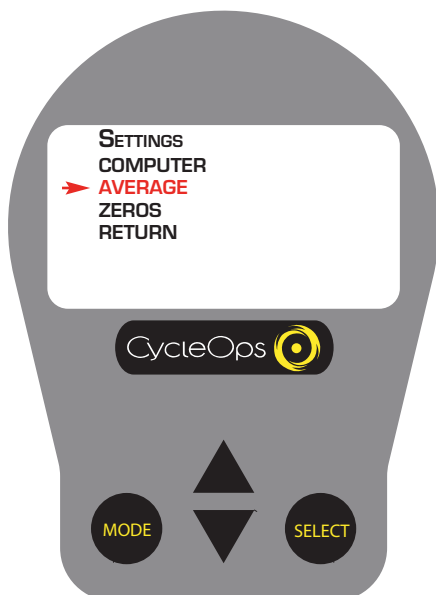
Réglage (moyennes) 2

2) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour naviguer entre six (6) fichiers [USER] et appuyez sur [SELECT] pour sélectionner l'un de ces fichiers. (Voir "Réglage des informations utilisateur" pour définir un profil utilisateur).



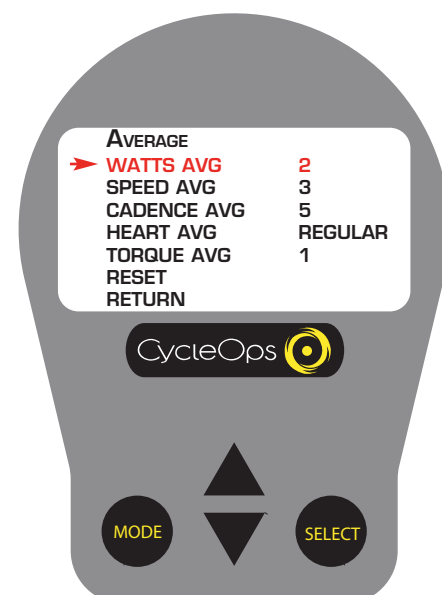
Réglage (moyennes) 3

3) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [SETTINGS] et appuyez sur [SELECT].



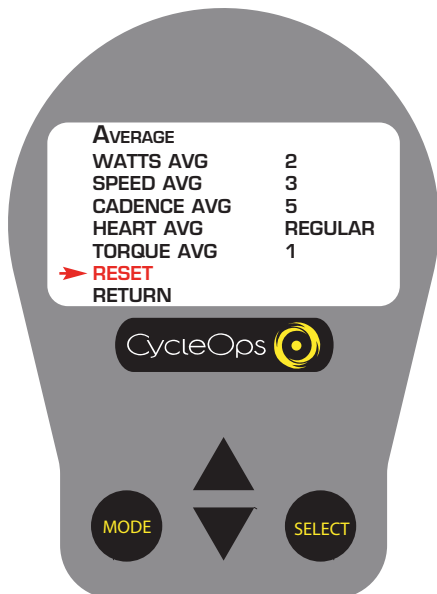
Réglage (moyennes) 4

4) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [AVERAGE] et appuyez sur [SELECT].



Réglage (moyennes) 5

5) Appuyez sur [SELECT] pour entrer dans [WATTS AVG]. Appuyez sur [UP ARROW] ou [DOWN ARROW] pour déterminer le nombre de points de données précédents utilisés (1, 2, 3, 5, 10, 30) pour définir l'affichage métrique moyen sur la console. Cette fonction ne s'applique qu'aux moyennes de données de la console et non aux informations téléchargées. Appuyez sur [SELECT] pour accepter les changements et revenir au menu de défilement.



Réglage (moyennes) 6

6) Répétez les étapes 3, 4, et 5 pour [SPEED AVG] et [CADENCE AVG]. Appuyez sur [SELECT] pour accepter les changements et revenir au menu de défilement.

7) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [HEART AVG] et appuyez sur [SELECT].

8) Appuyez sur [UP ARROW] ou [DOWN ARROW] pour naviguer entre les moyennes [FAST], [SLOW], et [REGULAR]. Appuyez sur [SELECT] pour accepter les changements et revenir au menu de défilement. Sélectionner une vitesse d'affichage plus lente permet une meilleure cadence lors d'un effort test, en permettant une mise à jour plus lente de l'affichage.

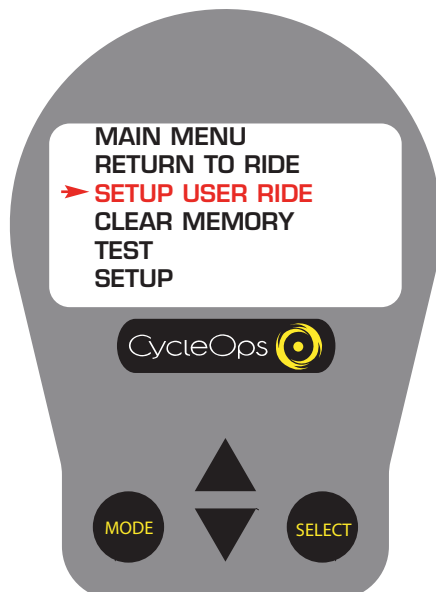
9) Appuyez sur [SELECT] pour entrer dans [TORQUE AVG]. Appuyez sur [UP ARROW] ou [DOWN ARROW] pour déterminer le nombre points de données précédents utilisés (1, 2, 3, 5, 10, 30) pour définir la moyenne. Appuyez sur [SELECT] pour accepter les changements et revenir au menu de défilement. Sélectionner un plus grand nombre de points de données permet une meilleure cadence lors d'un effort test, en permettant une mise à jour plus lente de l'affichage.

10) Pour réinitialiser les réglages utilisateur, appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [RESET] et appuyez sur [SELECT].

11) Pour commencer un tour, appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [RETURN] et appuyez sur [SELECT]. Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [RETURN] et appuyez sur [SELECT].

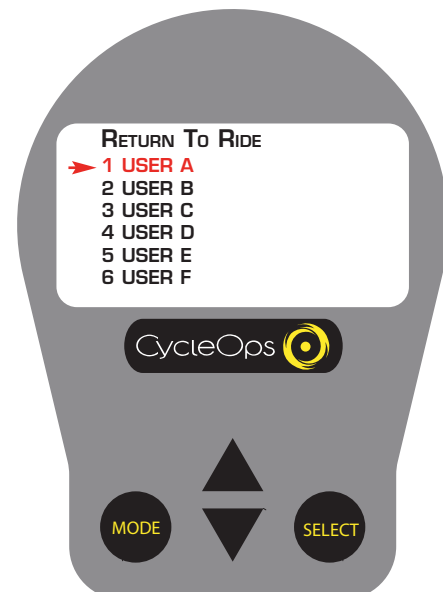
Réglages (zéros)

Ces réglages déterminent si l'affichage zéro est inclus ou non dans l'affichage moyen. Par exemple, lorsque des affichages de puissance zéro sont enregistrés. Ce réglage détermine sur ces affichages zéros sont inclus ou non dans l'affichage moyen de la console.



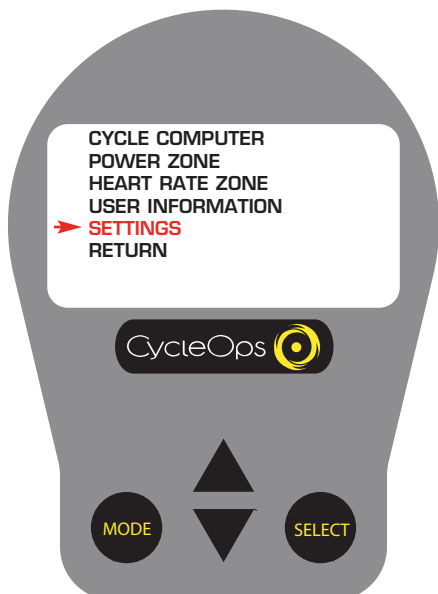
Réglages (zéros)

1) A partir du [MAIN MENU] appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [SETUP USER RIDE] et appuyez sur [SELECT].



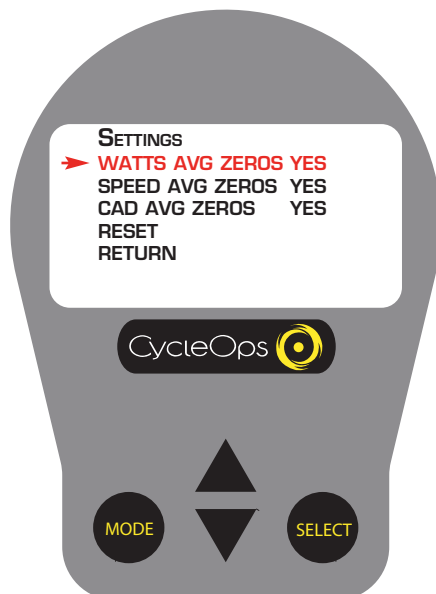
Réglages (zéros)

2) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour faire défiler les six (6) fichiers [USER] et appuyez sur [SELECT] pour sélectionner l'un de ces fichiers. (Voir "Réglage des informations utilisateur" pour définir un profil utilisateur).



Réglages (zéros)

3) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [SETTINGS] et appuyez sur [SELECT].



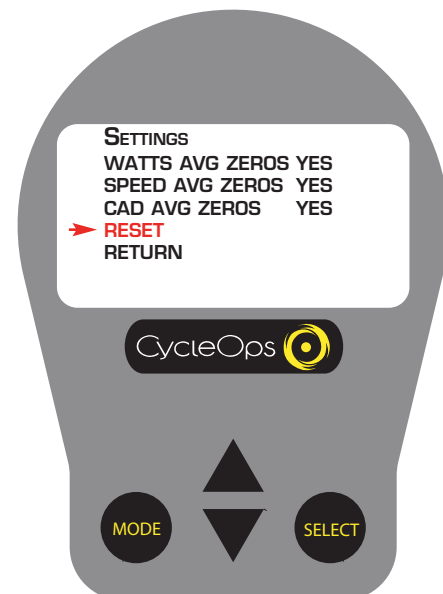
Réglages (zéros)

4) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [ZEROS] et appuyez sur [SELECT].

5) Appuyez sur [SELECT] pour entrer dans [WATTS AVG ZEROS]. Appuyez sur [UP ARROW] ou [DOWN ARROW] pour passer de [YES] à [NO]. Appuyez sur [SELECT] pour accepter les changements et revenir au menu de défilement.

6) Répétez les étapes 3, 4 et 5 pour [SPEED AVG ZEROS] et [CAD AVG ZEROS]. Appuyez sur [SELECT] pour accepter les changements et revenir au menu de défilement.

7) Pour réinitialiser les réglages utilisateur, appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [RESET] et appuyez sur [SELECT].

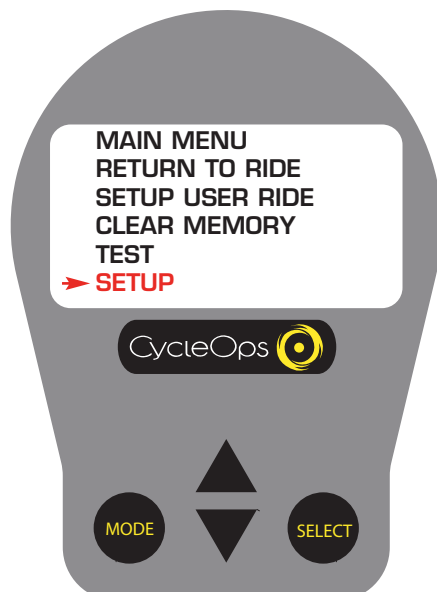


Réglages (zéros)

8) Pour commencer un tour, appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [RETURN] et appuyez sur [SELECT]. Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [RETURN] et appuyez sur [SELECT].

Configuration (heure et date)

Note: les changements apportés en mode de configuration s'appliquent à TOUS les utilisateurs.



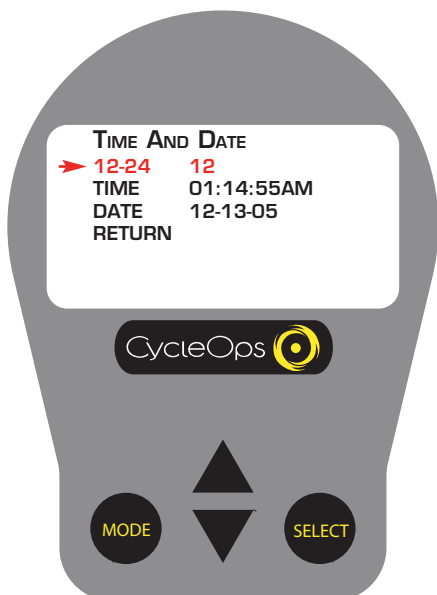
Configuration (heure & date) 1

1) A partir du [MAIN MENU] appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [SETUP] et appuyez sur [SELECT].



Configuration (heure & date) 2

2) Appuyez sur [SELECT] pour entrer [TIME AND DATE].



Configuration (heure & date) 3

3) Appuyez sur [SELECT] et [DOWN ARROW] pour naviguer entre un affichage de l'heure en 12 ou 24 heures. Appuyez sur [SELECT] pour accepter les changements et revenir au menu de défilement.

4) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [TIME] et appuyez sur [SELECT].

5) Appuyez sur [SELECT] et [UP ARROW] ou [DOWN ARROW] pour entrer dans l'affichage de l'heure. Appuyez sur [SELECT] pour faire défiler les chiffres. Appuyez sur [SELECT] pour accepter les changements et revenir au menu de défilement. NOTE: Naviguez à travers les chiffres de heures pour sélectionner l'heure AM ou PM. L'utilisateur ne peut modifier la métrique de la fonction "secondes".

6) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [DATE] et appuyez sur [SELECT].

7) Appuyez sur [SELECT] et [UP ARROW] ou [DOWN ARROW] pour entrer dans les chiffres de la date. Appuyez sur [SELECT] pour faire défiler les chiffres. Appuyez sur [SELECT] pour accepter les changements et revenir au menu de défilement.

8) Pour commencer un tour, appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [RETURN] et appuyez sur [SELECT]. Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [RETURN] et appuyez sur [SELECT].

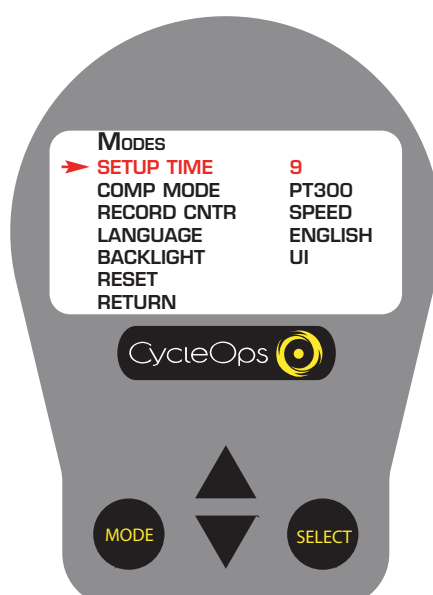
Configuration (Modes)

Les changements apportés au mode de configuration s'appliquent à TOUS les utilisateurs.



Modes de configuration 1

- 1) A partir du [MAIN MENU] appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [SETUP] et appuyez sur [SELECT].
- 2) Appuyez sur [SELECT] pour entrer dans [MODES].



Modes de configuration 2

- 3) Appuyez sur [SELECT] pour entrer dans [SLEEP TIME].
- 4) Appuyez sur [UP ARROW] ou [DOWN ARROW] pour naviguer entre 1-9 (affichage en minutes). Cela détermine la durée avant que la console ne passe en mode de veille sans entrée de données depuis le vélo ou si aucun signal de fréquence cardiaque n'est détecté. Appuyez sur [SELECT] pour accepter les changements et revenir au menu de défilement.
- 5) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [COMP MODE] et appuyez sur [SELECT].
- 6) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour passer de [200E] à [PT300]. Sélectionnez le réglage en fonction du modèle de vélo d'intérieur CycleOps dont vous disposez. Appuyez sur [SELECT] pour accepter les changements et revenir au menu de défilement.
- 7) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [RECORD CNTR] et appuyez sur [SELECT].
- 8) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour passer de [SPEED] à [HEART]. Appuyez sur [SELECT] pour accepter les changements et revenir au menu de défilement. Cette fonction détermine à quel moment l'horloge de durée de tour démarre et s'arrête automatiquement. En mode [SPEED], l'horloge de durée d'utilisation s'arrête lorsque la vitesse atteint zéro. En mode [HEART], l'horloge de durée d'utilisation continue d'enregistrer tant qu'un signal de rythme cardiaque est détecté.
- 9) Appuyez deux fois sur [DOWN ARROW] pour atteindre [BACKLIGHT] et appuyez sur [SELECT].
- 10) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour sélectionner [UI], [UI DATA] ou [OFF]. Cette fonction détermine à quel moment le rétro-éclairage s'allume. [UI] = Interface utilisateur (lorsque les touches sont enfoncées), [UI DATA] = Interface utilisateur et entrée de données, [OFF] = le rétro-éclairage n'est jamais allumé. Appuyez sur [SELECT] pour accepter les changements et revenir au menu de défilement. NOTE: l'utilisation du rétro-éclairage réduit la durée d'utilisation de la batterie.
- 11) Pour réinitialiser les réglages utilisateur, appuyez sur [DOWN ARROW] puis sur [SELECT].
- 12) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [RETURN] et appuyez sur [SELECT] pour revenir au [MAIN MENU].

Effacement mémoire

Il existe deux manières d'effacer la mémoire. Une fois l'effacement terminé, la console revient à l'affichage du tableau de bord.



Effacement mémoire

Option 1-

1) Dans l'affichage du tableau de bord, appuyez et maintenez enfoncés [MODE] et [SELECT] pendant deux (2) secondes, puis appuyez sur [SELECT] pour effacer.

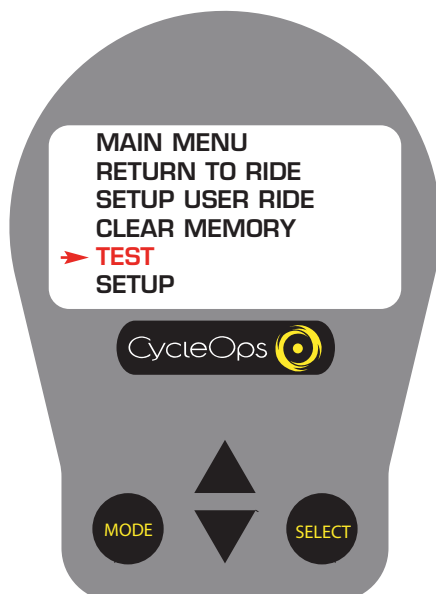
Option 2-

1) A partir du [MAIN MENU] appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [CLEAR MEMORY] et appuyez sur [SELECT] pour effacer.

2) Appuyez sur [SELECT] pour effacer la mémoire.

Information test (version actuelle du firmware, LCD, rétro-éclairage, roue du moyen, couple, données de tour et données de test)

Ces tests ne doivent être faits que lorsque vous êtes invités par le service clientèle. Pour toute question, veuillez contacter Saris Cycling Group au numéro 1-800-783-7257 (001 608 274 6550 depuis l'étranger).



Information test

1) A partir du [MAIN MENU] appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [TEST] et appuyez sur [SELECT].

2) Appuyez sur [SELECT] pour faire apparaître les informations sur la version actuelle du firmware. Pour les mises à jour, veuillez consulter www.cycleops.com ou contacter Saris Cycling Group au numéro 1-800-783-7257 (001 608 274 6550 depuis l'étranger).



A propos de

3) Appuyez sur [SELECT] pour revenir en mode [TEST]. Appuyez sur [DOWN ARROW] puis sur [SELECT].

4) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [LCD TEST] et appuyez sur [SELECT].

5) Appuyez sur [SELECT] pour mettre fin au test.

6) Répétez les étapes 4 et 5 [BACKLIGHT], [HUB HEART WHEEL], [TORQUE], [DATA RIDE], et [DATA TEST].

7) Appuyez sur [DOWN ARROW] pour atteindre [RETURN] puis sur [SELECT] pour revenir au [MAIN MENU].

Déclaration de conformité FCC

Cet appareil est conforme à la partie 15 des dispositions FCC. Son fonctionnement est soumis aux conditions suivantes: (1) Cet appareil ne peut occasionner des interférences nuisibles, et (2) cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris celles pouvant entraîner un fonctionnement non souhaité.

Note: Cet équipement a été testé et est conforme aux limites applicables à un appareil numérique de classe B, en vertu des dispositions de la partie 15 de la FCC. Ces limites sont conçues pour assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation normale. Cet équipement génère et utilise une énergie de radio fréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, il peut provoquer des interférences nuisibles pour les communications radio. Toutefois, rien ne peut garantir qu'aucune interférence ne se produit dans une installation particulière.

Glossaire

Rythme cardiaque (HR) - Affiche du HR actuel. Les valeurs Max/Moy sont affichées si Max ou Moy est sélectionné. Notez qu'une sangle de poitrine non codée doit être utilisée pour que la console puisse détecter le rythme cardiaque.

Watts - affichage en temps réel de l'effort fourni lorsque vous pédalez. Il s'agit de l'affichage de votre puissance. **Si vous appuyez sur le bouton de sélection alors que le curseur est sur Watts, la ligne change en "inch-lbs". Il s'agit de la valeur du couple brut appliquée au moyeu, NON de votre puissance en watts.

**Zones - Si vous choisissez de vous entraîner en mode HR ou Zone de puissance, la zone correspondant à votre mode sera affichée. Voir "Configuration de zones"

**Réglage des paramètres du tachymètre - "H" signifie "High" Cette partie de l'écran vous donne une interprétation visuelle de votre effort par rapport à une valeur fixe exprimée en watts. Vous pouvez changer la valeur maximale en plaçant le curseur sur la valeur "H" et en appuyant sur SELECT. Vous pouvez modifier cette valeur High entre 400, 600, 800 ou 1000 watts.

ANAR TH (AT) = Anaerobic Threshold = point auquel la demande d'exercice ne peut plus être satisfaite par les sources aérobies disponibles et auquel une augmentation du métabolisme anaérobie se produit et est démontré par une augmentation de la concentration de lactate dans le sang.

Flèches = "up" et "down" situés sur la console

AVG = Moyenne

Cadence (CAD) - Nombre de tours de pédale par minute. La vitesse de pédalage est affichée entre 0 et 140 tr/min.

Curseur = flèche \hat{A} sur l'écran de la console

KPH = Kilomètre/heure

MAX = Max

Métrique= standard de mesure

MPH = Mile/heure

Défiler= déplacement vertical dans les options de menu ou d'affichage

Vitesse - la vitesse estimée à laquelle vous vous déplaceriez sur une route plate sans vent.

Transition= déplacement horizontal à travers des caractères alphanumériques

UI = Interface utilisateur

Saris Cycling Group
5253 Verona Road
Madison, WI 53711
800.783.7257
608.274.6550

16105G 08/08

HEIMTRAINER

Konsolenhandbuch



PRO 300PT
COMP 200E

CycleOps
POWER



Inhaltsverzeichnis

Systemüberblick.....	S. 2
Installation.....	S. 4
Drehmoment auf Null setzen.....	S. 6
Konsolennavigation.....	S. 7
Display.....	S. 7
Funktionen.....	S. 7
Konsolen-Setup.....	S. 12
Einstellen der Benutzerinformationen.....	S. 13
Auswahl des Fahrtyps.....	S. 13
Leistungszonenbasiertes Fahren.....	S. 14
Herzonenbasiertes Fahren.....	S. 16
Einstellung (Aufzeichnungsrate, Geschwindigkeit, Wegmesser, akustisches Signal).....	S. 18
Einstellung (Durchschnittswerte).....	S. 20
Einstellung (Nullwerte).....	S. 22
Setup (Zeit und Datum).....	S. 23
Speicher löschen.....	S. 24
Setup-Modi.....	S. 25
Testinformationen (Aktuelle Firmware-Version, LCD, Rücklicht, Radnabe, Drehmoment, Datenfahrt und Datentest)....	S. 25

Hinweis -

- * Zerlegen Sie nie die Haupteinheit, da diese nicht wieder zusammengebaut werden kann.
- * Behandeln Sie die Haupteinheit vorsichtig und vermeiden Sie Stöße.
- * Verwenden Sie keinen Verdünnern oder andere Reinigungsmittel, um Teile wie die Haupteinheit und den Sensor zu reinigen, da sich dadurch die Kunststoffkonsolengehäuse auflösen können.
- * Wischen Sie die Teile zum Reinigen mit einem Tuch ab, das mit einer schwachen Mischung aus Neutralreiniger und Wasser getränkt ist. **Vermeiden Sie, die Lösungsmittelmischung direkt auf die Einheit zu sprühen.**
- * Die Konsole ist wasserbeständig, nicht wasserfest. Vermeiden Sie längeren Wasserkontakt und stellen Sie die Einheit nicht absichtlich ins Wasser.
- * Wenn Sie mit der Wartung von Fahrrädern nicht vertraut sind, wenden Sie sich an einen professionellen Fahrradmechaniker. Die Leistungsmesskomponenten der Pro 300PT PowerTap Schwungradbaugruppe sind äußerst komplex und sollten nur von der Saris Cycling Group gewartet werden.
- *ENTFERNEN Sie während der Reparatur das Schubrohr bei Modell PR 300PT NICHT. Es gibt keine wartbaren Teile im Inneren. Für das Zusammenbauen und die Kalibrierung sind Spezialwerkzeuge erforderlich. Wenn Sie Probleme vermuten, wenden Sie sich an die Saris Cycling Group direkt unter 800-783-7257 (001 608 274 6550).

Systemüberblick

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben gerade das beste erhältliche Heimtrainingsgerät gekauft. Dieses Rad hat viele Funktionen, die es von anderen Heimtrainern auf dem Markt unterscheidet. Der CycleOps Heimtrainer ahmt die benutzerspezifische Einstellung und das Gefühl Ihres eigenen Fahrrads auf der Straße in einer Innenraumumgebung nach. Der CycleOps Pro 300 PT setzt die bewährte PowerTap-Technologie ein, um Ihnen Feedback in Echtzeit über Ihre Trainingsintensität zu liefern. Die Konsole und die mitgelieferte Software (nur Comp 200E und Pro 300PT) ermöglichen Ihnen, Ihre Fahrten auf einen PC herunterzuladen und Ihren Fortschritt mit der Zeit zu verfolgen. Wenn Sie Fragen, Kommentare oder Bedenken haben, können Sie uns gern unter 800-783-7257 (001 608 274 6550) anrufen oder unsere Website www.cycleops.com besuchen.

Aufrüstungen

Das Sport 100 kann mithilfe von Teilern 16811 auf das Comp 200E aufrüstet werden. Es gibt keine Möglichkeit, ein Fahrrad auf das Pro 300PT aufzurüsten, dieses muss direkt gekauft werden.

Konsolenfunktionen

Sowohl der Comp 200E- als auch der Pro 300 PT-Heimtrainer sind mit einer am Lenker angebrachten Konsoleneinheit ausgestattet. Die Konsole empfängt ein Kabelsignal vom Sender, der sich am hinteren linken Ausfallende befindet. Geschwindigkeit und Trittfrequenz beim Comp 200E sowie Watt und Drehmoment beim Pro 300PT haben eine Schnittstelle zum hinteren Nabensignal. Zusätzlich zu diesen Metriken zeigt die Konsole die aktuelle Herzfrequenz über ein nicht kodiertes Telemetriesignal (Brustgurt) an.

Packungsinhalt

Teilenr	Nur Comp 200E und Pro 300PT	Menge
16062	Konsole	1
13971	Brustgurt	1
16104	USB-Kabel	1
15661	Software-CD	1
16198	Konsolen-Flügelschrauben	2
16068	Sattelhalterung	1
16798	Allen Lim Power-CD	1

Genauigkeit	+/-1,5% (Pro 300PT)
Signalübertragung	Digitale HF
Intervalldatenspeicher	Unbeschränkt
Intervallanzeige	9 Intervalle (interne Aufzeichnung)
Betriebstemperatur	0° bis 40° C
Batterielebensdauer (Nabe)	ungefähr 1000 Stunden
Batterielebensdauer (Konsole)	ungefähr 100 Stunden
Batterietyp (Nabe)	N-Typ, 1,5 Volt/ANSI 910/IEC LR1 (2 ea)
Batterietyp (Konsole)	Typ AAA, 1,5 Volt (3 ea)
Anzugsmoment des Befestigungs- bolzens der Freilaufnabe	44 - 49 Nm

Messbereich	
Leistung	0-1999 Watt
Drehmoment	0-220 Nm
Geschwindigkeit	2-59 mph (3-95 KPH)
Strecke	0,00 bis 9999,99 (Meilen)
Fahrtzeit	0.00.00-999,99 Minuten
Trittfrequenz	40-140 U/min. (Umdrehungen pro Minute)
Gesamtenergie	0-99999 Kilojoules
Wegmesser	0-99999 Meilen oder Kilometer
Herzfrequenz	0-255 BPM (Schläge pro Minute)
Maximalgewicht des Fahrers	135 Kg.

Garantie

Die CycleOps Heimtrainer sind speziell für den Einsatz zuhause gedacht und haben dafür die folgende Garantie:

Für alle Heimtrainerprodukte der Saris Cycling Group gilt eine Garantie gegenüber Einzelhandelskäufern für Material- und Fertigungsfehler. Die Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer. Es ist ein Kaufnachweis erforderlich.

