

TIMEX[®]

Cycle Trainer™ 2.0



GPS

**USER
MANUAL**

TABLE OF CONTENTS

Introducing Your Cycle Trainer 2.0	4
Features	4
Charging the Cycle Trainer	4
Basic Operation	5
Icon Descriptions	5
Getting Started.....	6
Installing the Cycle Trainer	6
Turning the Cycle Trainer On and Off.....	6
Setting the Time.....	6
Setting Display Units	6
Setting Up the User Profile	6
Setting Up the Heart Rate Sensor	7
Configuring Bike Settings	9
Configuring Calorie Settings.....	9
Calibrating the Compass	10
Using the Speedometer	10
Starting, Stopping, and Saving a Ride.....	11
Taking Splits	11
Viewing Data During a Ride	11
Using the Trainer	12
Starting the Trainer	12
Responding to Trainer Alerts	12
Stopping the Trainer	13
Reviewing Rides.....	13
Checking Memory Capacity.....	13
Choosing Rides and Viewing Data	13
Using the Details Screen	14
Deleting All Rides from Memory	14
Navigating with the Cycle Trainer.....	14
Navigating with the Map	14
Navigating with the Compass	16
Setting the Alarm.....	17
Configuring Settings	17
Configuring Hands-Free Features	17
Configuring Alerts	18
Configuring Data Recording Options.....	20
Configuring Custom Pages.....	20
Setting System Preferences	22
Configuring Sensors	23
Configuring the GPS.....	24
Configuring the Map	25
Resetting the Cycle Trainer	25

Connecting to a Computer	25
Creating a Timex Trainer Account	25
Installing the Device Agent	25
Upgrading the Firmware	25
Downloading Settings to the Cycle Trainer.....	26
Uploading Rides to Training Peaks	26
Troubleshooting	27
Problems with the Heart Rate Sensor	27
Problems Connecting to a Computer	27
Water Resistance.....	27
Warranty and Service.....	27
Declaration of Conformity	28

INTRODUCING YOUR CYCLE TRAINER 2.0

Congratulations on your purchase of the Timex® Cycle Trainer 2.0™ GPS bike computer. This powerful tool for cycle training can help you achieve your goals at any level. If you are a competitive cyclist, you can utilize heart rate, speed, cadence, and power sensors to focus on the specific attributes you want to improve, whether speed, threshold, or endurance. If you're riding for health and recreation, you'll enjoy how quickly and easily you can set up your heart rate sensor and start recording your rides.

The Cycle Trainer 2.0™ uses WAAS/EGNOS technology to find your position anywhere on the globe with pinpoint accuracy. You can track and save your rides so you can follow your favorite routes again and again, and compare your statistics between each ride to see how you are improving. You can even race against your earlier times with the Trainer feature to achieve a new personal best.

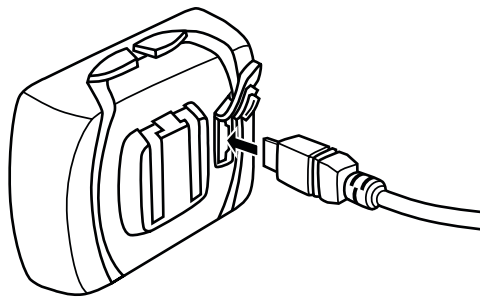
FEATURES

- GPS – WAAS/EGNOS technology ensures accuracy in navigation. Create waypoints and build routes to follow from them. Track back to your starting point from the end of a route.
- Heart rate sensor – Pair to the Cycle Trainer 2.0™ easily. Set up custom heart rate zones with audible alerts so you always know how hard you're riding.
- Trainer – Set distance, time, and pace goals to train against, or ride a saved route again for an improved time.
- Map – Choose the map orientation and zoom features that are right for you.
- Compass – Find the direction to your next waypoint and set a bearing to follow. Adjust for declination automatically.
- Barometer – Get accurate altitude measurements from air pressure.
- Sensors – Heart rate sensor included. Connect optional speed, cadence, speed/cadence, and power sensors.
- Hands-free features – Automatically stop the timer when your speed drops below a certain threshold, and automatically take a split at a time or distance you specify.

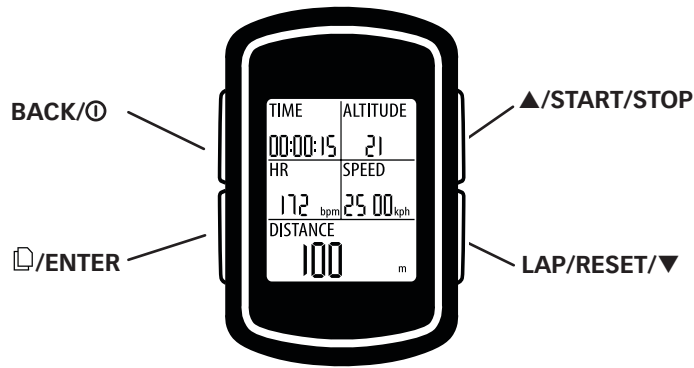
CHARGING THE CYCLE TRAINER

Before you use the Cycle Trainer for the first time, charge the battery for at least 4 hours.

Plug the large end of the USB cable into a powered USB port on your computer, and plug the small end into the port on the back of the device.



BASIC OPERATION



BACK/⊖

Hold for 2 seconds to turn the Cycle Trainer 2.0™ on or off. Press to turn on the night-light. In menus, press to go back to the previous page.

↵/ENTER

Press to cycle through screens in Speedometer mode. Hold to enter the main menus. In menus, press to select the highlighted choice.

▲/START/STOP

Press to highlight the previous item in a list. Press to start or stop the timer in Speedometer mode. Press to zoom out in Map mode.

LAP/RESET/▼

Press to highlight the next item in a list. While timer is running in Speedometer mode, press to start a new lap. While timer is stopped in Speedometer mode, press to save the ride and clear the timer.

ICON DESCRIPTIONS

These icons can appear on the Time and menu screens.

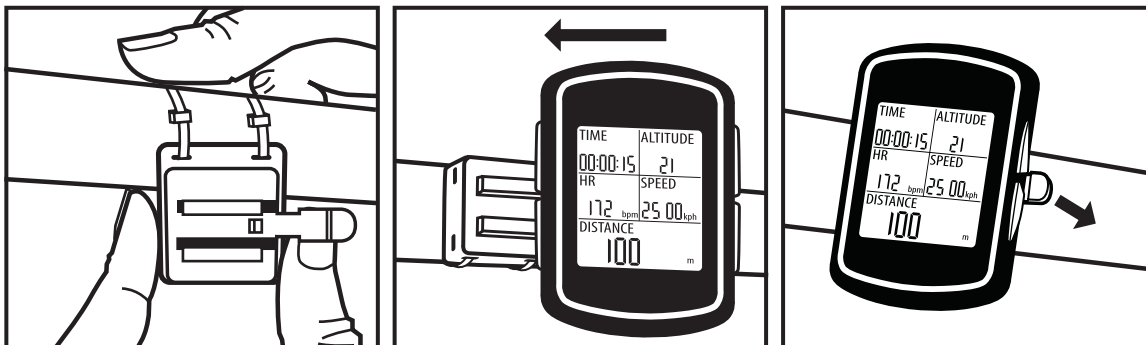
	GPS status	Solid: GPS has a satellite fix. More bars indicate a stronger signal. Blinking: GPS is seeking a satellite fix.
	Timer	Solid: Timer is running. Blinking: Timer is stopped, but has not been reset.
	Cadence sensor	Solid: Device is receiving data from a cadence sensor. Blinking: Device is searching for a cadence sensor.
	Alarm	An alarm is set and will sound at the specified time.
	Heart rate sensor	Solid: Device is receiving data from a heart rate sensor. Blinking: Device is searching for a heart rate sensor.
	Battery	Indicates the remaining battery power. More lit segments indicate a higher charge.

GETTING STARTED

INSTALLING THE CYCLE TRAINER

Use the two zip ties to attach the mounting bracket to your bike, and then slide the device into the mounting bracket.

Press back on the release tab to remove the device from the bracket.



TURNING THE CYCLE TRAINER ON AND OFF

Hold **⏻** for about 2 seconds to turn the device on or off.

SETTING THE TIME

The time is set by the GPS, but you choose the time format, time zone, and daylight saving on or off.

1. From the main menu, highlight CONFIGURATION, then press ENTER.
2. Highlight SET SYSTEM, then press ENTER.
3. Highlight TIME SETTINGS, then press ENTER.
4. Highlight the setting to change, then press ENTER.
5. Highlight a time format, time zone, or daylight saving setting, then press ENTER.

SETTING DISPLAY UNITS

Choose the system of measurement in which your user, ride, and navigation data will display.

You can display distance and weight units in ENGLISH, METRIC, or NAUTICAL measurements.

You can display map coordinates as DEFAULT (degrees and minutes), GOOGLE (degrees, minutes, and seconds), or UTM (x- and y- values of the Universal Transverse Mercator system).

1. From the main menu, highlight CONFIGURATION, then press ENTER.
2. Highlight SET SYSTEM, then press ENTER.
3. Highlight DISPLAY, then press ENTER.
4. Highlight UNITS, then press ENTER.
5. Highlight the UNIT or COORDINATION field, then press ENTER.
6. Highlight the units to display, then press ENTER.

SETTING UP THE USER PROFILE

Configure your personal information to ensure accurate heart rate zone and calorie calculations.

Enter your name, gender, birth date, height, and weight.

1. From the main menu, highlight CONFIGURATION, then press ENTER.
2. Highlight USER PROFILE, then press ENTER.
3. Highlight the setting to change, then press ENTER.
4. Highlight a letter, number, gender, or month, then press ENTER.

SETTING UP THE HEART RATE SENSOR

FITTING THE SENSOR STRAP

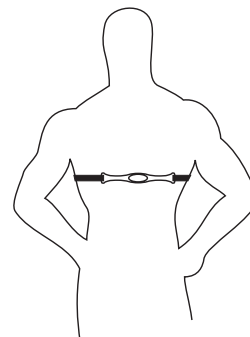
- Wet the heart rate sensor pads, and fasten the sensor firmly to your chest, just below your sternum.

PAIRING THE HEART RATE SENSOR

Prompt the Cycle Trainer 2.0™ to search for a heart rate sensor and begin receiving data.

- Make sure you are at least 30 feet away from other heart rate sensors.
- Turn on the heart rate sensor.
- From the main menu, highlight CONFIGURATION, then press ENTER.
- Highlight ACCESSORIES, then press ENTER.
- Highlight SENSORS, then press ENTER.
- Highlight HEART RATE, then press ENTER.
- Highlight SCAN, then press ENTER.

A SEARCHING... message appears and the  blinks. When the  stops blinking, the device is receiving data from the sensor.



SETTING UP HEART RATE ZONES

Obtaining accurate heart rate data is crucial to efficient training. Different heart rates provide different health benefits, and knowing your heart rate at a given time helps you know when to intensify or relax your efforts to focus your training.

WHAT IS YOUR OPTIMAL HEART RATE?

Your fitness goals determine what your optimal heart rate should be; the heart rate zone you want to target for burning fat is different from the zone you should target for endurance training.

Use the charts below to estimate your optimal heart rate zone based on your gender, age, and goals. Riding at the Aerobic Base level of intensity (in the middle of the charts) will help you burn fat and build aerobic endurance. However, you can also use the Cycle Trainer to tailor your target heart rate zone for more specific values appropriate to your current fitness level and your goals.

NOTE: Values on these charts are based on a percentage of your maximum heart rate (MHR). Consult your doctor before beginning an exercise program and to confirm the heart rate zone that is right for you.

MEN

Age	Light Exercise Maintain a healthy heart and get fit 50-60% MHR	Weight Management Lose weight and burn fat 60-70% MHR	Aerobic Base Increase stamina and aerobic endurance 70-80% MHR	Optimal Conditioning Sustain excellent fitness condition 80-90% MHR	Elite Athletic Training Achieve superb athletic condition 90-100% MHR
15	103—123	123—144	144—164	164—185	185—205
20	100—120	120—140	140—160	160—180	180—200
25	98—117	117—137	137—156	156—176	176—195
30	95—114	114—133	133—152	152—171	171—190
35	93—111	111—130	130—148	148—167	167—185
40	90—108	108—126	126—144	144—162	162—180
45	88—105	105—123	123—140	140—158	158—175
50	85—102	102—119	119—136	136—153	153—170
55	83—99	99—116	116—132	132—149	149—165
60	80—96	96—112	112—128	128—144	144—160
65	78—93	93—109	109—124	124—140	140—155
70	75—90	90—105	105—120	120—135	135—150
75	73—87	87—102	102—116	116—131	131—145
80	70—84	84—98	98—112	112—126	126—140

NOTE: MHR is calculated as (220-Age), in Beats per Minute (BPM), for men.

WOMEN

Age	Light Exercise Maintain a healthy heart and get fit 50-60% MHR	Weight Management Lose weight and burn fat 60-70% MHR	Aerobic Base Increase stamina and aerobic endurance 70-80% MHR	Optimal Conditioning Sustain excellent fitness condition 80-90% MHR	Elite Athletic Training Achieve superb athletic condition 90-100% MHR
15	106—127	127—148	148—169	169—190	190—211
20	103—124	124—144	144—165	165—185	185—206
25	101—121	121—141	141—161	161—181	181—201
30	98—118	118—137	137—157	157—176	176—196
35	96—115	115—134	134—153	153—172	172—191
40	93—112	112—130	130—149	149—167	167—186
45	91—109	109—127	127—145	145—163	163—181
50	88—106	106—123	123—141	141—158	158—176
55	86—103	103—120	120—137	137—154	154—171
60	83—100	100—116	116—133	133—149	149—166
65	81—97	97—113	113—129	129—145	145—161
70	78—94	94—109	109—125	125—140	140—156
75	76—91	91—106	106—121	121—136	136—151
80	73—88	88—102	102—117	117—131	131—146
NOTE: MHR is calculated as $(226 - \text{Age})$, in Beats per Minute (BPM), for women.					

SETTING YOUR MAXIMUM HEART RATE

You can set the Cycle Trainer to calculate your maximum heart rate based on your age, or you can enter a custom setting.

1. From the main menu, highlight CONFIGURATION, then press ENTER.
2. Highlight ACCESSORIES, then press ENTER.
3. Highlight CARDIO SET, then press ENTER to open the HEART RT SETING screen.
4. Highlight the HR MAX field, then press ENTER.
5. Highlight BY AGE or CUSTOM, then press ENTER.
6. If you selected CUSTOM, highlight the numbers to the right of CUSTOM, then press ENTER.
7. Press ▲ or ▼ to change numbers, then press ENTER.

SELECTING YOUR HEART RATE VIEW

You can choose to view heart rate data in Beats Per Minute (bpm) or as a percentage of your maximum (%).

1. From the HEART RT SETING screen, highlight the VIEW field, then press ENTER.
2. Highlight bpm or %, then press ENTER.

SETTING HEART RATE ZONES

The values for each of the 5 heart rate zones are calculated automatically based on your maximum heart rate, but you can instead enter your own values in each zone.

1. From the HEART RT SETING screen, highlight the ZONES field, then press ENTER.
2. Highlight CUSTOM, then press ENTER.
3. Highlight a value in the zone, then press ENTER.
4. Press ▲ or ▼ to change numbers, then press ENTER.
5. Repeat steps 3 and 4 for each zone.

CONFIGURING BIKE SETTINGS

Bike settings ensure accurate speed, cadence, and power calculations when using optional sensors, and are also used for calculating calories burned.

You can configure the weight and wheel size for up to 5 bikes.

DETERMINING WHEEL SIZE

There are two methods for determining your wheel size setting.

If you know your bike's tire size, you can consult the chart below to see the approximate wheel size. This is the easiest method, but can be less accurate.

Tire Size	Approximate Circumference (mm)	Tire Size	Approximate Circumference (mm)
700 X 56	2325	27 X 1 1/4	2161
700 X 50	2293	27 X 1 1/8	2155
700 X 44	2224	27 X 1	2145
700 X 38	2224	26 X 2.125	2070
700 X 35	2168	26 X 1.9	2055
700 X 32	2155	26 X 1.5	1985
700 X 28	2136	26 X 1.25	1953
700 X 25	2105	26 X 1.0	1913
700 X 23	2097	26 X 1/650 C	1952
700 X 20	2086	26 X 1 3/8	2068
27 X 1 3/8	2169		

You can also use the "roll-out" method to get a more accurate measurement of your wheel circumference.

1. Place your front wheel on the ground with the valve stem in the 6 o'clock position.
2. Mark the position of the valve stem on the floor.
3. Roll the bike forward, keeping pressure on the handlebars, until the valve stem is again at the 6 o'clock position.
4. Mark the position of the valve stem on the floor.
5. Measure the distance between the two marks.

ENTERING WHEEL SIZE AND BIKE WEIGHT

Once you have determined the wheel size of your bike, you can enter the size and weight settings into the Cycle Trainer.

1. From the main menu, highlight CONFIGURATION, then press ENTER.
2. Highlight ACCESSORIES, then press ENTER.
3. Highlight BIKE SETTING, then press ENTER.
4. Highlight the BIKE field, then press ENTER.
5. Highlight a bike number, then press ENTER.
6. Highlight the WEIGHT or WHEEL SIZE field, then press ENTER.
7. Press ▲ or ▼ to change numbers, then press ENTER.

CONFIGURING CALORIE SETTINGS

In order to make accurate calculations of calories burned, configure your activity (such as biking or hiking), training level (a relative level of intensity), and any extra weight you are carrying (such as a backpack). Higher training levels and extra weight values result in higher calorie calculations.

1. From the main menu, highlight ACTIVITY, then press ENTER.
2. Highlight SETTING, then press ENTER.
3. Highlight CALORIES, then press ENTER.
4. Highlight the SPORT TYPE, TRAINING LEVEL, or EXTRA WEIGHT fields, then press ENTER.
5. Press ▲ or ▼ to change activity, intensity, or number, then press ENTER.

CALIBRATING THE COMPASS

To ensure you get the most accurate navigation data from the GPS, you should calibrate the compass before using the device.

You need a satellite fix to calibrate the compass.

1. Take the Cycle Trainer outside, away from tall trees and buildings.
2. Wait for the GPS to get a satellite fix.
3. From the main menu, highlight CONFIGURATION, then press ENTER.
4. Highlight ACCESSORIES, then press ENTER.
5. Highlight SET COMPASS, then press ENTER.
6. Highlight CALIBRATION, then press ENTER.
7. Slowly rotate the Cycle Trainer.

When calibration is complete, the compass displays.

SETTING THE COMPASS DECLINATION

Depending on your latitude, the position of magnetic North shifts relative to geographic North. This difference in position is called declination.

It is strongly recommended that you set the Cycle Trainer to automatically account for declination using the GPS. It is possible to set a declination value manually, however.

1. From the SET COMPASS screen, highlight DECLINATION, then press ENTER.
2. Highlight the DECLINATION field, then press ENTER.
3. Press ▲ or ▼ to choose AUTO or MANUAL, then press ENTER.
4. If you select MANUAL, press ▼ to highlight the Deg field, then press ENTER.
5. Press ▲ or ▼ to change numbers, then press ENTER.

NOTE: To ensure accuracy in navigation, only use manual declination if you can obtain up-to-date declination information from a reliable source, such as a government geographic agency.

USING THE SPEEDOMETER

Use the Speedometer to time rides, to display real-time data about a ride in progress, and to save ride data for review.

When the Speedometer timer is running, several types of information are recorded, and you can view this recorded data after resetting the timer and saving a ride including:

- Date of ride
- Start time
- Total distance
- Calories burned
- Time of ride
- Average speed
- Average pace
- Average heart rate
- Average cadence (if a cadence sensor is paired)
- Fastest speed
- Fastest pace
- Fastest heart rate
- Fastest cadence (if a cadence sensor is paired)
- Time for each lap
- Distance for each lap
- Average speed for each lap
- Average pace for each lap
- Calories burned for each lap
- Average heart rate for each lap
- Ride route

NOTE: More data can be viewed while the ride is in progress, but is not saved for review. See [Configuring Custom Pages](#) for a list.

Once you have saved a ride, you can follow the route again and compare your new data with the previous ones. See [Training Against A Previous Ride](#) for more information.

STARTING, STOPPING, AND SAVING A RIDE

STARTING A RIDE

- From Speedometer mode, press START.

If the GPS does not have a satellite fix, a message indicates this and asks if you want to start the timer anyway. To do so, press ▲ to highlight YES, and press ENTER. The timer begins, but only time data and data from paired sensors is recorded.

STOPPING A RIDE

- While the timer is running, press STOP to pause the timer.
- If the timer is stopped, but has not been reset, press START to resume timing.

SAVING AND RESETTING A RIDE

- While the timer is paused, press RESET to save the ride and reset the timer.
- Highlight YES, and press ENTER.

All collected data is saved. See [Reviewing Rides](#) for instructions on viewing saved data.

TAKING SPLITS

WHAT ARE LAP AND SPLIT TIMES?

Lap time is the length of an individual segment of your ride. Split time is the time elapsed from the beginning of your ride through the current segment.

When you “take a split”, you have completed timing one segment (such as one lap) of the ride and are now timing the next segment.

The graph below represents the lap and split times for a ride in which 4 laps were taken.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

TAKING A SPLIT

- While the timer is running, press LAP to take a split.

Data for the lap you just completed is displayed, and the Cycle Trainer begins timing the new lap.

Once you stop and save the ride, you can review route and ride data for each lap, as well as for the ride as a whole.

VIEWING DATA DURING A RIDE

There are several screens you can view during a ride to see real-time data.

- Press  to cycle through the display screens.