Wohnumgebung:

Rahmen: Lebenslang

Teile: 3 Jahre

Fertigung: 1 Jahr

Elektronik: 1 Jahr

Saris Cycling Group, Inc.
Model #: PowerTap SL 2.4
FCC ID: T8P-SL24TT1
IC: 6459A-SL24TT1

Diese Garantie gilt nicht für Verschleißteile, die aufgrund normaler Abnutzung ausgetauscht werden müssen.

Diese Garantie deckt Folgendes nicht ab:

1. Alle Komponenten des Originalgeräts, für die eine getrennte Verbrauchergarantie des Teilelieferanten gilt.
2. Normale Abnutzung.
3. Schäden, Ausfälle oder Verluste, die durch Unfälle, missbräuchliche Verwendung, Nachlässigkeit, falschen Gebrauch, falsche Montage, falsche Wartung oder Nichtbefolgen der Anleitung oder Warnhinweise im Bedienungshandbuch verursacht werden.
4. Verwendung des Produkts in einer Art und Weise oder Umgebung, für die es nicht gedacht ist.

Einschränkungen:

Die vorher aufgeführten Garantien gelten anstatt aller anderen Garantien und schließen alle Garantien aus, die nicht ausdrücklich hierin angegeben sind, ob ausdrückliche oder stillschweigende oder sonstige, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, die Gewährleistungen der Marktgängigkeit oder der Eignung für einen bestimmten Zweck. Die Saris Cycling Group übernimmt in keinem Fall eine Haftung für Neben- oder Folgeverluste, Schäden oder Aufwendungen in Verbindung mit seinen Trainingsprodukten. Die Haftung der Saris Cycling Group wird ausdrücklich auf den Austausch von Waren beschränkt, die dieser Garantie nicht entsprechen, oder, nach Wahl der Saris Cycling Group, auf die Rückzahlung eines Teils des Kaufpreises des betroffenen Trainingsproduktes. Einige Länder erlauben den Ausschluss oder die Einschränkung stillschweigender Garantien oder von Neben- oder Folgeschäden nicht, deshalb gelten die vorher erwähnten Einschränkungen oder Ausschlüsse für Sie möglicherweise nicht.

Der Garantieservice erfolgt durch die Saris Cycling Group oder einen autorisierten Saris Cycling Group-Händler. Der ursprüngliche Käufer muss einen Kaufnachweis liefern. Für Serviceaufträge und/oder den Transport zu und vom autorisierten Saris Cycling Group-Händler ist der Käufer verantwortlich.

1. Die Saris Cycling Group hat die Option, Produkte, für die ein Garantieservice erforderlich ist, zu reparieren oder zu ersetzen.
 2. Die Saris Cycling Group ersetzt alle defekten Geräterahmen durch einen neuen Rahmen oder ersetzt das Gerät durch ein Gerät gleichen Werts. Die Saris Cycling Group ist nicht zuständig für Arbeitskosten, die beim Austausch defekter Rahmen anfallen.
 3. Falls ein Produkt nicht repariert werden kann, übernimmt die Saris Cycling Group eine begrenzte Gutschriftsrückzahlung für ein anderes Heimtrainerprodukte von gleichem oder höherem Wert.
 4. Die Saris Cycling Group ist nicht zuständig für Händlerarbeitskosten bei Komponentenwechsel, die nach dem hierin angegebenen mit der Fertigung verbundenen Garantiezeitraum erfolgen.
 5. Wenn Sie ein Trainingsprodukt oder Teil selbst reparieren möchten, einen anderen Service als den des autorisierten Saris Cycling Group-Händlers nutzen oder ein Ersatzteil verwenden möchten, das nicht von der Saris Cycling Group geliefert wird, übernimmt die Saris Cycling Group keine Haftung für Kosten, Schäden, Ausfälle oder Verluste, die durch die Verwendung eines solchen nicht autorisierten Service oder solcher Teile entstehen.
 5. Wenn Sie ein Trainingsprodukt oder Teil selbst reparieren möchten, einen anderen Service als den des autorisierten Saris Cycling Group-Händlers nutzen oder ein Ersatzteil verwenden möchten, das nicht von der Saris Cycling Group geliefert wird, übernimmt die Saris Cycling Group keine Haftung für Kosten, Schäden, Ausfälle oder Verluste, die durch die Verwendung eines solchen nicht autorisierten Service oder solcher Teile entstehen.
- getragen werden, um die Herzfrequenzfunktionalität der Modelle Comp 200E und Pro 300PT zu ermöglichen.

Vorsicht

Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder andere medizinische Fachleute, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Sie können Ihnen helfen, die Trainingshäufigkeit, Intensität (Zielpulsfrequenz) und Zeit festzulegen, die für Ihr Alter und Ihre Kondition geeignet sind. Wenn während des Trainings Schmerzen oder eine Beklemmung in der Brustgegend, unregelmäßiger Herzschlag oder Kurzatmigkeit auftreten oder wenn Sie sich schwach oder unwohl fühlen, STOPPEN Sie! Wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie weitermachen.

Nichtbefolgen dieser Vorsichtsmaßnahmen kann zu Verletzungen oder schweren Gesundheitsproblemen führen.

*Nehmen Sie die Füße nicht von den Pedalen, während sich das Schwungrad des CycleOps Heimtrainers bewegt.

*Versuchen Sie nicht, das Fahrrad bei hoher Drehzahl oder im Stehen zu fahren, bevor Sie bei niedrigeren Drehzahlen trainiert haben.

*Stecken Sie Ihre Finger oder andere Gegenstände nicht in sich bewegende Teile des Trainingsgeräts.

*Sorgen Sie dafür, dass sich keine Kinder oder Tiere in der Nähe des CycleOps Heimtrainers befinden, während das Gerät verwendet wird. Lassen Sie Kinder nicht auf dem CycleOps Heimtrainer fahren. Der Pedalweg ist für Erwachsene ausgelegt und gedacht.

*Drehen Sie die Pedalkurbelarme nie von Hand. Um ein Verheddern und mögliche Verletzungen zu vermeiden, sollten Sie nicht mit den Händen oder Armen in den Antriebsmechanismus langen.

*Zerlegen Sie den CycleOps Heimtrainer nur, wenn sowohl die Pedale als auch das Schwungrad komplett GESTOPPT sind.

*Drehen Sie nach dem Training den Einstellknopf im Uhrzeigersinn, um die Spannung zu erhöhen, damit sich die Pedale nicht frei drehen und jemanden verletzen können.

Installation

Herzfrequenzüberwachungsgurt

Positionieren Sie den Herzfrequenzüberwachungsgurt an Ihrem Rumpf wie in Abb. 1 dargestellt. Der Gurt sollte direkt unter den Brustmuskeln liegen. Achten Sie für optimale Ergebnisse darauf, dass die Elektroden auf dem Gurt leicht feucht sind, wenn sie die Haut berühren. Der Herzfrequenzgurt muss getragen werden, um die Herzfrequenzfunktionalität der Modelle Comp 200E und Pro 300PT zu ermöglichen.

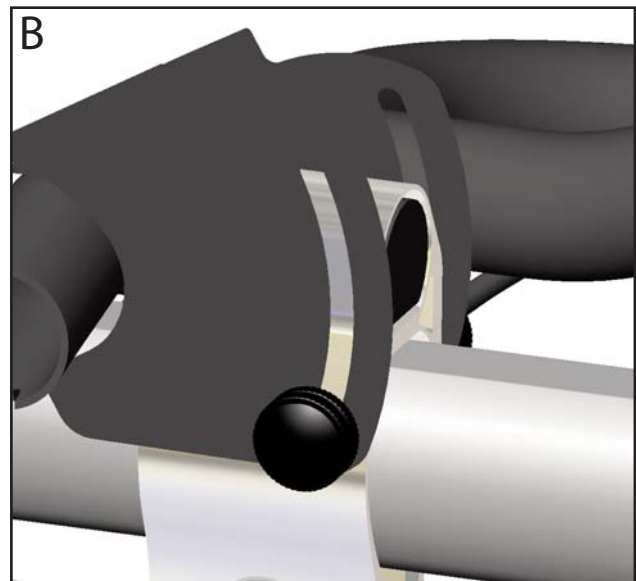
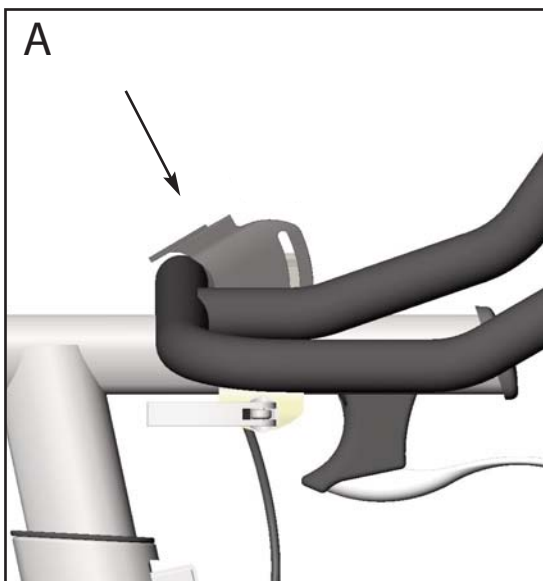
Abb. 1

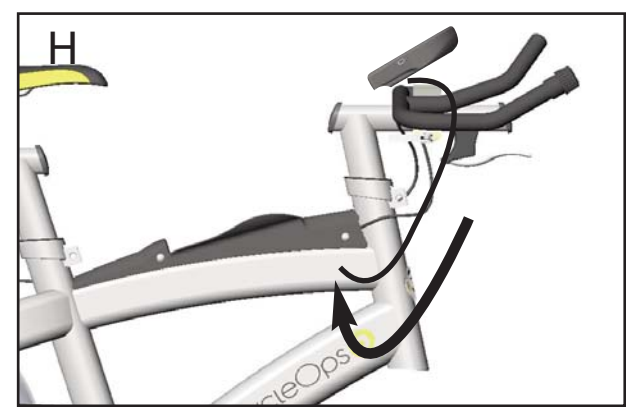
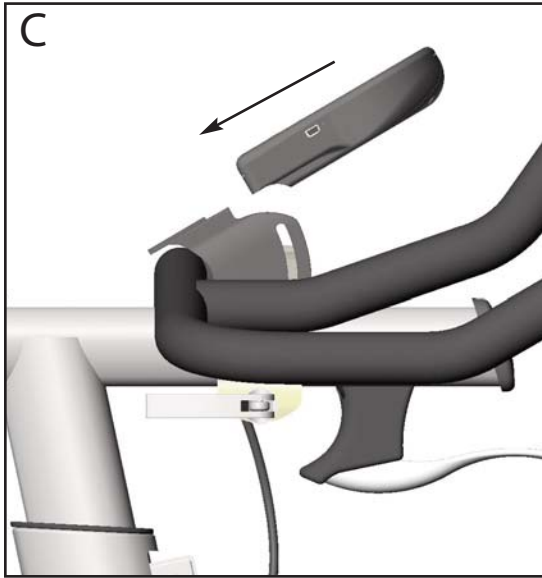


Halterung

Wenn Sie den CycleOps Heimtrainer erstmals einrichten, müssen Sie die Konsolenhalterung am Fahrrad befestigen. Befolgen Sie dazu die folgende Anleitung:

- A. Positionieren Sie die Halterung am Lenker wie unten dargestellt.
- B. Stecken Sie die Schrauben durch die Konsolenhalterung und die Lenkerhalterung und schrauben Sie sie fest.
- C. Schieben Sie die Konsole auf den Träger.
- D. Verbinden Sie das Konsolenkabel mit dem Heimtrainerrahmen, indem Sie den Kabeldriller am Heimtrainerrahmendraht entfernen.
- E. Werfen Sie den Kabeldriller weg und befestigen Sie die Kunststoffülle wie dargestellt am Konsolenkabel.
- F. Verbinden Sie das Konsolenkabel mit dem Heimtrainerrahmenkabel.
- G. Drücken Sie das verbundene Kabel in den Heimtrainerrahmen, bis der Stopfen komplett hineingesteckt ist und stecken Sie dann die Kunststoffülle in den Rahmen.





Um die Konsole an der Halterung zu befestigen, schieben Sie die Konsole auf der Halterung herunter. **Schieben Sie die Konsole auf jeden Fall vollständig auf der Halterung herunter, um eine solide Verbindung zwischen der Konsole und der Halterung zu gewährleisten.** Achten Sie darauf, dass die Kontaktpunkte zwischen der Konsole und der Halterung sauber und frei von Feuchtigkeit oder Fremdkörpern bleiben.

Batterien

Die Konsole wird mit Batterien geliefert. Falls die Batterien nach einiger Zeit ausgetauscht werden müssen, befolgen Sie diese einfachen Schritte:

1. Entfernen Sie die hintere Abdeckung mit einem kleinen Kreuzschlitzschraubendreher.
2. Nehmen Sie die Batterien heraus.
3. Ersetzen Sie sie durch AAA-Batterien. Achten Sie dabei auf die richtige Ausrichtung der Pole.
4. Setzen Sie die Batteriefachabdeckung wieder ein und befestigen Sie sie mit einem kleinen Kreuzschlitzschraubendreher.

Magnetkontaktschalter

Der Comp 200E ist mit einem Magnetkontaktschalter ausgestattet, der sich am hinteren linken Ausfallende befindet.



Der Schalter nimmt die Geschwindigkeits- und Trittfrequenzanzeigen vom Schwungrad auf. Falls der Schalter ausgetauscht werden muss, befolgen Sie diese Schritte:

1. Entfernen Sie den vorhandenen Magnetkontaktschalter vom Rahmen, indem Sie ihn innen aus dem Ausfallende abziehen.
2. Trennen Sie den Schalter vom Rahmenkabel, indem Sie den Schnappverschluss drücken und die zwei Steckverbindungen auseinander ziehen.
3. Befestigen Sie den neuen Schalter an der Innenseite des hinteren Ausfallendes mit dem mitgelieferten doppelseitigen Klebeband.
4. Schieben Sie die Steckverbindungen zusammen und achten Sie dabei darauf, den Schnappverschluss mit der Sperrverzahnung am Rahmenkabel auszurichten. Stecken Sie eventuell durchhängendes Kabel zurück in die Strebe.

PT-Empfänger

Der Pro 300PT ist am hinteren linken Ausfallende mit einem PowerTap-Empfänger ausgestattet. Dieser Empfänger empfängt die Geschwindigkeits-, Trittfrequenz- und Leistungsdaten vom PowerTap-Schwungrad. Falls Sie den PowerTap-Empfänger austauschen müssen, befolgen Sie diese Schritte:

1. Entfernen Sie den vorhandenen Empfänger, indem Sie die Kunststoffschrauben lösen. Achten Sie dabei darauf, die Vierkantmuttern innen im Ausfallende zu lösen.
2. Trennen Sie den Empfänger vom Rahmenkabel, indem Sie den Schnappverschluss drücken und die zwei Steckverbindungen auseinander ziehen.
3. Befestigen Sie den neuen Empfänger mit den Kunststoffschrauben und den Vierkantmuttern (PIC) am Ausfallende.
4. Schieben Sie die Steckverbindungen zusammen und achten Sie dabei darauf, den Schnappverschluss mit der Sperrverzahnung am Rahmenkabel auszurichten. Stecken Sie eventuell durchhängendes Kabel zurück in die Strebe.

WICHTIG! So setzen Sie das Drehmoment auf Null

Das Drehmoment muss auf Null gesetzt werden, um sicherzustellen, dass der PowerTap die genauesten Leistungsdaten anzeigt. Wenn die Augenblicksleistung positiv oder negativ ist, muss das Drehmoment auf Null eingestellt werden. Dieser Vorgang muss OHNE Spannung an der Kette oder im Ruhezustand OHNE auf die Pedale aufgewandte Kraft erfolgen. Außerdem muss das Übertragungssymbol leuchten.

Um das Drehmoment auf Null zu setzen, stellen Sie zuerst sicher, dass das Übertragungssymbol angezeigt wird. Drücken Sie dann den [NACH-UNTEN-PFEIL], um den Cursor zu [WATT] zu bewegen. Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um zu [NM] zu wechseln. Halten Sie dann [AUSWÄHLEN] erneut gedrückt, bis "0" angezeigt wird. Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um zu [WATT] zurückzukehren. Der angezeigte Drehmomentwert ist jetzt Null.

Konsolennavigation



Konsolennavigation

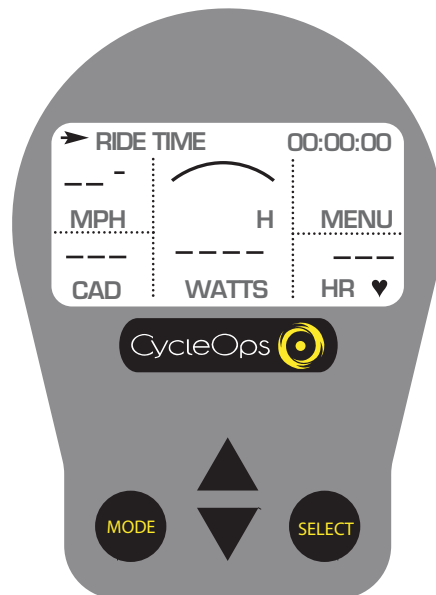
NACH-OBEN- und NACH-UNTEN-PFEIL

Der [NACH-OBEN-PFEIL] und der [NACH-UNTEN-PFEIL] werden eingesetzt, um durch die verschiedenen Felder der Konsole zu scrollen. Der [NACH-OBEN-PFEIL] und der [NACH-UNTEN-PFEIL] können außerdem eingesetzt werden, um den Navigations-cursor im [HAUPTMENÜ] zu bewegen. Außerdem werden diese Pfeile verwendet, um die Werte zu verringern oder zu erhöhen, wenn ein Benutzerprofil erstellt wird.

Tasten MODUS und AUSWÄHLEN

Verwenden Sie [MODUS], um zwischen verschiedenen Menüoptionen umzuschalten und in den Intervallmodus zu gelangen (unter [INTERVALLMODUS] finden Sie nähere Informationen). Verwenden Sie [AUSWÄHLEN], um zu einem neuen Menübildschirm zu gelangen. Diese Taste fungiert auch als "Eingabe"-Funktion, um einen Bildschirm nach Treffen einer Auswahl zu verlassen.

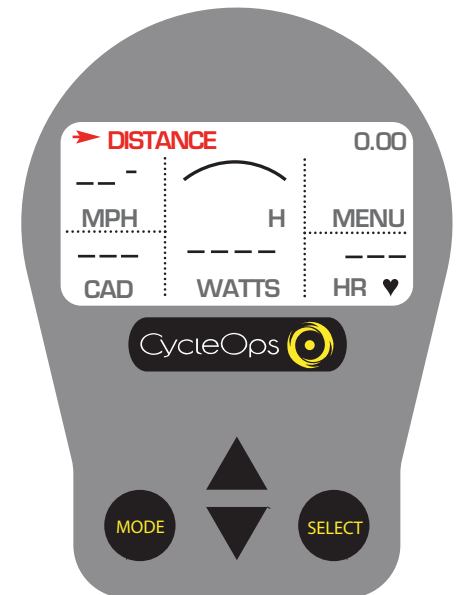
Display



Anzeigedefinitionen (scrollende obere Leiste)

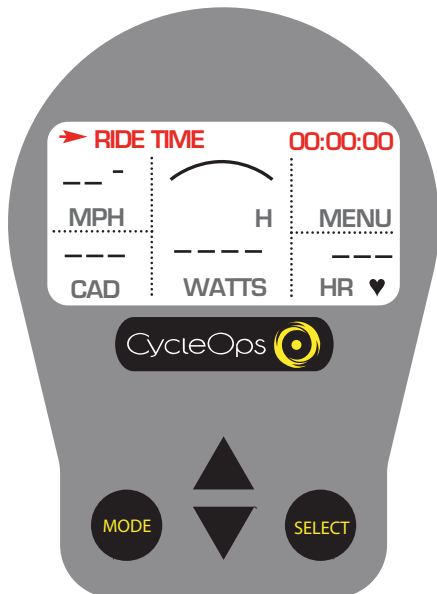
SCROLLENDE OBERE LEISTE - Drücken Sie auf dem Display den [NACH-OBEN-PFEIL] oder den [NACH-UNTEN-PFEIL], um den Cursor zur oberen Leiste zu bewegen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN], um zwischen den Funktionen umzuschalten.

Funktionen



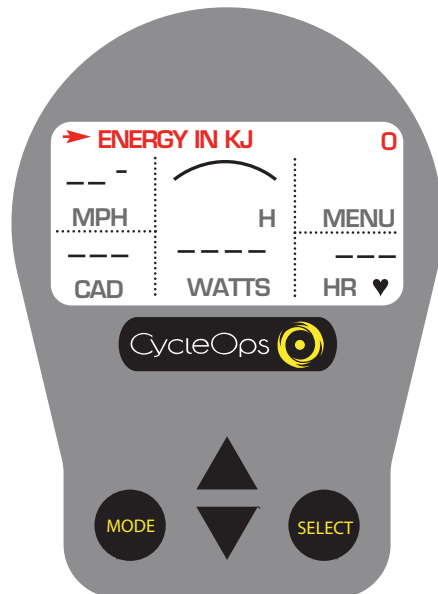
Strecke

STRECKE - Die Gesamtfahrt oder Intervallstrecke wird in Meilen oder Kilometer von 0,00 bis 999,99 angezeigt. Die Strecke wird in derselben Einheit wie die Geschwindigkeit angezeigt.



Fahrzeit

Gesamtzeit, die der Benutzer auf dem Fahrrad gefahren ist. Die Zeit wird angezeigt in (Stunden : Minuten : Sekunden).



Energie in KJ

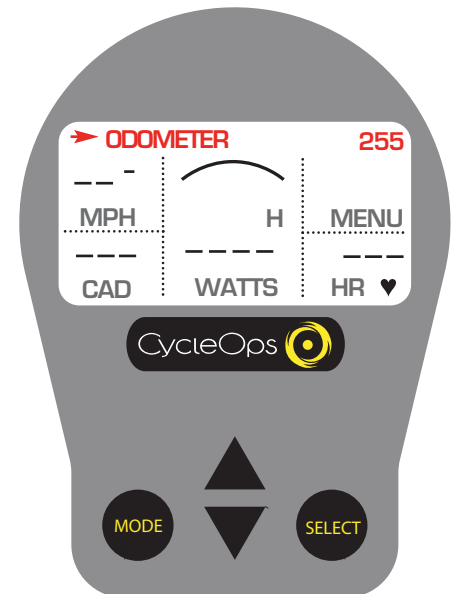
Dieser Wert stellt eine Messung der gesamten, im Verlauf der Fahrt geleisteten Arbeit dar. Die Leistung wird in Watt angezeigt und stellt eine Messung der Arbeitsintensität dar. Die Energie wird mithilfe der folgenden Gleichung berechnet. Eine genaue Schätzung für die Umrechnung von Kjoules in Kcal finden Sie in Tabelle 1.

Arbeit oder Energie (Joules) = Watt (Leistung) x Zeit (Sekunden)

Tabelle 1

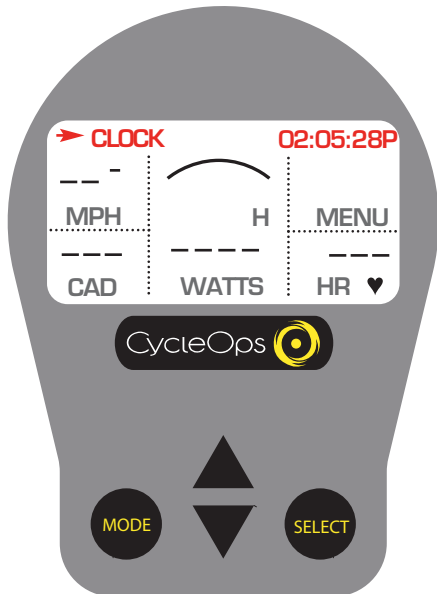
Mechanische Bruttoeffizienz	Korrelationsfaktor Kjoules zu Kcal	Fahrer
18%	1,33	Anfänger
19%	1,26	
20%	1,19	Amateur
21%	1,14	
22%	1,09	Profi
23%	1,04	
24%	1,00	Grand Tour
25%	0,96	
26%	0,92	

Geschätzter kalorischer Korrelationsfaktor - Für eine genaue Schätzung der Kcal multiplizieren Sie die [ENERGIE IN KJ] mit dem Korrelationsfaktor, der Ihre Fahrt am besten beschreibt.



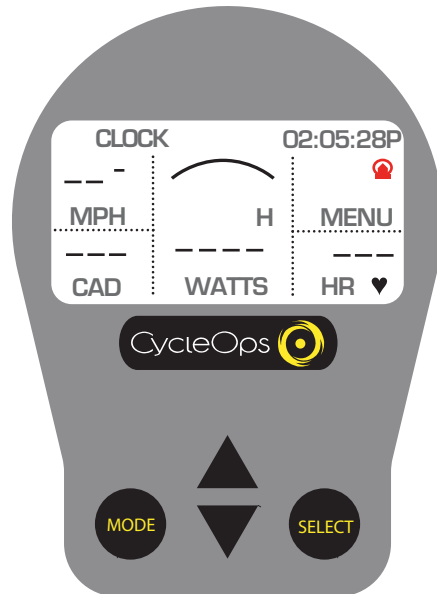
Wegmesser

Ein Zähler für die von Ihnen auf dem CycleOps Heimtrainer gefahrenen Strecke. Diese kann in Meilen oder Kilometer angezeigt werden (nähere Informationen finden Sie unter "Einstellungen (Aufzeichnungsrate, Geschwindigkeit, Wegmesser, akustisches Signal)").



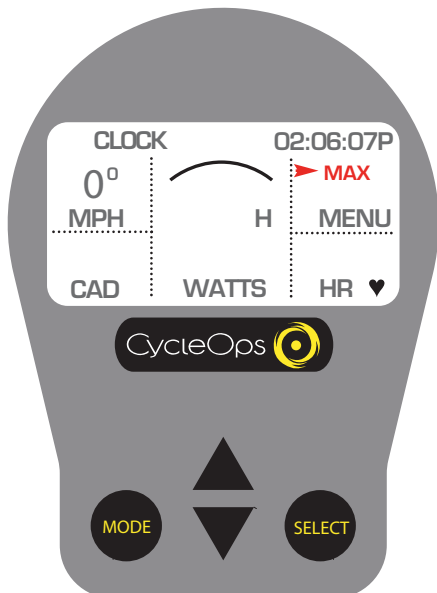
Uhr

Eine Echtzeitanzeige der aktuellen Tageszeit (nähere Informationen finden Sie unter "Setup (Zeit und Datum)")

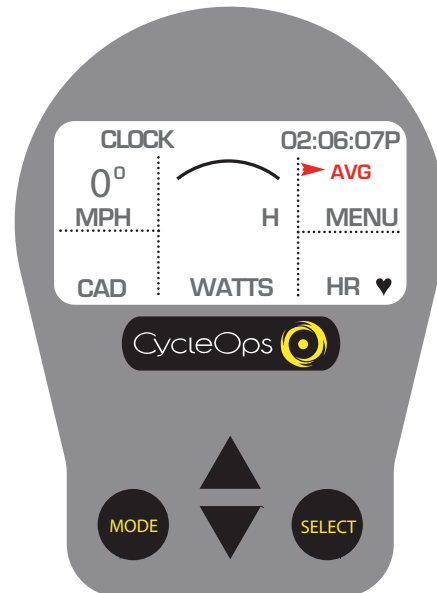


ÜBERTRAGUNGSSYMBOL

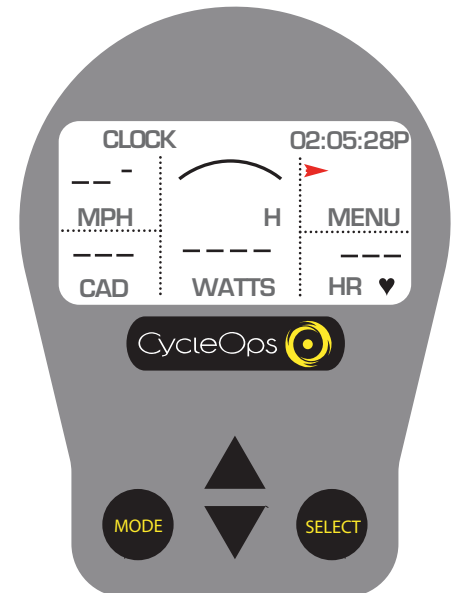
Wenn dieses Symbol angezeigt wird, wird ein Signal von der Nabe zum Empfänger übertragen.



Maximum



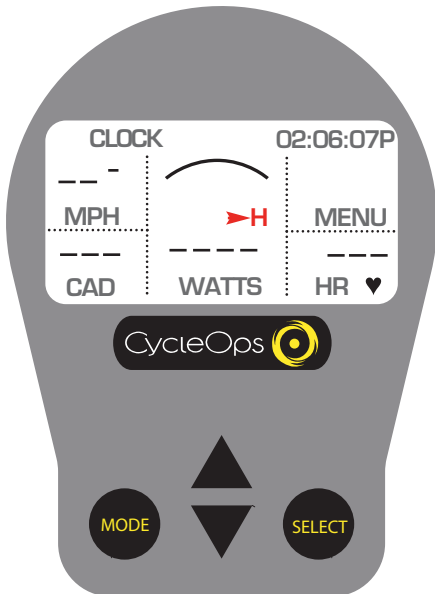
Durchschnitt



Aktuell

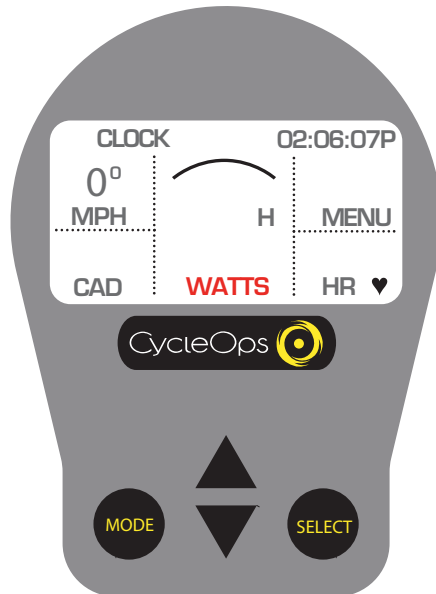
Felder MAX, AVG und AKTUELL

Diese Zeile zeigt die aktuellen, maximalen oder durchschnittlichen Werte für die Fahrt oder das Intervall. Drücken Sie auf dem Display den [NACH-OBEN-PFEIL] oder den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zwei Felder über [MENÜ] zu gelangen. Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um zwischen [MAX], [AVG] und dem aktuellen Wert umzuschalten. Der aktuelle Wert wird angezeigt, wenn das Feld leer ist.



Tachometer

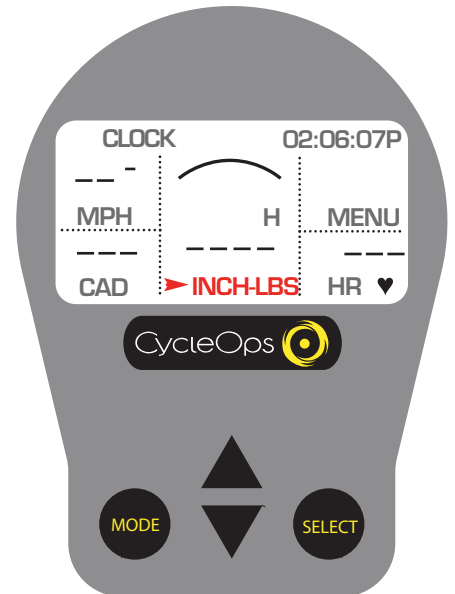
Diese Funktion ist eine visuelle Interpretation davon, wie sehr Sie sich im Vergleich zu einem festen Wattwert anstrengen. Drücken Sie auf dem Display den [NACH-OBEN-PFEIL] oder den [NACH-UNTEN-PFEIL], um den Cursor zu [H] zu bewegen. Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um den maximalen Tachometerwert (400, 600, 800 oder 1000 Watt) zu



Watt

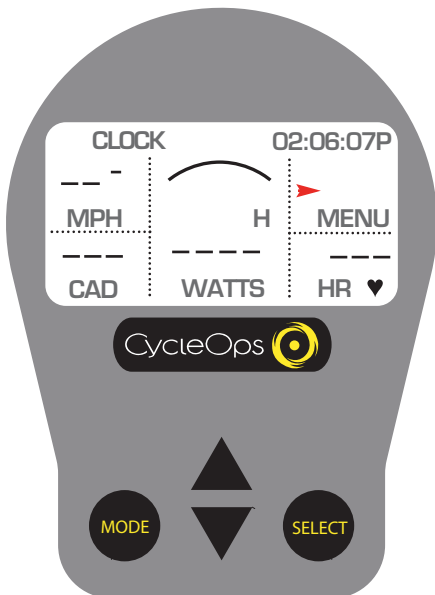
Echtzeitanzeige der aktuellen Wattzahl am Schwungrad. Dies ist Ihr Leistungswert. Watt erhält man mithilfe der folgenden Gleichung:

$$\text{Watt (Leistung)} = \text{Drehmoment} \times \text{Winkelgeschwindigkeit}$$



Watt NM

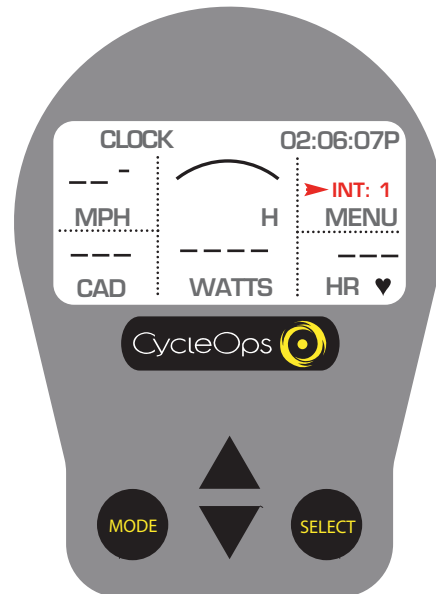
HINWEIS: Wenn Sie [AUSWÄHLEN] drücken, während der Cursor auf [WATT] zeigt, ändert sich die Zeile zu [NM]. Dies ist der Drehmoment-trohwert, der auf die Nabe aufgewandt wird, NICHT Ihre Leistung in Watt.



Intervallmodus

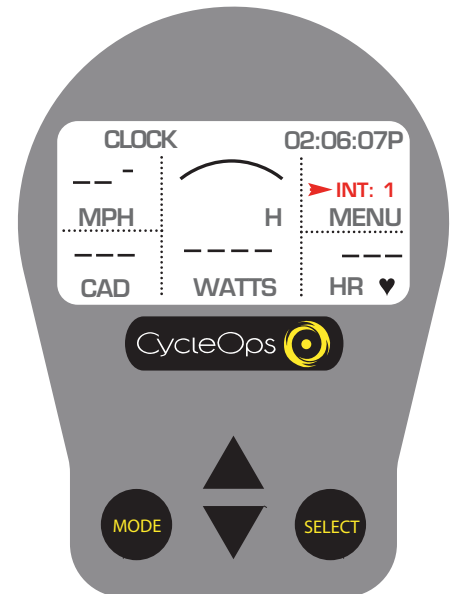
Die Konsole funktioniert als Rundenanzeiger und ist im Grunde immer eingeschaltet.

1) Drücken Sie von einer beliebigen Stelle auf dem Display aus gleichzeitig [MODUS] und [AUSWÄHLEN]. [INT] und die neue Intervallnummer werden kurz angezeigt, bevor sie wieder im Hintergrund im Feld über [MENU] verschwinden.



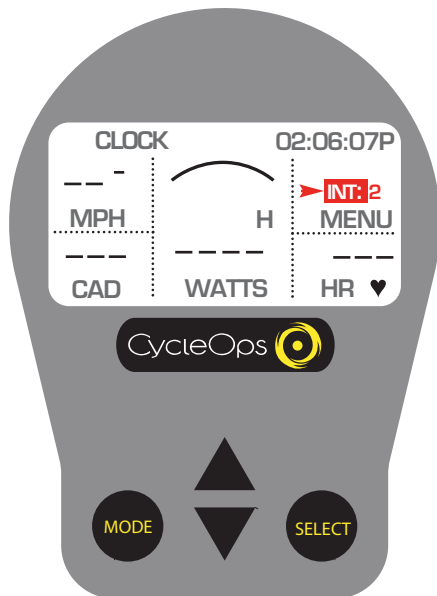
Intervallmodus

2) Um intervallspezifische Daten auf dem Display anzuzeigen, drücken Sie den [PFEIL-NACH-OBEN] oder den [PFEIL-NACH-UNTEN], bis sich das Cursorsymbol im Bereich über [MENU] befindet. Halten Sie [MODUS] zwei (2) Sekunden lang gedrückt. Dies bringt den Intervallmodus in den Vordergrund und [INT] und die Intervallnummer bilden eine dritte Zeile auf der Anzeige.



Intervallmodus

3) Wenn Sie die Intervallinformationen wieder in den Hintergrund bringen möchten, drücken Sie [MODUS] zwei (2) Sekunden lang.



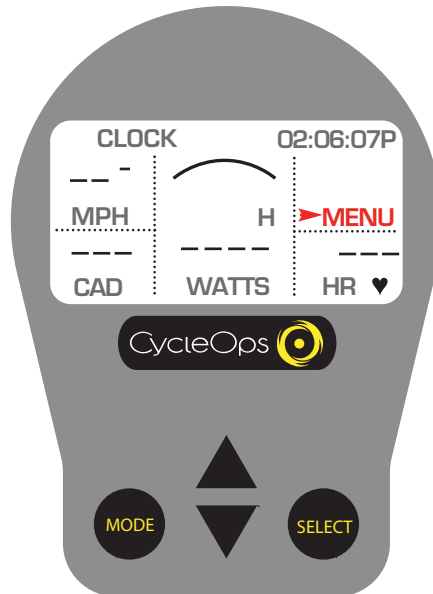
Intervallspeichermodus

1) Um zu den gespeicherten Intervallinformationen zu gelangen, drücken Sie den [NACH-OBEN-PFEIL] oder den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zur Intervallzeile zu scrollen (siehe Intervallmodus) und halten Sie [MODUS] zwei (2) Sekunden lang gedrückt. Dies bringt den Intervallmodus in den Vordergrund. Drücken Sie [MODUS], um Intervallzahlen nach oben zu verschieben, und [AUSWÄHLEN], um Intervallzahlen nach unten zu verschieben. Aktuelle Intervalle werden durch ein schwarzes [INT] und Speicherintervalle werden als weißes [INT] in einem schwarzen Kästchen angezeigt.

Konsolensetup

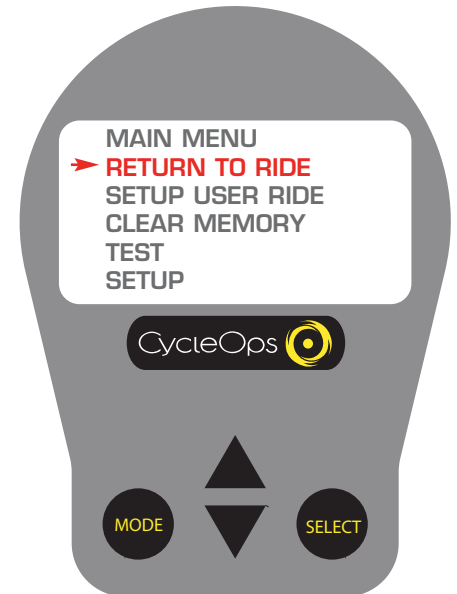
Auswahl des Fahrtyps

Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole zu reaktivieren und einzuschalten. Wenn Sie sie zum ersten Mal verwenden, werden alle Daten mit den Voreinstellungen für einen 67,5 kg schweren Mann, der am 1. Jan. 2004 geboren ist unter [BENUTZER A] gespeichert. Sie müssen die Konsole möglicherweise zurücksetzen, wenn Daten von einer früheren Fahrt auf der Konsole gespeichert sind (nähere Informationen finden Sie unter "Speicher löschen"). HINWEIS: Parameter wie Gewicht und Alter beeinflussen die Leistungsausgabewerte auf der Konsole nicht. Diese Einstellungen gelten nur bei der Analyse der Daten auf Ihrem PC.



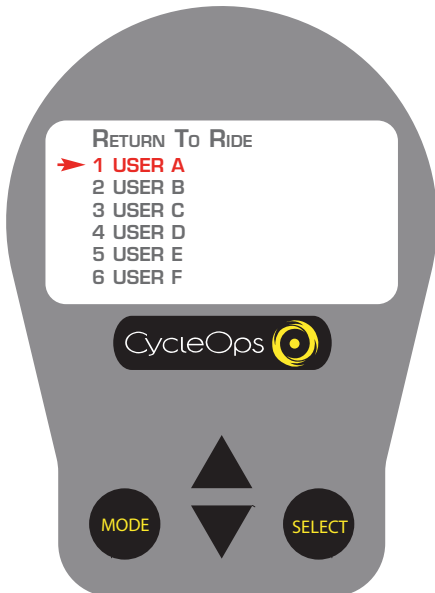
Konsolensetup 1

1) Drücken Sie auf dem Display den [NACH-OBEN-PFEIL] oder den [NACH-UNTEN-PFEIL], um den Cursor zu [MENÜ] zu bewegen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].



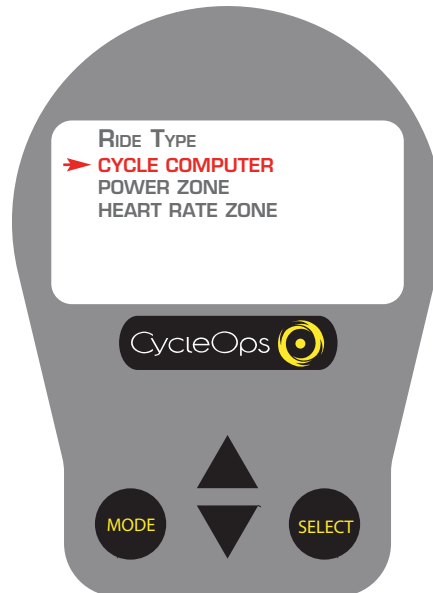
Konsolensetup 2

2) Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um zu [ZURÜCK ZUR FAHRT] zu gelangen.



Konsolensetup 3

3) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um durch sechs (6) [BENUTZER]-Dateien zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN], um den Benutzer auszuwählen. (Wie Sie ein Profil erstellen, finden Sie unter "Einstellen der Benutzerinformationen").

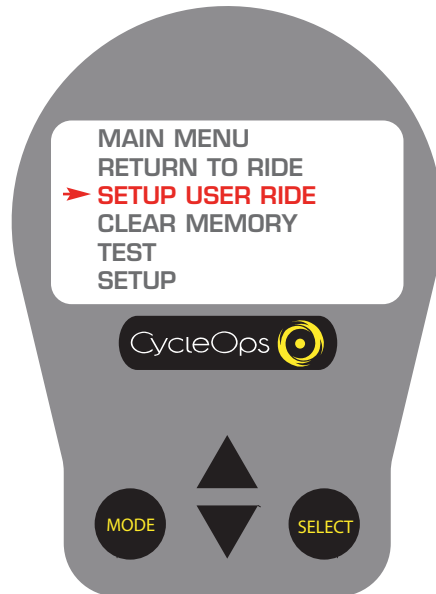


Konsolensetup 4

4) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um einen Fahrtyp auszuwählen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN], um zum Display zurückzukehren.

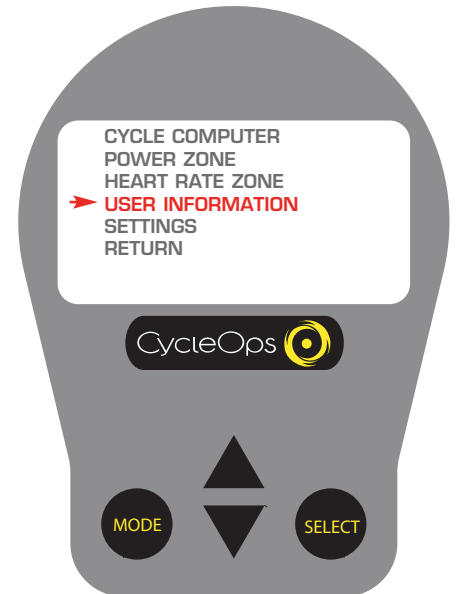
Einstellen der Benutzerinformationen

Mit dieser Option können Sie das persönliche Profil von bis zu sechs verschiedenen Personen einstellen.



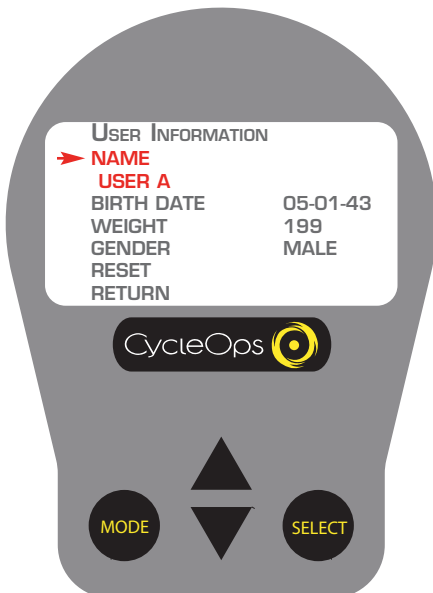
Benutzerinformationen einrichten 1

1) Drücken Sie im [HAUPTMENÜ] den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [BENUTZERFAHRT EINRICHTEN] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].



Benutzerinformationen einrichten 2

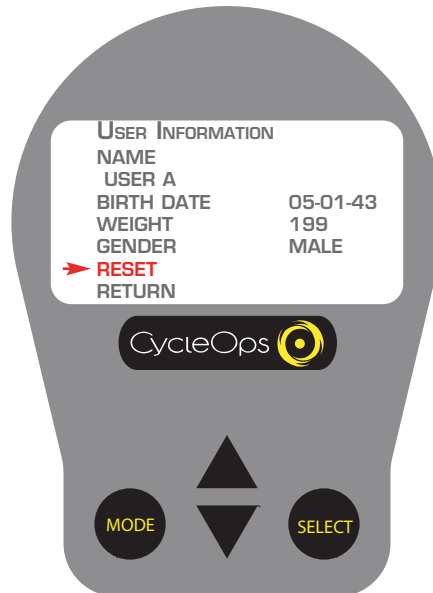
2) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um durch die [BENUTZER]-Dateien zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN], um einen Benutzer auszuwählen. (Wie Sie ein Profil erstellen, finden Sie unter "Einstellen der Benutzerinformationen").



Benutzerinformationen einrichten 3

3) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [BENUTZERINFORMATIONEN] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].

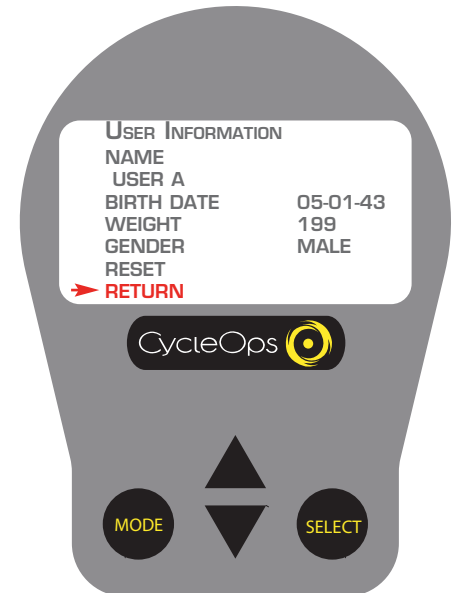
4) Drücken Sie [AUSWÄHLEN] und den [NACH-OBEN-PFEIL] oder den [NACH-UNTEN-PFEIL], um Buchstaben einzugeben. Drücken [AUSWÄHLEN], um durch die Buchstaben zu schalten. Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um Änderungen zu akzeptieren und wieder zum Scrolling-Menü zu gelangen.



Benutzerinformationen einrichten 4

5) Wiederholen Sie Schritt 3, um [GEBURTSDATUM], [GEWICHT] und die Information [GESCHLECHT] einzustellen. HINWEIS: Diese Daten beeinflussen die Konsolenleistungsdaten nicht.

6) Um Benutzereinstellungen zurückzusetzen, drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [ZURÜCKSETZEN] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].

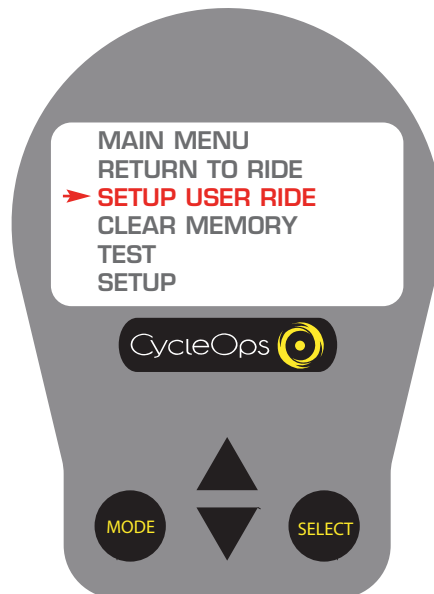


Benutzerinformationen einrichten 5

7) Um eine Fahrt zu beginnen, drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [ZURÜCK] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN]. Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [ZURÜCK] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].

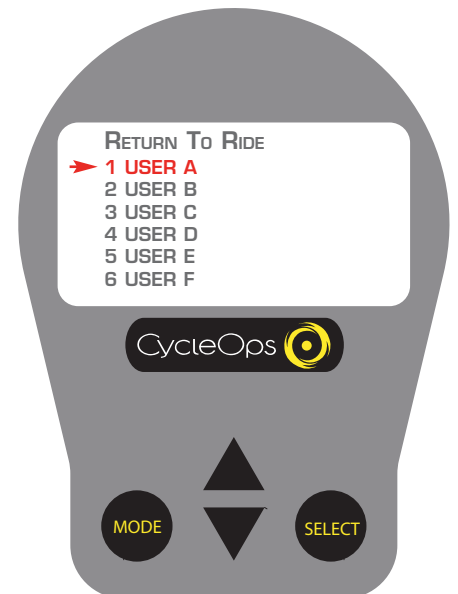
Leistungszonenbasiertes Fahrt-Setup

Leistungszonen teilen Ihre Leistungsdaten je nach speziellem Energie- oder physiologischem System in unterschiedliche Behälter oder Intervalle auf. Von kurzen, maximalen Anstrengungen bis zu langen, maximalen Anstrengungen laufen diese Energiesysteme entlang eines Kontinuums von anaeroben bis zu aeroben Stoffwechselwegen. Diese Behälter helfen dabei, diese Anstrengungen zu trennen, um Ihren Trainingsreiz besser zu quantifizieren.



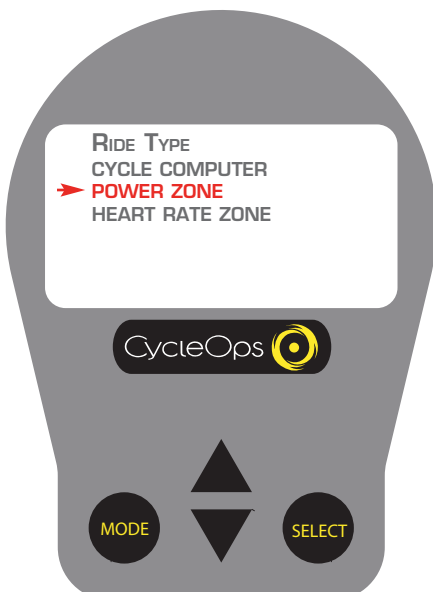
Leistungszone 1

1) Drücken Sie im [HAUPTMENÜ] den [NACH-UNTEN-PFEIL], um durch [BENUTZERFAHRT EINRICHTEN] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].



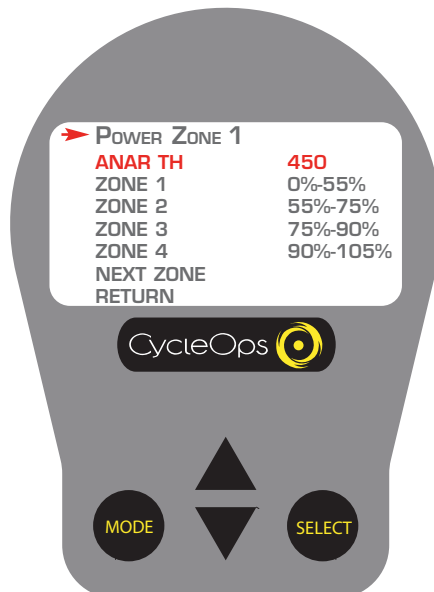
Leistungszone 2

2) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um durch sechs (6) [BENUTZER]-Dateien zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN], um eine Benutzerdatei auszuwählen. (Wie Sie ein Profil erstellen, finden Sie unter "Einstellen der Benutzerinformationen").



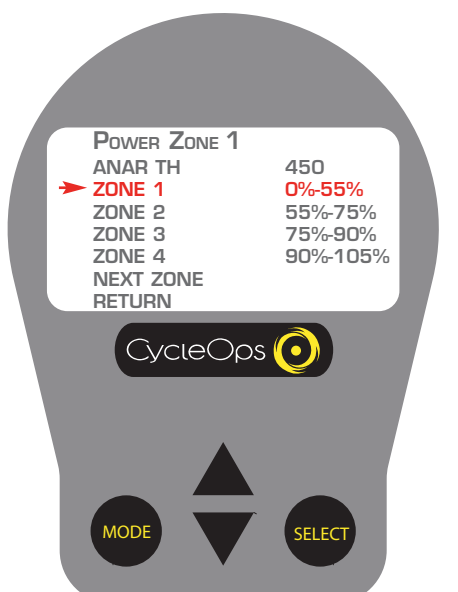
Leistungszone 3

3) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zur [LEISTUNGSZONE] zu scrollen. Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um zur Leistungszone 1 zu gelangen.



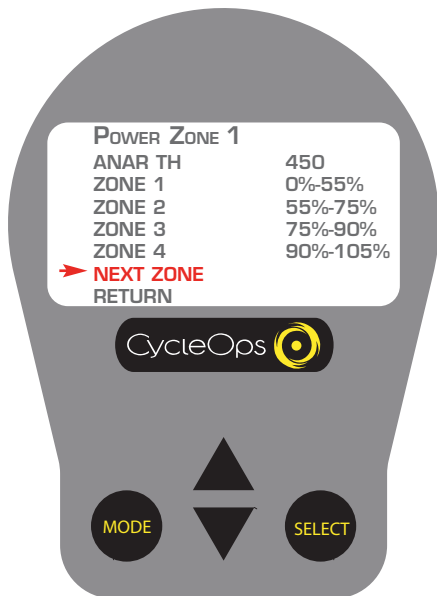
Leistungszone 4

4) Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um manuell einen vorher festgelegten anaeroben Schwellenwert (AT) (angezeigt in Watt) einzugeben, auf dem die Prozentwerte basieren. Drücken [AUSWÄHLEN], um durch die Zahlenwerte zu schalten. Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um wieder zum Scrolling-Menü zu gelangen.



Leistungszone 5

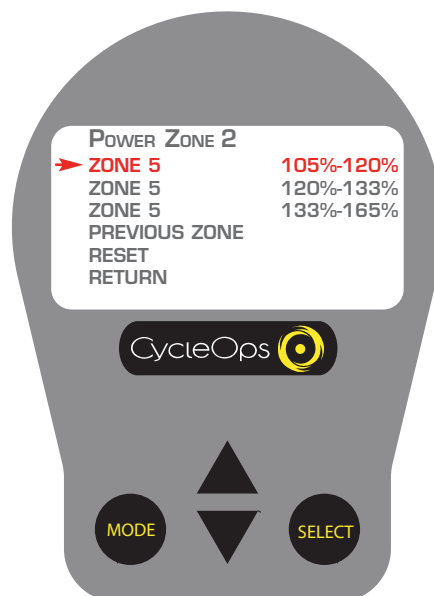
5) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um durch die [ZONE 1] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN], um die obere Prozentzone für das Training einzugeben. Drücken Sie den [NACH-OBEN-PFEIL] oder den [NACH-UNTEN-PFEIL], um den Wert einzustellen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN], um wieder zum Scrolling-Menü zu gelangen.



Leistungszone 6

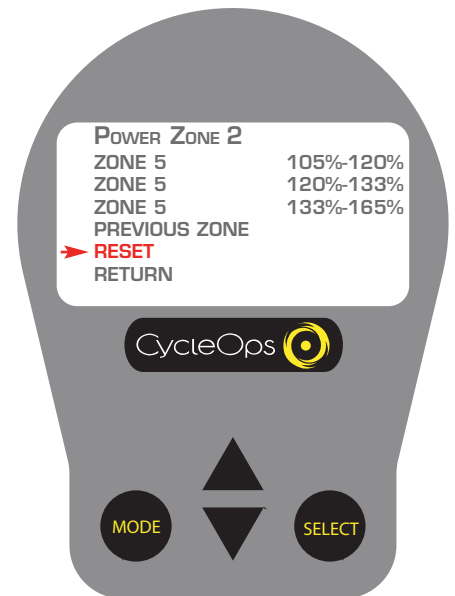
6) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL] und drücken Sie [AUSWÄHLEN], um [ZONE 2] einzustellen. Wiederholen Sie die Schritte 3, 4 und 5, um die [ZONEN 2-4] einzustellen. HINWEIS: Die untere Prozent-zone für das Training wird automatisch je nach oberer Grenze der vorherigen Zone eingestellt.

7) Sobald die Informationen für [ZONE 1-4] eingestellt sind, drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zur [NÄCHSTEN ZONE] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].



Leistungszone 7

8) Wiederholen Sie im Bildschirm Leistungszone 2 die Schritte 3, 4 und 5, um Informationen für [ZONE 5-6] einzustellen.



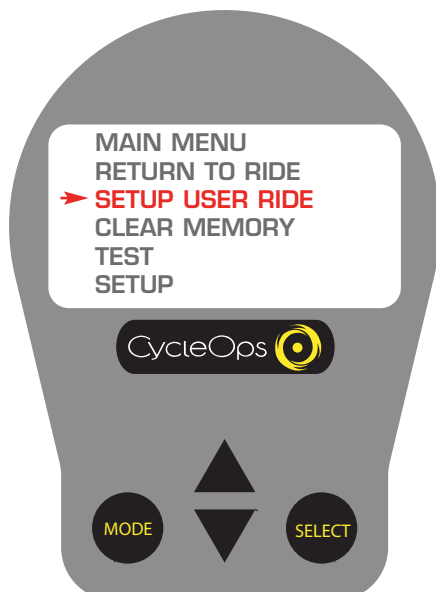
Leistungszone 8

9) Um Standardzoneneinstellungen zurückzusetzen, drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [ZURÜCKSETZEN] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].