The screens display in this order:

- Time of Day
- Map (if activated)
- Compass (if activated)
- Custom Page 1
- Custom Page 2
- Custom Page 3
- Custom Page 4

The four custom screens can be configured to show many different types of data. See [Configuring Custom Pages](#) for data that can appear in custom screens and configuration instructions.

USING THE TRAINER

The Trainer feature on the Cycle Trainer lets you set goals for your rides, and compares your actual results against the goals you set to help you evaluate your performance.

While using the trainer, an alert will sound to let you know when you are ahead of or behind the goals you have set, and indicate the difference so you can gauge how much to speed up or slow down.

You can set goals for 5 different metrics:

- DIST/TIME – Set a distance you want to cover and the amount of time in which you want to finish
- DIST/SPEED – Set a distance you want to cover and the speed you want to maintain over that distance
- SPEED/TIME – Set a speed you want to maintain and the length of time you want to keep it up
- PACE/DIST – Set a pace you want to maintain and the distance over which you want to maintain it
- YOURSELF – Select a ride you have saved and count down the distance and time to complete it

STARTING THE TRAINER

TRAINING AGAINST SET GOALS

1. From the main menu, highlight ACTIVITY, then press ENTER.
2. Highlight TRAINER, then press ENTER.
3. Highlight the trainer type, then press ENTER.
4. Highlight a field to change, then press ENTER.
5. Highlight a number, then press ENTER.
6. Repeat steps 4 and 5 until both fields are set.
7. Highlight START, then press ENTER.
8. The ENABLE ALERT? screen displays. Press ▲ or ▼ to choose YES or NO, then press ENTER.
9. The DO YOU WANT TO RECORD RUNNING DATA? screen displays. Highlight YES (if you want to save the ride when you are finished) or NO (if you do not want to save), then press ENTER.

The Trainer begins timing your ride.

TRAINING AGAINST A PREVIOUS RIDE

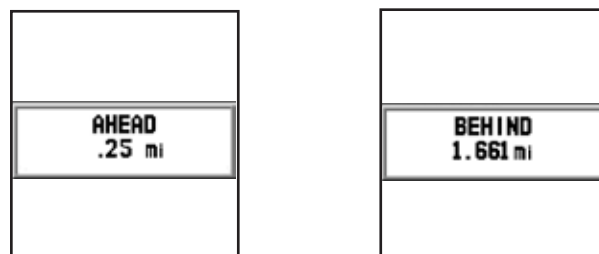
1. From the main menu, highlight ACTIVITY, then press ENTER.
2. Highlight TRAINER, then press ENTER.
3. Highlight YOURSELF, then press ENTER.
4. Highlight a ride to time against, then press ENTER.
The distance and time of the previous ride display.
5. Highlight START, then press ENTER.
6. The ENABLE ALERT? screen displays. Press ▲ or ▼ to choose YES or NO, then press ENTER.
7. The DO YOU WANT TO RECORD RUNNING DATA? screen displays. Highlight YES (if you want to save the ride when you are finished) or NO (if you do not want to save), then press ENTER.

The Trainer begins timing your ride.

RESPONDING TO TRAINER ALERTS

When you have enabled alerts and the Trainer running, an audible alert will sound periodically along with a message telling you how far ahead of or behind your goal you are.

Use the distance in the message as a guide to how much you should speed up or slow down. Change your speed by a larger margin for higher distances.



STOPPING THE TRAINER

When you have reached the goal time and distance you set up when you started the Trainer, the Trainer ends. A message displays indicating whether you met your goal or whether you need to speed up to achieve it next time.

You can also stop the Trainer before the goals have been met.

1. Hold STOP for a few seconds.
2. Highlight YES, then press ENTER.

REVIEWING RIDES

Every time you reset the timer in Speedometer mode (and in the Trainer, if you chose to record data), the ride is saved. You can view it from the ACTIVITY INFO screens. Compare these saved rides against one another to track your progress, or follow the routes of your favorite rides on the map.

CHECKING MEMORY CAPACITY

From the ACTIVITY screen, you can find out how much memory is remaining on the device, and get an estimate of how many more hours of rides can still be saved.

1. From the main menu, highlight ACTIVITY, then press ENTER.
2. Highlight MEMORY STATUS, then press ENTER.

A message displays indicating the number of memory points remaining and the estimated record time available.

If you are about to take a ride that is longer than estimated available record time, delete one or more rides to free up memory. See [Deleting a Ride](#) or [Deleting All Rides from Memory](#) for instructions.

CHOOSING RIDES AND VIEWING DATA

View the list of rides from the ACTIVITY INFO screen, and select a ride to view in more detail.

1. From the main menu, highlight ACTIVITY, then press ENTER.
2. Highlight ACTIVITY INFO, then press ENTER.
3. Highlight TRAINING INFO, then press ENTER.

The list of saved rides by date and time displays. The time, distance, average speed, average pace, calories burned, and average heart rate for the ride display at the bottom of the screen.

DAYS		LAPS
03-MAR	11:58:59PM	1
03-MAR	11:41:29PM	1
03-MAR	11:24:38PM	1
03-MAR	05:59:25AM	3
19-FEB	05:52:05AM	1
00:00:54		160 m
10.63k/h		05:38/km
0Cal		0bpm
02:09AM		

4. To view ride details, press ▲ or ▼ to choose a ride, then press ENTER.

The ride details screen displays. You can view all of the data saved from Speedometer mode.

11-NOV-11 14:53:06	
TOTAL:	13.36km
234Cal	00:20:19
AVERAGE:	FASTEST:
39.56kph	50.26kph
01:31/km	01:11/km
150 bpm	150 bpm
40 rpm	40 rpm
VIEW?	TRACK BACK
LAPS?	DELETE?
* 11:59	

To view other data that was recorded, but not visible in this screen, upload the data to Training Peaks. See [Uploading Rides to Training Peaks](#) for more information.

USING THE DETAILS SCREEN

In addition to viewing ride data, there are several other tasks you can perform on the details screen.

VIEWING THE RIDE ROUTE

You can see the ride route on the map.

1. From the ride details screen, highlight VIEW?, then press ENTER.

The map displays indicating the route.

Press ▲ to zoom out, or ▼ to zoom in.

Hold ENTER to return to the ride list.

VIEWING LAPS

View time, distance, average speed, average pace, average heart rate, and route for individual laps.

1. From the ride details screen, highlight LAPS?, then press ENTER.

A list of laps in the ride displays. Lap data appears at the bottom of the screen.

2. To view the lap route, highlight the lap, then press ENTER.

The map displays, indicating the route.

Press ▲ to zoom out, or ▼ to zoom in.

Hold ENTER to return to the lap list.

FOLLOWING THE RIDE ROUTE

You can follow the route again either from beginning to end or from end to beginning.

1. From the ride details screen, highlight TRACK BACK, then press ENTER.

2. Highlight BACKWARD (to follow from end point to start point) or FORWARD (to follow from start point to end point), then press ENTER.

The map displays with the route indicated. The compass arrow indicates the direction to go to follow the route.

See [Following Routes](#) for more information.

DELETING A RIDE

Remove a ride from memory if you no longer need it or to free up memory space.

1. From the ride details screen, highlight DELETE?, then press ENTER.
2. Highlight YES, then press ENTER.

DELETING ALL RIDES FROM MEMORY

Instead of deleting rides individually, you can delete all rides at the same time.

1. From the main menu, highlight ACTIVITY, then press ENTER.
2. Highlight ACTIVITY INFO, then press ENTER.
3. Highlight DELETE ALL, then press ENTER.
4. Highlight YES, then press ENTER.

NAVIGATING WITH THE CYCLE TRAINER

The GPS on the Cycle Trainer powers both the map and the compass features to help you navigate during rides. You can follow routes you have already recorded in Speedometer mode, or you can create waypoints and build routes of your own from them. You can follow routes from the beginning, or from the end to get back to your starting point.

NAVIGATING WITH THE MAP

The map shows your current position, waypoints in a route, a line indicating the route, a compass indicating the direction to the next waypoint, and the distance to the next waypoint.

The map is used to follow the route of a previous ride. You can also construct custom routes.

TURNING THE MAP ON AND OFF

When the map is enabled, it appears in Speedometer mode between the Time screen and Custom screen 1.

1. From the main menu, highlight NAVIGATION, then press ENTER.
2. Highlight ADD MAP MODE (to turn on) or REMOVE MAP (to turn off), then press ENTER.

USING WAYPOINTS

Waypoints are a specific point on the map with unique coordinates. When you build a route, you indicate a series of waypoints to which you will navigate.

CREATING A WAYPOINT

1. Go to the physical location of the waypoint.
2. From the NAVIGATION menu, highlight SAVE WAYPOINT, then press ENTER.
Your current coordinates display.
3. Highlight a field to edit, then press ENTER. You can edit the name, coordinates, and elevation.
4. Press ▲ or ▼ to change letters or numbers, then press ENTER.
5. Highlight CONFIRM?, then press ENTER.
The waypoint appears in the waypoint list.

NAVIGATE TO A WAYPOINT

1. From the NAVIGATION menu, highlight FIND WAYPOINT, then press ENTER.
2. Highlight LIST ALL, then press ENTER.
3. Highlight the waypoint to which you want to navigate, then press ENTER.
4. Highlight GOTO?, then press ENTER.
The map displays with the route to the waypoint indicated. The compass arrow indicates the direction to go to reach the waypoint.

DELETING WAYPOINTS

You can delete all of your saved waypoints, or delete one at a time.

1. From the NAVIGATION menu, highlight FIND WAYPOINT, then press ENTER.
2. To delete all waypoints, highlight DELETE ALL, then press ENTER. Highlight YES, then press ENTER.
3. To delete one waypoint, highlight LIST ALL, then press ENTER.
4. Highlight the waypoint to delete, then press ENTER.
5. Highlight DELETE?, then press ENTER.
The waypoint is immediately deleted.

CREATING AND DELETING CUSTOM ROUTES

A custom route is a sequence of waypoints. You choose which of your saved waypoints to which you will navigate, and in what order.

CREATING A CUSTOM ROUTE

1. From the NAVIGATION menu, highlight ROUTES, then press ENTER.
2. Highlight CREATE NEW, then press ENTER.
3. Highlight a waypoint slot, then press ENTER.
4. Highlight the waypoint to include, then press ENTER.
The waypoint displays in the list.
5. Repeat steps 3 and 4 until all waypoints are included.

DELETING CUSTOM ROUTES

You can delete all of your custom routes, or delete one at a time.

1. From the NAVIGATION menu, highlight ROUTES, then press ENTER.
2. To delete all custom routes, highlight DELETE ALL, then press ENTER. Highlight YES, then press ENTER.
3. To delete one custom route, highlight LIST ALL, then press ENTER.
4. Highlight the custom route to delete, then press ENTER.
5. Highlight DELETE?, then press ENTER.
The custom route is immediately deleted.

FOLLOWING ROUTES

You can follow any of your custom routes on the map. You can follow the route from the start point to the end point, or from the end point to the start.

When you are viewing the map, lines appear between each waypoint, and the compass points in the direction of the next waypoint in the sequence. The distance to the next waypoint appears in the lower right corner of the map.



STARTING A ROUTE

1. From the NAVIGATION menu, highlight ROUTES, then press ENTER.
2. Highlight LIST ALL, then press ENTER.
3. Highlight the route to follow, then press ENTER.
4. Highlight FOLLOW?, then press ENTER.
5. Highlight the point to which you want to navigate (the first or last waypoint in the route), then press ENTER.

The map displays with the selected route.

CHANGING THE MAP VIEW

You can view the map at resolutions between 20 feet and 100 miles.

- Press ▲ to zoom out.
- Press ▼ to zoom in.

NOTE: If you have enabled auto-zoom (see [Configuring the Map](#)), you can still zoom manually. However, the resolution will change automatically based on how close you are to a waypoint.

STOPPING A ROUTE

You can remove the route from the map before you have completed it.

1. From the MAP screen, hold □ to enter the main menu.
2. Highlight NAVIGATION, then press ENTER.
3. Highlight STOP ROUTE, then press ENTER.

NAVIGATING WITH THE COMPASS

The Cycle Trainer compass is similar to a magnetic compass, but rather than using magnetism to help you navigate, it instead finds direction based on a GPS satellite fix. The compass will always point to the North, and you can also set a bearing to follow.

TURNING THE COMPASS ON AND OFF

When the compass is enabled, it appears in Speedometer mode between the Time screen and Custom screen 1.

1. From the main menu, highlight NAVIGATION, then press ENTER.
2. Highlight ADD E-COMPASS (to turn on) or REMOVE COMPASS (to turn off), then press ENTER.

FOLLOWING A BEARING

When you set a bearing, you indicate a line of travel to follow that deviates from North. Degrees are counted clockwise, so a bearing of 90 degrees directs you to the East, while a bearing of 270 degrees directs you to the West.

When you set a bearing, the compass still points North, but an arrow is overlaid on the compass to indicate the bearing you want to follow.

1. From the main menu, highlight CONFIGURATION, then press ENTER.
2. Highlight ACCESSORIES, then press ENTER.
3. Highlight SET COMPASS, then press ENTER.
4. Highlight FOLLOW BEARING, then press ENTER.
5. Highlight the numeric field, then press ENTER.
6. Press ▲ or ▼ to change the bearing, then press ENTER.
7. Highlight the BEAR field, then press ENTER.
8. Highlight YES, then press ENTER.
The compass displays with the bearing arrow on top of it. Follow the direction of the arrow to follow the bearing.

SETTING THE ALARM

The Cycle Trainer has one alarm that will sound at the specified time at a frequency you choose.

The alarm can be set to sound at the specified time on a specific day of the week, on weekdays only, on weekends only, or every day.

1. From the main menu, highlight CONFIGURATION, then press ENTER.
2. Highlight SET SYSTEM, then press ENTER.
3. Highlight ALARM, then press ENTER.
4. Highlight the FREQUENCY field, then press ENTER.
5. Press ▲ or ▼ to change the alarm frequency, then press ENTER.
6. Highlight the hours field, then press ENTER.
7. Press ▲ or ▼ to change time setting, then press ENTER.
8. Repeat step 7 for minutes and AM/PM field.

CONFIGURING SETTINGS

The settings changes described in this section are not required, but you can use these settings to get the most out of the Cycle Trainer.

CONFIGURING HANDS-FREE FEATURES

Enable Auto-Hold to automatically pause the timer when your speed drops below a specified threshold. Enable Auto-Lap to automatically take a split at a specified time or distance.

AUTO-HOLD

1. From the ACTIVITY menu, highlight SETTING, then press ENTER.
2. Highlight AUTO HOLD, then press ENTER.
3. Press ENTER, then highlight WHEN STOPPED (to pause the timer when you are not moving) or CUSTOM SPEED (to pause the timer when your speed gets too low) and press ENTER.
4. If you chose CUSTOM SPEED, highlight the PAUSE WHEN BELOW field, then press ENTER.
5. Press ▲ or ▼ to change numbers, then press ENTER.

AUTO-LAP

1. From the ACTIVITY menu, highlight SETTING, then press ENTER.
2. Highlight LAP SETTING, then press ENTER.
3. Press ENTER, then highlight DISTANCE (to take a split after the specified distance) or BY TIME (to take a split when the specified time has elapsed) and press ENTER.
4. Highlight the DISTANCE or TIME field, then press ENTER.
5. Press ▲ or ▼ to change numbers, then press ENTER.

CONFIGURING ALERTS

Set up alerts to let you know when your ride statistics fall outside a specified range. For example, to train for endurance at a 15 mph, set the Speed Alert to sound when you go more than 17 or less than 13 mph.

TIME ALERTS

Set the Time Alert to notify you when a period of time has passed.

1. From the ACTIVITY menu, highlight SETTING, then press ENTER.
2. Highlight ALERTS, then press ENTER.
3. Highlight TIME/DIST, then press ENTER.
4. Highlight the TIME ALERT field, then press ENTER.
5. Highlight ONCE (to alert you when the time period first passes) or REPEAT (to alert you each time the period passes), then press ENTER.
6. Highlight the ALERT AT field, then press ENTER.
7. Press ▲ or ▼ to change numbers, then press ENTER.

DISTANCE ALERTS

Set the Distance Alert to let you know when you have traveled the specified distance.

1. From the ACTIVITY menu, highlight SETTING, then press ENTER.
2. Highlight ALERTS, then press ENTER.
3. Highlight TIME/DIST, then press ENTER.
4. Highlight the DISTANCE ALERT field, then press ENTER.
5. Highlight ONCE (to alert you when you reach the distance the first time) or REPEAT (to alert you each time you travel that distance), then press ENTER.
6. Highlight the ALERT AT field, then press ENTER.
7. Press ▲ or ▼ to change numbers, then press ENTER.

SPEED ALERTS

Set the Speed Alert to help you train for a specific speed. The Alert sounds when you exceed the FAST setting or fall short of the SLOW setting.

1. From the ACTIVITY menu, highlight SETTING, then press ENTER.
2. Highlight ALERTS, then press ENTER.
3. Highlight SPEED/PACE, then press ENTER.
4. Highlight the ALERTS field, then press ENTER.
5. Highlight SPEED, then press ENTER.
6. Highlight the FAST SPEED ALERT field, then press ENTER.
7. Highlight ON, then press ENTER.
8. Highlight the ABOVE field, then press ENTER.
9. Press ▲ or ▼ to change numbers, then press ENTER.
10. Repeat steps 6-9 for the SLOW SPEED ALERT and BELOW fields.

PACE ALERTS

Set the Pace Alert to help you train for a specific number of minutes per mile. The Alert sounds when your pace is lower than the FAST setting or higher than the SLOW setting.

1. From the ACTIVITY menu, highlight SETTING, then press ENTER.
2. Highlight ALERTS, then press ENTER.
3. Highlight SPEED/PACE, then press ENTER.
4. Highlight the ALERTS field, then press ENTER.
5. Highlight PACE, then press ENTER.
6. Highlight the FAST PACE ALERT field, then press ENTER.
7. Highlight ON, then press ENTER.
8. Highlight the BELOW field, then press ENTER.
9. Press ▲ or ▼ to change numbers, then press ENTER.
10. Repeat steps 6-9 for the SLOW PACE ALERT and ABOVE fields.

HEART RATE ALERTS

Set the Heart Rate Alert to help maintain your ride intensity within a specific range (like general fitness or aerobic base building). The Alert sounds when your heart rate falls outside of the zone you specify.

1. From the ACTIVITY menu, highlight SETTING, then press ENTER.
2. Highlight ALERTS, then press ENTER.
3. Highlight HEART RATE, then press ENTER.
4. Highlight the ALERT field, then press ENTER.
5. Highlight CUSTOM (to enter custom zone values) or HR ZONE (to use a zone already set up for the heart rate sensor), then press ENTER.
6. Proceed to the task below that matches the setting you chose in step 5.

SETTING A CUSTOM ZONE

If you chose CUSTOM in step 5, you must set the maximum and minimum values for an acceptable heart rate reading.

1. Highlight the MAX HR ALERT field, then press ENTER.
2. Highlight ON, then press ENTER.
3. Highlight the ABOVE field, then press ENTER.
4. Press ▲ or ▼ to change numbers, then press ENTER.
5. Repeat steps 1-4 for the MIN HR ALERT and BELOW fields.

CHOOSING A HEART RATE ZONE

If you chose HR ZONE in step 5, you must select which heart rate zone you want to stay within.

1. Highlight the ZONE field, then press ENTER.
2. Highlight the zone you want to stay within, then press ENTER.

The maximum and minimum values now match those created when you set up the heart rate sensor.

CADENCE ALERTS

Set the Cadence Alert to help you maintain a constant number of pedal revolutions per minute. The Alert sounds when your cadence is higher than the HIGH setting or lower than the LOW setting.

1. From the ACTIVITY menu, highlight SETTING, then press ENTER.
2. Highlight ALERTS, then press ENTER.
3. Highlight CADENCE, then press ENTER.
4. Highlight the HIGH CAD ALERT field, then press ENTER.
5. Highlight ON, then press ENTER.
6. Highlight the ABOVE field, then press ENTER.
7. Press ▲ or ▼ to change numbers, then press ENTER.
8. Repeat steps 4-7 for the LOW CAD ALERT and BELOW fields.

POWER ALERTS

Set the Power Alert to help you maintain a constant power output. The Alert sounds when your power output falls outside of the zone you specify.

1. From the ACTIVITY menu, highlight SETTING, then press ENTER.
2. Highlight ALERTS, then press ENTER.
3. Highlight POWER, then press ENTER.
4. Highlight the ALERT field, then press ENTER.
5. Highlight CUSTOM (to enter custom zone values) or POWER ZONE (to use a zone already set up for the power sensor), then press ENTER.
6. Proceed to the task below that matches the setting you chose in step 5.

SETTING A CUSTOM ZONE

If you chose CUSTOM in step 5, you must set the maximum and minimum values for an acceptable power reading.

1. Highlight the HIGH POWER ALERT field, then press ENTER.
2. Highlight ON, then press ENTER.
3. Highlight the ABOVE field, then press ENTER.
4. Press ▲ or ▼ to change numbers, then press ENTER.
5. Repeat steps 1-4 for the LOW POWER ALERT and BELOW fields.

CHOOSING A POWER ZONE

If you chose POWER ZONE in step 5, you must select which power zone you want to stay within.

1. Highlight the ZONE field, then press ENTER.
2. Highlight the zone you want to stay within, then press ENTER.

The maximum and minimum values now match those configured for the power sensor.

ALERT MESSAGES

Choose whether to display Alert messages as symbols or full text.

If you choose MESSAGE/BEEPER, full text of the message displays. For example, if your speed is too low, a GO FASTER! message displays.

If you choose SYMBOL/BEEPER, an exclamation point displays when the Alert sounds, but no additional information is given.

1. From the ACTIVITY menu, highlight SETTING, then press ENTER.
2. Highlight ALERTS, then press ENTER.
3. Highlight SETTING, then press ENTER.
4. Highlight the ALERTS field, then press ENTER.
5. Press ▲ or ▼ to choose MESSAGE/BEEPER or SYMBOL/BEEPER, then press ENTER.

CONFIGURING DATA RECORDING OPTIONS

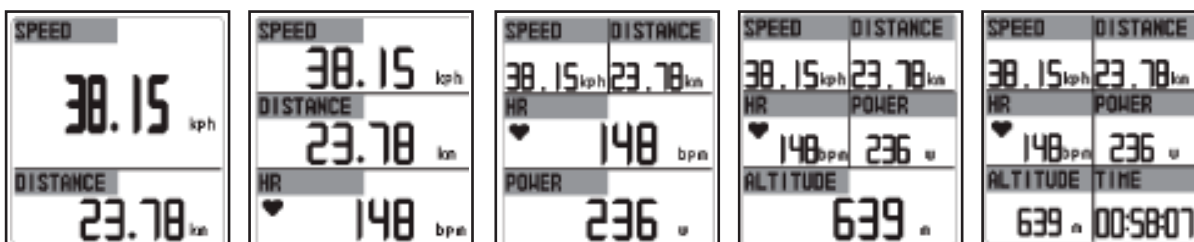
Choose how often data will be recorded from the GPS and other sensors during a ride. More frequent recordings give more accurate readings, but take up more memory in the Cycle Trainer.

Also choose whether the Cycle Trainer uses the GPS or the barometer to find altitude.

1. From the ACTIVITY menu, highlight SETTING, then press ENTER.
2. Highlight DATA RECORD, then press ENTER.
3. Highlight the RECORD DATA POINTS field, then press ENTER.
4. Press ▲ or ▼ to choose EVERY SECOND or CUSTOM TIME, then press ENTER.
5. If you chose CUSTOM TIME, highlight the RECORD EVERY field, then press ENTER.
6. Press ▲ or ▼ to select the number of seconds between each recording, then press ENTER.
7. Highlight ALTITUDE SET, then press ENTER.
8. Highlight FROM GPS or BAROMETER, then press ENTER.

CONFIGURING CUSTOM PAGES

There are 4 custom pages that can display in Speedometer mode. Each of these custom screens can have between 2 and 6 fields that each display different data. Some of this data is recorded when you reset and save a ride, but some are only visible in Speedometer mode or if you upload your ride to Training Peaks.



To set up the custom pages:

1. From the main menu, highlight CONFIGURATION, then press ENTER.
2. Highlight PAGE SETTING, then press ENTER.
3. Highlight the custom page you want to configure, then press ENTER.
4. Press ▲ or ▼ to select the number of fields to display on the custom page, then press ENTER.
5. Press ▲ or ▼ to highlight a field, then press ENTER.
6. Press ▲ or ▼ to highlight the data to display in that field, then press ENTER.
7. Repeat steps 5 and 6 for each field.

This table describes the data that can display on custom screens.

Data	Description
ALTI MAX	highest altitude reached during this ride
ALTI MIN	lowest altitude reached during this ride
ALTITUDE	your current altitude above sea level
Asc SPEED	rate at which you are gaining altitude
CAD AVG	average RPM of bike crank
CAD INZN	amount of time spent in your cadence zone
CADENCE	current RPM of the bike crank
CAL RATE	number of calories burned per hour
CALORIES	calories burned
CUMULATE+	total gain in altitude
CUMULATE-	total loss in altitude
DISTANCE	total distance traveled
HR	current heart rate
HR%	current heart rate as a percentage of maximum
HR AVG	average heart rate over the entire ride
HR INZN	amount of time spent in your heart rate zone
HR MAX	highest heart rate achieved during this ride
LAP DIST	distance you have traveled during this lap
LAP PACE	average pace for this lap
LAP SPEED	average speed for this lap
LAP TIME	time of this lap

Data	Description
LAPS	number of laps in this ride
PACE	current time per mile
PACE AVG	average time per mile averaged over the entire ride
PACE BEST	fastest pace achieved during this ride
PACE INZN	amount of time spent in your pace zone
PACER	amount of time ahead or behind your target
PACER E	time ahead or behind the trainer Trainer distance
PACER T	time ahead or behind the trainer time
POWER	current power output
POWER AVG	average power in watts averaged over the entire ride
POWER MAX	highest power in watts reached during this ride
PWR ZONE	amount of time spent in your power zone
PRESSURE	barometric pressure at your current location
REST DIST	distance to travel to achieve your goal
SLOPE	steepness of current path (positive indicates uphill, negative indicates downhill)
SPD INZN	amount of time spent in your defined speed zone
SPEED	current speed
SPEED AVG	average speed averaged over the entire ride
SPEED MAX	fastest speed achieved during this ride
TEMP	current temperature
TIME	time of day

CONFIGURING THE LAP SCREEN

You can also configure the data that displays in the message screen that displays when you take a split. There are always two data fields in the lap screen, but you set the data that displays in these fields.

1. From the main menu, highlight CONFIGURATION, then press ENTER.
2. Highlight PAGE SETTING, then press ENTER.
3. Highlight SET LAP PAGE, then press ENTER.
4. Highlight one of the fields, then press ENTER.
5. Press ▲ or ▼ to highlight the data to display in that field, then press ENTER.
6. Repeat steps 4 and 5 for the second field.

This table describes the data that can display in the lap screen.

Data	Description
LAP TIME	time of this lap
LAP SPLIT	total time of all laps in this ride
LAP DIST	distance you have traveled during this lap
LAP SPEED	average speed for this lap

Data	Description
LAP PACE	average time per mile for this lap
LP AVG HR	average heart rate for this lap
POWER AVG	average power in watts for the lap

SETTING SYSTEM PREFERENCES

Set Cycle Trainer sounds, time standby, and display settings.

SETTING UP SOUNDS

Configure settings for when the Cycle Trainer emits sounds. You can turn sounds OFF, choose MESSAGE ONLY (the device will beep only when a message displays), or KEY AND MESSAGE (the device will beep when messages display and when you press a button).

1. From the main menu, highlight CONFIGURATION, then press ENTER.
2. Highlight SET SYSTEM, then press ENTER.
3. Highlight the BEEPER field, then press ENTER.
4. Highlight a sound setting, then press ENTER.

SETTING TIME-OF-DAY STANDBY

Time-of-day Standby is the period of time the Cycle Trainer is idle before it automatically returns to the Time screen. You can turn this feature OFF, or set the standby time to 5 or 10 minutes.

1. From the main menu, highlight CONFIGURATION, then press ENTER.
2. Highlight SET SYSTEM, then press ENTER.
3. Highlight TOD MODE, then press ENTER twice.
4. Highlight a standby setting, then press ENTER.

SETTING UP THE DISPLAY

Configure how long you want the night-light to stay on when it is activated, the language in which screens display, and whether the screen is read vertically or horizontally.

NIGHT-LIGHT

You can set the night-light to STAYS ON (you must press BACK to turn off the night-light once it is activated), or set the period it stays on to 15 seconds, 30 seconds, 1 minute, or 2 minutes.

1. From the main menu, highlight CONFIGURATION, then press ENTER.
2. Highlight SET SYSTEM, then press ENTER.
3. Highlight DISPLAY, then press ENTER.
4. Highlight the BACKLIGHT field, then press ENTER.
5. Highlight a night-light setting, then press ENTER.

LANGUAGE

The screens can display in English, Spanish, Italian, French, German, or Simplified Chinese.

1. From the main menu, highlight CONFIGURATION, then press ENTER.
2. Highlight SET SYSTEM, then press ENTER.
3. Highlight DISPLAY, then press ENTER.
4. Highlight the LANGUAGE field, then press ENTER.
5. Highlight a language, then press ENTER.

ORIENTATION

Set the screens to display with either VERTICAL (portrait) or HORIZONTAL (landscape) orientation.

1. From the main menu, highlight CONFIGURATION, then press ENTER.
2. Highlight SET SYSTEM, then press ENTER.
3. Highlight DISPLAY, then press ENTER.
4. Highlight the ORIENTATION field, then press ENTER.
5. Highlight an orientation, then press ENTER.

CONFIGURING SENSORS

In addition to the heart rate sensor included with the Cycle Trainer, you can connect optional speed, cadence, combined speed/cadence and power sensors to the device to help you train. You can also calibrate the integral barometer.

CONNECTING SENSORS

If you connect a speed or speed/cadence sensor, that sensor will be used to collect speed data instead of the GPS.

Connecting a cadence or speed/cadence sensor is the only way to collect cadence data during your ride.

Install physical sensors according to the manufacturer's instructions, then follow these steps to connect the sensor to the Cycle Trainer.

1. Make sure you are at least 30 feet away from other sensors.
2. Turn on the sensor.
3. From the main menu, highlight CONFIGURATION, then press ENTER.
4. Highlight ACCESSORIES, then press ENTER.
5. Highlight SENSORS, then press ENTER.
6. Highlight the field for the sensor you want to connect, then press ENTER.
7. Highlight SCAN, then press ENTER.

A SEARCHING... message appears. When field changes from SCAN to ON, the Cycle Trainer is receiving data from the sensor.

CONFIGURING A POWER METER

A power meter is a device, usually attached to the bike crank or part of the rear wheel, that measures the amount of force or "work" your feet are applying to the pedals as you ride. This work is measured in watts.

An important term used when discussing training with power meters is "threshold". Threshold is the maximum power output you can sustain for one hour, and is used as an indicator of general muscular endurance; the higher your threshold, the longer your muscles can work without fatiguing.

For more information about threshold and how to train for it, visit the [Training Peaks](#) website.

When you connect a power meter, you can configure the threshold and 6 power zones to help you train for a specific level of power.

SETTING YOUR THRESHOLD

Enter your threshold as a starting point for calculating power zones.

1. From the main menu, highlight CONFIGURATION, then press ENTER.
2. Highlight ACCESSORIES, then press ENTER.
3. Highlight POWER SETTING, then press ENTER to open the POWER SETTING screen.
4. Highlight the THRESHOLD field, then press ENTER.
5. Press ▲ or ▼ to change numbers, then press ENTER.

SELECTING YOUR POWER VIEW

You can choose to view power data in Watts (W) or as a percentage of your threshold (%).

1. From the POWER SETTING screen, highlight the VIEW field, then press ENTER.
2. Highlight W or %, then press ENTER.

SETTING POWER ZONES

The values for each of the 6 power zones are calculated automatically based on your threshold, but you can instead enter your own values in each zone.

1. From the POWER SETTING screen, highlight the ZONES field, then press ENTER.
2. Highlight CUSTOM, then press ENTER.
3. Highlight a value in the zone, then press ENTER.
4. Press ▲ or ▼ to change numbers, then press ENTER.
5. Repeat steps 3 and 4 for each zone.

CALIBRATING THE BAROMETER

The barometer can be used instead of the GPS to calculate your elevation based on air pressure.

By default, the barometer calibrates automatically, but you can calibrate it manually by entering the sea level pressure for your location. Obtain the sea level pressure from your governmental weather bureau or another reliable source.

1. From the main menu, highlight CONFIGURATION, then press ENTER.
2. Highlight ACCESSORIES, then press ENTER.
3. Highlight BARO SETTING, then press ENTER.
4. Highlight the CALIBRATION field, then press ENTER.
5. Highlight MANUAL, then press ENTER.
6. Highlight the S.L. PRESSURE field, then press ENTER.
7. Press ▲ or ▼ to change numbers, then press ENTER.
Your current altitude, based on the sea level pressure you entered, displays.

CONFIGURING THE GPS

WAAS/EGNOS is a network of ground stations that monitor satellite data to augment the accuracy of navigation data. The GPS on the Cycle Trainer uses WAAS/EGNOS technology to provide navigational pinpointing within about 3 meters, while a standard satellite fix (without WAAS/EGNOS) is accurate within about 15 meters.

Getting a satellite fix can take longer when WAAS/EGNOS is enabled. You can turn the WAAS/EGNOS feature off to shorten the time required to acquire satellite fixes, but at a potential reduction of accuracy.

You can also turn off the GPS entirely. You may want to do this to conserve battery life during periods when you are not recording rides.

1. From the main menu, highlight CONFIGURATION, then press ENTER.
2. Highlight GPS SETTING, then press ENTER.
3. Highlight the WAAS/EGNOS field, then press ENTER.
4. Highlight ON or OFF, then press ENTER.
5. Highlight the GPS field, then press ENTER.
6. Highlight ON or OFF, then press ENTER.

VIEWING GPS INFORMATION

You can view the strength of the GPS satellite fix. The more solid bars appear on the left side, the stronger the fix.

There is also a message at the top of the screen that summarizes the strength of the fix:

- 3D FIXED: The GPS can accurately report map coordinates and elevation.
- 2D FIXED: The GPS can accurately report map coordinates, but not elevation.
- WEAK SIGNAL: The GPS has a fix, but the accuracy is not reliable.
- RECEIVING: The GPS is attempting to acquire a fix.

To view the GPS signal information:

1. From the main menu, highlight CONFIGURATION, then press ENTER.
2. Highlight GPS SETTING, then press ENTER.
3. Highlight GPS INFO, then press ENTER.

CONFIGURING THE MAP

Set the view and the zoom options for the map.

There are two view options: If you select DIRECT TO NORTH, the top of the map always points to the North. If you select BIRD EYE VIEW, the map rotates so that the top of the map points in the direction you are traveling.

There are also two zoom options. AUTO zoom changes the focus of the map based on how close you are to a waypoint. MANUAL zoom lets you change the focus of the map freely by pressing ▲ to zoom out and ▼ to zoom in.

1. From the main menu, highlight CONFIGURATION, then press ENTER.
2. Highlight MAP MODE SET, then press ENTER.
3. Highlight the view field, then press ENTER.
4. Highlight BIRD EYE VIEW or DIRECT TO NORTH, then press ENTER.
5. Highlight ZOOM IN/OUT, then press ENTER.
6. Highlight AUTO or MANUAL, then press ENTER.

RESETTING THE CYCLE TRAINER

You can reset the Cycle Trainer to the factory settings. All saved rides, waypoints, routes, and user profile data are deleted.

1. From the main menu, highlight CONFIGURATION, then press ENTER.
2. Highlight FACTORY RESET, then press ENTER.
3. Highlight YES, then press ENTER.

CONNECTING TO A COMPUTER

You can connect the Cycle Trainer to a computer to upgrade firmware, change settings on the Cycle Trainer from the computer, and upload ride data into a Timex Trainer account.

Before you connect to a computer, create a Timex Trainer account and download the Device Agent software for the Cycle Trainer.

CREATING A TIMEX TRAINER ACCOUNT

A Timex Trainer provides useful tools for saving and viewing ride data and organizing your training schedule based on your goals.

1. In a Web browser, navigate to <https://timextrainer.trainingpeaks.com>.
2. Click **Create a new account**.
3. Enter your information and click **Submit**.

INSTALLING THE DEVICE AGENT

The Device Agent is software that runs on your computer. It allows you to connect the Cycle Trainer to your computer so you can upgrade firmware and transfer data and settings between the computer and the device.

1. In a Web browser, navigate to www.timexironman.com/deviceagent.
2. Click the download link for the Cycle Trainer 2.0™.
3. Follow the prompts to install the Device Agent.

UPGRADING THE FIRMWARE

New firmware for the Cycle Trainer is released periodically to improve functionality of the device.

The newest firmware is available online; obtain it with the Device Agent software.

DETERMINING THE CURRENT FIRMWARE VERSION

1. From the main menu, highlight CONFIGURATION, then press ENTER.
2. Highlight ABOUT PRODUCT, then press ENTER.

The current firmware version displays.

CONNECTING THE CYCLE TRAINER

1. Insert the large USB plug into a USB port on the computer.
2. Insert the small USB plug into the port on the back of the Cycle Trainer.
3. Turn on the Cycle Trainer.
4. When the CONNECT TO PC? message displays, highlight YES, then press ENTER.
5. Open the Device Agent.

DOWNLOADING THE LATEST FIRMWARE

1. In the Device Agent, click **Settings**.
The Device Agent checks for new firmware versions.
2. If new firmware is available, click **Download Now**.
The new firmware download link displays.
3. Click the download link and save the file to your computer.

SAVING CYCLE TRAINER SETTINGS

When you upgrade the firmware, your configuration settings are erased from the device. To preserve them, save the settings so you can restore them once the firmware is upgraded.

1. In the Device Agent, click **Configure**, then click **GPS**.
2. Click **Export**.
3. Name the settings file and save it to your computer.

APPLYING NEW FIRMWARE TO THE CYCLE TRAINER

1. On the Cycle Trainer, hold  to enter the main menu.
2. Highlight CONFIGURATION, then press ENTER.
3. Highlight SYSTEM UPGRAD, then press ENTER.
4. In the Device Agent, click **File**, then click **Update Device**.
5. When prompted, select the firmware file you saved to your computer.

A progress bar displays on the Cycle Trainer.

IMPORTANT: Do not disconnect the Cycle Trainer from the computer or interrupt the upgrade process before it is completed.

The Cycle Trainer will shut down when the upgrade is complete.

RESTORING SAVED SETTINGS

1. Turn on the Cycle Trainer.
2. When the CONNECT TO PC? message displays, highlight YES, then press ENTER.
3. In the Device Agent, click **Settings**.
4. Click **Configure**, then click **GPS**.
5. Click **Import**.
6. Select the settings file you saved to your computer, then click **Save**.

DOWNLOADING SETTINGS TO THE CYCLE TRAINER

Make changes to Cycle Trainer settings from the Device Agent, and then download those settings to the device.

1. Connect the Cycle Trainer to the computer as described in [Connecting the Cycle Trainer](#).
2. In the Device Agent, click **Configure**.
3. In the Device Agent, change settings, then click **Save**.
4. When the setting transfer is complete, close the Device Agent and unplug the Cycle Trainer from the computer.

UPLOADING RIDES TO TRAINING PEAKS

Upload ride data to Training Peaks to help you analyze and plan your training regimen.

1. Connect the Cycle Trainer to the computer as described in [Connecting the Cycle Trainer](#).
2. In the Device Agent, click **Download from Device**.
3. When ride data transfer is complete, close the Device Agent and unplug the Cycle Trainer from the computer.

TROUBLESHOOTING

Follow these steps to solve problems that may arise when using the Cycle Trainer.

PROBLEMS WITH THE HEART RATE SENSOR

If the Cycle Trainer is not receiving a signal from the heart rate sensor, or the reading is inconsistent:

1. Make sure the heart rate sensor is fitted correctly. See [Fitting the Sensor Strap](#) for more information.
2. Make sure that the heart rate sensor is paired to the Cycle Trainer. See [Pairing the Heart Rate Sensor](#) for more information.
3. Check the battery on the heart rate sensor.

PROBLEMS CONNECTING TO A COMPUTER

If you cannot download settings or upload ride data:

1. Make sure the USB cable is connected to both the computer and the Cycle Trainer.
2. Make sure the Cycle Trainer is turned on.
3. Make sure the Device Agent is open on the computer.
4. Make sure you have selected CONNECT TO PC on the Cycle Trainer.
5. In the Device Agent, make sure you have selected the Cycle Trainer from the **Device** drop down menu.

WATER RESISTANCE

The Cycle Trainer is resistant to rain, splashes, and other casual contact with water, but should never be submerged in any liquid.

WARRANTY AND SERVICE

Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)

Your Timex® GPS watch is warranted against manufacturing defects by Timex for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex Group USA, Inc. and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your Timex® product by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model.

IMPORTANT: PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR PRODUCT:

1. after the warranty period expires;
2. if the product was not originally purchased from an authorized Timex retailer;
3. from repair services not performed by Timex;
4. from accidents, tampering or abuse; and
5. lens or crystal, strap or band, sensor case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE.

TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your GPS watch to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the GPS watch was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your GPS watch to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$7.00 cheque or money order in Canada; and a UK£2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. Germany/Austria: +43 662 88921 30. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating

Timex retailers can provide you with a postage-paid, Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON	
Original Purchase Date:	_____
(attach a copy of sales receipt, if available)	
Purchased by:	_____
(name, address, telephone number)	
Place of Purchase:	_____
(name and address)	
Reason for Return:	_____

DECLARATION OF CONFORMITY

Manufacturers Name: Timex Group USA, Inc.

Manufacturers Address: 555 Christian Road
Middlebury, CT. 06762
United States of America

Declares that the product:

Product Name: Timex Cycle Trainer 2.0 GPS

Model Number: M242

Conforms to the following specifications:

R&TTE: 1999/05/EC

Standards: EN 300 440-1 V1. 6.1 (2010-08)
EN 300 440-2 V1. 4.1 (2010-08)
EN 301 489-1 V1. 8.1 (2008-04)
EN 301 489-3 V1. 4.1 (2002-08)
EN 55022: 2006+A1: 2007, Class B
EN 61000-4-2: 2009
EN 61000-4-3: 2006+A1: 2008+A2: 2010

Digital Device Emissions

Standards
FCC Part 15, Subpart B, Class B
CISPR 22: 1997, Class B
ANSI C63.4: 2003

Immunity

Standards
EN 55022: 2006+A1: 2007, Class B
EN 55024: 1998+A1: 2001+A2: 2003
IEC 61000-4-2: 2008 ED. 2.0
IEC 61000-4-3: 2006+A1: 2007 ED. 3.0
IEC 61000-4-8: 2009 ED. 2.0

LVD: 2006/95/EC

Standards: EN 60950-1: 2006 + A11: 2009 + A1: 2010

Supplemental Information: The product herewith carries the CE marking accordingly.