10) Um eine leistungszonebasierte Fahrt zu beginnen, drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [ZURÜCK] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN]. Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [ZURÜCK] zu scrollen, und drücken Sie dann noch einmal [AUSWÄHLEN].

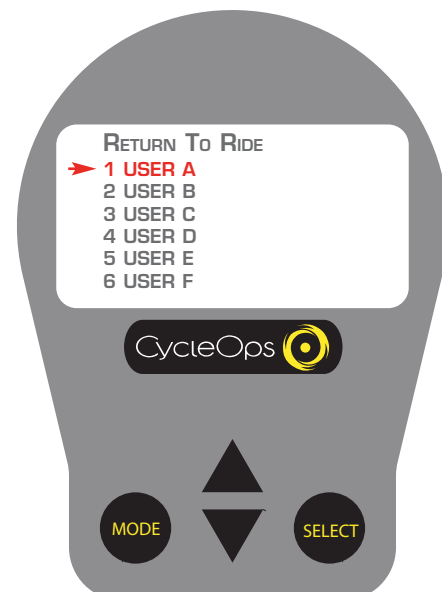
Herzfrequenzzonen- basiertes Fahrt-Setup

Herzfrequenzzonen teilen Ihre Herzfrequenzdaten je nach speziellem Energie- oder physiologischem System in unterschiedliche Behälter oder Intervalle auf. Von kurzen, maximalen Anstrengungen bis zu langen, maximalen Anstrengungen laufen diese Energiesysteme entlang eines Kontinuums von anaeroben bis zu aeroben Stoffwechselwegen. Diese Behälter helfen dabei, diese Anstrengungen zu trennen, um Ihren Trainingsreiz besser zu quantifizieren.



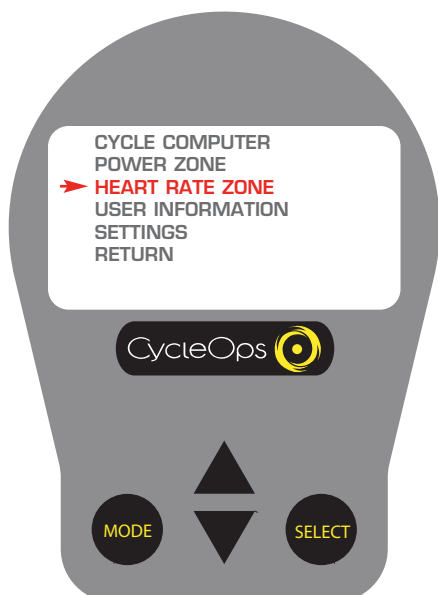
Herzfrequenzzone 1

1) Drücken Sie im [HAUPTMENÜ] den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [BENUTZERFAHRT EINRICHTEN] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].



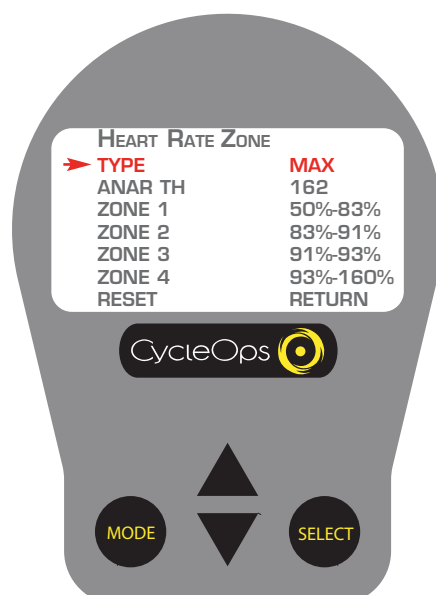
Herzfrequenzzone 2

2) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um durch die [BENUTZER]-Dateien zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN], um einen Benutzer auszuwählen. (Wie Sie ein Profil erstellen, finden Sie unter "Einstellen der Benutzerinformationen").



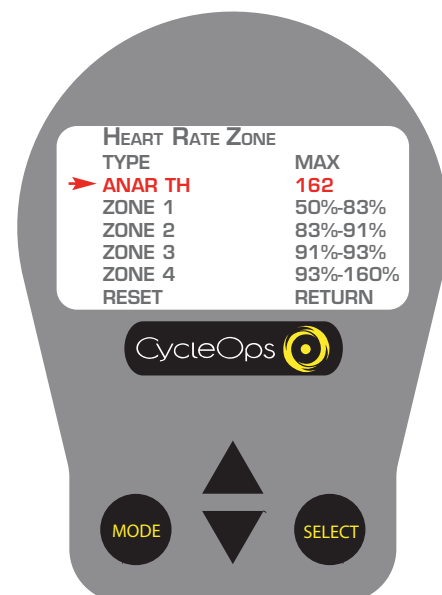
Herzfrequenzzone 3

3) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zur [HERZFREQUENZZONE] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].



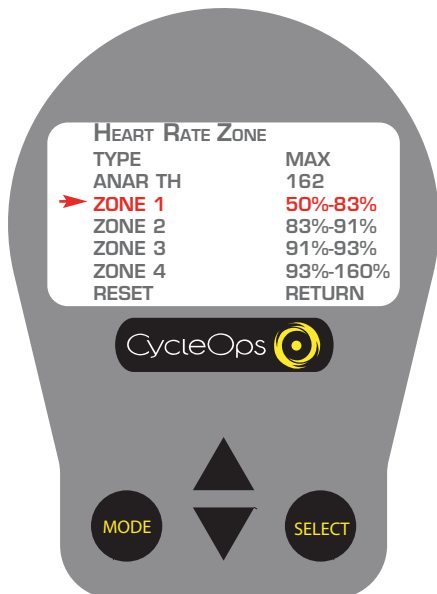
Herzfrequenzzone 4

4) Drücken Sie [AUSWÄHLEN] und drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zwischen den Einstellungen [AT] oder [MAX] umzuschalten. Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um wieder zum Scrolling-Menü zu gelangen. HINWEIS: [AT] stellt die Prozentwerte für die Herzfrequenz so ein, dass sie auf einem vorher festgelegten AT-Test basieren, und [MAX] stellt die Prozentwerte für die Herzfrequenz so ein, dass sie entweder auf einem vorhergesagten oder vorher festgelegten maximalen Herzfrequenzwert basieren.



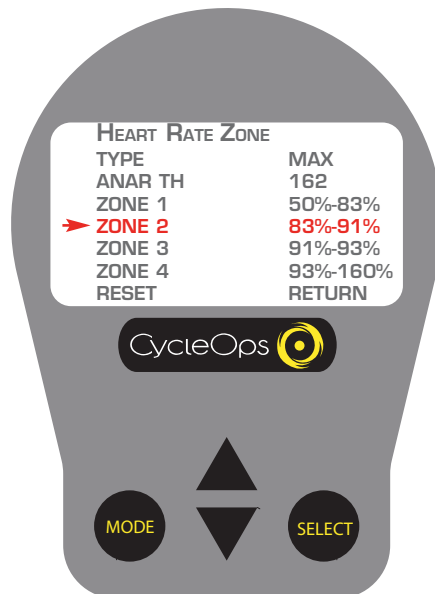
Herzfrequenzzone 5

5) Wählen Sie [ANAR TH], um den Herzfrequenzwert einzustellen, auf dem die Prozentwerte basieren. Drücken [AUSWÄHLEN], um durch die Zahlenwerte zu schalten. Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um Änderungen zu akzeptieren und wieder zum Scrolling-Menü zu gelangen.



Herzfrequenzzone 6

6) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL] und [AUSWÄHLEN], um [ZONE 2] einzustellen. Setzen Sie diesen Vorgang fort, um die [ZONEN 1-4] einzustellen. HINWEIS: Die untere Prozentzone für das Training wird automatisch je nach oberer Grenze der vorherigen Zone eingestellt.

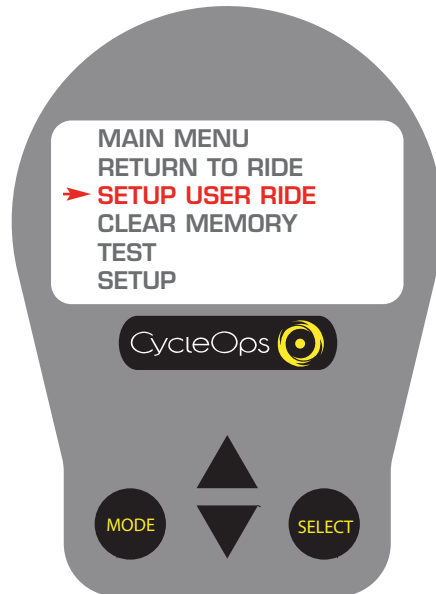


Herzfrequenzzone 7

7) Um die [ZONEN]-Standardeinstellungen zurückzusetzen, wählen und drücken Sie [ZURÜCKSETZEN].

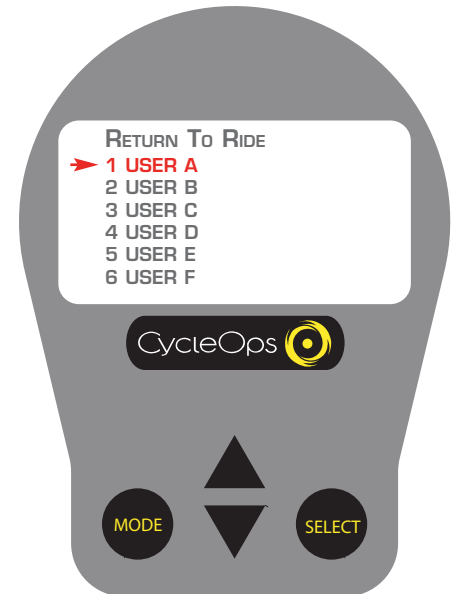
8) Um eine Fahrt zu beginnen, drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [ZURÜCK] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN]. Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [ZURÜCK] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].

Einstellungen (Aufzeichnungsrate, Geschwindigkeit, Wegmesser, akustisches Signal)



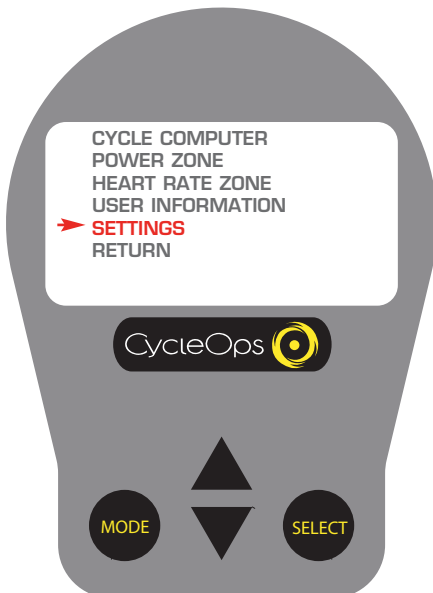
Einstellungen 1

1) Drücken Sie im [HAUPTMENÜ] den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [BENUTZERFAHRT EINRICHTEN] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].



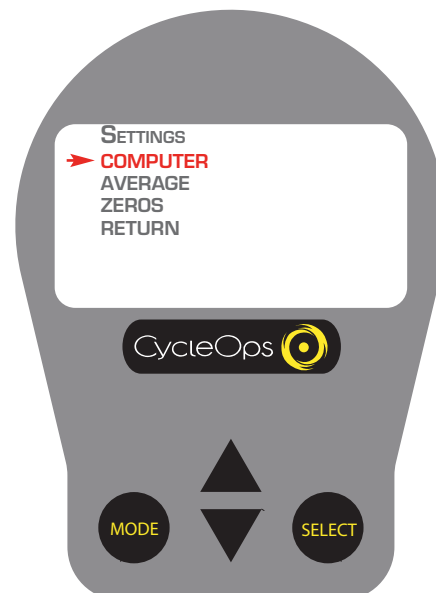
Einstellungen 2

2) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um durch die [BENUTZER]-Dateien zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN], um zur Datei zu gelangen. (Wie Sie ein Profil erstellen, finden Sie unter "Einstellen der Benutzerinformationen").



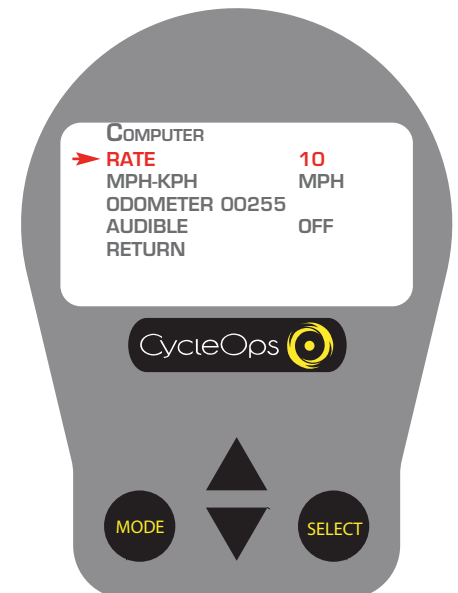
Einstellungen 3

3) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [EINSTELLUNGEN] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].



Einstellungen 4

4) Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um zu [COMPUTER] zu gelangen.

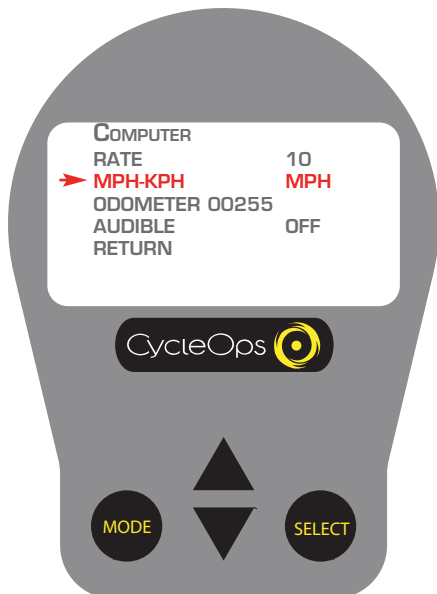


Einstellungen 5

5) Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um zu [RATE] zu gelangen. Verwenden Sie den [NACH-OBEN-PFEIL] oder den [NACH-UNTEN-PFEIL], um für die Aufzeichnungsrate der Konsole zwischen 1, 2, Sekunden umzuschalten. Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um Änderungen zu akzeptieren und wieder zum Scrolling-Menü zu gelangen. HINWEIS: Unterschiedliche Aufzeichnungsraten führen zu unterschiedlichen Gesamtspeicherzeiten. In der Tabelle links sehen Sie, wie Sie die optimale Speicherrate auswählen. Siehe Tabelle 2 links.

Tabelle 2

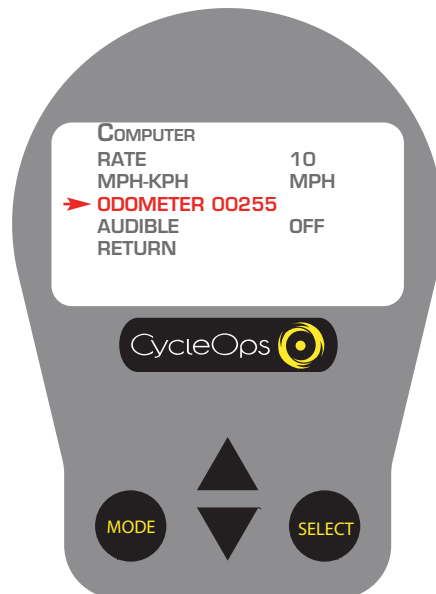
Recording Rate (sec)	1	2
Max Recording Time (hrs)	15	30



Einstellungen 6

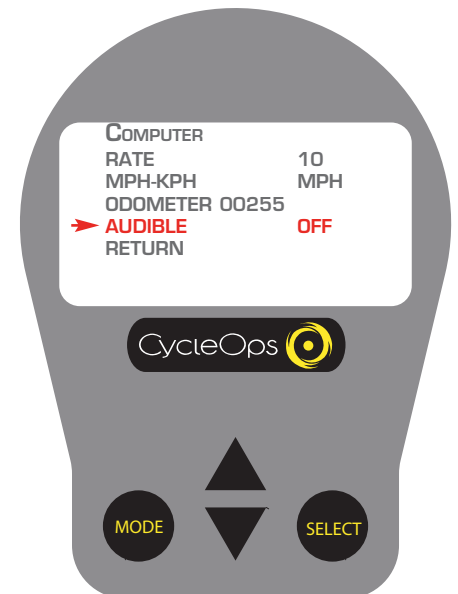
6) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [MPH-KPH] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].

7) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zwischen [MPH] und [KPH] umzuschalten, und drücken Sie [AUSWÄHLEN], um wieder zum Scrolling-Menü zu gelangen.



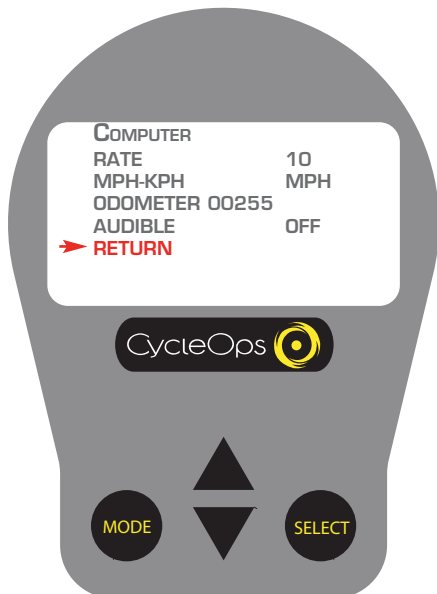
Einstellungen 7

8) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [WEGMESSER] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN]. Verwenden Sie den [NACH-OBEN-PFEIL] oder den [NACH-UNTEN-PFEIL], um den Startwert für den Wegmesser manuell einzugeben. Drücken [AUSWÄHLEN], um durch die Zahlenwerte zu schalten. Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um wieder zum Scrolling-Menü zu gelangen.



Einstellungen 8

9) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [SIGNAL] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN]. Verwenden Sie den [NACH-OBEN-PFEIL] oder den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zwischen [EIN] und [AUS] umzuschalten, und drücken Sie [AUSWÄHLEN], um Änderungen zu übernehmen und wieder zum Scrolling-Menü zu gelangen.

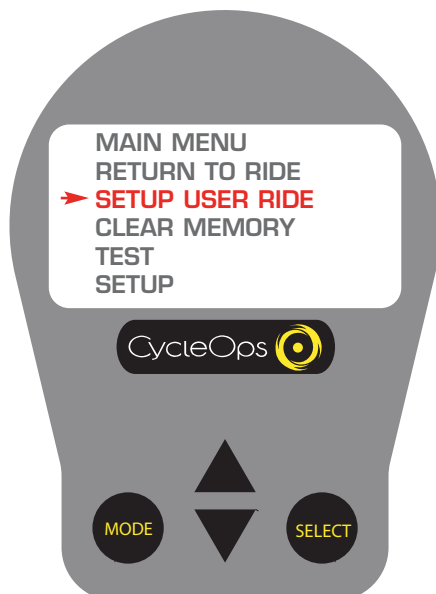


Einstellungen 9

10) Um eine Fahrt zu beginnen, drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [ZURÜCK] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN]. Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [ZURÜCK] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].

Einstellungen (Durchschnittswerte)

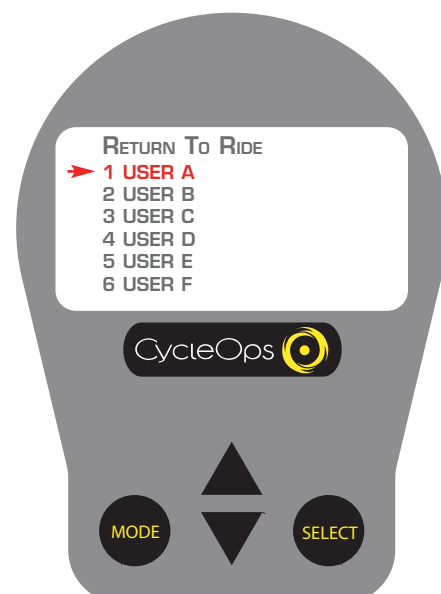
Mit diesen Einstellungen können Sie während des Zeitfahrens besser Schritt halten, da die Anzeige langsamer aktualisiert wird. Die Änderung dieser Einstellungen gilt nur für die Anzeigekonzole und beeinflusst die Aufzeichnungsrate für den Download nicht.



Einstellungen

(Durchschnittswerte) 1

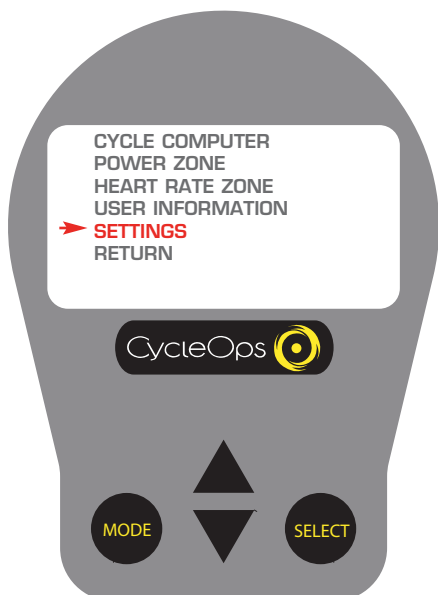
1) Drücken Sie im [HAUPTMENÜ] den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [BENUTZERFAHRT EINRICHTEN] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].



Einstellung

(Durchschnittswerte) 2

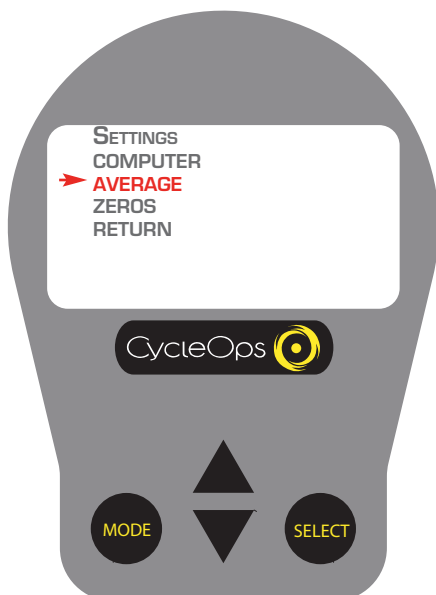
2) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um durch sechs (6) [BENUTZER]-Dateien zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN], um eine Benutzerdatei auszuwählen. (Wie Sie ein Profil erstellen, finden Sie unter "Einstellen der Benutzerinformationen").



Einstellung

(Durchschnittswerte) 3

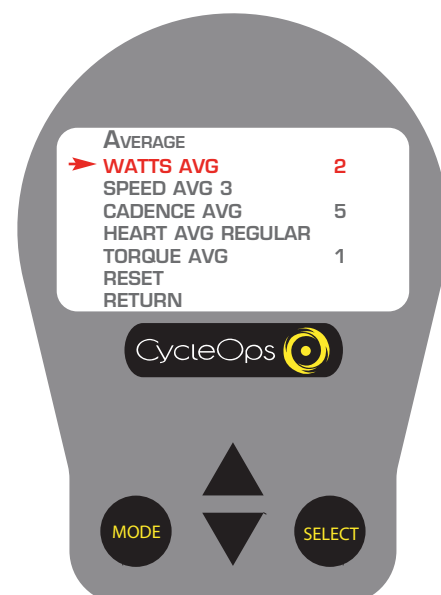
3) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [EINSTELLUNGEN] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].



Einstellung

(Durchschnittswerte) 4

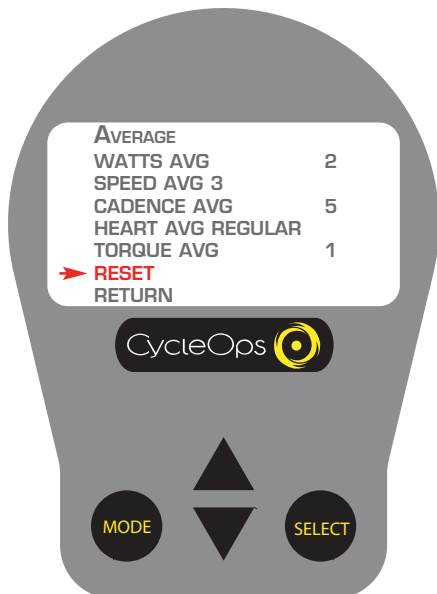
4) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [DURCHSCHNITTSWERT] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].



Einstellung

(Durchschnittswerte) 5

5) Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um zu [WATT AVG] zu gelangen. Drücken Sie den [NACH-OBEN-PFEIL] oder den [NACH-UNTEN-PFEIL], um die Anzahl der früher verwendeten Datenpunkte (1, 2, 3, 5, 10, 30) festzustellen und die durchschnittliche Metrikanzeige auf der Konsole zu bestimmen. Diese Funktion gilt nur für die Durchschnittswerte der Konsolendaten und nicht für heruntergeladene Informationen. Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um Änderungen zu akzeptieren und wieder zum Scrolling-Menü zu gelangen.



Einstellung (Durchschnittswerte) 6

6) Wiederholen Sie die Schritte 3, 4 und 5 für [GESCHWINDIGKEIT AVG] und [TRITTFREQUENZ AVG]. Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um Änderungen zu akzeptieren und wieder zum Scrolling-Menü zu gelangen.

7) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [HERZ AVG] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].

8) Drücken Sie den [NACH-OBEN-PFEIL] oder den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zwischen der Durchschnittswertbildung [SCHNELL], [LANGSAM] und [NORMAL] umzuschalten. Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um Änderungen zu akzeptieren und wieder zum Scrolling-Menü zu gelangen. Die Auswahl einer langsameren Anzeigerate ermöglicht ein besseres Schritthalten während des Zeitfahrens, da die Anzeige langsamer aktualisiert wird.

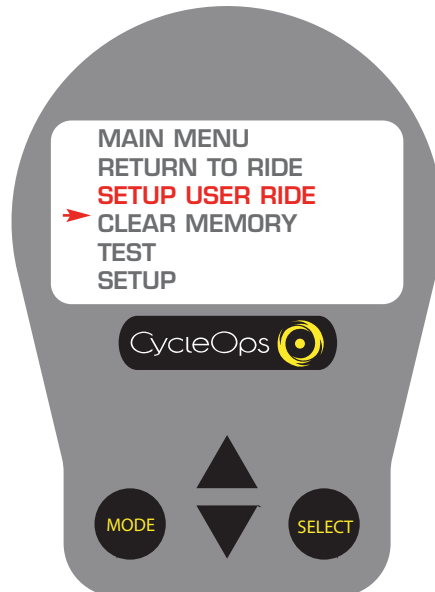
9) Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um zu [DREHMOMENT AVG] zu gelangen. Drücken Sie den [NACH-OBEN-PFEIL] oder den [NACH-UNTEN-PFEIL], um die Anzahl der früher verwendeten Datenpunkte (1, 2, 3, 5, 10, 30) festzustellen, um den Durchschnittswert zu bestimmen. Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um Änderungen zu akzeptieren und wieder zum Scrolling-Menü zu gelangen. Die Auswahl einer höheren Zahl an früher verwendeten Datenpunkten ermöglicht ein besseres Schritthalten während des Zeitfahrens, da die Anzeige langsamer aktualisiert wird.

10) Um Benutzereinstellungen zurückzusetzen, drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [ZURÜCKSETZEN] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].

11) Um eine Fahrt zu beginnen, drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [ZURÜCK] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN]. Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [ZURÜCK] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].

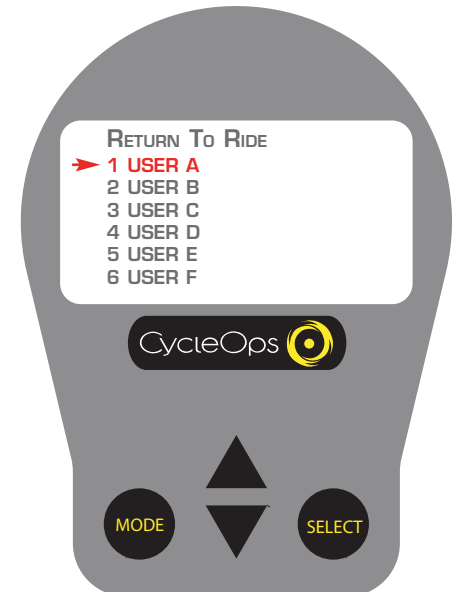
Einstellungen (Nullwerte)

Diese Einstellungen legen fest, ob Nullwerte in den Durchschnittswerten enthalten sind. Beispielsweise werden beim Bergabfahren Leistungswerte von Null aufgezeichnet. Diese Einstellung legt fest, ob diese Nullwerte beim Bergabfahren in der Konsolenanzeige der Durchschnittswerte enthalten sind.