Agent: 
Ramon Bayona, Director of QA & Regulatory
Date: 12 Dec. 2011 Middlebury, CT. USA

©2011 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, RUN TRAINER, NIGHT-MODE and INDIGLO are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. IRONMAN and M-DOT are registered trademarks of World Triathlon Corporation. Used here by permission. SiRF and the SiRF logo are registered trademarks of CSR. SiRFstarIV is a trademark of CSR. ANT+ and the ANT+ Logo are trademarks of Dynastream Innovations, Inc.

TIMEX®

Cycle Trainer™ 2.0



GPS

**MANUAL
DEL
USUARIO**

ÍNDICE

Presentamos su Cycle Trainer 2.0	4
Funciones	4
Cargue el Cycle Trainer	4
Operación básica.....	5
Descripción de iconos	5
Para comenzar	6
Instalación del Cycle Trainer	6
Encendido y apagado del Cycle Trainer.....	6
Poner en hora.....	6
Configuración de las unidades de pantalla.....	6
Configuración del perfil de usuario	6
Configuración del sensor de frecuencia cardíaca	7
Configuración de los ajustes de la bicicleta.....	9
Configuración de los ajustes de calorías.....	9
Calibración de la brújula	10
Uso del velocímetro	10
Iniciar, parar y guardar un trayecto.....	11
Toma de secciones.....	11
Visualización de los datos durante un trayecto	11
Use el Trainer	12
Inicio de Trainer	12
Respuesta a las alertas del Trainer	13
Parada del Trainer	13
Revisión de trayectos	13
Verificación de la capacidad de memoria	13
Elegir trayectos y ver los datos.....	13
Uso de la pantalla de detalles	14
Borrar todos los trayectos de la memoria.....	14
Desplazarse con el Cycle Trainer.....	15
Desplazarse con el mapa	15
Desplazarse con la brújula	17
Programación de la alarma.....	17
Configuración de los ajustes	17
Configuración de LAS herramientas de manos libres	17
Configuración de las alertas	18
Configuración de las opciones de grabación de datos.....	21
Configuración de páginas personalizadas.....	21
Configuración de preferencias en el sistema	23
Configuración de los sensores	24
Configuración del GPS	25
Configuración del mapa.....	26
Reinicio del Cycle Trainer.....	26

Conexión a una computadora	26
Creación de una cuenta Timex Trainer.....	26
Instalación del Device Agent.	26
Actualización del Firmware.....	26
Descarga de configuraciones al Cycle Trainer	27
Carga de trayectos a Training Peaks	27
Resolución de Problemas.....	28
Problemas con el sensor de frecuencia cardíaca.....	28
Problemas de conexión a una computadora	28
Resistencia al agua	28
Garantía y servicio	28
Declaración de cumplimiento.....	29

PRESENTAMOS SU CYCLE TRAINER 2.0

Felicitaciones por la compra de la computadora Timex® Cycle Trainer 2.0™ GPS para ciclismo. Esta poderosa herramienta para el entrenamiento ciclista le puede ayudar a lograr sus metas a cualquier nivel. Si usted es un ciclista de competencia, puede usar los sensores de frecuencia cardíaca, velocidad, cadencia y potencia para centrarse en los atributos específicos que desea mejorar, sean de velocidad, umbral o resistencia. Si usted anda en bicicleta por salud o recreación, usted disfrutará la facilidad y rapidez con que puede configurar su sensor de frecuencia cardíaca y comenzar a registrar sus trayectos.

El Cycle Trainer 2.0™ usa tecnología WAAS/EGNOS para ubicar su posición en el planeta con extraordinaria exactitud. Usted puede registrar y guardar sus trayectos, de manera que puede seguir sus rutas favoritas nuevamente y comparar sus estadísticas en cada trayecto para ver cómo está mejorando. Usted puede incluso correr contra sus tiempos previos con la herramienta Trainer para lograr una nueva marca personal.

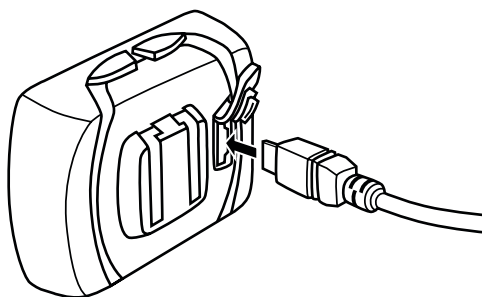
FUNCIONES

- La tecnología GPS – WAAS/EGNOS asegura la exactitud de la navegación. Cree puntos de ruta y construya circuitos a seguir a partir de ellos. Encuentre el camino de regreso al punto inicial desde el final de una ruta.
- Sensor de frecuencia cardíaca – Acople fácilmente al Cycle Trainer 2.0™. Establezca zonas personalizadas de frecuencia cardíaca con alertas sonoras de forma de saber la dificultad de su ejercicio.
- Entrenador – Establezca metas de distancia, tiempo y paso para entrenar contra ellas, o recorra una ruta guardada nuevamente para mejorar su tiempo.
- Mapa – Escoja las herramientas de orientación y zoom en el mapa que le resulten más cómodas.
- Brújula – Encuentre la dirección de su siguiente punto de ruta y establezca un rumbo a seguir. Ajuste la declinación automáticamente.
- Barómetro – Obtenga medidas exactas de altitud a partir de la presión atmosférica.
- Sensores – Incluye el sensor de frecuencia cardíaca. Conecte los sensores opcionales de velocidad, cadencia, velocidad/cadencia y potencia.
- Herramientas de manos libres – Pare automáticamente el temporizador cuando su velocidad disminuya por debajo de cierto umbral y tome automáticamente una sección por vez o la distancia que usted especifique.

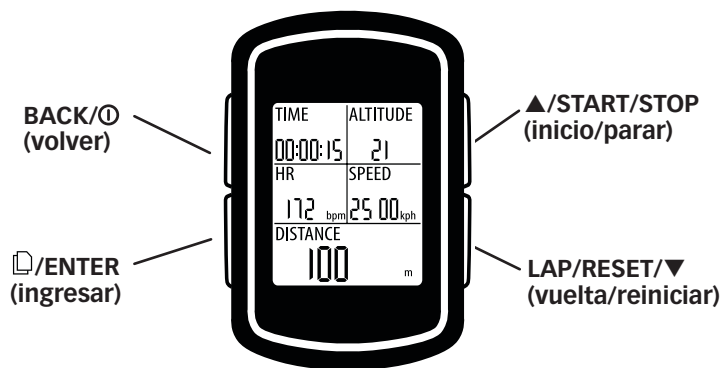
CARGUE EL CYCLE TRAINER

Antes de usar el Cycle Trainer™ por primera vez, cargue la pila durante al menos 4 horas.

Enchufe el extremo grande del cable USB en un puerto USB alimentado por su computadora, y enchufe el extremo pequeño en el puerto que está en la parte trasera del dispositivo.



OPERACIÓN BÁSICA



BACK (volver)/ ⌂

Pulse y mantenga durante 2 segundos para encender o apagar el Cycle Trainer™ 2.0. Pulse para encender la luz nocturna. En los menús, oprima para regresar a la página anterior.

⌂/ENTER (Ingresar)

Pulse para pasar por distintas pantallas en el modo velocímetro. Pulse y mantenga para entrar a los menús principales. En los menús, pulse para escoger la opción resaltada.

▲/START/STOP (iniciar/parar)

Pulse para resaltar el elemento anterior en una lista. Pulse para iniciar o parar el contador en el modo velocímetro. Pulse para alejar la imagen en el modo de mapa.

LAP/RESET (vuelta/reiniciar) / ▼

Pulse para señalar el siguiente elemento en una lista. Mientras el contador funciona en el modo velocímetro, pulse iniciar una vuelta nueva. Con el contador detenido en el modo velocímetro, pulse para guardar el trayecto y dejar el temporizador en cero.

DESCRIPCIÓN DE ICONOS

Estos iconos pueden aparecer en las pantallas de hora y de menú.

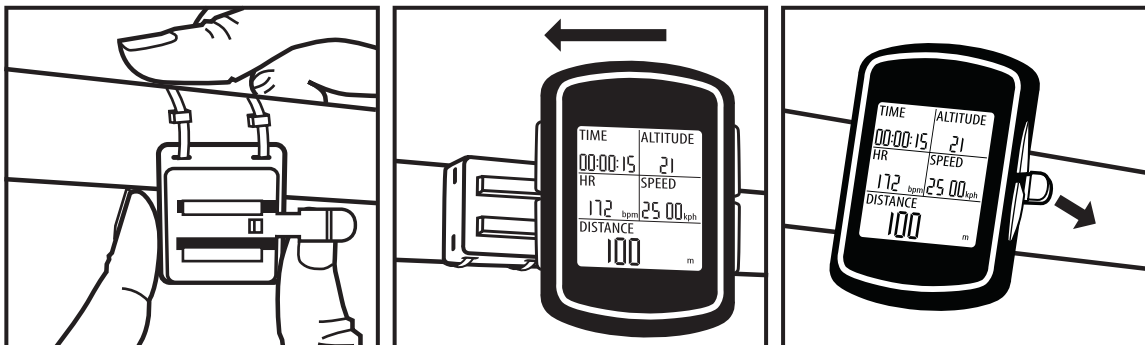
	Estado del GPS	Sólido: GPS conectado a un satélite. Más barras indican una señal fuerte. Centelleando: El GPS busca conectarse a un satélite.
	Temporizador	Sólido: Temporizador funcionando. Centelleando: El temporizador está detenido pero no reiniciado.
	Sensor de cadencia	Sólido: Dispositivo recibiendo datos de un medidor de cadencia. Centelleando: Dispositivo buscando un sensor de cadencia.
	Alarma	Hay una alarma armada que sonará a la hora fijada.
	Sensor de frecuencia cardíaca	Sólido: Dispositivo recibiendo datos de un sensor de frecuencia cardíaca. Centelleando: Dispositivo buscando sensor de frecuencia cardíaca.
	Pila	Indica cuánta carga queda en la pila. Más segmentos iluminados indican mayor carga.

PARA COMENZAR

INSTALACIÓN DEL CYCLE TRAINER

Use los dos sujetadores corredizos para fijar el soporte de montaje a la bicicleta; luego, deslice el dispositivo dentro del soporte.

Oprima hacia atrás en la lengüeta de liberación para liberar el dispositivo del soporte.



ENCENDIDO Y APAGADO DEL CYCLE TRAINER

Pulse y mantenga **1** durante aproximadamente 2 segundos para encender o apagar el dispositivo.

PONER EN HORA

La hora se ajusta con el GPS, pero usted elige el formato de hora, el huso horario y enciende o apaga el horario de verano.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale SET SYSTEM (ajustar el sistema) y luego pulse ENTER.
3. Señale TIME SETTINGS (ajustes de hora) y luego pulse ENTER.
4. Señale la configuración a cambiar y luego pulse ENTER.
5. Señale un formato de hora, un huso horario o el ajuste de horario de verano y luego pulse ENTER.

CONFIGURACIÓN DE LAS UNIDADES DE PANTALLA

Elija el sistema de medidas en el cual quiere que aparezcan los datos de usuario, trayecto y desplazamiento.

Se pueden mostrar las medidas de distancia y peso en unidades ENGLISH, METRIC o NAUTICAL (inglesas, métricas o náuticas).

Se pueden mostrar las coordenadas de mapa como DEFAULT (prefijadas, en grados y minutos), GOOGLE (grados, minutos y segundos) o UTM (valores de x e y en el sistema de coordenadas universal transversal de Mercator).

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale SET SYSTEM (ajustar el sistema) y luego pulse ENTER.
3. Señale DISPLAY (pantalla) y luego pulse ENTER.
4. Señale UNITS (unidades) y luego pulse ENTER.
5. Señale el campo UNIT o COORDINATION y luego pulse ENTER.
6. Señale las unidades que desea y luego pulse ENTER.

CONFIGURACIÓN DEL PERFIL DE USUARIO

Configure su información personal para asegurar cálculos exactos de las zonas de frecuencia cardíaca y calorías.

Ingrese su nombre, sexo, fecha de nacimiento, estatura y peso.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale USER PROFILE (perfil de usuario) y luego pulse ENTER.
3. Señale la configuración a cambiar y luego pulse ENTER.
4. Señale una letra, número, sexo o mes, luego pulse ENTER.

CONFIGURACIÓN DEL SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

AJUSTE DE LA BANDA DEL SENSOR

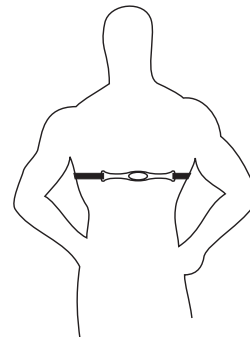
- Humedezca las almohadillas del sensor de frecuencia cardíaca y ajuste el sensor firmemente a su pecho, apenas debajo del esternón.

ACOPLAMIENTO DEL SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

Indique al Cycle Trainer 2.0™ que busque un sensor de frecuencia cardíaca y comience a recibir datos.

1. Asegúrese de estar al menos a 30 pies (9 metros) de otros sensores de frecuencia cardíaca.
2. Encienda el sensor de frecuencia cardíaca.
3. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
4. Señale ACCESSORIES (accesorios) y luego pulse ENTER.
5. Señale SENSORS (sensores) y luego pulse ENTER.
6. Señale HEART RATE (frecuencia cardíaca) y luego pulse ENTER.
7. Señale SCAN (buscar) luego pulse ENTER.

Aparece un mensaje SEARCHING... (buscando) y el  centellea. Cuando el  deja de centellear, el dispositivo está recibiendo datos del sensor.



ESTABLEZCA LAS ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

Obtener datos exactos de frecuencia cardíaca es central para un entrenamiento eficiente. Con diferentes frecuencias cardíacas se obtienen diferentes beneficios de salud, y conocer su frecuencia cardíaca a un tiempo determinado le permite saber cuándo intensificar o relajar sus esfuerzos para enfocar su entrenamiento.

¿CUÁL ES SU FRECUENCIA CARDÍACA ÓPTIMA?

Sus metas de estado físico determinan cuál debe ser su frecuencia cardíaca óptima; la zona de frecuencia cardíaca que debe alcanzar para quemar grasas es diferente a la zona que usted debe fijar para un entrenamiento de resistencia.

Use las siguientes tablas para estimar su zona de frecuencia cardíaca óptima de acuerdo con su sexo, edad y metas. Si se ejercita con la intensidad del nivel aeróbico básico (en la mitad de la tabla) podrá quemar grasa y ganar resistencia aeróbica. Sin embargo también puede usar el Cycle Trainer para personalizar su zona de frecuencia cardíaca deseada a valores específicos más apropiados a su condición física actual y sus metas.

NOTA: Los valores en esta tabla están basados en un porcentaje de su frecuencia cardíaca máxima (FCM). Consulte con su médico antes de empezar un programa de ejercicios y para confirmar la zona de frecuencia cardíaca que es apropiada para usted.

HOMBRES

Edad	Ejercicio ligero Mantener un corazón sano y ponerse en forma 50-60% FCM	Control de peso Perder peso y quemar grasas 60-70% FCM	Capacidad aeróbica Aumentar su nivel de energía y su resistencia aeróbica 70-80% FCM	Preparación óptima Mantener una excelente condición física 80-90% FCM	Entrenamiento atlético de élite Conseguir una magnífica condición atlética 90-100% MHR
15	103—123	123—144	144—164	164—185	185—205
20	100—120	120—140	140—160	160—180	180—200
25	98—117	117—137	137—156	156—176	176—195
30	95—114	114—133	133—152	152—171	171—190
35	93—111	111—130	130—148	148—167	167—185
40	90—108	108—126	126—144	144—162	162—180
45	88—105	105—123	123—140	140—158	158—175
50	85—102	102—119	119—136	136—153	153—170
55	83—99	99—116	116—132	132—149	149—165
60	80—96	96—112	112—128	128—144	144—160
65	78—93	93—109	109—124	124—140	140—155
70	75—90	90—105	105—120	120—135	135—150
75	73—87	87—102	102—116	116—131	131—145
80	70—84	84—98	98—112	112—126	126—140

NOTA: FCM se calcula como (220-edad), en pulsaciones por minuto (PPM), para hombres.

MUJERES

Edad	Ejercicio ligero Mantener un corazón sano y ponerse en forma 50-60% FCM	Control de peso Perder peso y quemar grasas 60-70% FCM	Capacidad aeróbica Aumentar su nivel de energía y su resistencia aeróbica 70-80% FCM	Preparación óptima Mantener una excelente condición física 80-90% FCM	Entrenamiento atlético de élite Conseguir una magnífica condición atlética 90-100% MHR
15	106—127	127—148	148—169	169—190	190—211
20	103—124	124—144	144—165	165—185	185—206
25	101—121	121—141	141—161	161—181	181—201
30	98—118	118—137	137—157	157—176	176—196
35	96—115	115—134	134—153	153—172	172—191
40	93—112	112—130	130—149	149—167	167—186
45	91—109	109—127	127—145	145—163	163—181
50	88—106	106—123	123—141	141—158	158—176
55	86—103	103—120	120—137	137—154	154—171
60	83—100	100—116	116—133	133—149	149—166
65	81—97	97—113	113—129	129—145	145—161
70	78—94	94—109	109—125	125—140	140—156
75	76—91	91—106	106—121	121—136	136—151
80	73—88	88—102	102—117	117—131	131—146
NOTA: FCM se calcula como (226-edad), en pulsaciones por minuto (PPM), para mujeres.					

AJUSTE DE SU FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA

Usted puede hacer que el Cycle Trainer calcule su frecuencia cardíaca máxima con base en su edad, o puede ingresar una configuración personalizada.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale ACCESSORIES (accesorios) y luego pulse ENTER.
3. Señale CARDIO SET (ajuste cardio) y luego pulse ENTER para abrir la pantalla de HEART RT SETING (ajuste de frecuencia cardíaca).
4. Señale el campo HR MAX (FC máx.) y luego pulse ENTER.
5. Señale BY AGE o CUSTOM (por edad o personalizado) y luego y pulse ENTER.
6. Si seleccionó CUSTOM (personalizado), señale los números a la derecha de CUSTOM y luego pulse ENTER.
7. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.

SELECCIONE CÓMO VER SU FRECUENCIA CARDÍACA

Usted puede elegir ver su frecuencia cardíaca como pulsaciones por minuto (bpm) o como porcentaje de su máximo (%).

1. En la pantalla HEART RT SETING señale el campo VIEW (ver) y luego pulse ENTER.
2. Señale bpm o % y luego pulse ENTER.

CONFIGURACIÓN DE LAS ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

Los valores para cada una de las 5 zonas de frecuencia cardíaca se calculan automáticamente con base en su frecuencia cardíaca máxima, pero en lugar de ello usted puede ingresar sus propios valores en cada zona.

1. En la pantalla HEART RT SETING señale el campo ZONES (zonas) y luego pulse ENTER.
2. Señale CUSTOM (personalizada) y luego pulse ENTER.
3. Señale un valor en la zona y luego pulse ENTER.
4. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.
5. Repita los pasos 3 y 4 para cada zona.

CONFIGURACIÓN DE LOS AJUSTES DE LA BICICLETA

Los ajustes de la bicicleta aseguran los cálculos exactos de velocidad, cadencia y potencia, cuando se usan los sensores opcionales, y también se usan para calcular las calorías consumidas.

Usted puede configurar el peso y el tamaño de la rueda de hasta 5 bicicletas.

DETERMINACIÓN DEL TAMAÑO DE LA RUEDA

Hay dos métodos para determinar el ajuste del tamaño de sus ruedas.

Si conoce el rodado de su bicicleta, puede consultar la siguiente tabla para ver el tamaño aproximado de la rueda. Esta es la manera más sencilla, pero puede ser menos exacta.

Tamaño de la rueda	Circunferencia aproximada (mm)	Tamaño de la rueda	Circunferencia aproximada (mm)
700 X 56	2325	27 X 1 1/4	2161
700 X 50	2293	27 X 1 1/8	2155
700 X 44	2224	27 X 1	2145
700 X 38	2224	26 X 2.125	2070
700 X 35	2168	26 X 1.9	2055
700 X 32	2155	26 X 1.5	1985
700 X 28	2136	26 X 1.25	1953
700 X 25	2105	26 X 1.0	1913
700 X 23	2097	26 X 1/650 C	1952
700 X 20	2086	26 X 1 3/8	2068
27 X 1 3/8	2169		

Usted también puede usar el método de “rodada” para tener una medida más exacta de la circunferencia de su rueda.

1. Coloque la rueda delantera en el piso con la válvula en la parte inferior.
2. Marque la posición de la válvula en el suelo.
3. Haga rodar la bicicleta hacia adelante, manteniendo la presión en el manubrio, hasta que la válvula regrese a la posición inferior.
4. Marque la posición de la válvula en el suelo.
5. Mida la distancia entre las dos marcas.

INGRESE EL TAMAÑO DE RUEDA Y EL PESO DE LA BICICLETA

Una vez que haya determinado el tamaño de rueda de su bicicleta, puede ingresar los ajustes de tamaño y peso en el Cycle Trainer.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale ACCESSORIES (accesorios) y luego pulse ENTER.
3. Señale BIKE SETTINGS (ajustes de bicicleta) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo BIKE (bicicleta) y luego pulse ENTER.
5. Señale un número de bicicleta y luego pulse ENTER.
6. Señale el campo WEIGHT o WHEEL SIZE (peso o tamaño de rueda) y luego pulse ENTER.
7. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.

CONFIGURACIÓN DE LOS AJUSTES DE CALORÍAS

Para lograr cálculos exactos de las calorías consumidas, configure su actividad (como ciclismo o caminata), nivel de entrenamiento (un nivel relativo de intensidad) y el peso extra que esté cargando (como la mochila). Un mayor nivel de entrenamiento y el peso extra tendrán como resultado un mayor cálculo de calorías.

1. En el menú principal, señale ACTIVITY (actividad) y luego pulse ENTER.
2. Señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
3. Señale CALORIES (calorías) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo SPORT TYPE, TRAINING LEVEL o EXTRA WEIGHT (deporte, nivel de entrenamiento o peso extra) y luego pulse ENTER.
5. Pulse ▲ o ▼ para cambiar la actividad, la intensidad o el número y luego pulse ENTER.

CALIBRACIÓN DE LA BRÚJULA

Para asegurar que tiene los datos de navegación más exactos del GPS, deberá calibrar la brújula antes de usar el dispositivo.

Necesita una conexión satelital para calibrar la brújula.

1. Saque el Cycle Trainer al exterior, alejado de edificios y árboles altos.
2. Espere que el GPS se conecte con un satélite.
3. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
4. Señale ACCESSORIES (accesorios) y luego pulse ENTER.
5. Señale SET COMPASS (ajustar la brújula) y luego pulse ENTER.
6. Señale CALIBRATION (calibración) y luego pulse ENTER.
7. Rote lentamente el Cycle Trainer

Cuando la calibración haya terminado, aparece la brújula.

AJUSTE DE LA DECLINACIÓN DE LA BRÚJULA

Dependiendo de su latitud, la posición del norte magnético se desplaza con respecto al norte geográfico. Esta diferencia de posición se llama declinación.

Se recomienda enfáticamente dejar que el Cycle Trainer considere la declinación automáticamente usando el GPS. Sin embargo, se puede ajustar un valor de declinación manualmente.

1. En la pantalla SET COMPASS (ajuste de brújula) señale DECLINATION (declinación) y luego pulse ENTER.
2. Señale el campo DECLINATION y luego pulse ENTER.
3. Pulse ▲ o ▼ para elegir AUTO o MANUAL y luego pulse ENTER.
4. Si selecciona MANUAL, pulse ▼ para señalar el campo Deg (grados) y luego pulse ENTER.
5. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.

NOTA: Para asegurar la exactitud de la navegación, sólo use declinación manual si puede obtener información de declinación actualizada de una fuente confiable, como una agencia geográfica gubernamental.

USO DEL VELOCÍMETRO

Use el velocímetro para tomar el tiempo de los trayectos, para mostrar datos en tiempo real acerca de un trayecto en curso y para guardar datos del trayecto para revisar.

Cuando el temporizador del velocímetro está corriendo, se registran diversos tipos de información y usted puede ver estos datos registrados después de reiniciar el temporizador y guardar un trayecto incluyendo:

- | | |
|--|--|
| • Fecha del trayecto | • Paso más rápido |
| • Hora de inicio | • Mayor frecuencia cardíaca |
| • Distancia total | • Ruta del trayecto |
| • Calorías consumidas | • Tiempo de cada vuelta |
| • Hora del trayecto | • Distancia de cada vuelta |
| • Velocidad promedio | • Velocidad promedio para cada vuelta |
| • Paso promedio | • Paso promedio para cada vuelta |
| • Frecuencia cardíaca promedio | • Calorías consumidas para cada vuelta |
| • Cadencia promedio
(si hay un sensor de cadencia acoplado) | • Cadencia más rápida
(si hay un sensor de cadencia acoplado) |
| • Mayor velocidad | • Frecuencia cardíaca promedio para cada vuelta |

NOTA: Se pueden ver más datos durante el trayecto, pero no se guardan para la revisión. Vea la lista en [Configuración de páginas personalizadas](#).

Una vez que ha guardado un trayecto, usted puede seguir la ruta nuevamente y comparar sus nuevos datos con los previos. Vea más información en [Entrenamiento contra un trayecto previo](#).

INICIAR, PARAR Y GUARDAR UN TRAYECTO

INICIO DEL TRAYECTO

- En el modo velocímetro, pulse START.

Si el GPS no tiene una conexión con el satélite, un mensaje lo indica y le pregunta si desea iniciar el temporizador de todas formas. Para hacerlo, pulse ▲ para señalar YES (sí) y pulse ENTER. El temporizador comienza, pero sólo se registran datos de tiempo y datos de los sensores acoplados.

PARAR UN TRAYECTO

- Mientras el temporizador corre, pulse STOP para hacer una pausa en el temporizador.
- Si el temporizador está detenido, pero no ha sido reiniciado, pulse START para seguir tomando el tiempo.

GUARDAR Y REINICIAR UN TRAYECTO

- Con el temporizador en pausa, pulse RESET para guardar el trayecto y reiniciar el temporizador.
- Señale YES y pulse ENTER.

Todos los datos recogidos se guardan. Ver las instrucciones sobre cómo ver los datos guardados en [Revisión de trayectos](#).

TOMA DE SECCIONES

¿QUÉ SON LOS TIEMPOS DE VUELTA Y TIEMPO DE SECCIÓN?

Tiempo de vuelta es el tiempo de cada segmento de su trayecto. El tiempo de sección es el total del tiempo transcurrido desde el comienzo de su trayecto hasta el segmento actual.

Cuando usted "toma una sección" usted ha terminado de tomar el tiempo de un segmento (como una vuelta) del trayecto y ahora está tomando el tiempo del siguiente segmento.

La siguiente gráfica representa los tiempos de vuelta y sección para un trayecto en que se tomaron 4 vueltas.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

TOME UNA SECCIÓN

- Con el temporizador en marcha, pulse LAP para tomar una sección.

Aparecen los datos de la vuelta que acaba de completar y el Cycle Trainer comienza a tomar el tiempo de la nueva vuelta.

Una vez que para y guarda el trayecto, puede revisar los datos de la ruta y el trayecto para cada vuelta, así como el trayecto completo.

VISUALIZACIÓN DE LOS DATOS DURANTE UN TRAYECTO

Hay varias pantallas que usted puede ver durante un trayecto para ver datos en tiempo real.

- Pulse  para cambiar las vistas de pantalla.

Las pantallas aparecen en este orden:

- Hora del día
- Mapa (si está activado)
- Brújula (si está activada)
- Página personalizada 1
- Página personalizada 2
- Página personalizada 3
- Página personalizada 4

Las cuatro pantallas personalizadas se pueden configurar para mostrar varios tipos distintos de datos. Vea [Configuración de páginas personalizadas](#) para ver qué datos pueden aparecer en las pantallas personalizadas y las instrucciones de configuración.

USE EL TRAINER

La herramienta Trainer del Cycle Trainer le permite establecer metas para sus trayectos, y compara sus resultados reales contra las metas que usted fijó para ayudarlo a evaluar su desempeño.

Mientras usa Trainer, sonará una alerta para avisarle cuándo está por delante o por detrás de las metas fijadas, y para indicar las diferencias de manera que pueda regular cuánto acelerar o disminuir.

Usted puede fijar metas para 5 medidas diferentes:

- DIST/TIME – Establece una distancia que usted desea cubrir y la cantidad de tiempo en que desea terminar
- DIST/SPEED – Establece una distancia que usted desea cubrir y la velocidad que desea mantener sobre esa distancia
- SPEED/TIME – Establece una velocidad que usted desea mantener y el tiempo durante el cual desea mantenerla
- PACE/DIST – Establece un paso que desea mantener y la distancia sobre la cual desea mantenerlo
- YOURSELF – Selecciona un trayecto que usted haya guardado y hace una cuenta regresiva de distancia y tiempo para completarlo

INICIO DE TRAINER

ENTRENAMIENTO CONTRA METAS ESTABLECIDAS

1. En el menú principal, señale ACTIVITY (actividad) y luego pulse ENTER.
2. Señale TRAINER (entrenador) y luego pulse ENTER.
3. Señale el tipo de entrenador y luego pulse ENTER.
4. Señale un campo a cambiar y luego pulse ENTER.
5. Señale un número y luego pulse ENTER.
6. Repita los pasos 4 y 5 hasta que ambos campos estén ajustados.
7. Señale START (iniciar) y luego pulse ENTER.
8. Aparece la pantalla ENABLE ALERT? (¿activar alerta?). Pulse ▲ o ▼ para elegir YES o NO (sí o no) y luego pulse ENTER.
9. Aparece la pantalla DO YOU WANT TO RECORD RUNNING DATA? (¿desea registrar los datos corrientes?). Señale YES (si desea guardar el trayecto cuando haya terminado) o NO (si no desea guardar) y luego pulse ENTER.

Trainer comienza a tomar tiempo de su trayecto.

ENTRENAMIENTO CONTRA UN TRAYECTO PREVIO

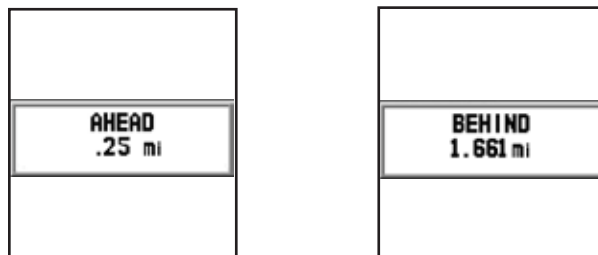
1. En el menú principal, señale ACTIVITY (actividad) y luego pulse ENTER.
2. Señale TRAINER (entrenador) y luego pulse ENTER.
3. Señale YOURSELF (usted mismo) y luego pulse ENTER.
4. Señale un trayecto contra el cual tomar el tiempo y luego pulse ENTER.
Aparecen la distancia y el tiempo del trayecto previo.
5. Señale START (iniciar) y luego pulse ENTER.
6. Aparece la pantalla ENABLE ALERT? (¿activar alerta?). Pulse ▲ o ▼ para elegir YES o NO (sí o no) y luego pulse ENTER.
7. Aparece la pantalla DO YOU WANT TO RECORD RUNNING DATA? (¿desea registrar los datos corrientes?). Señale YES (si desea guardar el trayecto cuando haya terminado) o NO (si no desea guardar) y luego pulse ENTER.

Trainer comienza a tomar tiempo de su trayecto.

RESPUESTA A LAS ALERTAS DEL TRAINER

Cuando tiene las alertas activadas y Trainer funcionando, sonará una alerta sonora periódicamente junto con un mensaje diciéndole qué tan por delante o por detrás de su meta está usted.

Use la distancia en el mensaje como guía de cuánto debe acelerar o disminuir. Cambie más su velocidad si el margen es mayor para distancias mayores.



PARADA DEL TRAINER

Cuando usted haya alcanzado la meta de tiempo y distancia que estableció cuando inició Trainer, Trainer termina. Aparece un mensaje que indica si usted alcanzó su meta o si necesita acelerar más para lograrlo la próxima vez.

Usted también puede detener Trainer antes de haber cumplido las metas.

1. Pulse y mantenga STOP unos cuantos segundos.
2. Señale YES y luego pulse ENTER.

REVISIÓN DE TRAYECTOS

El trayecto se guarda cada vez que reinicia el temporizador en el modo velocímetro (y en Trainer, si elige grabar los datos). Usted puede revisarlo desde las pantallas ACTIVITY INFO. Compare estos trayectos guardados entre sí para registrar su progreso, o siga las rutas de sus trayectos favoritos en el mapa.

VERIFICACIÓN DE LA CAPACIDAD DE MEMORIA

En la pantalla ACTIVITY usted puede averiguar cuánta memoria queda en el dispositivo, y obtener un estimado de cuántas horas más de trayectos pueden guardarse todavía.

1. En el menú principal, señale ACTIVITY (actividad) y luego pulse ENTER.
2. Señale MEMORY STATUS (estado de memoria) y luego pulse ENTER.
Aparece un mensaje que indica el número de puntos de memoria que quedan y el tiempo de registro estimado disponible.

Si está por emprender un trayecto que es más largo que el tiempo de registro estimado disponible, borre uno o más trayectos para liberar memoria. Vea las instrucciones en [Borrar un trayecto](#) o [Borrar todos los trayectos de la memoria](#).

ELEGIR TRAYECTOS Y VER LOS DATOS

Vea la lista de trayectos de la pantalla ACTIVITY INFO, y seleccione un trayecto para verlo con mayor detalle.

1. En el menú principal, señale ACTIVITY (actividad) y luego pulse ENTER.
2. Señale ACTIVITY INFO (información de la actividad) y luego pulse ENTER.
3. Señale TRAINING INFO (información del entrenamiento) y luego pulse ENTER.

Aparece la lista de trayectos guardados por fecha y hora. El tiempo, distancia, velocidad promedio, paso promedio, calorías consumidas y frecuencia cardíaca promedio del trayecto aparecen en la parte inferior de la pantalla.

DAYS		LAPS
03-MAR	11:58:59PM	1
03-MAR	11:41:29PM	1
03-MAR	11:24:38PM	1
03-MAR	05:59:25AM	3
19-FEB	05:52:05AM	1
00:00:54		160 m
10.63k/h		05:38/km
0Cal		0bpm
I 02:09AM		0000

4. Para ver detalles del trayecto, pulse ▲ o ▼ para elegir un trayecto y luego pulse ENTER.
Aparece la pantalla de detalles del trayecto. Usted puede ver todos los datos guardados en el modo velocímetro.



Para ver otros datos registrados, pero no visibles en esta pantalla, suba los datos a Training Peaks. Vea más información en [Carga de trayectos a Training Peaks](#).

USO DE LA PANTALLA DE DETALLES

Además de ver los datos del trayecto, hay varias otras tareas que puede realizar en la pantalla de detalles.

VER LA RUTA DEL TRAYECTO

Usted puede ver la ruta del trayecto en el mapa.

1. En la pantalla de detalles del trayecto, señale VIEW? (¿ver?) y luego pulse ENTER.
Aparece el mapa que indica la ruta.
Pulse ▲ para alejar o ▼ para acercar la escala.
Pulse y mantenga ENTER para regresar a la lista de trayectos.

VER LAS VUELTAS

Vea el tiempo, la distancia, la velocidad promedio, el paso promedio, la frecuencia cardíaca promedio y la ruta para cada vuelta.

1. En la pantalla de detalles del trayecto, señale LAPS? (¿vueltas?) y luego pulse ENTER.
Aparece una lista de las vueltas en el trayecto. Los datos de la vuelta aparecen en la parte inferior de la pantalla.
2. Para ver la ruta de la vuelta, señale la vuelta y luego pulse ENTER.
Aparece el mapa que indica la ruta.
Pulse ▲ para alejar o ▼ para acercar la escala.
Pulse y mantenga ENTER para regresar a la lista de vueltas.

SEGUIR LA RUTA DEL TRAYECTO

Usted puede seguir la ruta nuevamente, ya sea desde el inicio hasta el final o en sentido inverso.

1. En la pantalla de detalles del trayecto, señale TRACK BACK (rastrear la ruta) y luego pulse ENTER.
2. Señale BACKWARD (para seguirla desde el final hasta el principio) o FORWARD (para seguirla desde el inicio hasta el final) y luego pulse ENTER.
El mapa muestra la ruta indicada. La aguja de la brújula indica la dirección correcta para seguir la ruta.
Vea más información en [Siga las rutas](#).

BORRAR UN TRAYECTO

Elimine un trayecto de la memoria si ya no lo necesita o para liberar espacio en la memoria.

1. En la pantalla de detalles del trayecto, señale DELETE? (¿suprimir?) y luego pulse ENTER.
2. Señale YES y luego pulse ENTER.

BORRAR TODOS LOS TRAYECTOS DE LA MEMORIA

En lugar de suprimir los trayectos individualmente, usted puede eliminar todos los trayectos al mismo tiempo.

1. En el menú principal, señale ACTIVITY (actividad) y luego pulse ENTER.
2. Señale ACTIVITY INFO (información de la actividad) y luego pulse ENTER.
3. Señale DELETE ALL (suprimir todas) y luego pulse ENTER.
4. Señale YES y luego pulse ENTER.

DESPLAZARSE CON EL CYCLE TRAINER

El GPS del Cycle Trainer activa las herramientas de mapa y brújula para ayudarlo a desplazarse durante los trayectos. Usted puede seguir rutas que ya haya registrado en el modo velocímetro o puede crear puntos de ruta y construir sus propias rutas a partir de ellos. Usted puede seguir las rutas desde el inicio o desde el final para regresar a su punto de partida.

DESPLAZARSE CON EL MAPA

El mapa muestra su posición actual, los puntos de una ruta, una línea que indica la ruta, una brújula que muestra la dirección hacia el siguiente punto de ruta y la distancia hasta el siguiente punto de ruta.

El mapa se usa para seguir la ruta de un trayecto previo. Usted también puede construir rutas personalizadas.

ENCENDER Y APAGAR EL MAPA

Cuando el mapa está activado, aparece en el modo velocímetro entre la pantalla de Hora y la pantalla personalizada 1.

1. En el menú principal, señale NAVIGATION (desplazamiento) y luego pulse ENTER.
2. Señale ADD MAP MODE (para encenderlo) o REMOVE MAP (para apagarlo) y luego pulse ENTER.

USO DE PUNTOS DE RUTA

Los puntos de ruta son puntos específicos en el mapa con coordenadas únicas. Cuando usted construye una ruta, usted indica una serie de puntos de ruta hacia los cuales usted se desplazará.

CREAR UN PUNTO DE RUTA

1. Vaya a la ubicación física del punto de ruta.
2. En el menú NAVIGATION señale SAVE WAYPOINT (guardar punto de ruta) y luego pulse ENTER.
Aparecen sus coordenadas actuales.
3. Señale un campo a editar y luego pulse ENTER. Usted puede editar el nombre, las coordenadas y la elevación.
4. Pulse ▲ o ▼ para cambiar las letras o los números y luego pulse ENTER.
5. Señale CONFIRM? (¿confirma?) y luego pulse ENTER.
El punto de ruta aparece en la lista de puntos de ruta.

DESPLAZARSE HASTA UN PUNTO DE RUTA

1. En el menú NAVIGATION, señale FIND WAYPOINT (encontrar punto de ruta) y luego pulse ENTER.
2. Señale LIST ALL (mostrar todos) y luego pulse ENTER.
3. Señale el punto de ruta al que quiere llegar y luego pulse ENTER.
4. Señale GOTO? (¿ir?) y luego pulse ENTER.
Aparece el mapa con la ruta indicada hacia el punto de ruta. La aguja de la brújula indica la dirección correcta para llegar al punto de ruta.

BORRAR PUNTOS DE RUTA

Usted puede borrar todos los puntos de ruta que ha guardado o borrar uno a la vez.

1. En el menú NAVIGATION, señale FIND WAYPOINT (encontrar punto de ruta) y luego pulse ENTER.
2. Para borrar todos los puntos de ruta, señale DELETE ALL (suprimir todos) y luego pulse ENTER.
Señale YES y luego pulse ENTER.
3. Para borrar un punto de ruta, señale LIST ALL (mostrar todos) y luego pulse ENTER.
4. Señale el punto de ruta que quiere borrar y luego pulse ENTER.
5. Señale DELETE? (¿suprimir?) y luego pulse ENTER.
El punto de ruta se borra de inmediato.

CREAR Y BORRAR RUTAS PERSONALIZADAS

Una ruta personalizada es una secuencia de puntos de ruta. Usted elige de cuáles puntos de ruta quiere desplazarse a cuáles otros y en qué orden.

CREAR UNA RUTA PERSONALIZADA

1. En el menú NAVIGATION, señale ROUTES (rutas) y luego pulse ENTER.
2. Señale CREATE NEW (crear nueva) y luego pulse ENTER.
3. Señale un espacio para punto de ruta y luego pulse ENTER.
4. Señale el punto de ruta que quiere incluir y luego pulse ENTER.
El punto de ruta aparece en la lista.
5. Repita los pasos 3 y 4 hasta que todos los puntos de ruta estén incluidos.

BORRAR RUTAS PERSONALIZADAS

Usted puede borrar todas sus rutas personalizadas o borrar una a la vez.

1. En el menú NAVIGATION, señale ROUTES (rutas) y luego pulse ENTER.
2. Para borrar todas las rutas personalizadas, señale DELETE ALL (suprimir todas) y luego pulse ENTER.
Señale YES y luego pulse ENTER.
3. Para borrar una ruta personalizada, señale LIST ALL (mostrar todas) y luego pulse ENTER.
4. Señale la ruta personalizada que quiere borrar y luego pulse ENTER.
5. Señale DELETE? (¿suprimir?) y luego pulse ENTER.
La ruta personalizada se borra de inmediato.

SIGA LAS RUTAS

Usted puede seguir cualquiera de sus rutas personalizadas en el mapa. Usted puede seguir la ruta desde el inicio hasta el final, o en sentido inverso.

Cuando usted esta viendo el mapa, aparecen líneas entre los puntos de ruta, y la brújula apunta en la dirección del siguiente punto de ruta de la secuencia. La distancia hasta el siguiente punto de ruta aparece en la esquina inferior derecha del mapa.



INICIE UNA RUTA

1. En el menú NAVIGATION, señale ROUTES (rutas) y luego pulse ENTER.
2. Señale LIST ALL (mostrar todas) y luego pulse ENTER.
3. Señale la ruta a seguir y luego pulse ENTER.
4. Señale FOLLOW? (¿seguir?) y luego pulse ENTER.
5. Señale el punto al que quiere desplazarse (el primer punto de ruta) y luego pulse ENTER.
Aparece el mapa que indica la ruta seleccionada.

CAMBIE LA VISTA DEL MAPA

Usted puede ver el mapa con resolución entre 20 pies (6 m) y 100 millas (160 km).

- Pulse ▲ para alejarse.
- Pulse ▼ para acercarse.

NOTA: Aunque haya activado el zoom automático (vea [Configuración del mapa](#)), usted puede cambiarlo manualmente. Sin embargo, la resolución cambiará automáticamente con base en su distancia hasta un punto de ruta.