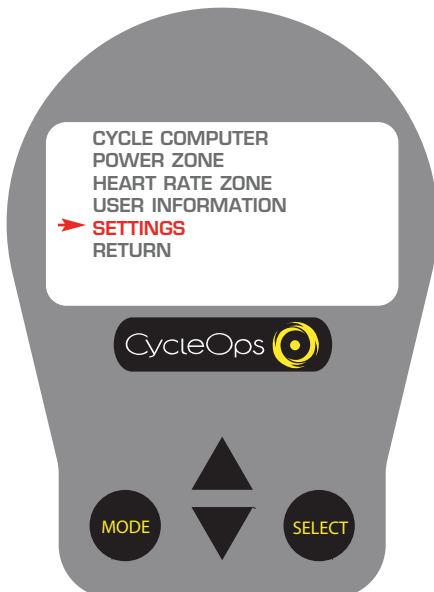
Einstellungen (Nullwerte)

1) Drücken Sie im [HAUPTMENÜ] den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [BENUTZERFAHRT EINRICHTEN] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].



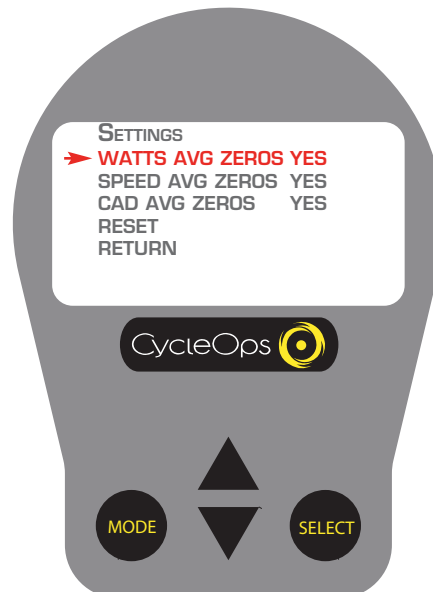
Einstellungen (Nullwerte)

2) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um durch sechs (6) [BENUTZER]-Dateien zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN], um eine Benutzerdatei auszuwählen. (Wie Sie ein Profil erstellen, finden Sie unter "Einstellen der Benutzerinformationen").



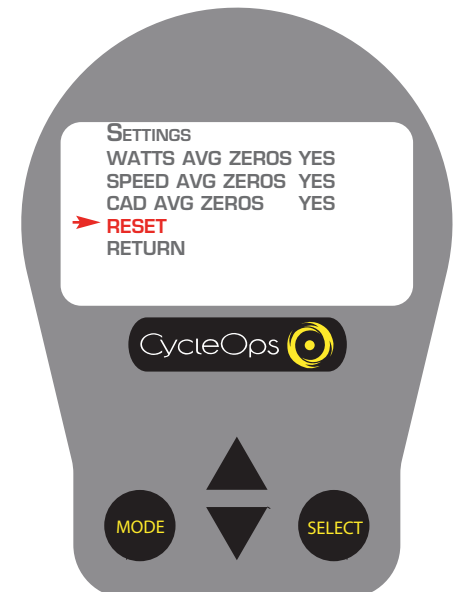
Einstellungen (Nullwerte)

3) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [EINSTELLUNGEN] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].



Einstellungen (Nullwerte)

4) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [NULLWERTE] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].
5) Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um zu [WATT AVG NULLWERTE] zu gelangen. Drücken Sie den [NACH-OBEN-PFEIL] oder den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zwischen [JA] und [NEIN] umzuschalten. Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um Änderungen zu akzeptieren und wieder zum Scrolling-Menü zu gelangen.
6) Wiederholen Sie die Schritte 3, 4 und 5 für [GESCHWINDIGKEIT AVG NULLWERTE] und [TRITTFREQUENZ AVG NULLWERTE]. Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um Änderungen zu akzeptieren und wieder zum Scrolling-Menü zu gelangen.
7) Um Benutzereinstellungen zurückzusetzen, drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [ZURÜCKSETZEN] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].

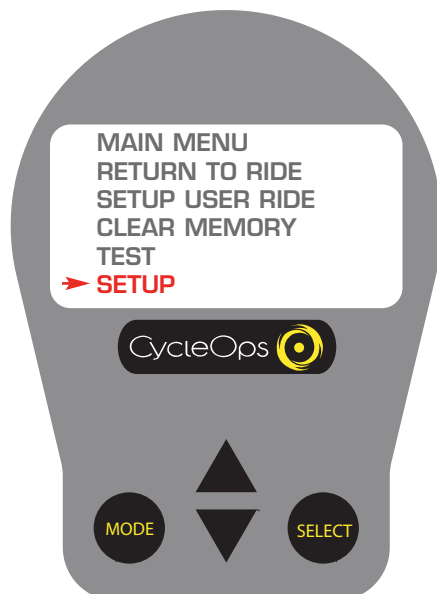


Einstellungen (Nullwerte)

8) Um eine Fahrt zu beginnen, drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [ZURÜCK] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN]. Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [ZURÜCK] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].

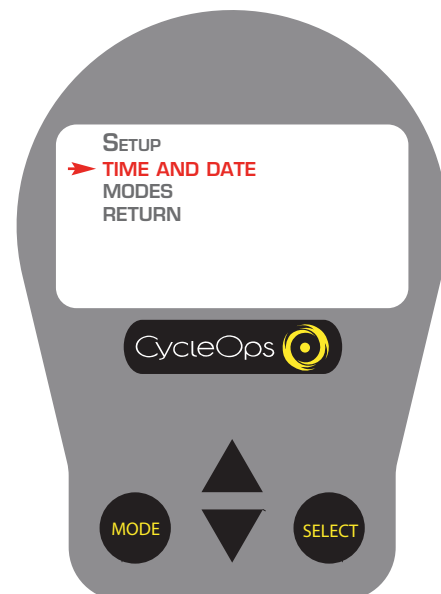
Setup (Zeit und Datum)

Hinweis: Im Setup-Modus vorgenommene Änderungen gelten für ALLE Benutzer



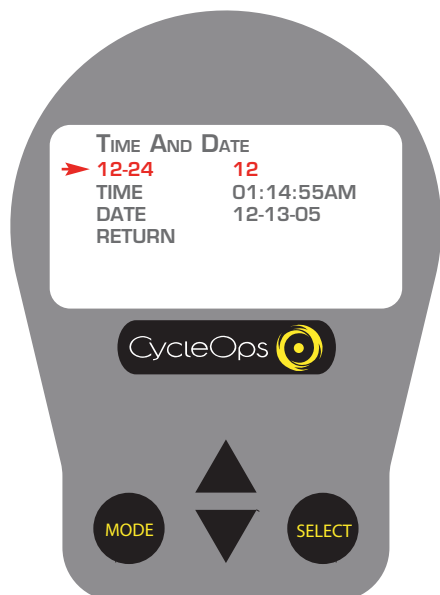
Setup (Zeit und Datum) 1

1) Drücken Sie im [HAUPTMENÜ] den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [SETUP] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].



Setup (Zeit und Datum) 2

2) Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um zu [ZEIT UND DATUM] zu gelangen.



Setup (Zeit und Datum) 3

3) Drücken Sie [AUSWÄHLEN] und den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zwischen einer 12- und 24-Stunden-Uhr umzuschalten. Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um Änderungen zu akzeptieren und wieder zum Scrolling-Menü zu gelangen.

4) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [ZEIT] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].

5) Drücken Sie [AUSWÄHLEN] und den [NACH-OBEN-PFEIL] oder den [NACH-UNTEN-PFEIL], um Zeitzahlen einzugeben. Drücken [AUSWÄHLEN], um durch die Zahlen zu schalten. Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um Änderungen zu akzeptieren und wieder zum Scrolling-Menü zu gelangen. HINWEIS: Scrollen Sie durch die Stundenzahlen, um AM- oder PM- Zeiten auszuwählen. Der Benutzer kann die Metrik der Zeitfunktion "Sekunden" nicht ändern.

6) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [DATUM] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].

7) Drücken Sie [AUSWÄHLEN] und den [NACH-OBEN-PFEIL] oder den [NACH-UNTEN-PFEIL], um Datumszahlen einzugeben. Drücken [AUSWÄHLEN], um durch die Zahlen zu schalten. Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um Änderungen zu akzeptieren und wieder zum Scrolling-Menü zu gelangen.

8) Um eine Fahrt zu beginnen, drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [ZURÜCK] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN]. Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [ZURÜCK] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].

Setup (Modi)

Im Setup-Modus vorgenommene Änderungen gelten für ALLE Benutzer



Setup-Modi 1

- 1) Drücken Sie im [HAUPTMENÜ] den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [SETUP] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].
- 2) Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um zu [MODI] zu gelangen.



Setup-Modi 2

- 3) Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um zu [RUHEZEIT] zu gelangen.
- 4) Drücken Sie den [NACH-OBEN-PFEIL] oder den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zwischen 1-9 (in Minuten angezeigt) umzuschalten. Dies legt die Zeitdauer fest, bevor die Konsole in den Ruhezustand geht, wenn keine Eingabe vom Fahrrad oder ein Herzfrequenzsignal erkannt wird. Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um Änderungen zu akzeptieren und wieder zum Scrolling-Menü zu gelangen.
- 5) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [COMP MODUS] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].
- 6) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zwischen [200E] oder [PT300] umzuschalten. Wählen Sie die Einstellung je nach CycleOps Heimtrainermodell, das Sie besitzen. Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um Änderungen zu akzeptieren und wieder zum Scrolling-Menü zu gelangen.
- 7) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [AUFZEICHNUNGSTEUERUNG] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].
- 8) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zwischen [GESCHWINDIGKEIT] und [HERZ] umzuschalten. Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um Änderungen zu akzeptieren und wieder zum Scrolling-Menü zu gelangen. Diese Funktion stellt ein, wann die Fahrzeituhr automatisch startet und stoppt. Im Modus [GESCHWINDIGKEIT] stoppt die Fahrzeituhr, wenn die Geschwindigkeit Null erreicht. Im Modus [HERZ] zeichnet die Fahrzeituhr weiter auf, so lange ein Herzfrequenzsignal erkannt wird.
- 9) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL] zwei Mal, um zu [HINTERGRUND-BELEUCHTUNG] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].
- 10) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um entweder [UI], [UI DATEN] oder [AUS] auszuwählen. Diese Funktion legt fest, wann die Hintergrundbeleuchtung leuchtet. [UI] = Benutzeroberfläche (wenn Tasten gedrückt werden), [UI DATEN] = Benutzeroberfläche und Dateneingabe, [AUS] = Hintergrundbeleuchtung leuchtet nie. Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um Änderungen zu akzeptieren und wieder zum Scrolling-Menü zu gelangen. HINWEIS: Die Verwendung der Hintergrundbeleuchtung verringert die Batterielebensdauer.
- 11) Um Benutzereinstellungen zurückzusetzen, drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL] und drücken Sie [AUSWÄHLEN].
- 12) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [ZURÜCK] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN], um zum [HAUPTMENÜ] zurückzukehren.

Speicher löschen

Es gibt zwei Methoden, um den Speicher zu löschen. Wenn die Speicherlöschung abgeschlossen ist, kehrt die Konsole zum Display zurück.



Speicher löschen

Option 1-

1) Halten Sie auf dem Display sowohl [MODUS] als auch [AUSWÄHLEN] zwei (2) Sekunden lang gedrückt und drücken Sie [AUSWÄHLEN], um das Löschen auszuführen.

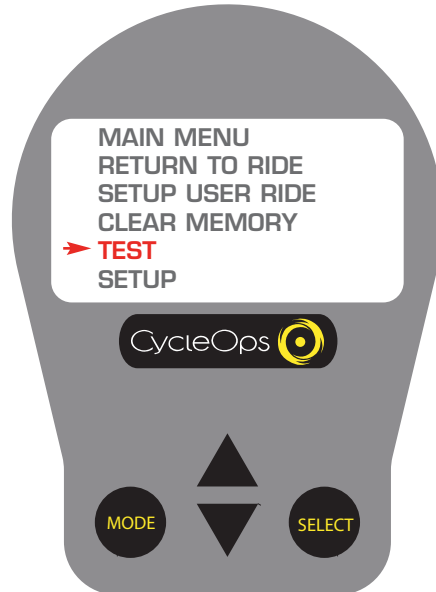
Option 2-

1) Drücken Sie im [HAUPTMENÜ] den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [SPEICHER LÖSCHEN] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN], um das Löschen auszuführen.

2) Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um die Speicherlöschung auszuführen.

Testinformationen (Aktuelle Firmware-Version, LCD, Rücklicht, Radnabe, Drehmoment, Datenfahrt und Datentest)

Diese Tests müssen nur durchgeführt werden, wenn Sie von Kundensupportmitarbeitern dazu aufgefordert werden. Wenden Sie sich bei Fragen bitte an die Saris Cycling Group unter 1-800-783-7257 (001 608 274 6550 international).



Testinformationen

1) Drücken Sie im [HAUPTMENÜ] den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [TEST] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].

2) Drücken Sie [AUSWÄHLEN] und die Informationen zur aktuellen Firmware-version werden aufgeführt. Updates erhalten Sie unter www.cycleops.com oder bei Saris Cycling Group 1-800-783-7257 (001 608 274 6550 international).



Info

3) Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um wieder zu [TEST] zu gelangen. Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL] und drücken Sie [AUSWÄHLEN].

4) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [LCD TEST] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN].

5) Drücken Sie [AUSWÄHLEN], um den Test zu beenden.

6) Wiederholen Sie die Schritte 4 und 5 [HINTERGRUNDBELEUCHTUNG], [RADNABE], [DREHMOMENT], [DATENFAHRT] und [DATENTEST].

7) Drücken Sie den [NACH-UNTEN-PFEIL], um zu [ZURÜCK] zu scrollen, und drücken Sie [AUSWÄHLEN], um zum [HAUPTMENÜ] zurückzukehren.

FCC-Erklärung

Dieses Gerät entspricht Teil 15 der FCC-Vorschriften. (1) Dieses Gerät darf keine schädliche Interferenz verursachen und (2) dieses Gerät muss empfangene Interferenzen akzeptieren, einschließlich Interferenz, die zu unerwünschtem Betrieb führt.

Hinweis: Dieses Gerät wurde getestet und hält die Grenzwerte für Digitalgeräte der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften ein. Diese Grenzwerte sollen angemessenen Schutz vor schädlicher Interferenz bei normaler Installation liefern. Dieses Gerät erzeugt, nutzt und kann Hochfrequenzenergie abstrahlen und kann, falls nicht gemäß Anleitung verwendet, schädliche Interferenz für die Funkkommunikation verursachen. Es gibt jedoch keine Garantie, dass bei einer bestimmten Installation keine Interferenz auftritt.

Glossar

Herzfrequenz (HR) - Anzeige der aktuellen Herzfrequenz. Max./Durchschnittswerte werden angezeigt, wenn Max oder Avg ausgewählt ist. Beachten Sie, dass ein nicht kodierter Testgurt verwendet werden muss, damit die Konsole die Herzfrequenz aufnehmen kann.

Watt - Echtzeitanzeige der Anstrengung, die Sie beim Treten aufwenden. Dies ist Ihr Leistungswert. **Wenn Sie die Auswählen-Taste drücken, während der Cursor auf Watt zeigt, ändert sich die Zeile zu "Nm". Dies ist der Drehmomentrohwert, der auf die Nabe aufgewandt wird, NICHT Ihre Leistung in Watt.

**Zonen - Wenn Sie im Herzfrequenz- oder Leistungszonenmodus trainieren, wird die entsprechende Zone für die angegebene Ausgabe angezeigt. Siehe "Einrichten von Zonen"

**Einstellen der Parameter des Tachometers - Das "H" steht für "Hoch". Dieser Teil der Anzeige soll Ihnen eine visuelle Interpretation davon liefern, wie hart Sie im Vergleich zu einem festen Wattwert trainieren. Sie können den Maximalwert ändern, indem Sie mit dem Cursor zum "H" wechseln und "Auswählen" drücken. Sie können die Werte für "Hoch" zwischen 400, 600, 800 oder 1000 Watt umschalten.

ANAR TH (AT) = Anaerober Schwellenwert = Der Punkt, bei dem die Anforderungen des Trainings nicht mehr durch verfügbare aerobe Quellen erfüllt werden können und bei dem eine Steigerung des anaeroben Stoffwechsels auftritt. Dies zeigt sich durch eine Erhöhung der Laktatkonzentration im Blut.

Pfeile = das D nach oben und nach unten auf der Konsole

AVG = Durchschnittswert

Trittfrequenz (CAD) - die Anzahl der Pedalumdrehungen pro Minute Die Trittfrequenz wird von 0 bis 140 U/min. angezeigt.

Cursor = der ® Pfeil auf dem Konsolenbildschirm

KPH = Kilometer pro Stunde

MAX = Max

Metrik = ein Messstandard

MPH = Meilen pro Stunde

Scrollen = vertikales Bewegen durch verfügbare Menü- oder Bildschirmoptionen

Geschwindigkeit - Die geschätzte Geschwindigkeit, die Sie auf einer flachen Straße ohne Wind fahren würden, wird hier angezeigt.

Umschalten = horizontales Bewegen durch alphanummerische Zeichen

UI = Benutzeroberfläche

Saris Cycling Group

5253 Verona Road

Madison, WI 53711

800.783.7257

608.274.6550

16105G 08/08

CYCLETTE

Manuale console



PRO 300PT
COMP 200E

Sommario

Generalità	p.2
Installazione	p.4
Coppia zero	p.6
Navigazione console	p.7
Display cruscotto	p.7
Funzioni.....	p.7
Impostazioni console	p.12
Impostazione informazioni utente	p.13
Selezione del tipo di guida	p.13
Guida basata sulla fascia di potenza	p.14
Guida basata sulla fascia di frequenza cardiaca	p.16
Impostazione frequenza di registrazione, velocità, contachilometri, segnale acustico	p.18
Impostazione medie	p.20
Impostazione valori pari a zero	p.22
Impostazione ora e data	p.23
Come cancellare la memoria	p.24
Impostazione modalità	p.25
Informazioni test (attuale versione firmware, LCD, luce posteriore, Hub Heart Wheel, coppia di torsione, guida dati e test dati) ..	p.25

Nota -

* Non smontare mai l'unità principale: non può essere riassemblata.

* Maneggiare con cura l'unità principale ed evitare di sottoporla a urti.

* Non utilizzare diluenti o solventi per la pulizia di parti quali l'unità principale e il sensore: essi potrebbero sciogliere la plastica di rivestimento della console.

* Pulire queste parti strofinandole con un panno imbevuto in una miscela delicata di acqua e detersivo neutro. **Evitare di spruzzare direttamente sull'unità sostanze solventi.**

* La console è resistente all'acqua, non impermeabile. Evitare il contatto prolungato con l'acqua e non immergere l'unità in acqua.

* Se non si ha familiarità con la manutenzione delle biciclette contattare un meccanico professionista. L'assemblaggio dei componenti di misurazione della potenza del volano di Pro 300PT PowerTap è molto complesso e deve essere eseguito soltanto da Saris Cycling Group.

*Durante la riparazione NON rimuovere il tubo della coppia sul modello Pro 300PT. Non vi sono parti utili all'interno. Per il riassetto e la calibratura sono necessari attrezzi speciali. In caso di problemi contattare Saris Cycling Group direttamente al numero 800-783-7257 (001 608 274 6550).

Generalità

Congratulazioni! Avete acquistato il migliore strumento di allenamento domestico disponibile. Questa cyclette ha molte caratteristiche che la distinguono da tutte le altre cyclette in commercio. La cyclette CycleOps riproduce in un ambiente domestico le caratteristiche della vostra bicicletta da strada. La cyclette CycleOps Pro 300 PT utilizza la tecnologia PowerTap per informarvi in tempo reale sull'intensità del vostro allenamento. La console e il software inclusi (solo Comp 200E e Pro 300PT) vi permettono di scaricare le vostre guide su PC e seguire i vostri progressi nel tempo. Per problemi, commenti o dubbi non esitate a contattarci al numero 800-783-7257 (001 608 274 6550) o visitate il nostro sito www.cycleops.com.

Modifiche

La Sport 100 può essere migliorata con le caratteristiche della Comp 200E con il pezzo n. 16811. Non c'è modo di modificare una bicicletta per ottenere una Pro 300PT; questa deve essere acquistata in blocco.

Caratteristiche della console

Le cyclette Comp 200E e Pro 300 PT sono dotate di una console montata sul manubrio. La console riceve un segnale via cavo dal trasmettitore posto sul forcellino sinistro posteriore. La velocità e la cadenza sulla Comp 200E, come anche i watt e la coppia sulla Pro 300PT, vengono indicati dal segnale del mozzo posteriore. Oltre a questi valori la console indica anche la frequenza cardiaca attuale attraverso un segnale telemetrico non codificato (fascia toracica)

Contenuto della confezione

<u>Pezzo n.</u>	<u>solo Comp 200E e Pro 300 PT</u>	<u>Qtà</u>
16062	Console	1
13971	Fascia toracica	1
16104	Cavo USB	1
15661	CD del software	1
16198	Manopole console con vite a galletto	2
16068	Forcella di sostegno	1
16798	Allen Lim Power CD	1

Specifiche tecniche

Precisione	+/-1,5% (Pro 300PT)
Trasmissione del segnale	RF digitale
Conservazione dati intervallo	Illimitato
Intervallo display	9 Intervalli (record interno)
Temperatura di funzionamento	0-40° C / 32-104° F
Durata batteria (Mozzo)	1000 ore ca.
Durata batteria (Console)	100 ore ca.
Tipo batteria (Mozzo)	Tipo N, 1,5 volt/ANSI 910/IEC LR1 (2 ea)
Tipo batteria (Console)	tipo AAA, 1,5 volt (3 ea)
Coppia bullone di fissaggio freehub	400-450 poll-lb.

Intervalli di misurazione

Potenza	0-1999 Watt
Coppia di torsione	0-1999 poll-lib
Velocità	2-59 m/h (3-95 Km/h)
Distanza	0,00 - 9999,99 (Miglia)
Tempo del viaggio	0.00.00-999,99 Minuti
Cadenza	40-140 RPM (Rivoluzioni per Minuto)
Energia totale	0-99999 Kilojoule
Contachilometri	0-99999 Miglia o Chilometri
Frequenza cardiaca	0-255 BPM (Battiti al minuto)
Peso massimo utilizzatore	300 libbre

Garanzia

Le cyclette CycleOps sono progettate specificamente per l'utilizzo domestico e come tali sono coperte dalla seguente garanzia: tutte le cyclette di Saris Cycling Group sono garantite all'acquirente come esenti da difetti relativi a materiali e lavorazione. La copertura della garanzia è valida soltanto per l'acquirente originale e sarà necessaria la prova d'acquisto.

Ambiente residenziale:

Telaio: a vita

Componenti: 3 anni

Manodopera: 1 anno

Parte elettronica: 1 anno

Saris Cycling Group, Inc.
Model #: PowerTap SL 2.4
FCC ID: T8P-SL24TT1
IC: 6459A-SL24TT1

La presente garanzia esclude i componenti soggetti a usura da sostituire a seguito del normale logoramento.

Questa garanzia non copre:

1. componenti non originali soggetti alla garanzia separata del fornitore degli stessi.
2. Normale logoramento.
3. Danni, difetti o perdite causati da incidenti, uso improprio, negligenza, cattivo uso, montaggio e manutenzione impropri o mancato rispetto delle istruzioni e delle avvertenze contenute nel manuale d'uso.
4. Utilizzo dei prodotti con modalità o in ambienti non conformi all'utilizzo e agli ambienti per cui sono stati progettati.

Limitazioni:

Le suddette garanzie sostituiscono ed escludono qualsiasi altra garanzia non esplicitamente descritta nel presente manuale, sia essa esplicita o implicita a norma di legge o altro, comprese, senza limitazione, le garanzie di commerciabilità o idoneità a uno scopo specifico. Saris Cycling Group non sarà in nessun caso ritenuta responsabile di perdite fortuite o conseguenti, danni o spese in relazione ai suoi prodotti. La responsabilità di Saris Cycling Group è espressamente limitata alla sostituzione dei prodotti non conformi alla presente garanzia o, a discrezione di Saris Cycling Group, al rimborso di una parte del prezzo di acquisto del prodotto in questione. Alcuni stati non consentono l'esclusione o la limitazione di garanzie implicite o danni fortuiti o conseguenti, quindi le limitazioni e le esclusioni di cui sopra potrebbero non essere applicabili.

Procedure: gli interventi di manutenzione in garanzia saranno eseguite da Saris Cycling Group o da un rivenditore autorizzato di Saris Cycling Group.

L'acquirente originale dovrà fornire la prova dell'acquisto. Le chiamate per gli interventi di manutenzione e/o il trasporto al e dal rivenditore autorizzato Saris Cycling Group saranno a carico dell'acquirente. 1. Saris Cycling Group potrà decidere se riparare o sostituire il prodotto che necessita di manutenzione in garanzia.

2. Saris Cycling Group will replace any equipment frame that is structurally defective with a new frame or replace the unit with a unit of equal value. Saris Cycling Group non si farà carico dei costi di manodopera per la sostituzione dei telai difettosi.

3. Nel caso in cui un prodotto non possa essere riparato, Saris Cycling Group applicherà un rimborso di credito limitato per un'altra cyclette di valore equivalente o maggiore.

4. Saris Cycling Group non si farà carico dei costi di manodopera del rivenditore relativi a conversioni di componenti completate dopo il periodo o i periodi di garanzia relativi alla manodopera qui dichiarati.

5. Nel caso in cui si preferisca riparare autonomamente un prodotto o un componente, non avvalendosi dei servizi di un rivenditore autorizzato Saris Cycling Group, o utilizzando un componente di ricambio non fornito da Saris Cycling Group, Saris Cycling Group non sarà ritenuto responsabile di costi, danni, difetti o perdite causati dall'utilizzo di tali servizi o componenti.

5. Nel caso in cui si preferisca riparare autonomamente un prodotto o un componente, non avvalendosi dei servizi di un rivenditore autorizzato Saris Cycling Group, o utilizzando un componente di ricambio non fornito da Saris Cycling Group, Saris Cycling Group non sarà ritenuto responsabile di costi, danni, difetti o perdite causati dall'utilizzo di tali servizi o componenti.

Precauzioni

Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, consultare il proprio medico. Questi sarà in grado di stabilire la frequenza degli allenamenti, l'intensità (fascia di potenza del ritmo cardiaco da raggiungere) e la durata secondo l'età e le condizioni fisiche della persona. In caso di dolore o tensione al petto, battito irregolare, mancanza di fiato, debolezza o senso di malessere durante l'allenamento, FERMARSI! Consultare il medico prima di continuare. Il mancato rispetto di queste precauzioni potrebbe causare lesioni o gravi problemi di salute.

*Non togliere i piedi dai pedali mentre il volano della cyclette CycleOps è in movimento.

*Non cercare di pedalare a un elevato numero di giri o in posizione eretta prima di aver fatto pratica a un basso numero di giri.

*Non infilare dita o altri oggetti nelle parti dell'attrezzatura in movimento.

*Tenere lontani bambini e animali domestici mentre la cyclette viene utilizzata. Non permettere ai bambini di utilizzare la cyclette CycleOps. La corsa dei pedali è studiata esclusivamente per persone adulte.

*Non ruotare mai manualmente i bracci delle manovelle dei pedali. Per evitare di rimanere impigliati e di ferirsi non esporre mani o braccia al meccanismo di guida.

*Non scendere dalla cyclette CycleOps finché i pedali e il volano non sono completamente FERMI.

*Dopo l'allenamento, ruotare la manopola di controllo della regolazione in senso orario per aumentare la tensione in modo che i pedali non girino liberamente, provocando eventuali lesioni.

Figura 1



Installazione

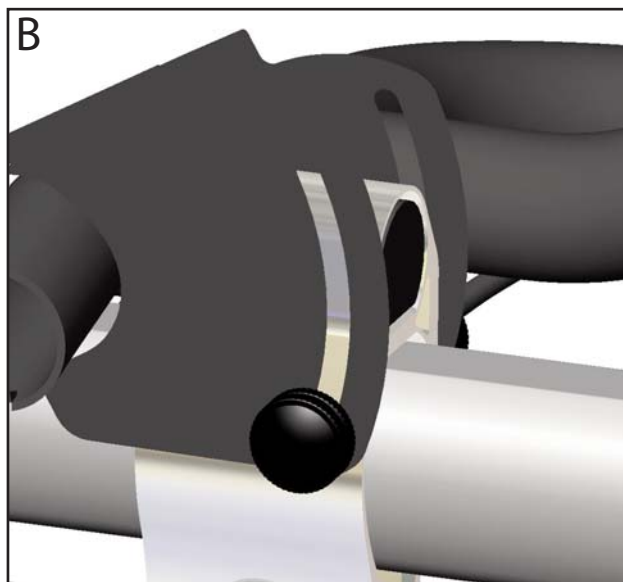
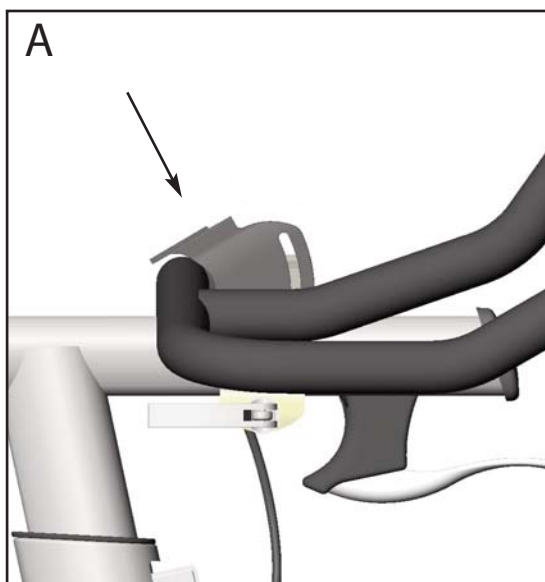
Fascia del cardiofrequenzimetro

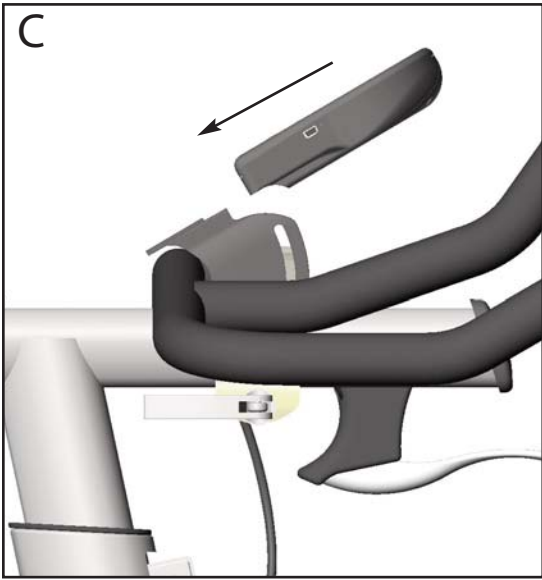
Posizionare la fascia del cardiofrequenzimetro sul torace come mostrato nella figura 1. La fascia deve essere posta appena sotto i pettorali. Assicurarsi che gli elettrodi posti sulla fascia nella zona di contatto con la pelle siano leggermente umidi, così da ottenere i migliori risultati. La fascia del cardiofrequenzimetro deve essere indossata per godere della funzionalità dei modelli Comp 200E e Pro 300PT per la frequenza cardiaca.

Forcella

La prima volta che si effettua il montaggio della cyclette CycleOps è necessario collegare la forcella della console alla bicicletta. Per farlo, seguire le seguenti istruzioni:

- Posizionare la forcella sui manubri come raffigurato sotto.
- Far passare le viti attraverso il sostegno della console, la forcella del manubrio, e serrare insieme.
- Far scorrere la console sulla base.
- Collegare il cavo della console al telaio della cyclette rimuovendo la stringa intrecciata sul cavo del telaio della cyclette.
- Scartare la stringa intrecciata, applicare il passacavo al cavo della console come raffigurato.
- Collegare il cavo della console al cavo del telaio della cyclette.
- Spingere il cavo collegato nel telaio della cyclette finché la spina è inserita completamente; inserire poi il passacavo nel telaio.





Posizionamento della console sulla forcella

Per collegare la console alla forcella, far scorrere la console sulla forcella. **Assicurarsi di aver fatto scorrere completamente la console sulla forcella per garantire una solida unione tra la console e la forcella.** Assicurarsi che i punti di contatto tra la console e la forcella restino puliti e privi di umidità o polvere.

Batterie

La console è dotata di batterie.. Nel caso in cui si presenti la necessità di sostituire le batterie, eseguire le semplici operazioni di seguito descritte:

1. Rimuovere il coperchio posteriore con un cacciavite piccolo a croce.
2. Rimuovere le batterie
3. Sostituirle con batterie nuove AAA, facendo attenzione a posizionarle nella giusta polarità
4. Riapplicare il coperchio e fissare con un cacciavite piccolo a croce

Interruttore reed

La Comp 200E è dotata di un interruttore reed, posto sul forcellino sinistro posteriore.



Questo interruttore raccoglie i dati relativi alla velocità e al ritmo che provengono dal volano. Nel caso in cui si presenti la necessità di sostituire l'interruttore, effettuare le seguenti operazioni:

1. Rimuovere il vecchio interruttore reed dal telaio estraendolo dal forcellino.
2. Staccare l'interruttore dal cavo del telaio premendo sulla pinzetta di bloccaggio e facendo scorrere via i due connettori .
3. Inserire il nuovo interruttore nel forcellino sinistro posteriore con il nastro biadesivo incluso.
4. Far scorrere i connettori insieme, assicurandosi che la pinzetta di bloccaggio sia in linea con il dente di bloccaggio sul cavo del telaio. Ripiegare ogni fuoriuscita del cavo all'interno dell'alloggiamento.

Ricevitore PT

La Pro 300PT è dotata di un ricevitore PowerTap posto sul forcellino sinistro posteriore. Questo ricevitore riceve i dati relativi alla velocità, al ritmo e alla potenza provenienti dal volano PowerTap. Nel caso in cui si presenti la necessità di sostituire il ricevitore PowerTap, effettuare le seguenti operazioni:

1. rimuovere il vecchio ricevitore allentando le viti in plastica, facendo attenzione a non allentare i dadi quadri sul forcellino sinistro posteriore.
2. Staccare il ricevitore dal cavo del telaio premendo sulla pinzetta di bloccaggio e facendo scorrere via i due connettori .
3. Fissare il nuovo ricevitore al forcellino con le viti in plastica e i dadi quadri (fig.).
4. Far scorrere i connettori insieme, assicurandosi che la pinzetta di bloccaggio sia in linea con il dente di bloccaggio sul cavo del telaio. Ripiegare ogni fuoriuscita del cavo all'interno dell'alloggiamento.

IMPORTANTE! Come azzerare la torsione

La torsione deve essere azzerata per garantire la massima accuratezza delle informazioni fornite dal PowerTap relative alla potenza. Se la potenza istantanea è positiva o negativa la torsione deve essere azzerata. Queste operazioni devono essere effettuate SENZA alcuna tensione sulla catena o, in stato di fermo, SENZA alcun peso sui pedali. L'icona di trasmissione, inoltre, deve essere illuminata.

Per azzerare la torsione assicurarsi che compaia l'icona di trasmissione e premere poi [FRECCIA GIÙ] per spostare il cursore su [WATTS]. Premere [SELECT] per passare a [INCH-LBS]. Tenere premuto poi [SELECT] nuovamente finché viene indicato il valore "0". Premere [SELECT] per tornare a [WATTS]. Il valore della torsione indicato sarà ora "0".

Navigazione console



Navigazione console

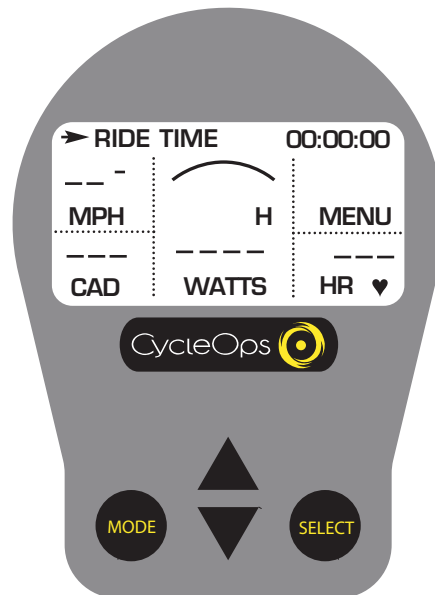
FRECCHE SU/GIÙ

[FRECCIA SU] e [FRECCIA GIÙ] permettono di scorrere sui vari campi visualizzati sulla console. [FRECCIA SU] e [FRECCIA GIÙ] possono essere utilizzati anche per spostare il cursore di navigazione su [MAIN MENU] (menu principale). Queste frecce servono inoltre ad aumentare o diminuire i valori numerici nella definizione delle caratteristiche del profilo utente.

Tasti MODE e SELECT

Utilizzare [MODE] per scegliere tra diverse opzioni di menu e per impostare la modalità intervallo (v.[INTERVAL MODE] per maggiori dettagli). Utilizzare [SELECT] per aprire una nuova schermata del menu. Svolge anche la funzione del tasto "Invia" per uscire da una schermata dopo aver effettuato la selezione.

Display cruscotto

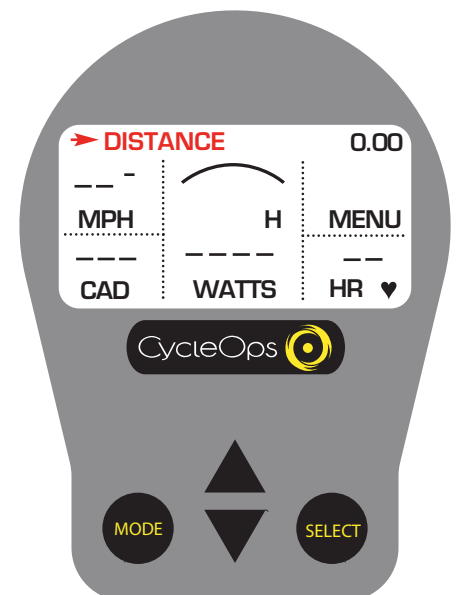


Definizioni display

(Barra superiore scorrimento)

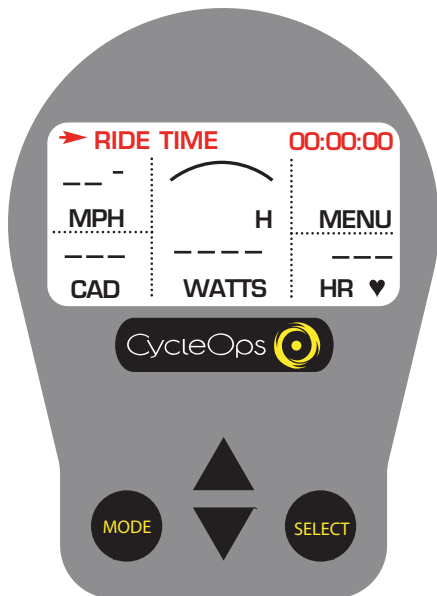
BARRA SUPERIORE SCORRIMENTO - Nel display cruscotto premere [FRECCIA SU] o [FRECCIA GIÙ] per spostare il cursore sulla barra superiore e premere [SELECT] per scegliere le funzioni.

Funzioni



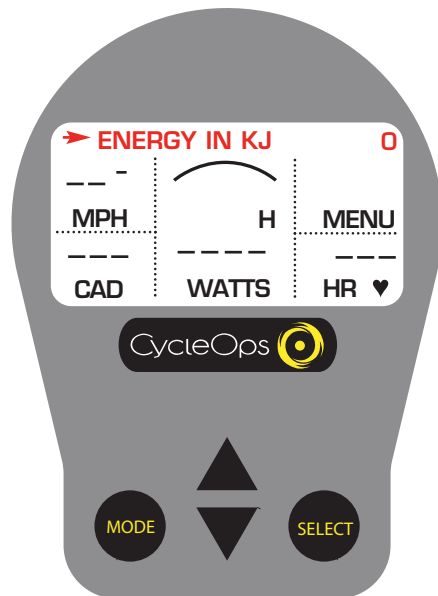
Distanza

DISTANZA - La corsa totale o la distanza dell'intervallo viene indicata in miglia o chilometri da 0,00 a 999,99. La distanza è espressa con le stesse unità di misura della velocità.



Durata della guida

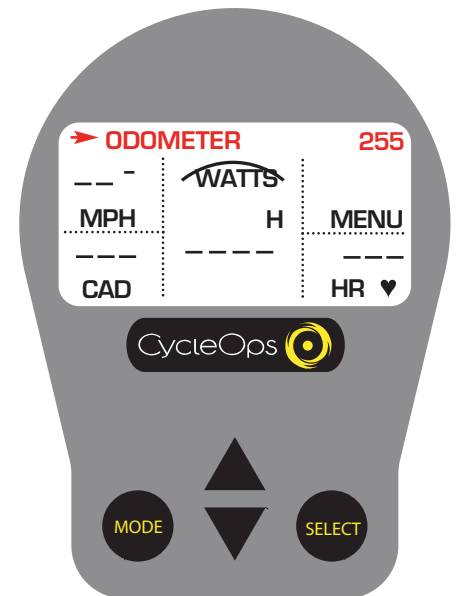
Tempo totale impiegato dall'utilizzatore sulla cyclette. Il tempo viene indicato in (ore : minuti : secondi).



Energia in KJ

Questo valore esprime il lavoro totale svolto nel corso della guida. La potenza viene indicata in watt e misura l'intensità dell'allenamento. L'energia viene calcolata utilizzando la seguente equazione. Vedere Tabella 1 per la corretta conversione dei KJ a Kcal.

$$\text{Lavoro o Energia (Joule)} = \text{Watt (Potenza)} \times \text{Tempo (Secondi)}$$



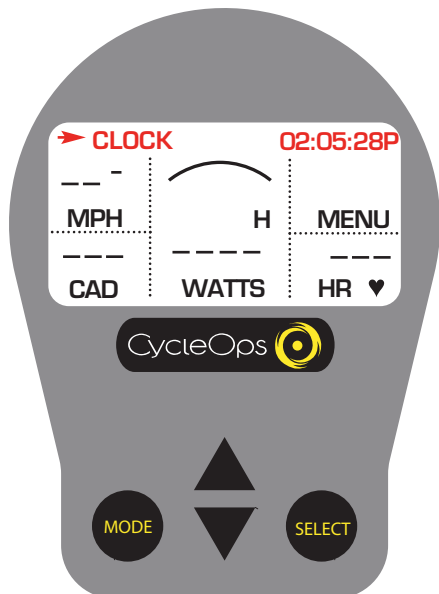
Contachilometri

Questo è un calcolo relativo della distanza percorsa sulla cyclette CycleOps. Esso può essere espresso in Miglia o Chilometri (v. "Impostazione frequenza di registrazione, velocità, contachilometri, segnale acustico" per maggiori dettagli).

Tabella 1

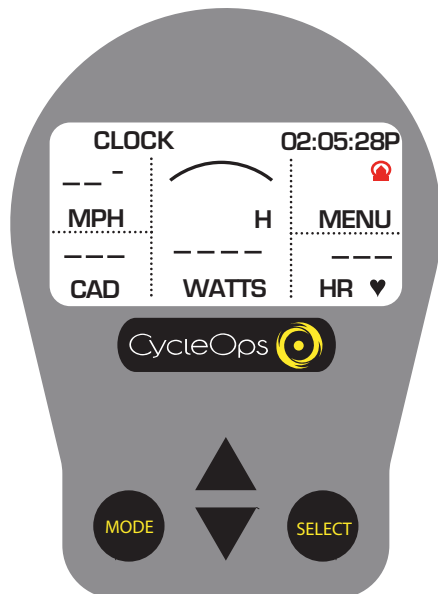
Gross Mechanical Efficiency	Correlation Factor Kjoules to Kcals	Rider Experience
18%	1.33	Novice
19%	1.26	
20%	1.19	Amateur
21%	1.14	
22%	1.09	US Pro
23%	1.04	
24%	1.00	Grand Tour
25%	0.96	
26%	0.92	

Fattore calorico di correlazione stimato- Per una stima esatta delle Kcal, moltiplicare [ENERGY IN KJ] per il fattore di correlazione che descrive meglio la guida effettuata.



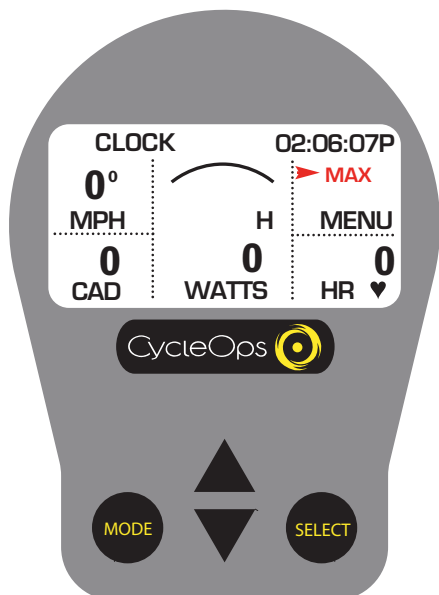
Orologio

Indicazione dell'orario attuale (v. "Impostazione ora e data" per maggiori dettagli)

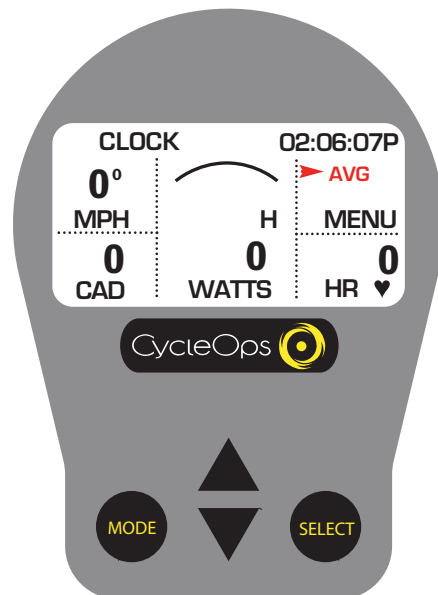


ICONA DI TRASMISSIONE

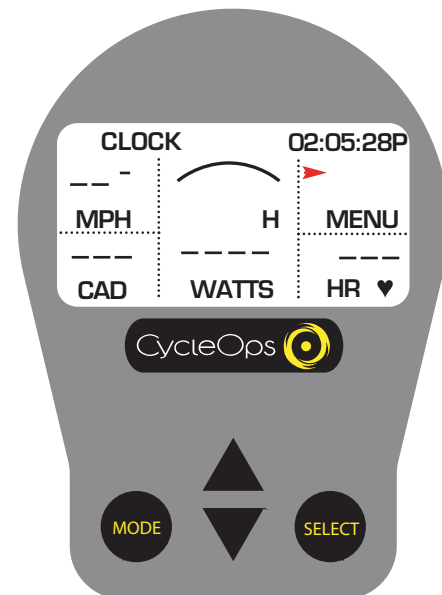
Quando compare questa icona è in corso la trasmissione di un segnale dal mozzo al ricevitore.



Massimo



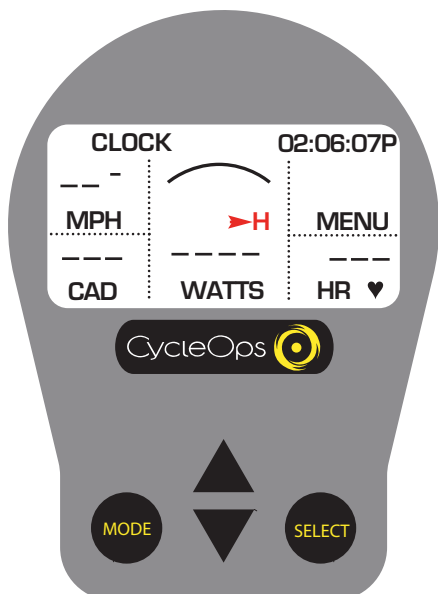
Medio



Attuale

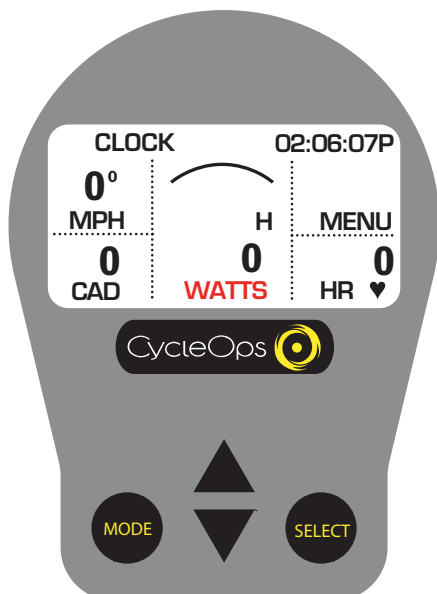
Campi MAX, AVG, e CURRENT

Questo rigo indica il valore attuale, massimo o medio relativo alla guida o all'intervallo. Dal cruscotto premere [FRECCIA SU] o [FRECCIA GIÙ] per spostarsi due spazi sopra [MENU]. Premere [SELECT] per scegliere tra i valori [MAX], [AVG] (medi) e attuali. I valori attuali vengono visualizzati quando il campo è vuoto.



Tachimetro

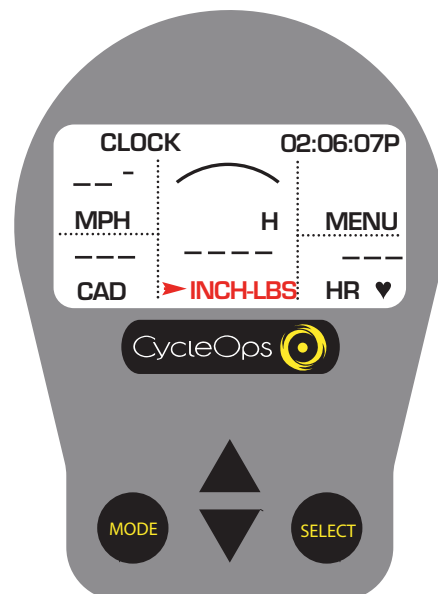
Permette di visualizzare la durezza del proprio allenamento in relazione a un wattaggio fisso. Dal cruscotto premere [FRECCIA SU] o [FRECCIA GIÙ] per spostare il cursore su [H]. Premere [SELECT] per modificare il valore massimo del tachimetro (400, 600, 800 o 1000 watt).



Watt

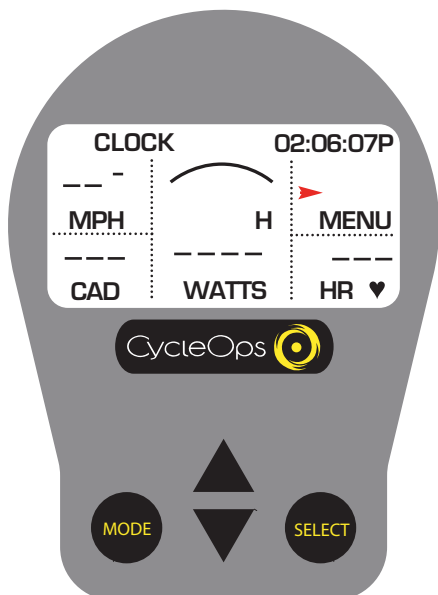
Indicazione in tempo reale del wattaggio attuale sul volano. Questo valore esprime la potenza. I watt vengono ricavati dalla seguente equazione:

$$\text{Watt (Potenza)} = \text{Torsione} \times \text{Velocità angolare}$$



Watt INCH-LBS

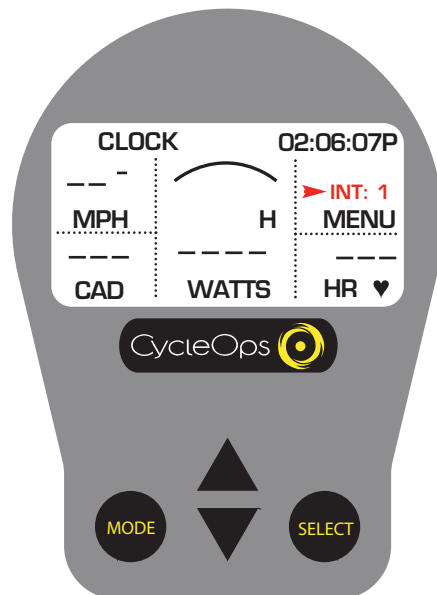
NOTA: se si preme [SELECT] mentre il cursore è posizionato su [WATT] il rigo diventa [INCH-LBS]. Questo è il valore della coppia che viene applicata all'hub, NON la potenza in watt.



Modalità intervallo

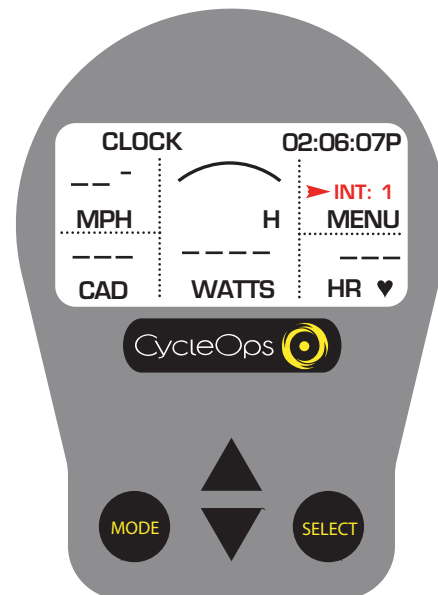
La console fa da contagiri ed è quindi sempre attiva.

1) Da qualunque schermata premere e lasciare simultaneamente [MODE] e [SELECT] sul cruscotto. [INT] e il nuovo n. intervallo compariranno per qualche istante prima di scomparire nuovamente nello sfondo nel campo in alto [MENU].



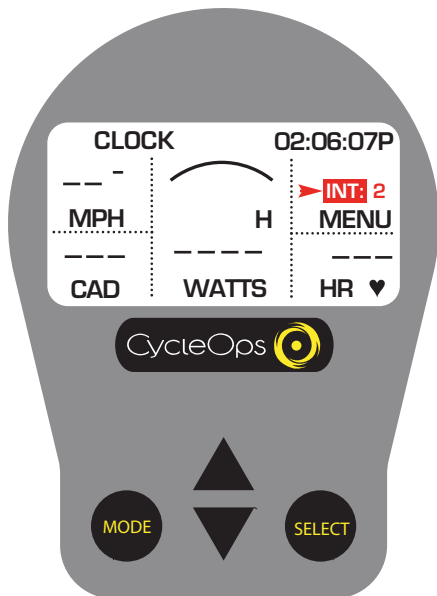
Modalità intervallo

2) Per visualizzare i dati specifici relativi all'intervallo premere sul cruscotto [FRECCIA SU] o [FRECCIA GIÙ] finché l'icona del cursore si trova nello spazio sopra [MENU]. Tenere premuto [MODE] per due (2) secondi. Ciò porta la modalità intervallo in primo piano [INT] e il numero di intervallo formerà un terzo rigo sul display.



Modalità intervallo

3) Se si desidera riportare le informazioni relative all'intervallo in secondo piano premere [MODE] per due (2) secondi



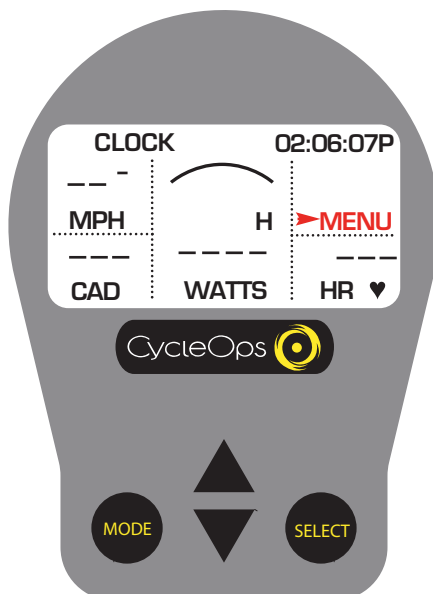
Modalità memoria intervallo

1) Per accedere alle informazioni immagazzinate relative all'intervallo premere [FRECCIA SU] o [FRECCIA GIÙ] per scorrere sul rigo dell'intervallo (v. Modalità intervallo) e tenere premuto [MODE] per due (2) secondi. Ciò porta in primo piano la modalità intervallo. Premere [MODE] per spostarsi su numeri più alti e [SELECT] per spostarsi su numeri più bassi. Gli intervalli attuali sono di colore nero [INT] e gli intervalli in memoria bianchi [INT] in un riquadro nero.

Impostazione console

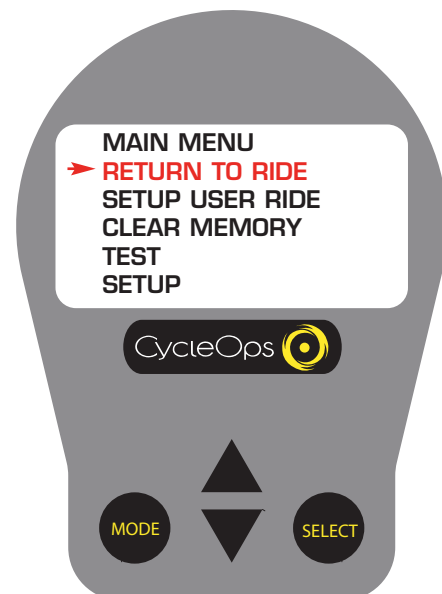
Selezione del tipo di guida

Premere un tasto qualunque per ripristinare e accendere la console. Se si utilizza la console per la prima volta, tutti i dati saranno memorizzati in [USER A] con le informazioni di default di un uomo di 150 lb nato in data 01/01/2004. Se sulla console sono memorizzati dati relativi a una corsa precedente potrebbe essere necessario azzerare la console (v. "Come cancellare la memoria" per maggiori dettagli). **NOTA:** parametri come peso e statura non influiscono sui dati relativi alla potenza indicati sulla console. Queste impostazioni vengono utilizzate soltanto quando si analizzano i dati sul PC.



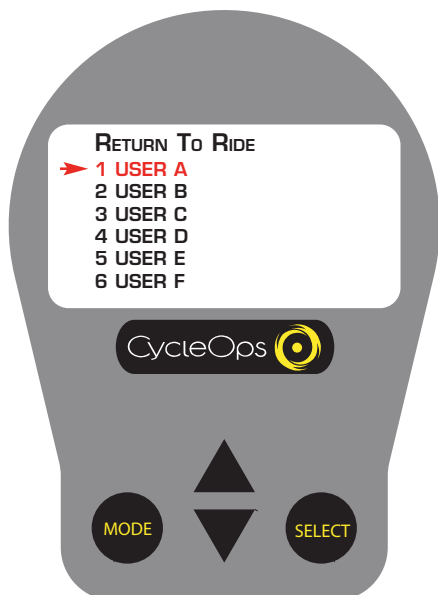
Impostazione console 1

1) Dal display sul cruscotto premere [FRECCIA SU] o [FRECCIA GIÙ] per spostare il cursore su [MENU] e premere [SELECT].