DETENGA UNA RUTA

Usted puede eliminar la ruta del mapa antes de haberla completado.

1. En la pantalla MAP (mapa), pulse y mantenga  para entrar al menú principal.
2. Señale NAVIGATION (desplazamiento) y luego pulse ENTER.
3. Señale STOP ROUTE (detener ruta) y luego pulse ENTER.

DESPLAZARSE CON LA BRÚJULA

La brújula del Cycle Trainer es similar a una brújula magnética, pero en lugar de usar el magnetismo para ayudarlo a desplazarse, encuentra la dirección con base en una conexión con el satélite del GPS. La brújula siempre apuntará al norte y usted también puede establecer un rumbo para seguir.

ENCIENDA Y APAGUE LA BRÚJULA

Cuando la brújula está activada, aparece en el modo velocímetro entre la pantalla de Hora y la pantalla personalizada 1.

1. En el menú principal, señale NAVIGATION (desplazamiento) y luego pulse ENTER.
2. Señale ADD E-COMPASS (para encenderla) o REMOVE COMPASS (para apagarla) y luego pulse ENTER.

SIGA UN RUMBO

Cuando usted establece un rumbo, indica una línea de viaje a seguir que se desvía del norte. Los grados se cuentan en sentido horario, de manera que un rumbo de 90 grados lo dirige al este, mientras que un rumbo de 270 grados lo dirige al oeste.

Cuando usted fija un rumbo, la brújula aún apunta al norte, pero hay una aguja superpuesta a la brújula para indicar el rumbo que usted desea seguir.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale ACCESSORIES (accesorios) y luego pulse ENTER.
3. Señale SET COMPASS (ajustar la brújula) y luego pulse ENTER.
4. Señale FOLLOW BEARING (seguir rumbo) y luego pulse ENTER.
5. Señale el campo numérico y luego pulse ENTER.
6. Pulse ▲ o ▼ para cambiar el rumbo y luego pulse ENTER.
7. Señale el campo BEAR (rumbo) y luego pulse ENTER.
8. Señale YES y luego pulse ENTER.

Aparece la brújula con la aguja del rumbo sobre ella. Siga la dirección de la aguja para seguir el rumbo.

PROGRAMACIÓN DE LA ALARMA

El Cycle Trainer tiene una alarma que suena a la hora especificada con una frecuencia que usted elige.

Puede fijar la alarma para que suene a una hora específica un día específico de la semana, sólo los días hábiles, solamente los fines de semana o todos los días.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale SET SYSTEM (ajustar el sistema) y luego pulse ENTER.
3. Señale ALARM (alarma) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo FREQUENCY (frecuencia) y luego pulse ENTER.
5. Pulse ▲ o ▼ para cambiar la frecuencia de la alarma y luego pulse ENTER.
6. Señale el campo de horas y luego pulse ENTER.
7. Pulse ▲ o ▼ para ajustar la hora y luego pulse ENTER.
8. Repita el paso 7 para los minutos y el campo AM/PM.

CONFIGURACIÓN DE LOS AJUSTES

Los cambios en la configuración descritos en esta sección no son obligatorios, pero puede usar estos ajustes para aprovechar al máximo el Cycle Trainer.

CONFIGURACIÓN DE LAS HERRAMIENTAS DE MANOS LIBRES

Active la pausa automática para detener automáticamente el temporizador cuando su velocidad esté por debajo de un umbral especificado. Active vuelta automática para tomar una sección automáticamente a un tiempo o distancia especificados.

PAUSA AUTOMÁTICA

1. En el menú ACTIVITY, señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
2. Señale AUTO HOLD (pausa automática) y luego pulse ENTER.
3. Pulse ENTER y luego señale WHEN STOPPED (para hacer una pausa en el temporizador cuando no está en movimiento) o CUSTOM SPEED (para hacer una pausa en el temporizador cuando la velocidad es muy lenta) y pulse ENTER.
4. Si eligió CUSTOM SPEED, señale el campo PAUSE WHEN BELOW (pausa cuando menos de) y luego pulse ENTER.
5. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.

VUELTA AUTOMÁTICA

1. En el menú ACTIVITY, señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
2. Señale LAP SETTING (ajuste de vuelta) y luego pulse ENTER.
3. Pulse ENTER y luego señale DISTANCE (para tomar una sección después de una distancia especificada) o BY TIME (para tomar una sección cuando haya transcurrido un tiempo especificado) y pulse ENTER.
4. Señale el campo DISTANCE o TIME y luego pulse ENTER.
5. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.

CONFIGURACIÓN DE LAS ALERTAS

El ajuste de las alertas le permite saber cuándo las estadísticas de su trayecto están fuera de un intervalo especificado. Por ejemplo, para entrenar resistencia a 15 mph, ajuste la alerta de velocidad para que suene cuando vaya a más de 17 o menos de 13 mph.

ALERTAS DE TIEMPO

Ajuste la alerta de tiempo para que le avise cuándo ha transcurrido un período de tiempo.

1. En el menú ACTIVITY, señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
2. Señale ALERTS (alertas) y luego pulse ENTER.
3. Señale TIME/DIST (tiempo/distancia) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo TIME ALERT (alerta de tiempo) y luego pulse ENTER.
5. Señale ONCE (para alertarlo cuando el período de tiempo pasa una vez) o REPEAT (para alertarlo cada vez que pase un período de tiempo igual) y luego pulse ENTER.
6. Señale el campo ALERT AT (alerta en) y luego pulse ENTER.
7. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.

ALERTA DE DISTANCIA

Ponga la alerta de distancia para que le avise cuando se haya desplazado una distancia especificada.

1. En el menú ACTIVITY, señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
2. Señale ALERTS (alertas) y luego pulse ENTER.
3. Señale TIME/DIST (tiempo/distancia) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo DISTANCE ALERT (alerta de distancia) y luego pulse ENTER.
5. Señale ONCE (para alertarlo cuando alcanza la distancia la primera vez) o REPEAT (para alertarlo cada vez que se desplace dicha distancia) y luego pulse ENTER.
6. Señale el campo ALERT AT (alerta en) y luego pulse ENTER.
7. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.

ALERTAS DE VELOCIDAD

Ponga la alerta de velocidad para ayudarlo a entrenar hacia una velocidad específica. La alerta suena cuando supera el ajuste FAST (rápido) o cuando no alcanza el ajuste SLOW (lento).

1. En el menú ACTIVITY, señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
2. Señale ALERTS (alertas) y luego pulse ENTER.
3. Señale SPEED/PACE (velocidad/paso) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo ALERTS (alertas) y luego pulse ENTER.
5. Señale SPEED (velocidad) y luego pulse ENTER.
6. Señale el campo FAST SPEED ALERT (alerta de alta velocidad) y luego pulse ENTER.
7. Señale ON (encendido) y luego pulse ENTER.
8. Señale el campo ABOVE (más de) y luego pulse ENTER.
9. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.
10. Repita los pasos 6 a 9 para los campos SLOW SPEED ALERT (alerta de baja velocidad) y BELOW (menos de).

ALERTAS DE PASO

Ponga la alerta de paso para ayudarlo a entrenar hacia un número específico de minutos por milla. La alerta suena cuando su paso es menor que el ajuste FAST (rápido) o mayor que el ajuste SLOW (lento).

1. En el menú ACTIVITY, señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
2. Señale ALERTS (alertas) y luego pulse ENTER.
3. Señale SPEED/PACE (velocidad/paso) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo ALERTS (alertas) y luego pulse ENTER.
5. Señale PACE (paso) y luego pulse ENTER.
6. Señale el campo FAST PACE ALERT (alerta de paso rápido) y luego pulse ENTER.
7. Señale ON (encendido) y luego pulse ENTER.
8. Señale el campo BELOW (menos de) y luego pulse ENTER.
9. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.
10. Repita los pasos 6 a 9 para los campos SLOW PACE ALERT (alerta de paso lento) y ABOVE (más de).

ALERTAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

Ponga la alerta de frecuencia cardíaca para ayudarlo a mantener la intensidad del trayecto entro de un intervalo específico (como condición física general o desarrollo de capacidad aeróbica). La alerta suena cuando su frecuencia cardíaca cae fuera de la zona especificada.

1. En el menú ACTIVITY, señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
2. Señale ALERTS (alertas) y luego pulse ENTER.
3. Señale HEART RATE (frecuencia cardíaca) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo ALERT (alerta) y luego pulse ENTER.
5. Señale CUSTOM (para ingresar valores personalizados de zona) o HR ZONE (para usar una zona ya configurada en el sensor de frecuencia cardíaca) y luego pulse ENTER.
6. Continúe con la siguiente tarea que corresponda a los ajustes que hizo en el paso 5.

AJUSTAR UNA ZONA PERSONALIZADA

Si eligió CUSTOM en el paso 5, usted debe establecer valores máximo y mínimo de una lectura aceptable de frecuencia cardíaca.

1. Señale el campo MAX HR ALERT (frecuencia cardíaca máxima) y luego pulse ENTER.
2. Señale ON (encendido) y luego pulse ENTER.
3. Señale el campo ABOVE (más de) y luego pulse ENTER.
4. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.
5. Repita los pasos 1 a 4 para los campos MIN HR ALERT (alerta de frecuencia cardíaca mínima) y BELOW (menos de).

ELECCIÓN DE UNA ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA

Si eligió HR ZONE en el paso 5, usted debe escoger en qué zona de frecuencia cardíaca desea permanecer.

1. Señale el campo ZONE y luego pulse ENTER.
2. Señale la zona en que desea permanecer y luego pulse ENTER.

Los valores máximo y mínimo ahora coinciden con los creados cuando configuró el sensor de frecuencia cardíaca.

ALERTAS DE CADENCIA

Ponga la alerta de cadencia para ayudarlo a mantener un número constante de vueltas de pedal por minuto. La alerta suena cuando su cadencia es mayor que el ajuste HIGH (alto) o menor que el ajuste LOW (bajo).

1. En el menú ACTIVITY, señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
2. Señale ALERTS (alertas) y luego pulse ENTER.
3. Señale CADENCE (cadencia) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo HIGH CAD ALERT (alerta de cadencia alta) y luego pulse ENTER.
5. Señale ON (encendido) y luego pulse ENTER.
6. Señale el campo ABOVE (más de) y luego pulse ENTER.
7. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.
8. Repita los pasos 4 a 7 para los campos LOW CAD ALERT (alerta de cadencia baja) y BELOW (menos de).

ALERTAS DE POTENCIA

Ponga la alerta de potencia para ayudarlo a mantener una potencia constante. La alerta suena cuando su potencia cae fuera de la zona especificada.

1. En el menú ACTIVITY, señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
2. Señale ALERTS (alertas) y luego pulse ENTER.
3. Señale POWER (potencia) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo ALERT (alerta) y luego pulse ENTER.
5. Señale CUSTOM (para ingresar valores personalizados de zona) o POWER ZONE (para usar una zona ya configurada en el sensor de potencia) y luego pulse ENTER.
6. Continúe con la siguiente tarea que corresponda a los ajustes que hizo en el paso 5.

AJUSTAR UNA ZONA PERSONALIZADA

Si eligió CUSTOM en el paso 5, usted debe establecer valores máximo y mínimo de una lectura aceptable de potencia.

1. Señale el campo HIGH POWER ALERT (alerta de potencia alta) y luego pulse ENTER.
2. Señale ON (encendido) y luego pulse ENTER.
3. Señale el campo ABOVE (más de) y luego pulse ENTER.
4. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.
5. Repita los pasos 1 a 4 para los campos LOW POWER ALERT (alerta de potencia baja) y BELOW (menos de).

ELECCIÓN DE UNA ZONA DE POTENCIA

Si eligió POWER ZONE en el paso 5, usted debe escoger en qué zona de potencia desea permanecer.

1. Señale el campo ZONE y luego pulse ENTER.
2. Señale la zona en que desea permanecer y luego pulse ENTER.

Los valores máximo y mínimo ahora coinciden con los creados cuando configuró el sensor de potencia.

MENSAJES DE ALERTA

Elija si quiere que sus mensajes se muestren como símbolos o en texto completo.

Si elige MESSAGE/BEEPER aparecen los mensajes con texto completo. Por ejemplo, si su velocidad es demasiado baja aparece el mensaje GO FASTER! (¡más rápido!).

Si elige SYMBOL/BEEPER, aparece un signo de exclamación cuando suena la alerta, pero no se da información adicional.

1. En el menú ACTIVITY, señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
2. Señale ALERTS (alertas) y luego pulse ENTER.
3. Señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo ALERTS (alertas) y luego pulse ENTER.
5. Pulse ▲ o ▼ para elegir MESSAGE/BEEPER o SYMBOL/BEEPER y luego pulse ENTER.

CONFIGURACIÓN DE LAS OPCIONES DE GRABACIÓN DE DATOS

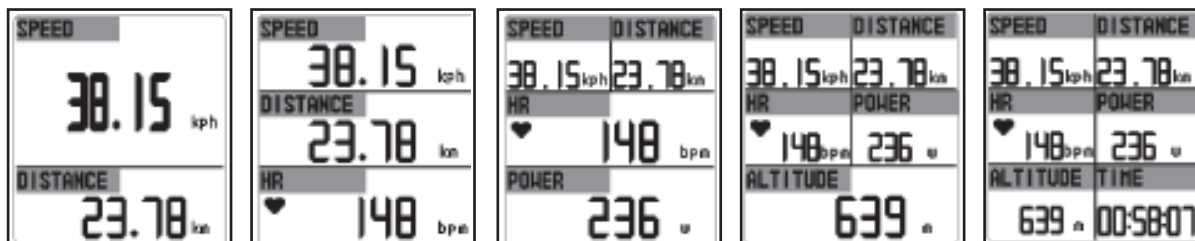
Elija con qué frecuencia se registrarán los datos del GPS y otros sensores durante un trayecto. El registro más frecuente produce lecturas más exactas, pero usan más memoria en el Cycle Trainer.

También puede elegir si el Cycle Trainer usa el GPS o el barómetro para determinar la altitud.

1. En el menú ACTIVITY, señale SETTING (ajuste) y luego pulse ENTER.
2. Señale DATA RECORD (registro de datos) y luego pulse ENTER.
3. Señale el campo RECORD DATA POINTS (registra datos puntuales) y luego pulse ENTER.
4. Pulse ▲ o ▼ para elegir EVERY SECOND o CUSTOM TIME (cada segundo o tiempo personalizado) y luego pulse ENTER.
5. Si eligió CUSTOM TIME (tiempo personalizado), señale el campo RECORD EVERY (registrar cada) y luego pulse ENTER.
6. Pulse ▲ o ▼ para seleccionar el número de segundos entre cada registro y luego pulse ENTER.
7. Señale ALTITUDE SET (ajustar altitud) y luego pulse ENTER.
8. Señale FROM GPS o BAROMETER (GPS o barómetro) y luego pulse ENTER.

CONFIGURACIÓN DE PÁGINAS PERSONALIZADAS

Existen 4 páginas personalizadas que pueden aparecer en el modo velocímetro. Cada una de estas pantallas personalizadas puede tener entre 2 y 6 campos cada uno de los cuales pueden presentar datos diferentes. Algunos de estos datos se registran cuando usted reinicia y guarda un trayecto, pero algunos sólo se pueden ver en el modo velocímetro o si usted sube su trayecto a Training Peaks.



Para programar las páginas personalizadas:

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale PAGE SETTING (ajuste de página) y luego pulse ENTER.
3. Señale la página personalizada que desea configurar y luego pulse ENTER.
4. Pulse ▲ o ▼ para seleccionar el número de campos a mostrar en la página personalizada y luego pulse ENTER.
5. Pulse ▲ o ▼ para señalar un campo y luego pulse ENTER.
6. Pulse ▲ o ▼ para señalar los datos a mostrar en dicho campo y luego pulse ENTER.
7. Repita los pasos 5 y 6 para cada campo.

Esta tabla describe los datos que pueden mostrarse en las pantallas personalizadas.

Datos	Descripción
ALTI MAX	mayor altitud alcanzada durante este trayecto
ALTI MIN	menor altitud alcanzada durante este trayecto
ALTITUDE	su altitud actual sobre el nivel del mar
Asc SPEED	velocidad a la que aumenta la altitud
CAD AVG	RPM promedio del pedal de la bicicleta
CAD INZN	cantidad de tiempo que ha pasado en su zona de cadencia
CADENCIA	RPM actuales del pedal de la bicicleta
CAL RATE	número de calorías consumidas por hora
CALORÍAS	calorías consumidas
CUMULATE+	aumento total de altitud
CUMULATE-	pérdida total de altitud
DISTANCIA	distancia total recorrida
HR	frecuencia cardíaca actual
HR%	frecuencia cardíaca actual como porcentaje del máximo
HR AVG	frecuencia cardíaca promedio durante todo el trayecto
HR INZN	cantidad de tiempo que ha pasado en su zona de frecuencia cardíaca
HR MAX	mayor frecuencia cardíaca alcanzada durante este trayecto
LAP DIST	distancia que ha recorrido durante esta vuelta
LAP PACE	paso promedio para esta vuelta
LAP SPEED	velocidad promedio para esta vuelta
LAP TIME	tiempo de esta vuelta

Datos	Descripción
LAPS	número de vueltas en este trayecto
PACE	tiempo actual por milla
PACE AVG	tiempo promedio por milla promediado en todo el trayecto
PACE BEST	mayor paso logrado durante este trayecto
PACE INZN	cantidad de tiempo que ha pasado en su zona de paso
PACER	cantidad de tiempo por delante o por detrás de su meta
PACER E	tiempo por delante o detrás de la distancia del Trainer
PACER T	tiempo por delante o detrás del tiempo del Trainer
POTENCIA	potencia actual
POWER AVG	potencia promedio en watts promediada en todo el trayecto
POWER MAX	mayor potencia en watts alcanzada durante este trayecto
PWR ZONE	cantidad de tiempo que ha pasado en su zona de potencia
PRESSURE	presión barométrica en su ubicación actual
REST DIST	distancia restante para lograr su meta
SLOPE	inclinación de la senda actual (positiva indica en subida, negativa indica en bajada)
SPD INZN	cantidad de tiempo que ha pasado en su zona de velocidad definida
VELOCIDAD	velocidad actual
SPEED AVG	velocidad promedio durante todo el trayecto
SPEED MAX	máxima velocidad lograda durante este trayecto
TEMP	temperatura actual
HORA	Hora del día

CONFIGURACIÓN DE LA PANTALLA DE VUELTA

Usted también puede configurar los datos que aparecen en la pantalla de mensajes que se muestra cuando usted toma una sección. Siempre hay dos campos de datos en la pantalla de vuelta, pero usted establece los datos que se muestran en esos campos.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale PAGE SETTING (ajuste de página) y luego pulse ENTER.
3. Señale SET LAP PAGE (ajustar la página de vuelta) y luego pulse ENTER.
4. Señale uno de los campos y luego pulse ENTER.
5. Pulse ▲ o ▼ para señalar los datos a mostrar en dicho campo y luego pulse ENTER.
6. Repita los pasos 4 y 5 para el segundo campo.

Esta tabla describe los datos que pueden mostrarse en la pantalla de vuelta.

Datos	Descripción
LAP TIME	tiempo de esta vuelta
LAP SPLIT	tiempo total de todas las vueltas de este trayecto
LAP DIST	distancia que ha recorrido durante esta vuelta
LAP SPEED	velocidad promedio para esta vuelta

Datos	Descripción
LAP PACE	tiempo promedio por milla en esta vuelta
LP AVG HR	frecuencia cardíaca promedio de esta vuelta
POWER AVG	potencia promedio en watts para la vuelta

CONFIGURACIÓN DE PREFERENCIAS EN EL SISTEMA

Ajuste los sonidos del Cycle Trainer, el tiempo de inactividad y la programación de la pantalla.

AJUSTE DE LOS SONIDOS

Configure los ajustes de cuándo el Cycle Trainer emite sonidos. Usted puede apagar los sonidos (OFF), elegir MESSAGE ONLY (el dispositivo sólo hará un sonido cuando aparezca un mensaje) o KEY AND MESSAGE (el dispositivo hará un sonido cuando aparezca un mensaje y usted pulsa un botón).

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale SET SYSTEM (ajustar el sistema) y luego pulse ENTER.
3. Señale el campo BEEPER y luego pulse ENTER.
4. Señale un ajuste de sonido y luego pulse ENTER.

AJUSTE DEL TIEMPO DE INACTIVIDAD

El tiempo de inactividad es el período de tiempo en que el Cycle Trainer permanece inactivo antes de regresar automáticamente a la pantalla de la hora. Usted puede apagar (OFF) esta herramienta o ajustar el tiempo de inactividad a 5 o 10 minutos.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale SET SYSTEM (ajustar el sistema) y luego pulse ENTER.
3. Señale TOD MODE (modo hora del día) y luego pulse ENTER.
4. Señale un ajuste de inactividad y luego pulse ENTER.

CONFIGURACIÓN DE LA PANTALLA

Configure cuánto quiere que dure encendida la luz nocturna cuando esté activada, el idioma en que aparecen las pantallas y si quiere leer la pantalla vertical u horizontalmente.

LUZ NOCTURNA

Usted puede hacer que su luz nocturna STAYS ON (permanezca encendida, debe pulsar BACK para apagar la luz nocturna una vez que esté activada), o establecer el período que queda encendida a 15 segundos, 30 segundos, 1 minuto o 2 minutos.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale SET SYSTEM (ajustar el sistema) y luego pulse ENTER.
3. Señale DISPLAY (pantalla) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo BACKLIGHT (iluminación) y luego pulse ENTER.
5. Señale un ajuste de luz nocturna y luego pulse ENTER.