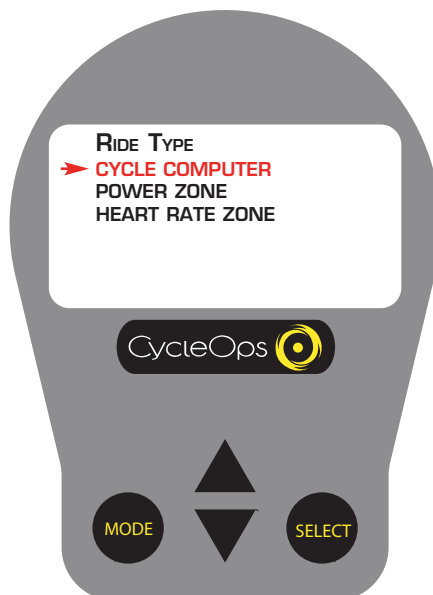
Impostazione console 2

2) Premere [SELECT] per scegliere [RETURN TO RIDE].



Impostazione console 3

3) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere sui sei (6) file [USER] e premere [SELECT] per scegliere l'utente. (V. "Impostazione informazioni utente" per impostare un profilo utente).



Impostazione console 4

4) Premere [FRECCIA GIÙ] per scegliere il tipo di guida e premere [SELECT] per tornare al display cruscotto.

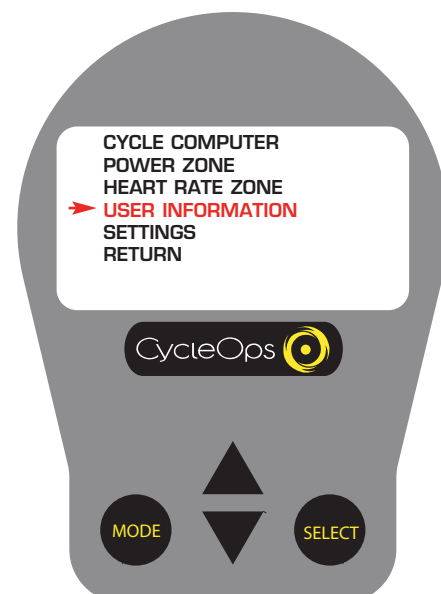
Impostazione informazioni utente

Questa opzione permette di impostare fino a sei diversi profili utente.



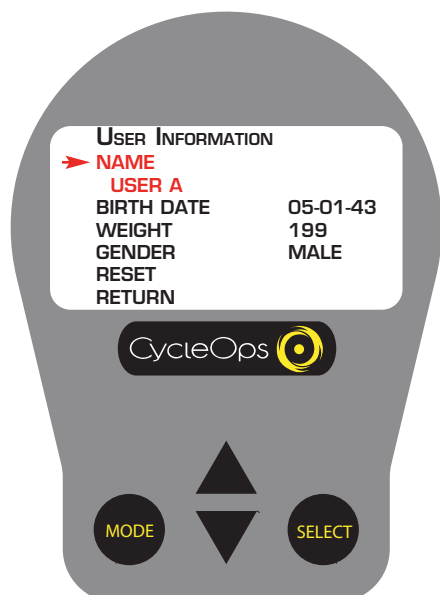
Impostazione informazioni utente 1

1) Da [MAIN MENU] premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [SETUP USER RIDE] e premere [SELECT].



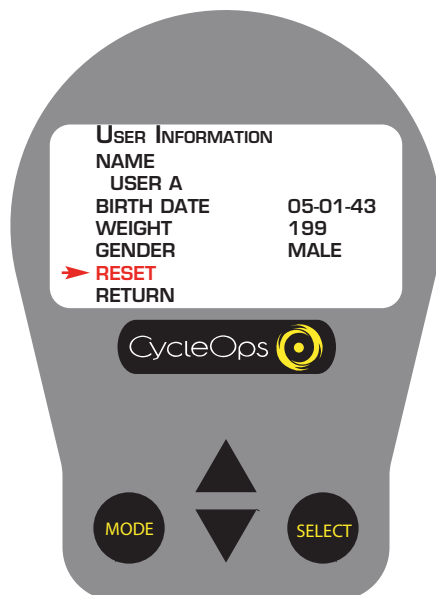
Impostazione informazioni utente 2

2) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere sui file [USER] e premere [SELECT] per scegliere l'utente. (V. "Impostazione informazioni utente" per impostare un profilo utente).



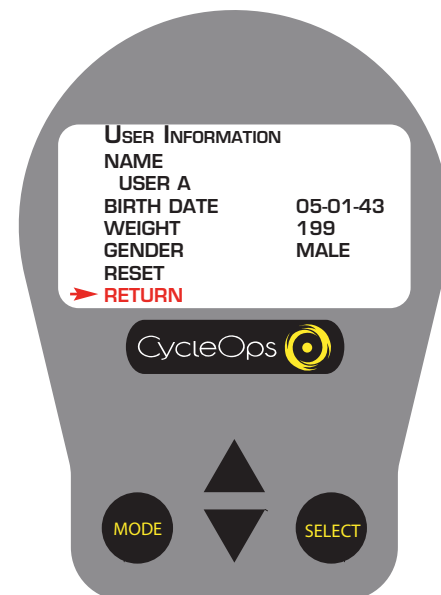
Impostazione informazioni utente 3

Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [USER INFORMATION] e premere [SELECT].
4) Premere [SELECT] e [FRECCIA SU] o [FRECCIA GIÙ] per immettere le lettere. Premere [SELECT] per confermare le modifiche e tornare al menu a scorrimento.



Impostazione informazioni utente 4

5) Ripetere l'operazione 3 per immettere [BIRTH DATE] (data di nascita), [WEIGHT] (peso) e [GENDER] (sesso). NOTA: questi dati non influiscono sui dati di potenza della console.
6) Per azzerare le impostazioni utente, premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [RESET] e premere [SELECT].

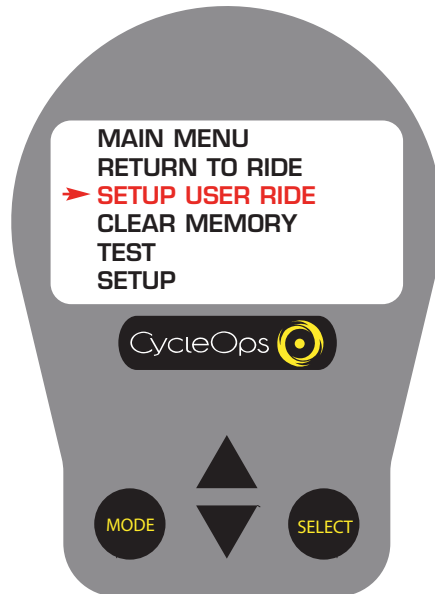


Impostazione informazioni utente 5

7) Per iniziare una guida, premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [RETURN] e premere [SELECT]. Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [RETURN] e premere [SELECT].

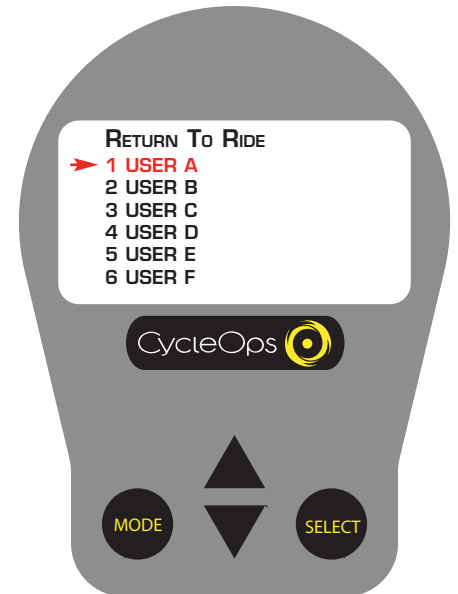
Impostazione guida alla fascia di frequenza cardiaca

Le fasce di potenza separano i dati di potenza in recipienti separati, o intervalli, relativi a uno specifico sistema energetico o fisiologico. Da sforzi massimi brevi a sforzi massimi lunghi questi sistemi energetici si muovono lungo un continuum da sequenze metaboliche anaerobiche a sequenze metaboliche aerobiche. Questi recipienti aiutano a separare questi sforzi per quantificare meglio lo stimolo all'allenamento.



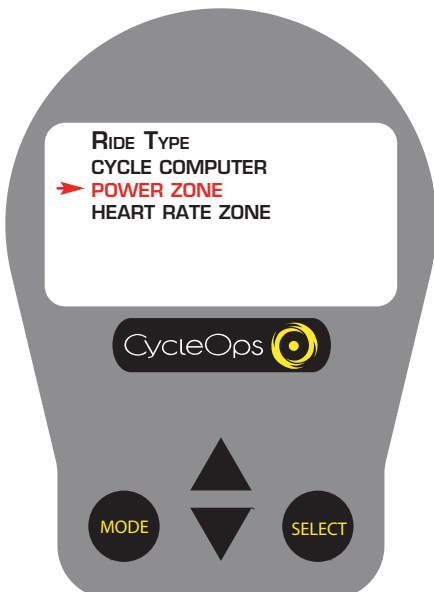
Fascia di potenza 1

1) Da [MAIN MENU] premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [SETUP USER RIDE] e premere [SELECT].



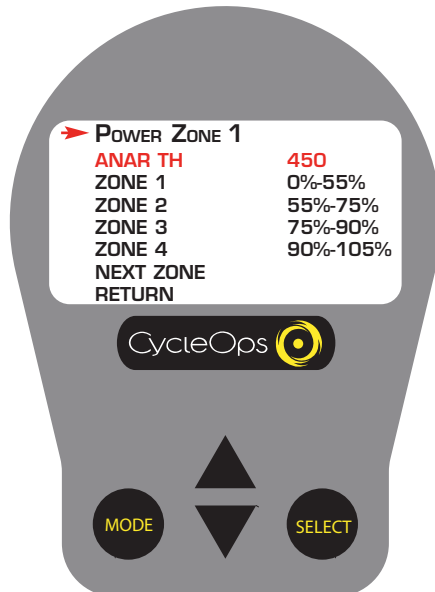
Fascia di potenza 2

2) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere sui sei (6) file [USER] e premere [SELECT] per scegliere l'utente. (V. "Impostazione informazioni utente" per impostare un profilo utente).



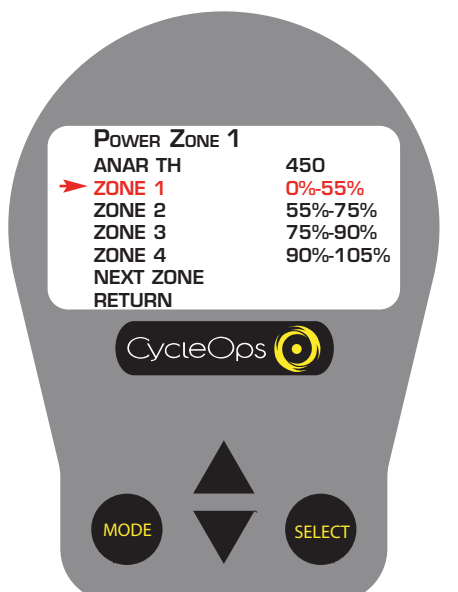
Power Zone 3

3) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [POWER ZONE]. Premere [SELECT] per scegliere Power Zone 1.



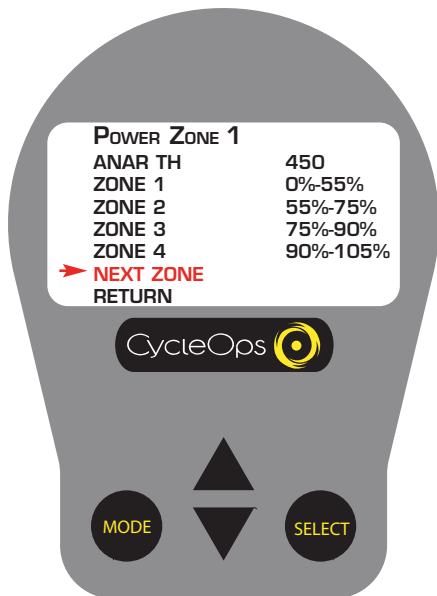
Fascia di potenza 4

4) Premere [SELECT] per immettere manualmente un valore soglia anaerobico (AT) predeterminato (espresso in watt) su cui saranno basati i valori percentuali. Premere [SELECT] per scegliere i numeri. Premere [SELECT] per tornare al menu a scorrimento.



Power Zone 5

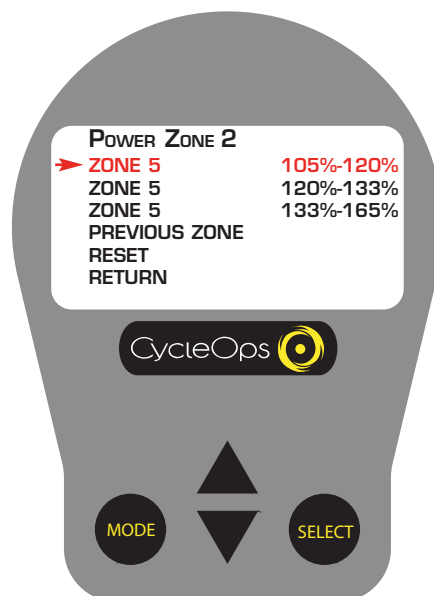
5) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [ZONE 1] e premere [SELECT] per scegliere l'intervallo percentuale di allenamento superiore. Premere [FRECCIA SU] o [FRECCIA GIÙ] per affinare il valore e premere [SELECT] per tornare al menu a scorrimento.



Power Zone 6

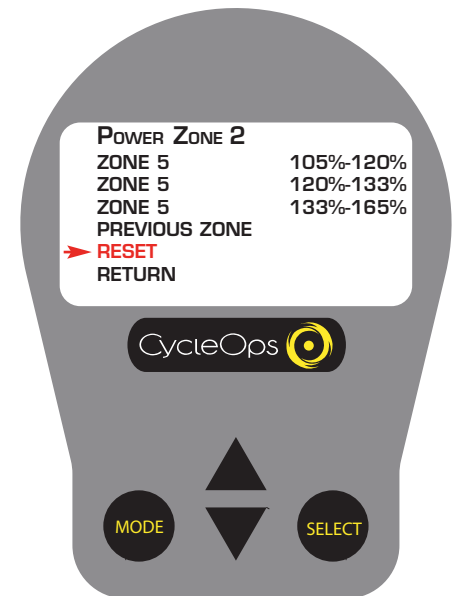
6) Premere [FRECCIA GIÙ] e poi [SELECT] per regolare [ZONE 2]. Ripetere le operazioni 3, 4, e 5 per impostare [ZONE 2-4]. NOTA: l'intervallo percentuale di potenza più basso passa automaticamente al limite superiore dell'intervallo precedente.

7) Dopo aver impostato le informazioni relative a [ZONE 1-4], premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [NEXT ZONE] e premere [SELECT].



Power Zone 7

8) Nella schermata Power Zone 2 ripetere le operazioni 3, 4, e 5 per impostare le informazioni relative a [ZONE 5-6].



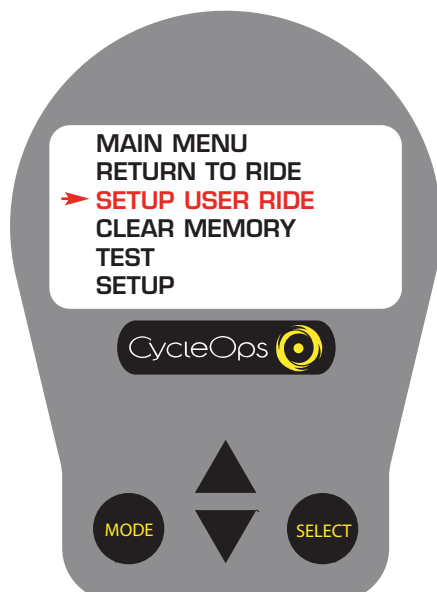
Power Zone 8

9) Per azzerare le impostazioni di default, premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [RESET] e premere [SELECT].

10) Per iniziare una guida basata sulla fascia di potenza, premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [RETURN] e premere [SELECT]. Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [RETURN] e premere nuovamente [SELECT].

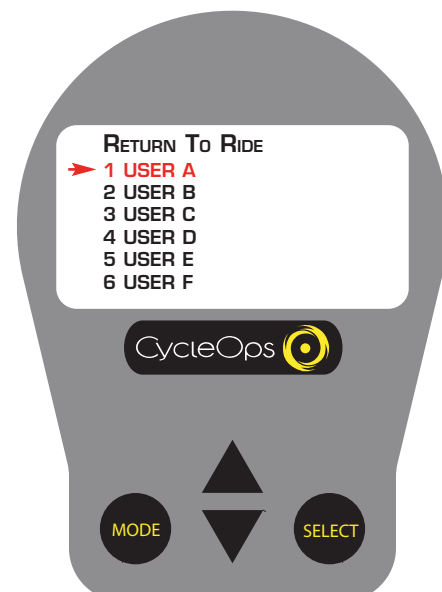
Impostazione guida in base alla fascia di frequenza cardiaca

Le fasce di frequenza cardiaca separano i dati relativi alla frequenza cardiaca in recipienti separati, o intervalli, relativi a uno specifico sistema energetico o fisiologico. Da sforzi massimi brevi a sforzi massimi lunghi questi sistemi energetici si muovono lungo un continuum da sequenze metaboliche anaerobiche a sequenze metaboliche aerobiche. Questi recipienti aiutano a separare questi sforzi per quantificare meglio lo stimolo all'allenamento.



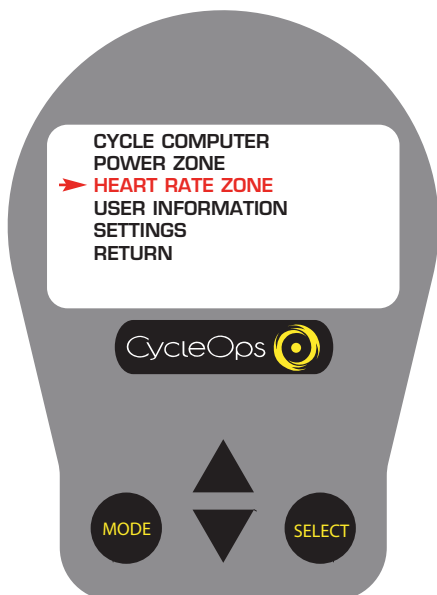
Fascia frequenza cardiaca 1

1) Da [MAIN MENU] premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [SETUP USER RIDE] e premere [SELECT].



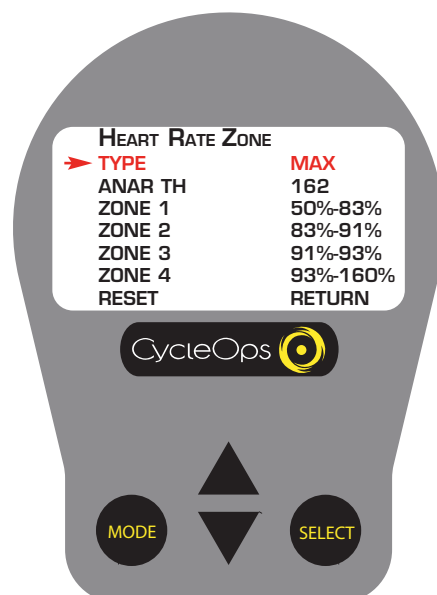
Fascia frequenza cardiaca 2

2) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere sui file [USER] e premere [SELECT] per scegliere l'utente. (V. "Impostazione informazioni utente" per impostare un profilo utente).



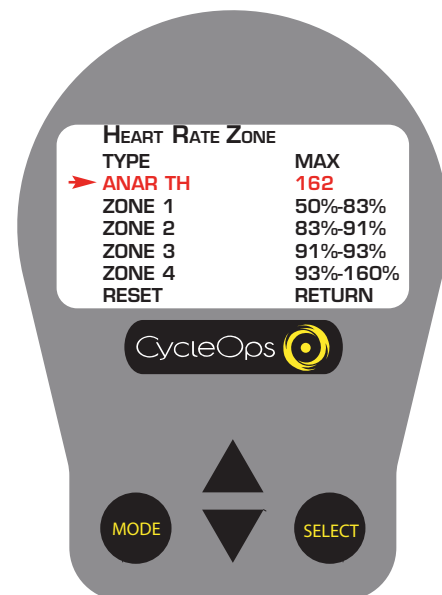
Fascia frequenza cardiaca 3

3) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [HEART RATE ZONE] e premere [SELECT].



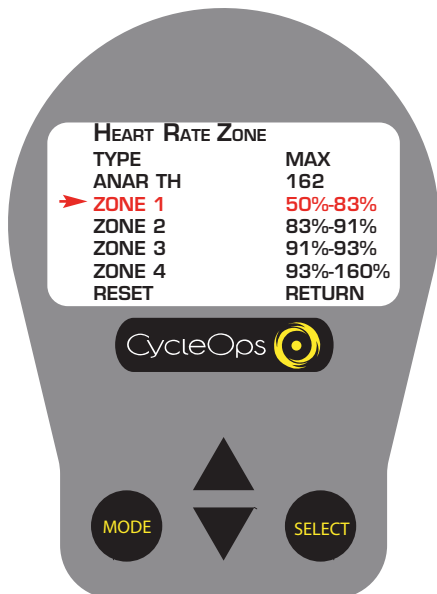
Fascia frequenza cardiaca 4

4) Premere [SELECT] e poi [FRECCIA GIÙ] per scegliere [AT] o [MAX]. Premere [SELECT] per tornare al menu a scorrimento. NOTA: in [AT] i valori percentuali di frequenza cardiaca sono basati al di fuori di un test AT predefinito e in [MAX] essi sono basati al di fuori di un valore massimo di frequenza cardiaca prestabilito.



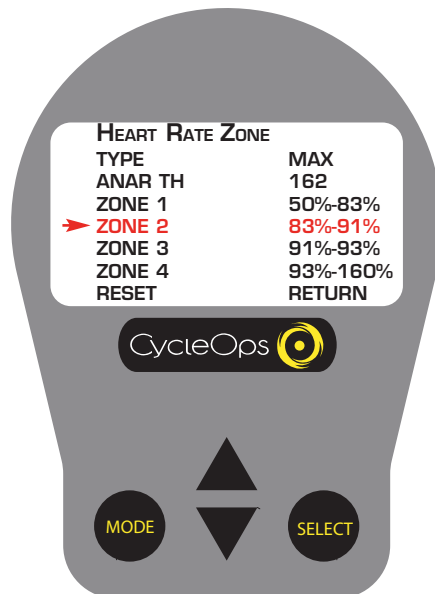
Fascia frequenza cardiaca 5

5) Selezionare [ANAR TH] per immettere il valore relativo alla frequenza cardiaca sul quale saranno basati i valori percentuali. Premere [SELECT] per scegliere i numeri. Premere [SELECT] per confermare le modifiche e tornare al menu a scorrimento.



Fascia frequenza cardiaca 6

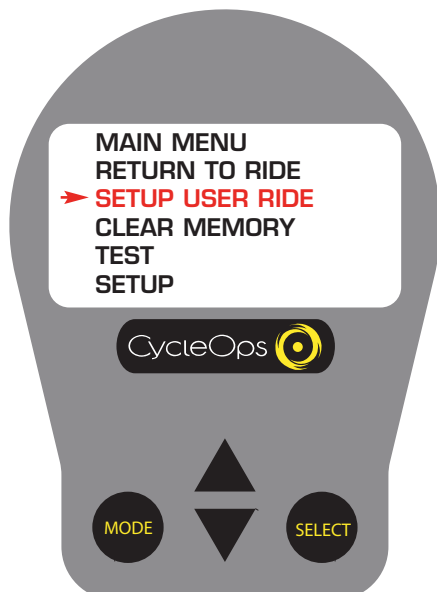
6) Premere [FRECCIA GIÙ] e poi [SELECT] per regolare [ZONE 2]. Procedere allo stesso modo per [ZONE 1-4]. NOTA: l'intervallo percentuale di potenza più basso corrisponde automaticamente al limite superiore dell'intervallo precedente.



Fascia frequenza cardiaca 7

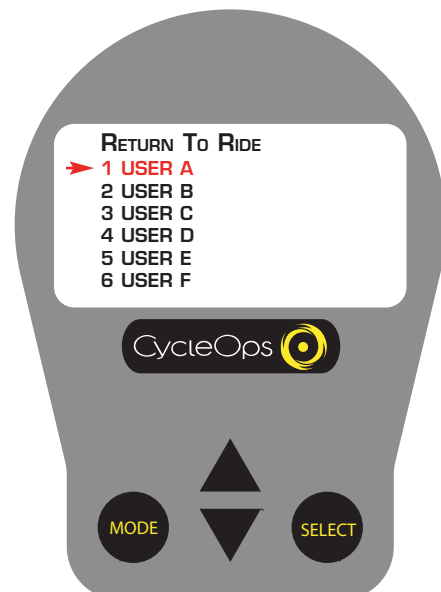
7) Per ripristinare le impostazioni [ZONE] di default selezionare e premere [RESET].
 8) Per iniziare una guida, premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [RETURN] e premere [SELECT]. Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [RETURN] e premere [SELECT].

Impostazioni frequenza di registrazione, velocità, contachilometri, segnale acustico)



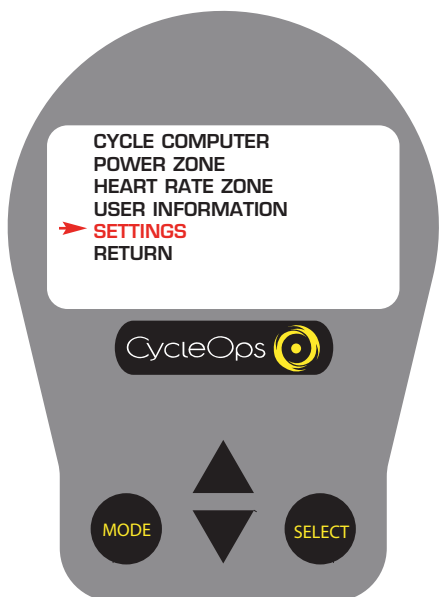
Impostazioni 1

1) Da [MAIN MENU] premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [SETUP USER RIDE] e premere [SELECT].



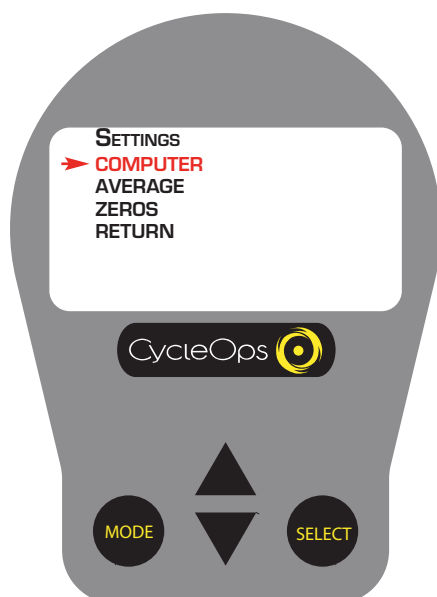
Impostazioni 2

2) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere sui file [USER] e premere [SELECT] per scegliere l'utente. (V. "Impostazione informazioni utente" per impostare un profilo utente).



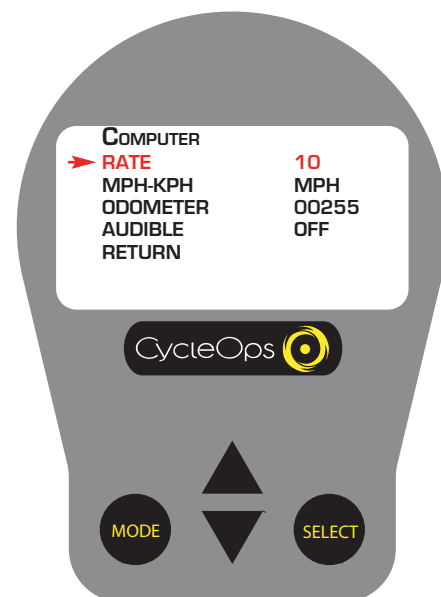
Impostazioni 3

3) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [SETTINGS] e premere [SELECT].



Impostazioni 4

4) Premere [SELECT] per scegliere la modalità [COMPUTER].

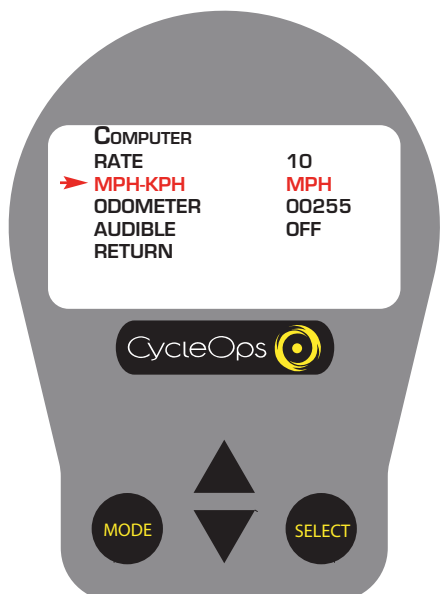


Impostazioni 5

5) Premere [SELECT] per scegliere [RATE]. Utilizzare [FRECCIA SU] o [FRECCIA GIÙ] per scegliere tra 1, 2, secondi per la frequenza di registrazione della console. Premere [SELECT] per confermare le modifiche e tornare al menu a scorrimento. NOTA: diversi frequenze di registrazione corrispondono a diverse quantità di tempo totale di rilevamento. fare riferimento alla tabella a sinistra per scegliere il tasso di registrazione più appropriato. V. Tabella 2 a sinistra.