IDIOMA

Las pantallas pueden aparecer en inglés, español, italiano, francés, alemán o chino simplificado.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale SET SYSTEM (ajustar el sistema) y luego pulse ENTER.
3. Señale DISPLAY (pantalla) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo LANGUAGE (idioma) y luego pulse ENTER.
5. Señale un idioma y luego pulse ENTER.

ORIENTACIÓN

Ajuste las pantallas para que aparezcan con orientación VERTICAL (retrato) u HORIZONTAL (apaisada).

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale SET SYSTEM (ajustar el sistema) y luego pulse ENTER.
3. Señale DISPLAY (pantalla) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo ORIENTATION (orientación) y luego pulse ENTER.
5. Señale una orientación y luego pulse ENTER.

CONFIGURACIÓN DE LOS SENSORES

Además del sensor de frecuencia cardíaca incluido con el Cycle Trainer, usted puede conectar sensores opcionales de velocidad, cadencia, combinado de velocidad/cadencia y potencia al dispositivo para ayudarlo a entrenar. Usted también puede calibrar el barómetro integrado.

CONEXIÓN DE SENSORES

Si usted conectó un sensor de velocidad o de velocidad/cadencia, ese sensor se usará para recoger datos de velocidad en lugar del GPS.

La única forma de recoger datos de cadencia durante su trayecto es conectar un sensor de cadencia o de velocidad/cadencia.

Instale los sensores físicos de acuerdo con las instrucciones del fabricante y luego siga estos pasos para conectar el sensor al Cycle Trainer.

1. Asegúrese de estar al menos a 30 pies (9 metros) de otros sensores.
2. Encienda el sensor.
3. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
4. Señale ACCESSORIES (accesorios) y luego pulse ENTER.
5. Señale SENSORS (sensores) y luego pulse ENTER.
6. Señale el campo para el sensor que desea conectar y luego pulse ENTER.
7. Señale SCAN (buscar) luego pulse ENTER.

Aparece un mensaje SEARCHING... (buscando). Cuando el campo cambia de SCAN a ON, el Cycle Trainer está recibiendo datos del sensor.

CONFIGURACIÓN DE UN MEDIDOR DE POTENCIA

Un medidor de potencia es un dispositivo, normalmente conectado a la palanca del pedal o a la rueda trasera, que mide la cantidad de fuerza o "trabajo" que sus pies aplican a los pedales cuando se desplaza. Este trabajo se mide en watts.

Un término importante que se usa en la discusión del entrenamiento con medidores de potencia es "umbral". El umbral es el gasto máximo de potencia que puede sostenerse por una hora y se usa como indicador de resistencia muscular general; cuando mayor sea su umbral más tiempo podrán trabajar sus músculos sin fatigarse.

Para obtener información acerca del umbral y cómo entrenarlo, visite el sitio web [Training Peaks](#).

Cuando usted conecta un medidor de potencia, usted puede configurar el umbral y 6 zonas de potencia para ayudarlo a entrenar hacia un nivel de potencia específico.

AJUSTE DE SU UMBRAL

Ingresa su umbral como un punto de partida para calcular las zonas de potencia.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale ACCESSORIES (accesorios) y luego pulse ENTER.
3. Señale POWER SETTING (ajuste de potencia) y luego pulse ENTER para abrir la pantalla de POWER SETTING.
4. Señale el campo THRESHOLD (umbral) y luego pulse ENTER.
5. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.

SELECCIONE SU VISIÓN DE POTENCIA

Usted puede elegir ver sus datos de potencia en watts (W) o como porcentaje de su umbral (%).

1. En la pantalla POWER SETTING señale el campo VIEW (ver) y luego pulse ENTER.
2. Señale W or % y luego pulse ENTER.

CONFIGURACIÓN DE SUS ZONAS DE POTENCIA

Los valores para cada una de las 6 zonas de potencia se calculan automáticamente con base en su umbral, pero en lugar de ello usted puede ingresar sus propios valores en cada zona.

1. En la pantalla POWER SETTING señale el campo ZONES (zonas) y luego pulse ENTER.
2. Señale CUSTOM (personalizada) y luego pulse ENTER.
3. Señale un valor en la zona y luego pulse ENTER.
4. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.
5. Repita los pasos 3 y 4 para cada zona.

CALIBRACIÓN DEL BARÓMETRO

El barómetro se puede usar en lugar del GPS para calcular su altitud con base en la presión atmosférica.

Por omisión, el barómetro se calibra automáticamente, pero usted puede calibrarlo manualmente ingresando la presión atmosférica al nivel del mar de su ubicación. Obtenga la presión atmosférica al nivel del mar de la oficina meteorológica gubernamental u otra fuente confiable.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale ACCESSORIES (accesorios) y luego pulse ENTER.
3. Señale BARO SETTING (ajuste del barómetro) y luego pulse ENTER.
4. Señale el campo CALIBRATION (calibración) y luego pulse ENTER.
5. Señale MANUAL y luego pulse ENTER.
6. Señale el campo S.L. PRESSURE (presión atmosférica al nivel del mar) y luego pulse ENTER.
7. Pulse ▲ o ▼ para cambiar los números y luego pulse ENTER.

Aparecerá su altitud actual, con base en la presión atmosférica a nivel del mar que haya ingresado.

CONFIGURACIÓN DEL GPS

WAAS/EGNOS es una red de estaciones terrenas que monitorean datos satelitales para aumentar la exactitud de los datos de desplazamiento. El GPS del Cycle Trainer usa tecnología WAAS/EGNOS para brindar la ubicación de desplazamiento con un error de aproximadamente 3 metros, mientras que una conexión satelital (sin WAAS/EGNOS) tiene una exactitud de aproximadamente 15 metros.

Obtener una conexión satelital puede tomar más tiempo cuando WAAS/EGNOS está activada. Usted puede apagar la herramienta WAAS/EGNOS para acortar el tiempo necesario para obtener conexiones satelitales, pero con una posible reducción de la exactitud.

También puede apagar el GPS por completo. Usted puede hacer esto para preservar la vida útil de la pila en períodos en los que no está registrando sus trayectos.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale GPS SETTING (ajuste del GPS) y luego pulse ENTER.
3. Señale el campo WAAS/EGNOS y luego pulse ENTER.
4. Señale ON u OFF (encendido o apagado) y luego pulse ENTER.
5. Señale el campo GPS y luego pulse ENTER.
6. Señale ON u OFF (encendido o apagado) y luego pulse ENTER.

VISTA DE LA INFORMACIÓN DEL GPS

Usted puede ver la intensidad de la conexión satelital del GPS. Cuantas más barras oscuras aparezcan a la izquierda más intensa será la conexión.

También hay un mensaje en la parte superior de la pantalla que resume la intensidad de la conexión:

- 3D FIXED: El GPS puede informar con exactitud las coordenadas del mapa y la altitud.
- 2D FIXED: El GPS puede informar con exactitud las coordenadas del mapa pero no la altitud.
- WEAK SIGNAL: El GPS tiene una conexión pero la exactitud no es confiable.
- RECEIVING: El GPS está intentando conectarse.

Para ver la información de la señal de GPS:

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale GPS SETTING (ajuste del GPS) y luego pulse ENTER.
3. Señale GPS INFO (información de GPS) y luego pulse ENTER.

CONFIGURACIÓN DEL MAPA

Ajuste las opciones de vista y zoom para el mapa.

Hay dos opciones de vista: Si usted selecciona DIRECT TO NORTH (orientado al norte), la parte superior del mapa siempre apunta al norte. Si selecciona BIRD EYE VIEW (ojo de pájaro), el mapa rota de manera que la parte superior del mapa apunta en la dirección en que usted se desplaza.

También hay dos opciones de zoom: AUTO zoom cambia el foco del mapa con base en qué tan cerca está usted de un punto de ruta. El zoom MANUAL le permite cambiar el foco del mapa libremente pulsando ▲ para alejar y ▼ para acercar.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale MAP MODE SET (ajustar modo del mapa) y luego pulse ENTER.
3. Señale el campo de vista y luego pulse ENTER.
4. Señale BIRD EYE VIEW o DIRECT TO NORTH y luego pulse ENTER.
5. Señale ZOOM IN/OUT (acercar/alejar) y luego pulse ENTER.
6. Señale AUTO o MANUAL y luego pulse ENTER.

REINICIO DEL CYCLE TRAINER

Usted puede reiniciar el Cycle Trainer a los ajuste de fábrica. Se borran todos los trayectos, puntos de ruta, rutas y datos del perfil de usuario.

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale FACTORY RESET (reinicio de fábrica) y luego pulse ENTER.
3. Señale YES y luego pulse ENTER.

CONEXIÓN A UNA COMPUTADORA

Usted puede conectar el Cycle Trainer a una computadora para actualizar el firmware, cambiar los ajustes del Cycle Trainer desde la computadora y cargar datos de trayectos en una cuenta Timex Trainer.

Antes de conectar a una computadora, cree una cuenta Timex Trainer y descargue el programa Device Agent para el Cycle Trainer.

CREACIÓN DE UNA CUENTA TIMEX TRAINER

Una cuenta Timex Trainer brinda recursos útiles para guardar y revisar datos de trayecto y organizar su programa de entrenamiento de acuerdo a sus metas.

1. En su navegador de Internet, vaya a <https://timextrainer.trainingpeaks.com>.
2. Haga clic en **Create a new account**.
3. Ingrese su información y haga clic en **Submit**.

INSTALACIÓN DEL DEVICE AGENT.

El Device Agent es un software que funciona en su computadora. Le permite conectar su Cycle Trainer a su computadora, de manera que pueda actualizar el firmware y transferir datos y configuraciones entre la computadora y el dispositivo.

1. En su navegador de Internet, vaya a www.timexironman.com/deviceagent.
2. Haga clic en el enlace de descarga de Cycle Trainer 2.0™.
3. Siga las indicaciones para instalar el Device Agent.

ACTUALIZACIÓN DEL FIRMWARE

Periódicamente se publica nuevo firmware para el Cycle Trainer para mejorar la funcionalidad del dispositivo.

El firmware más reciente está disponible en la red; obténgalo con el programa Device Agent.

DETERMINACIÓN DE LA VERSIÓN ACTUAL DEL FIRMWARE

1. En el menú principal, señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
2. Señale ABOUT PRODUCT (acerca del producto) y luego pulse ENTER.
Aparece la versión actual del firmware.

CONEXIÓN DEL CYCLE TRAINER

1. Inserte el enchufe grande USB en el puerto USB de la computadora.
2. Conecte el enchufe USB pequeño en el puerto que está en la parte trasera del Cycle Trainer.
3. Encienda el Cycle Trainer.
4. Cuando aparezca el mensaje CONNECT TO PC? (¿conectar a la computadora?), señale YES y luego pulse ENTER.
5. Abra el Device Agent.

DESCARGA DEL FIRMWARE MÁS RECIENTE

1. En el Device Agent, haga clic en **Settings**.
El Device Agent busca las versiones más recientes del firmware.
2. Si hay un nuevo firmware disponible, haga clic en **Download Now**.
Aparece el vínculo de descarga del nuevo firmware.
3. Haga clic en el vínculo para descargar y guarde el archivo en su computadora.

GUARDE LOS AJUSTES DEL CYCLE TRAINER

Cuando usted actualiza el firmware, sus ajustes de configuración se borran del dispositivo. Para conservarlos, guarde los ajustes de manera que pueda recuperarlos una vez actualizado el firmware.

1. En el Device Agent, haga clic en **Configure** y luego haga clic en **GPS**.
2. Haga clic en **Export**.
3. Dé un nombre al archivo de configuraciones y guárdelo en su computadora.

APLICACIÓN DEL NUEVO FIRMWARE AL CYCLE TRAINER

1. En el Cycle Trainer, pulse y mantenga  para entrar al menú principal.
2. Señale CONFIGURATION y luego pulse ENTER.
3. Señale SYSTEM UPGRAD (actualización del sistema) y luego pulse ENTER.
4. En el Device Agent, haga clic en **File** y luego haga clic en **Update Device**.
5. Cuando se le indique, seleccione el archivo de firmware que guardó en su computadora.
Aparece una barra de progreso en el Cycle Trainer.

IMPORTANTE: No desconecte el Cycle Trainer de la computadora ni interrumpa el proceso de actualización antes de terminarlo.

El Cycle Trainer se apagará cuando termine la actualización.

RECUPERACIÓN DE LAS CONFIGURACIONES GUARDADAS

1. Encienda el Cycle Trainer.
2. Cuando aparezca el mensaje CONNECT TO PC? (¿conectar a la computadora?), señale YES y luego pulse ENTER.
3. En el Device Agent, haga clic en **Settings**.
4. Haga clic en **Configure** y luego haga clic en **GPS**.
5. Haga clic en **Import**.
6. Seleccione el archivo de configuraciones que guardó en su computadora y luego haga clic en **Save**.

DESCARGA DE CONFIGURACIONES AL CYCLE TRAINER

Cambie las configuraciones del Cycle Trainer desde el Device Agent y luego descargue dichas configuraciones al dispositivo.

1. Conecte el Cycle Trainer a la computadora como se describió en [Conexión del Cycle Trainer](#).
2. En el Device Agent, haga clic en **Configure**.
3. En el Device Agent, cambie las configuraciones y luego haga clic en **Save**.
4. Cuando haya terminado la transferencia de configuraciones, cierre el Device Agent y desconecte el Cycle Trainer de la computadora.

CARGA DE TRAYECTOS A TRAINING PEAKS

Cargar sus datos de trayectos a Training Peaks lo ayudará a analizar y planear su régimen de entrenamiento.

1. Conecte el Cycle Trainer a la computadora como se describió en [Conexión del Cycle Trainer](#).
2. En el Device Agent, haga clic en **Download from Device**.
3. Cuando haya terminado la transferencia de los datos del trayecto, cierre el Device Agent y desconecte el Cycle Trainer de la computadora.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Siga estos pasos para resolver problemas que puedan surgir cuando use el Cycle Trainer.

PROBLEMAS CON EL SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

Si el Cycle Trainer no recibe señal del sensor de frecuencia cardíaca o la lectura es incoherente:

1. Asegúrese que el sensor de frecuencia cardíaca esté colocado correctamente. Consulte [Ajuste de la banda del sensor](#) para obtener más información.
2. Asegúrese que el sensor de frecuencia cardíaca esté acoplado con el Cycle Trainer. Consulte [Acoplamiento del sensor de frecuencia cardíaca](#) para obtener más información.
3. Verifique la pila del sensor de frecuencia cardíaca.

PROBLEMAS DE CONEXIÓN A UNA COMPUTADORA

Si no puede descargar las configuraciones o cargar datos de trayecto:

1. Asegúrese de que el cable USB esté conectado tanto a la computadora como al Cycle Trainer.
2. Asegúrese que el Cycle Trainer esté encendido.
3. Asegúrese de que el Device Agent esté abierto en la computadora.
4. Asegúrese de haber seleccionado CONNECT TO PC en el Cycle Trainer.
5. En el Device Agent, asegúrese de haber seleccionado el Cycle Trainer en el menú de desplegable **Device**.

RESISTENCIA AL AGUA

El Cycle Trainer es resistente a la lluvia, salpicaduras y otros contactos casuales con el agua, pero nunca debe sumergirse en ningún líquido.

GARANTÍA Y SERVICIO

Garantía Internacional de Timex (Garantía limitada en EEUU)

Timex garantiza su reloj GPS Timex® por defectos de fabricación, durante un período de UN AÑO a partir de la fecha original de compra. Timex Group USA, Inc. y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta garantía internacional.

Recuerde que Timex, a su entera discreción, podría reparar su producto mediante la instalación de componentes nuevos o totalmente reacondicionados e inspeccionados, o bien reemplazarlo con un modelo idéntico o similar.

IMPORTANTE: POR FAVOR OBSERVE QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU PRODUCTO:

1. después de vencido el plazo de la garantía;
2. si el producto inicialmente no se compró a un distribuidor Timex autorizado;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
5. por la lente o cristal, banda, caja del sensor, accesorios o batería. Timex podrá cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LAS COBERTURAS QUE CONTIENE SON EXCLUSIVAS Y SUSTITUYEN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO CUALQUIER GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO SE HARÁ RESPONSABLE POR CUALQUIER DAÑO ESPECIAL, SECUNDARIO O A CONSECUENCIA. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no sean aplicables en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, devolver el reloj a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista adonde se compró el reloj, adjuntando el cupón de reparación que originalmente viene con éste. En EE.UU. y Canadá solamente se puede adjuntar el original del cupón de reparación del reloj o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono, fecha y lugar de compra. Para cubrir el costo de envío, por favor adjunte el siguiente importe (este importe no es para el pago de la reparación): En EE.UU., un cheque o giro por valor de US\$ 8,00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN \$7,00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por el franqueo y el manejo. NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO

En EE.UU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llame al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EE.UU.). En Asia, llamar al 852-2815-0091.

En el Reino Unido., al 44 208 687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. Para Alemania/Austria: +43 662 88921 30. Para el Medio Este y África, llamar al 971-4-310850. Para otras zonas, sírvase comunicarse con el vendedor local de Timex o el distribuidor de Timex para información de garantía. En Canadá, EEUU y algunos otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo prepago para que envíe el reloj a reparación.

CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX	
Fecha de compra original:	_____
(si lo tuviera, adjunte una copia del recibo de compra)	
Comprado por:	_____
(nombre, dirección y número de teléfono)	
Lugar de compra:	_____
(nombre y dirección)	
Motivo de la devolución:	_____

DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO

Nombre del fabricante: Timex Group USA, Inc.

Dirección del fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declara que el producto:

Nombre del Producto: Timex Cycle Trainer 2.0 GPS

Número del modelo: M242

Cumple con las siguientes especificaciones:

R&TTE: 1999/05/EC

Normas:

- EN 300 440-1 V1. 6.1 (2010-08)
- EN 300 440-2 V1. 4.1 (2010-08)
- EN 301 489-1 V1. 8.1 (2008-04)
- EN 301 489-3 V1. 4.1 (2002-08)
- EN 55022: 2006+A1: 2007, Class B
- EN 61000-4-2: 2009
- EN 61000-4-3: 2006+A1: 2008+A2: 2010

Emisiones de dispositivos digitales

Normas:

- FCC Part 15, Subpart B, Class B
- CISPR 22: 1997, Class B
- ANSI C63.4: 2003

Normas de inmunidad

- EN 55022: 2006+A1: 2007, Class B
- EN 55024: 1998+A1: 2001+A2: 2003
- IEC 61000-4-2: 2008 ED. 2.0
- IEC 61000-4-3: 2006+A1: 2007 ED. 3.0
- IEC 61000-4-8: 2009 ED. 2.0

LVD: 2006/95/EC

Normas:

- EN 60950-1: 2006 + A11: 2009 + A1: 2010

Información adicional: El producto adjunto lleva la marca CE en concordancia.

Agent: 
Ramon Bayona, Director of QA & Regulatory
Date: 12 Dec. 2011 Middlebury, CT. USA

©2011 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, RUN TRAINER, NIGHT-MODE e INDIGLO son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus afiliados. IRONMAN y M-DOT son marcas registradas de World Triathlon Corporation. Usadas aquí con permiso. SiRF y el logo de SiRF son marcas registradas de CSR. SiRFstarIV es una marca registrada de CSR. ANT+ y el logo de ANT+ son marcas registradas de Dynastream Innovations, Inc.

TIMEX®

Cycle Trainer™ 2.0



GPS

**MANUEL
D'UTILISATEUR**

SOMMAIRE

Présentation du Cycle Trainer 2.0	4
Fonctions	4
Charge du Cycle Trainer	4
Fonctionnement de base	5
Descriptions des icônes	5
Mise en marche	6
Installation du Cycle Trainer	6
Activation ou désactivation du Cycle Trainer	6
Réglage de l'heure	6
Configuration des unités d'affichage	6
Configuration du profil d'utilisateur	6
Configuration le cardiofréquencemètre	7
Configurer les paramètres du vélo	9
Configuration des paramètres de calories	10
Étalonner la boussole	10
Utilisation du compteur de vitesse	11
Démarrage, arrêt et sauvegarde d'un parcours	11
Prendre des temps intermédiaires	11
Visualisation des données pendant un parcours	12
Utilisation du Trainer	12
Mise en marche du Trainer	13
Répondre aux alertes du Trainer	13
Arrêter le Trainer	13
Revoir les parcours	14
Contrôle de la capacité de mémoire	14
Choisir des parcours et visualiser des données	14
Utilisation de l'écran Details	15
Suppression de tous les parcours de la mémoire	15
Naviguer avec le Cycle Trainer	15
Naviguer avec la carte	16
Naviguer avec la boussole	18
Réglage de l'alarme	18
Configuration des paramètres	18
Configuration des Fonctions mains libres	18
Configuration des alertes	19
Configuration des options d'enregistrement de données	21
Configuration des pages personnalisées	22
Réglage des préférences du système	24
Données	25
Configuration du GPS	26
Configuration de la carte	27
Réinitialisation du Cycle Trainer	27

Connexion à un ordinateur.....	27
Créer un compte Timex Trainer	27
Installer le dispositif Device Agent.	27
Mettre à niveau le micrologiciel	27
Téléchargement des paramètres sur le Cycle Trainer.....	28
Téléchargement des parcours sur Training Peaks	28
Dépannage	29
Problèmes relatifs au cardiofréquencemètre.....	29
Problèmes relatifs à la connexion à un ordinateur	29
Étanchéité	29
Garantie et service après-vente	29
Déclaration de conformité	30

PRÉSENTATION DU CYCLE TRAINER 2.0

Félicitations de votre achat de l'ordinateur de bicyclette GPS Timex® Cycle Trainer 2.0™. Ce puissant outil pour l'entraînement au vélo peut permettre de réaliser vos objectifs à tout niveau. Si vous êtes un cycliste compétitif, vous pouvez utiliser les capteurs de fréquence cardiaque, de vitesse, de cadence et de puissance pour vous concentrer sur les attributs spécifiques que vous souhaitez améliorer, que se soit la vitesse, le seuil ou l'endurance. Si vous faites du vélo pour votre santé ou pour récréation, vous apprécierez la rapidité et la facilité de configuration de votre cardiofréquencemètre et du lancement de l'enregistrement de vos randonnées.