Tavola 2

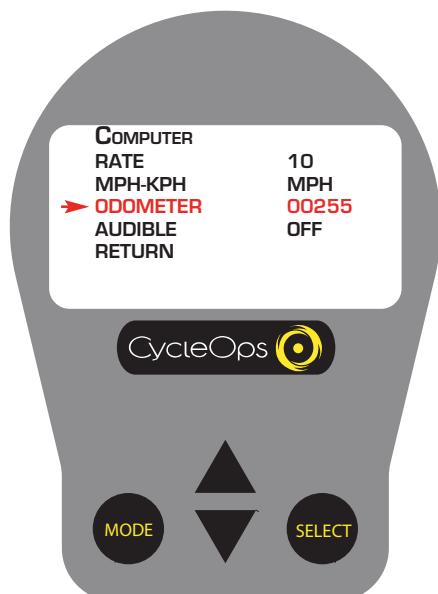
Recording Rate (sec)	1	2
Max Recording Time (hrs)	15	30



Impostazioni 6

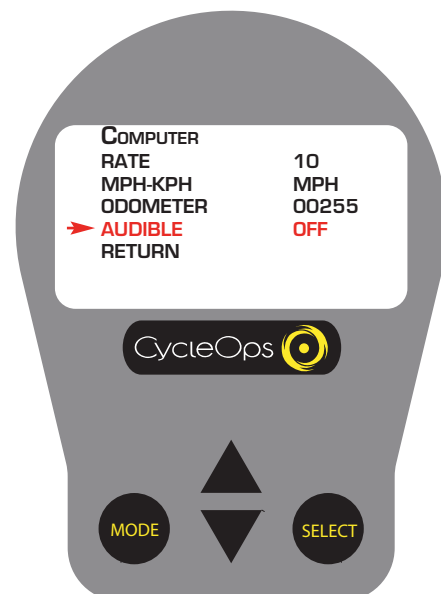
6) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [MPH-KPH] e premere [SELECT].

7) Premere [FRECCIA GIÙ] per scegliere tra [MPH] e [KPH] e premere [SELECT] per tornare al menu a scorrimento.



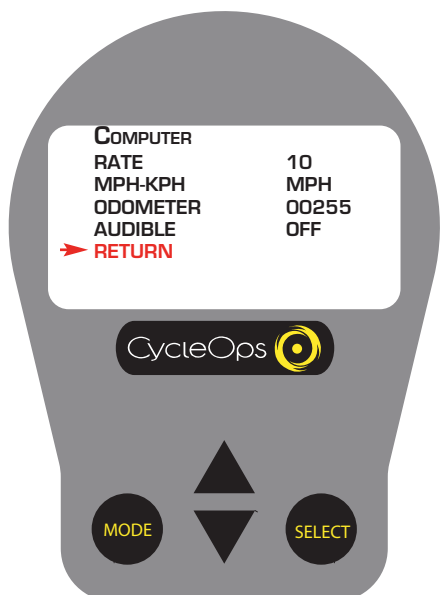
Impostazioni 7

8) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [ODOMETER] e premere [SELECT]. Utilizzare [FRECCIA SU] o [FRECCIA GIÙ] per immettere manualmente il valore di partenza del contachilometri. Premere [SELECT] per scegliere i numeri. Premere [SELECT] per tornare al menu a scorrimento.



Impostazioni 8

9) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [AUDIBLE] e premere [SELECT]. Utilizzare [FRECCIA SU] o [FRECCIA GIÙ] per scegliere tra [ON] e [OFF] e premere [SELECT] per confermare le modifiche e tornare al menu a scorrimento.

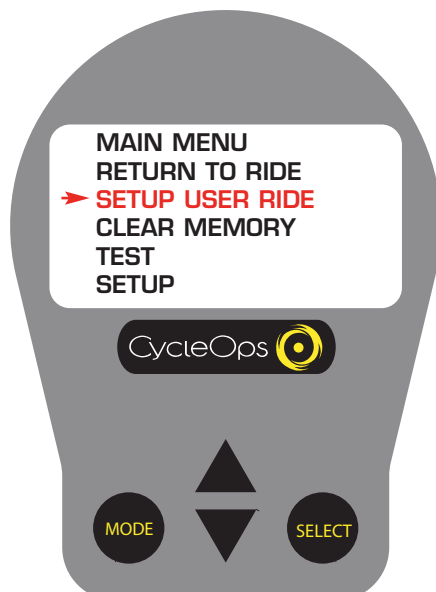


Impostazioni 9

10) Per iniziare una guida, premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [RETURN] e premere [SELECT]. Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [RETURN] e premere [SELECT].

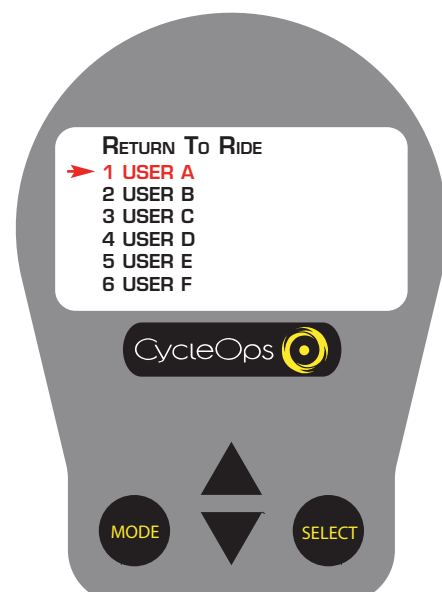
Impostazioni (Medie)

Queste impostazioni permettono una misurazione migliore durante gli sforzi di prova a tempo attraverso un più lento aggiornamento del display. La modifica di queste impostazioni avrà effetto soltanto sul display e non influisce sul tasso di registrazione per il download.



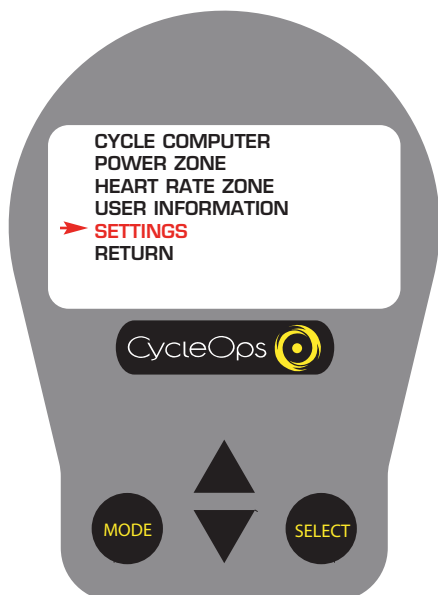
Impostazioni (Medie) 1

1) Da [MAIN MENU] premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [SETUP USER RIDE] e premere [SELECT].



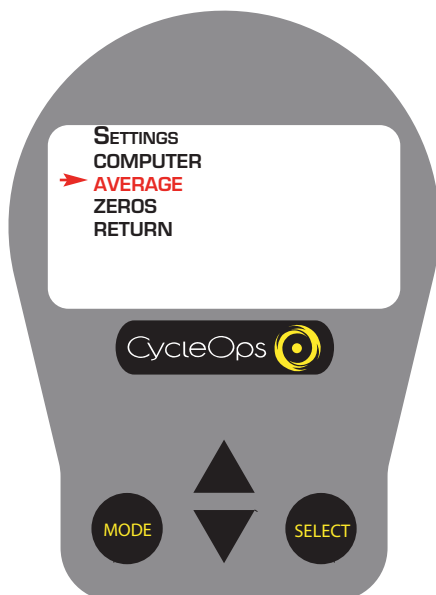
Impostazioni (Medie) 2

2) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere sui sei (6) file [USER] e premere [SELECT] per scegliere l'utente. (V. "Impostazione informazioni utente" per impostare un profilo utente).



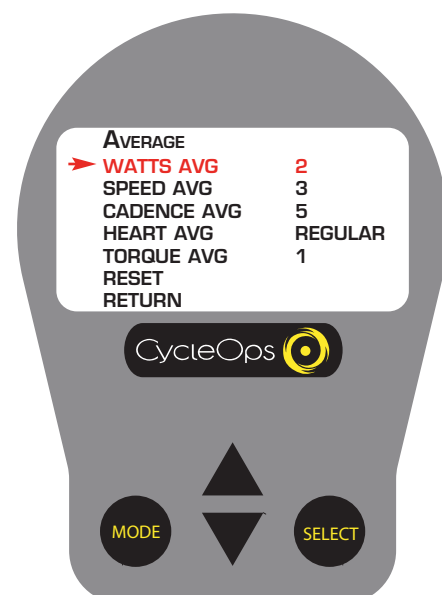
Impostazioni (Medie) 3

3) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [SETTINGS] e premere [SELECT].



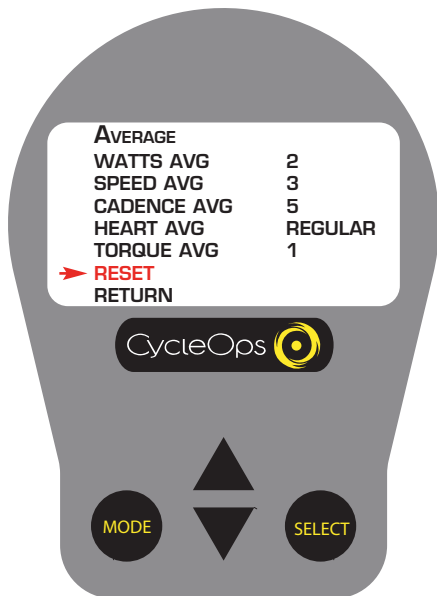
Impostazioni (Medie) 4

4) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [AVERAGE] e premere [SELECT].



Impostazioni (Medie) 5

5) Premere [SELECT] per scegliere [WATTS AVG]. Premere [FRECCIA SU] o [FRECCIA GIÙ] per definire il numero di punti dati precedenti utilizzati (1, 2, 3, 5, 10, 30) così da determinare l'indicazione metrica media sulla console. Questa funzione ha effetto soltanto sulle medie dati sulla console e non sulle informazioni scaricate. Premere [SELECT] per confermare le modifiche e tornare al menu a scorrimento.



Impostazioni (Medie) 6

6) Ripetere le operazioni 3, 4, e 5 per [SPEED AVG] e [CADENCE AVG]. Premere [SELECT] e [CADENCE AVG]. Premere [SELECT] per confermare le modifiche e tornare al menu a scorrimento.

7) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [HEART AVG] e premere [SELECT].

8) Premere [FRECCIA SU] o [FRECCIA GIÙ] per scegliere tra media [FAST], [SLOW], e [REGULAR]. Premere [SELECT] per confermare le modifiche e tornare al menu a scorrimento. Selezionare una frequenza di visualizzazione più bassa permette una misurazione migliore durante gli allenamenti di prova a tempo attraverso un più lento aggiornamento del display.

9) Premere [SELECT] per scegliere [TORQUE AVG]. Premere [FRECCIA SU] o [FRECCIA GIÙ] per definire il numero di punti dati precedenti utilizzati (1, 2, 3, 5, 10, 30) così da determinare la media. Premere [SELECT] per confermare le modifiche e tornare al menu a scorrimento. Selezionare un più alto numero di punti dati precedenti utilizzati permette una misurazione migliore durante gli sforzi di prova a tempo attraverso un più lento aggiornamento del display.

10) Per azzerare le impostazioni utente, premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [RESET] e premere [SELECT].

11) Per iniziare una guida, premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [RETURN] e premere [SELECT]. Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [RETURN] e premere [SELECT].

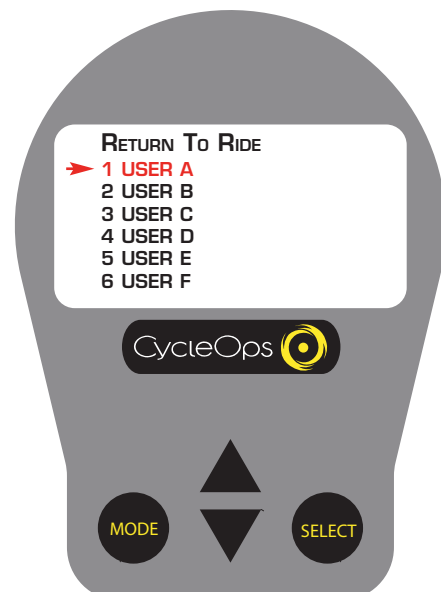
Impostazioni (Zeri)

Queste impostazioni definiscono se i valori pari a zero devono essere inclusi nel calcolo della media. Ad esempio quando si registrano valori zero inerziali. Queste impostazioni definiscono se i valori zero inerziali devono essere inclusi nel calcolo della media.



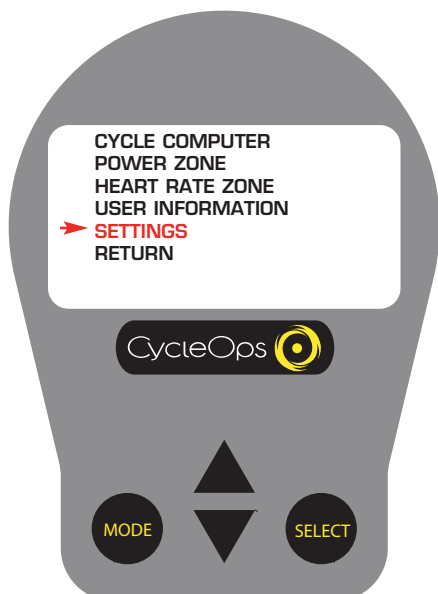
Impostazioni (Zeri)

1) Da [MAIN MENU] premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [SETUP USER RIDE] e premere [SELECT].



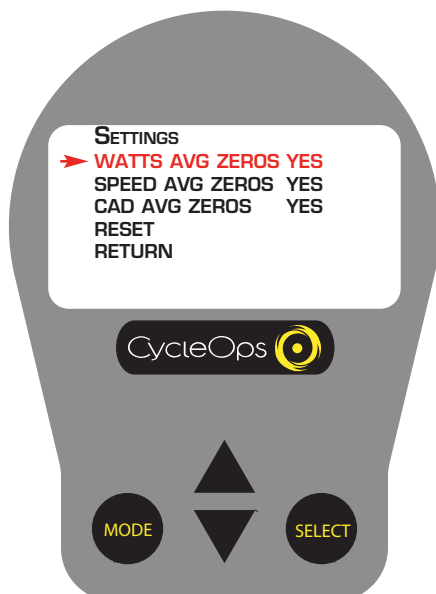
Impostazioni (Zeri)

2) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere sui sei (6) file [USER] e premere [SELECT] per scegliere l'utente. (V. "Impostazione informazioni utente" per impostare un profilo utente).



Impostazioni (Zeri)

3) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [SETTINGS] e premere [SELECT].



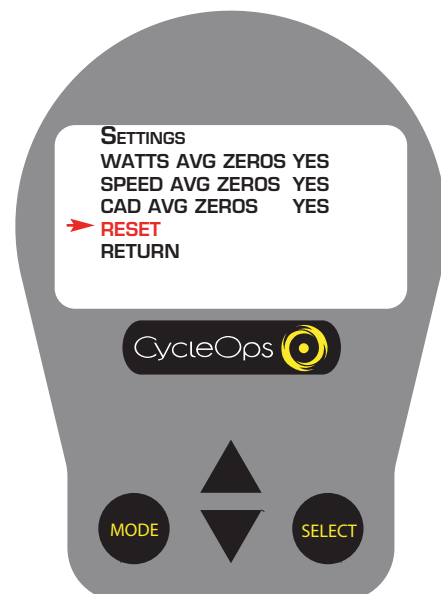
Impostazioni (Zeri)

4) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [ZEROS] e premere [SELECT].

5) Premere [SELECT] per scegliere [WATTS AVG ZEROS]. Premere [FRECCIA SU] o [FRECCIA GIÙ] per scegliere tra [YES] e [NO]. Premere [SELECT] per confermare le modifiche e tornare al menu a scorrimento.

6) Ripetere le operazioni 3, 4, e 5 per [SPEED AVG ZEROS] e [CADENCE AVG ZEROS]. Premere [SELECT] per confermare le modifiche e tornare al menu a scorrimento.

7) Per azzerare le impostazioni utente, premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [RESET] e premere [SELECT].

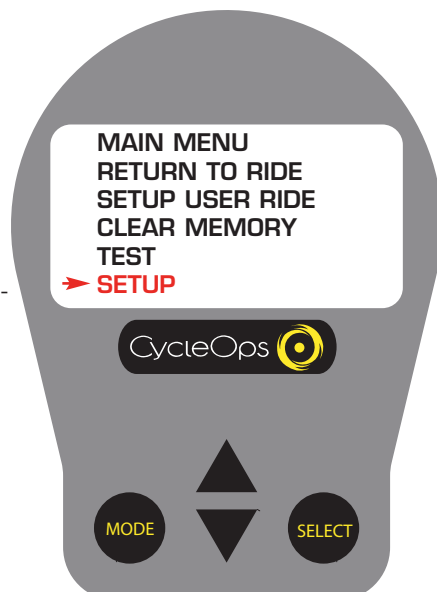


Impostazioni (Zeri)

8) Per iniziare una guida, premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [RETURN] e premere [SELECT]. Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [RETURN] e premere [SELECT].

Impostazione (Ora e data)

Nota: le modifiche apportate in modalità setup saranno applicate a TUTTI gli utenti.



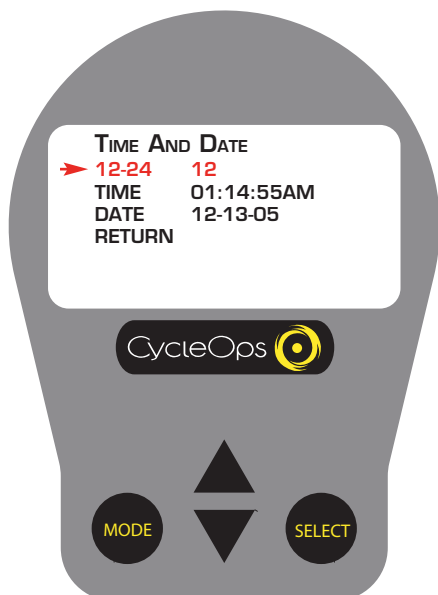
Impostazione (Ora e data) 1

1) Da [MAIN MENU] premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [SETUP] e premere [SELECT].



Impostazione (Ora e data) 2

2) Premere [SELECT] per scegliere [TIME AND DATE].



Impostazione (Ora e data) 3

3) Premere [SELECT] e [FRECCIA GIÙ] per scegliere tra l'orologio a 12 ore e quello a 24 ore. Premere [SELECT] per confermare le modifiche e tornare al menu a scorrimento.

4) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [TIME] e premere [SELECT].

5) Premere [SELECT] e [FRECCIA SU] o [FRECCIA GIÙ] per immettere i numeri relativi all'ora. Premere [SELECT] per scegliere i numeri. Premere [SELECT] per confermare le modifiche e tornare al menu a scorrimento. **NOTA:** scorrere tra i numeri relativi all'ora per selezionare orari AM o PM. Non è possibile modificare il valore della funzione "secondi".

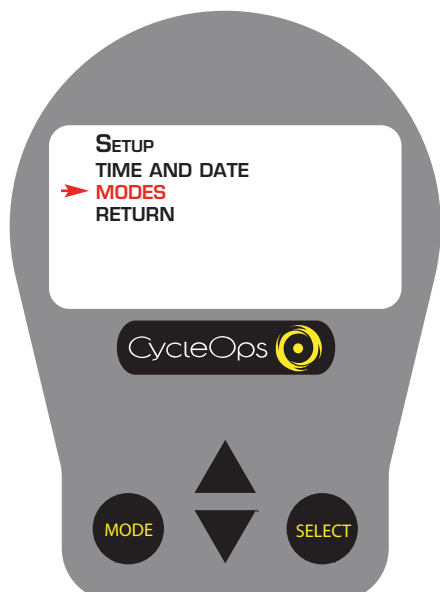
6) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [DATE] e premere [SELECT].

7) Premere [SELECT] e [FRECCIA SU] o [FRECCIA GIÙ] per immettere i numeri relativi alla data. Premere [SELECT] per scegliere i numeri. Premere [SELECT] per confermare le modifiche e tornare al menu a scorrimento.

8) Per iniziare una guida, premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [RETURN] e premere [SELECT]. Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [RETURN] e premere [SELECT].

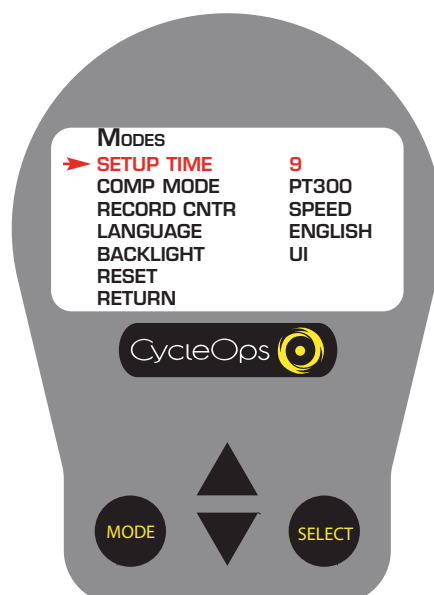
Setup (Modalità)

Le modifiche apportate in modalità setup saranno applicate a TUTTI gli utenti.



Impostazione modalità 1

- 1) Da [MAIN MENU] premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [SETUP] e premere [SELECT].
- 2) Premere [SELECT] per scegliere [MODES].



Impostazione modalità 2

- 3) Premere [SELECT] per scegliere [SLEEP TIME].
- 4) Premere [FRECCIA SU] o [FRECCIA GIÙ] per scegliere tra 1-9 (indicati in minuti). Ciò definisce il lasso di tempo prima che la console si spenga senza un comando diretto dalla cyclette o senza che sia rilevato alcun segnale di frequenza cardiaca. Premere [SELECT] per confermare le modifiche e tornare al menu a scorrimento.
- 5) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [COMP MODE] e premere [SELECT].
- 6) Premere [FRECCIA GIÙ] per scegliere tra [200E] e [PT300]. Selezionare le impostazioni in base al proprio modello di cyclette CycleOps. Premere [SELECT] per confermare le modifiche e tornare al menu a scorrimento.
- 7) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [RECORD CNTR] e premere [SELECT].
- 8) Premere [FRECCIA GIÙ] per scegliere tra [SPEED] e [HEART]. Premere [SELECT] per confermare le modifiche e tornare al menu a scorrimento. Questa funzione permette di stabilire quando l'orologio di guida si accenderà e spegnerà automaticamente. Nella modalità [SPEED], l'orologio si spegnerà quando la velocità raggiungerà il livello zero. Nella modalità [HEART], l'orologio continuerà a registrare finché viene rilevata la frequenza cardiaca.
- 9) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [BACKLIGHT] e premere [SELECT].
- 10) Premere [FRECCIA GIÙ] per selezionare [UI], [UI DATA] o [OFF]. Questa funzione permette di stabilire quando sarà illuminata la luce posteriore. [UI] = Interfaccia utente (quando si preme un tasto), [UI DATA] = Interfaccia utente e immissione dati, [OFF] = Luce posteriore sempre spenta. Premere [SELECT] per confermare le modifiche e tornare al menu a scorrimento. NOTA: l'utilizzo della luce posteriore ridurrà l'autonomia della batteria.
- 11) Per azzerare le impostazioni utente, premere [FRECCIA GIÙ] e poi [SELECT].
- 12) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [RETURN] e premere [SELECT] per tornare a [MAIN MENU].

Come cancellare la memoria

La memoria può essere cancellata in due modi. Dopo aver cancellato la memoria, la console tornerà al display cruscotto.



Come cancellare la memoria

Opzione 1-

1) Nel display cruscotto tenere premuti [MODE] e [SELECT] per due (2) secondi e premere [SELECT] per procedere con l'eliminazione.

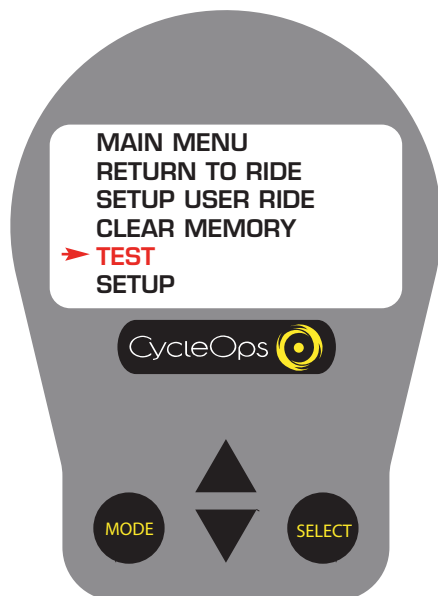
Opzione 2-

1) Da [MAIN MENU] premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [CLEAR MEMORY] e premere [SELECT] per procedere con l'eliminazione.

2) Premere [SELECT] per procedere con l'eliminazione.

Informazioni sul test (attuale versione firmware, LCD, luce posteriore, Hub Heart Wheel, coppia di torsione, guida dati e test dati)

Questi test devono essere eseguiti soltanto quando richiesto dal personale di assistenza. Per eventuali domande contattare Saris Cycling Group al numero 1-800-783-7257 (001 608 274 6550 internazionale).



Informazioni sul test

1) Da [MAIN MENU] premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [TEST] e premere [SELECT].

2) Premere [SELECT] e verranno visualizzate le informazioni relative all'attuale versione firmware. Per aggiornamenti visitare il sito www.cucleops.com o contattare Saris Cycling Group al numero 1-800-783-7257 (001 608 274 6550 internazionale).



About

3) Premere [SELECT] per tornare alla modalità [TEST]. Premere [FRECCIA GIÙ] e poi [SELECT].

4) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [LCD TEST] e premere [SELECT].

5) Premere [SELECT] per terminare il test.

6) Ripetere le operazioni 4 e 5 per [BACK-LIGHT], [HUB HEART WHEEL], [TORQUE], [DATA RIDE], e [DATA TEST].

7) Premere [FRECCIA GIÙ] per scorrere su [RETURN] e premere [SELECT] per tornare a [MAIN MENU].

Dichiarazione di conformità al FCC

Questo apparecchio è conforme al paragrafo 15 delle Norme FCC. L'operazione è soggetta alle seguenti condizioni: (1) questo dispositivo non può provocare interferenze dannose, (2) questo dispositivo deve accettare tutte le interferenze ricevute, incluse quelle che potrebbero causare un malfunzionamento.

Nota: questo apparecchio è stato testato ed è risultato osservare i limiti per un sistema digitale di classe B, in conformità al paragrafo 15 delle norme FCC. Questi limiti sono stati concepiti per garantire la giusta protezione contro interferenze dannose in una normale installazione. Questo strumento genera, utilizza e può irradiare onde radio e, se non installato e utilizzato secondo le istruzioni, potrebbe causare dannose interferenze alle comunicazioni radio. Non vi è comunque garanzia che in una particolare installazione non si verifichino delle interferenze.

Glossario

Frequenza cardiaca (HR) - Indica l'attuale frequenza cardiaca. I valori massimi o medi vengono visualizzati se si seleziona "Max" o "Avg". Si osservi che è necessario utilizzare una fascia pettorale non codificata affinché la console possa rilevare la frequenza cardiaca

"Watts" - Indicazione in tempo reale dello sforzo fatto nel pedalare la cyclette. Questo valore esprime la potenza. **Se si preme [SELECT] mentre il cursore è posizionato su [WATTS] il rigo diventa [INCH-LBS]. Questo è il valore della coppia che viene applicata all'hub, NON la potenza in watt.

**Fasce - Se si sceglie di allenarsi in modalità basata sulla fascia di frequenza cardiaca o di potenza verrà visualizzata la fascia corrispondente al rendimento dato. V. "Impostazione fasce"

**Regolazione dei parametri del tachimetro - La "H" sta per "High" (=alto) Questa parte del display è inclusa per poter visualizzare il livello di durezza dell'allenamento rispetto a un wattaggio fisso. È possibile modificare il valore massimo portando il cursore su "H" e premendo [SELECT]. I valori massimi possono essere scelti tra 400, 600, 800 o 1000 watt.

ANAR TH (AT) = Anaerobic Threshold = il punto in cui l'allenamento diventa troppo faticoso per le fonti aerobiche disponibili e in cui si verifica un aumento del metabolismo anaerobico, dimostrato da una maggiore concentrazione di lattato nel sangue.

Freccie = i triangoli "su" e "giù" posti sulla console

AVG = Media

Cadenza (CAD) - Il numero di rivoluzioni del pedale al minuto. La frequenza della pedalata va da 0 a 140 RPM.

Cursore = la [®] freccia visibile sullo schermo della console

KPH = Chilometri orari

MAX = Max

[Metriche = uno standard di misurazione]

MPH = Miglia orarie

Scorrere = muoversi verticalmente attraverso i menu o le opzioni disponibili visualizzati sullo schermo

Velocità - Indica la velocità stimata alla quale si correrebbe su una strada piana in assenza di vento.

["Toggle" = muoversi orizzontalmente attraverso i caratteri alfanumerici]

UI = Interfaccia utente

Saris Cycling Group
5253 Verona Road
Madison, WI 53711
800.783.7257
608.274.6550

16105G 08/08