Le Cycle Trainer 2.0™ utilise la technologie WAAS/EGNOS pour trouver votre position où que vous soyez sur la planète avec une haute précision. Vous pouvez suivre et sauvegarder vos parcours de manière à pouvoir suivre vos routes préférées à plusieurs reprises et compare vos statistiques entre chaque parcours pour voir la manière dont vous vous améliorez. Vous pouvez même courir contre vos temps préalables avec la fonction Trainer [Entraîneur] pour réaliser un nouveau meilleur temps personnel.

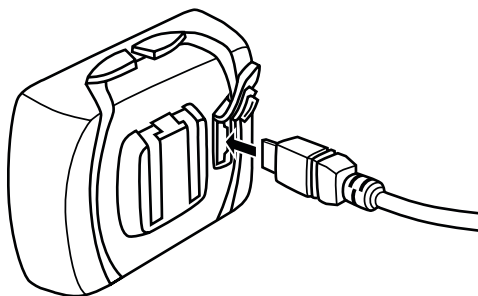
FONCTIONS

- La technologie GPS – WAAS/EGNOS assure la précision dans la navigation. Créez des points de passage et développez des routes à suivre à partir de ceux-ci. Revenez à votre point de départ depuis la fin d'une route.
- Cardiofréquencemètre – Associez facilement au Cycle Trainer 2.0™. Configurez les zones de fréquence cardiaque avec des alertes sonores de manière à toujours connaître votre intensité.
- Trainer – Réglez les objectifs de distance, de temps et d'allure sur lesquels vous vous entraînez ou faites du vélo sur une route sauvegardée pour améliorer votre temps.
- Carte – Choisissez l'orientation de la carte et zoomez sur les caractéristiques qui vous conviennent.
- Boussole – Trouvez la direction vers votre prochain point de passage et établissez un pointage à suivre. Ajustez pour déclinaison automatiquement.
- Baromètre – Obtenez des mesures d'altitude exactes de la pression d'air.
- Capteurs – Cardiofréquencemètre inclus. Connectez les capteurs en option de vitesse, de cadence, de vitesse/cadence et d'alimentation.
- Caractéristiques mains libres – Arrêtez automatiquement la minuterie lorsque la vitesse tombe sous un certain seuil et prenez automatiquement un temps intermédiaire à un moment ou une distance que vous spécifiez.

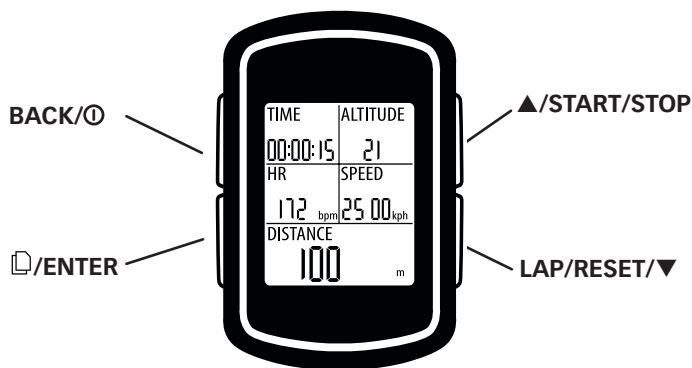
CHARGE DU CYCLE TRAINER

Avant d'utiliser le Cycle Trainer pour la première fois, chargez la pile pendant au moins 4 heures.

Branchez l'extrémité large du câble USB dans un port USB sous tension sur l'ordinateur et branchez la petite extrémité dans le port sur le dos du dispositif.



FONCTIONNEMENT DE BASE



BACK/⌂

Maintenez pendant 2 secondes pour activer ou désactiver le Cycle Trainer 2.0™. Appuyez pour allumer la veilleuse. Dans les menus, appuyez pour revenir à la page précédente.

⏏/ENTER

Appuyez pour faire défiler les écrans en mode Speedometer [Compteur de vitesse]. Maintenez pour saisir les menus principaux. Dans menus, appuyez pour sélectionner le choix mis en surbrillance.

▲/START/STOP

Appuyez pour sélectionner l'élément précédent dans une liste. Appuyez pour mettre en marche ou arrêter la minuterie en mode Speedometer. Appuyez sur Zoom out en mode Map.

LAP/RESET/▼

Appuyez pour mettre l'élément suivant en surbrillance dans une liste. Pendant que la minuterie fonctionne en mode Speedometer, appuyez pour démarrer un nouveau tour. Lorsque la minuterie est arrêtée en mode Speedometer, appuyez pour sauvegarder le parcours et effacer la minuterie.

DESCRIPTIONS DES ICÔNES

Ces icônes peuvent s'afficher sur les écrans Heure et Menus.

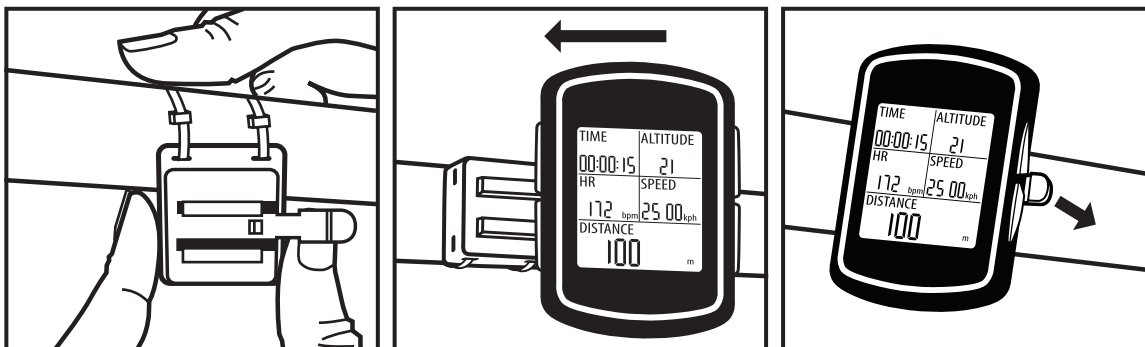
	Recherche de GPS	En continu : Le GPS est calé sur un satellite. Un nombre plus important de barres indique un signal plus fort. Clignotante : —Le point GPS est en cours.
	Minuterie	En continu : Minuterie en marche. Clignotante : La minuterie est arrêtée mais n'a pas été réinitialisée.
	Capteur de cadence	En continu : Le dispositif reçoit des données d'un capteur de cadence. Clignotante : Le dispositif recherche un capteur de cadence.
	Alarme	Une alarme est réglée et retentira à l'heure spécifiée.
	Cardiofréquencemètre	En continu : Le dispositif reçoit des données d'un cardiofréquencemètre. Clignotante : Le dispositif cherche un cardiofréquencemètre.
	Pile	Indique l'alimentation en pile restante. Plus il y a de segments allumés, plus la pile est chargée.

MISE EN MARCHÉ

INSTALLATION DU CYCLE TRAINER

Utilisez les deux attaches pour attacher le support de fixation à votre vélo, puis faites glisser le dispositif dans le support de fixation.

Rappuyez sur la languette de dégagement pour retirer le dispositif du support.



ACTIVATION OU DÉSACTIVATION DU CYCLE TRAINER

Maintenez **ⓘ** pendant environ 2 secondes pour activer ou désactiver le dispositif.

RÉGLAGE DE L'HEURE

L'heure est réglée par le GPS, mais vous choisissez le format d'heure, le fuseau horaire et l'activation ou la désactivation de l'heure d'été.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez SET SYSTEM en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez TIME SETTINGS [PARAMÈTRES HEURE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le paramètre à changer en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez un format d'heure, un fuseau horaire ou un paramètre d'heure d'été en surbrillance puis appuyez sur ENTER.

CONFIGURATION DES UNITÉS D'AFFICHAGE

Choisissez le système de mesure dans lequel les données d'utilisateur, de parcours et navigation s'afficheront.

Vous pouvez afficher les unités de distance et de poids en mesures ANGLAISES, MÉTRIQUES ou NAUTIQUES.

Vous pouvez afficher les coordonnées de carte comme DÉFAUT (degrés et minutes), GOOGLE (degrés, minutes et secondes) ou UTM (valeurs x et y du système Universal Transverse Mercator).

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez SET SYSTEM en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez DISPLAY [AFFICHAGE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez UNITS [UNITÉS] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez le champ UNIT ou COORDINATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez les unités à afficher en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

CONFIGURATION DU PROFIL D'UTILISATEUR

Configurez vos informations personnelles pour assurer des calculs de zones de fréquence cardiaque et de calories.

Saisissez vos nom, sexe, date de naissance, taille et poids.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez USER PROFILE [PROFIL UTILISATEUR] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez le paramètre à changer en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez une lettre, un nombre, le sexe ou un mois en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

CONFIGURATION LE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

FIXATION DE LA SANGLE DE POITRINE

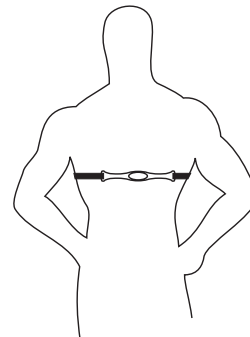
- Humectez les coussinets du cardiofréquencemètre et posez-le fermement sur la poitrine, juste sous le sternum.

ASSOCIATION DU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Invitez le Cycle Trainer 2.0™ à chercher un cardiofréquencemètre et commencer à recevoir des données.

1. Assurez-vous d'être au moins à 30 pieds de distance des autres cardiofréquencemètres.
2. Activez le cardiofréquencemètre.
3. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez ACCESSORIES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez SENSORS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez HEART RATE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
7. Mettez SCAN en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

Un message SEARCHING [RECHERCHE EN COURS]... s'affiche et le  clignote. Lorsque le  arrête de clignoter, le dispositif reçoit des données du capteur.



CONFIGURER LES ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

L'obtention des données de fréquence cardiaque est essentielle pour un entraînement efficace. Des fréquences cardiaques différentes donnent des avantages de santé différents et, connaître votre fréquence cardiaque à un moment donné vous permet de savoir quand intensifier ou relâcher vos efforts pour vous concentrer sur votre entraînement.

QUELLE EST VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE OPTIMALE ?

Vos objectifs de condition physique déterminent ce que doit être votre fréquence cardiaque ; la zone de fréquence cardiaque que vous souhaitez cibler pour brûler des graisses est différente de la zone que vous devriez cibler pour un entraînement d'endurance.

Utilisez les tableaux ci-dessous pour estimer votre zone de fréquence cardiaque optimale en fonction de votre sexe, de votre âge et de vos objectifs. Monter au niveau de base cardiorespiratoire d'intensité (au milieu des tableaux) vous permettra de brûler des graisses et de développer une capacité aérobique. Néanmoins, vous pouvez également utiliser le Cycle Trainer pour personnaliser votre zone de fréquence cardiaque cible pour des valeurs plus spécifiques à votre niveau actuel de condition physique et à vos objectifs.

REMARQUE : Les valeurs dans ces tableaux sont basées sur un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (MHR). Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice et pour confirmer la zone de fréquence cardiaque vous convenant.

HOMMES

Âge	Exercice modéré Maintenir le cœur en bonne santé et être en forme 50-60 % MHR	Gestion de poids Perdre du poids et brûler les graisses 60-70 % MHR	Base cardiorespiratoire Accroître l'endurance et la capacité aérobie 70-80 % MHR	État de santé optimal Maintenir une excellente condition physique 80-90 % MHR	Entraînement athlétique de haut niveau Obtenir une superbe condition physique 90-100 % MHR
15	103—123	123—144	144—164	164—185	185—205
20	100—120	120—140	140—160	160—180	180—200
25	98—117	117—137	137—156	156—176	176—195
30	95—114	114—133	133—152	152—171	171—190
35	93—111	111—130	130—148	148—167	167—185
40	90—108	108—126	126—144	144—162	162—180
45	88—105	105—123	123—140	140—158	158—175
50	85—102	102—119	119—136	136—153	153—170
55	83—99	99—116	116—132	132—149	149—165
60	80—96	96—112	112—128	128—144	144—160
65	78—93	93—109	109—124	124—140	140—155
70	75—90	90—105	105—120	120—135	135—150
75	73—87	87—102	102—116	116—131	131—145
80	70—84	84—98	98—112	112—126	126—140
REMARQUE : La MHR [fréquence cardiaque maximale] est calculée ainsi (220-Âge) en battements par minute (BPM), pour les hommes.					

FEMMES

Age	Exercice modéré Maintenir le cœur en bonne santé et être en forme 50-60 % MHR	Gestion de poids Perdre du poids et brûler les graisses 60-70 % MHR	Base cardiorespiratoire Accroître l'endurance et la capacité aérobie 70-80 % MHR	État de santé optimal Maintenir une excellente condition physique 80-90 % MHR	Entraînement athlétique de haut niveau Obtenir une superbe condition physique 90-100 % MHR
15	106—127	127—148	148—169	169—190	190—211
20	103—124	124—144	144—165	165—185	185—206
25	101—121	121—141	141—161	161—181	181—201
30	98—118	118—137	137—157	157—176	176—196
35	96—115	115—134	134—153	153—172	172—191
40	93—112	112—130	130—149	149—167	167—186
45	91—109	109—127	127—145	145—163	163—181
50	88—106	106—123	123—141	141—158	158—176
55	86—103	103—120	120—137	137—154	154—171
60	83—100	100—116	116—133	133—149	149—166
65	81—97	97—113	113—129	129—145	145—161
70	78—94	94—109	109—125	125—140	140—156
75	76—91	91—106	106—121	121—136	136—151
80	73—88	88—102	102—117	117—131	131—146
REMARQUE : La MHR [fréquence cardiaque maximale] est calculée ainsi (226-Âge) en battements par minute (BPM), pour les femmes.					

CONFIGURATION DE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMUM

Vous pouvez configurer le Cycle Trainer pour calculer votre fréquence cardiaque maximum en fonction de votre âge ou vous pouvez saisir un paramètre personnalisé.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ACCESSORIES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez CARDIO SET [CONF CRDIO] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER pour ouvrir l'écran HEART RT SETING [PARAMÈTRE FRÉQ CARD].

4. Mettez le champ HR MAX [FRÉQ. CAR. MAX] maximum, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez BY AGE ou CUSTOM [PAR AGE ou PERSO] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Si vous avez sélectionné CUSTOM [PERSO], mettez les numéros à droite de CUSTOM en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
7. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.

SÉLECTION DE VOTRE VUE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Vous pouvez choisir d'afficher les données de fréquence cardiaque en Battements par minute (bpm) ou comme pourcentage de votre maximum (%).

1. À partir de l'écran HEART RT SETING, mettez le champ VIEW en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez bpm ou % en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

CONFIGURATION DES ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Les valeurs pour chacune des 5 zones de fréquence cardiaque sont calculées automatiquement en fonction de votre fréquence cardiaque maximum mais vous pouvez à la place saisir vos propres valeurs dans chaque zone.

1. À partir de l'écran HEART RT SETING, mettez le champ ZONES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez CUSTOM en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez une valeur en surbrillance dans la zone, puis appuyez sur ENTER.
4. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.
5. Répétez les étapes 3 et 4 pour chaque zone.

CONFIGURER LES PARAMÈTRES DU VÉLO

Les paramètres de vélo assurent des calculs exacts de vitesse, de cadence et de puissance lors de l'utilisation de capteurs en option, et sont également utilisés pour calculer les calories brûlées.

Vous pouvez configurer le poids et la taille de roue pour un maximum de 5 vélos.

DÉTERMINATION DE LA TAILLE DE ROUE

Il existe deux méthodes pour déterminer votre paramètre de taille de roue.

Si vous connaissez la taille de pneus de votre vélo, vous pouvez consulter le tableau ci-dessous pour voir la taille de roue appropriée. Ceci est la méthode la plus facile mais peut être moins exacte.

Taille de pneu	Circonférence approximative (mm)	Taille de pneu	Circonférence approximative (mm)
700 X 56	2325	27 X 1 1/4	2161
700 X 50	2293	27 X 1 1/8	2155
700 X 44	2224	27 X 1	2145
700 X 38	2224	26 X 2.125	2070
700 X 35	2168	26 X 1.9	2055
700 X 32	2155	26 X 1.5	1985
700 X 28	2136	26 X 1.25	1953
700 X 25	2105	26 X 1.0	1913
700 X 23	2097	26 X 1/650 C	1952
700 X 20	2086	26 X 1 3/8	2068
27 X 1 3/8	2169		

Il est également possible de mesurer plus exactement la circonférence de la roue en faisant rouler le vélo.

1. Placez la roue avant sur le sol, la valve de gonflage indiquant 6 heures.
2. Marquez l'emplacement de la valve de gonflage sur le sol.
3. Faites avancer le vélo d'un tour de roue complet, en exerçant une pression sur le guidon, jusqu'à ce que la valve de gonflage indique à nouveau 6 heures.
4. Marquez l'emplacement de la valve de gonflage sur le sol.
5. Mesurez la distance entre les deux marques.

SAISIE DE LA TAILLE DE ROUE ET DU POIDS DU VÉLO

Une fois que vous avez déterminé la taille de roue de votre vélo, vous pouvez saisir les paramètres de taille et de poids dans le Cycle Trainer.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ACCESSORIES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez BIKE SETTINGS [PARAMÈTRES VÉLO] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ BIKE [VÉLO] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez un numéro de vélo en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez le champ WEIGHT [POIDS] ou WHEEL SIZE [TAILLE DE ROUE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
7. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.

CONFIGURATION DES PARAMÈTRES DE CALORIES

Pour effectuer des calculs exacts de calories brûlées, configurez votre activité (telle que vélo ou randonnée), votre niveau de formation (un niveau relatif d'intensité) et tout poids supplémentaire que vous portez (tel que sac à dos). Des niveaux d'entraînement supérieurs et des valeurs de poids supplémentaire entraînent des calculs de calories supérieurs.

1. À partir du menu principal, mettez ACTIVITY [ACTIVITÉ] en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez SETTING en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez CALORIES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ SPORT TYPE [TYPE DE SPORT], TRAINING LEVEL [NIVEAU D'ENTRAÎNEMENT] ou EXTRA WEIGHT [POIDS SUPPLÉMENTAIRE], puis appuyez sur ENTER.
5. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer l'activité, l'intensité et le numéro puis appuyez sur ENTER.

ÉTALONNER LA BOUSSOLE

Pour vous assurer d'avoir des données de navigation les plus précises du GPS, vous devez étalonner la boussole avant d'utiliser le dispositif.

Il vous faut obtenir un satellite pour étalonner la boussole.

1. Sortez le Cycle Trainer, à l'écart des immeubles et de grands arbres.
2. Attendez que le GPS obtienne un satellite.
3. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez ACCESSORIES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez SET COMPASS [CONFIGURER BOUSSOLE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez CALIBRATION [ÉTALONNAGE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
7. Faites lentement pivoter le Cycle Trainer.

Lorsque l'étalonnage est terminé, la boussole s'affiche.

RÉGLAGE DE LA DÉCLINAISON DE LA BOUSSOLE

En fonction de votre latitude, la position du Nord magnétique se déplace par rapport au Nord géographique. Cette différence de position s'appelle la déclinaison.

Il est fortement recommandé de régler le Cycle Trainer pour tenir automatiquement compte de la déclinaison à l'aide de la GPS. Il est toutefois possible de régler une valeur de déclinaison manuellement.

1. À partir de l'écran SET COMPASS, mettez DECLINATION [DÉCLINAISON] en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez le champ DECLINATION en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer AUTO ou MANUAL puis appuyez sur ENTER.
4. Si vous sélectionnez MANUAL, appuyez sur ▼ pour mettre le champ Deg en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.

REMARQUE : Pour assurer l'exactitude de la navigation, utilisez uniquement une déclinaison manuelle si vous pouvez obtenir des informations de déclinaison à jour d'une source fiable telle qu'une agence géographique gouvernementale.

UTILISATION DU COMPTEUR DE VITESSE

Utiliser le compteur de vitesse pour chronométrer les parcours, afficher des données en temps réel d'un parcours en cours ou sauvegarder les données de parcours pour les revoir ultérieurement.

Lorsque la minuterie du compteur de vitesse fonctionne, plusieurs types d'informations sont enregistrés et vous pouvez visualiser ces données enregistrées après avoir réinitialiser la minuterie et sauvegarder un parcours y compris :

- Date de parcours
- Heure de départ
- Distance totale
- Calories brûlées
- Temps de parcours
- Vitesse moyenne
- Allure moyenne
- Fréquence cardiaque moyenne
- Cadence moyenne (si un capteur de cadence est associé)
- Meilleure vitesse
- Meilleure allure
- Fréquence cardiaque la plus rapide
- Fréquence cardiaque moyenne pour chaque tour
- Temps pour chaque tour
- Distance pour chaque tour
- Vitesse moyenne pour chaque tour
- Allure moyenne pour chaque tour
- Calories brûlées pour chaque tour
- Cadence la plus rapide (si un capteur de cadence est associé)
- Trajet de parcours

REMARQUE : Davantage de données peuvent être visualisées lorsque le parcours est en cours mais n'est pas sauvegardé pour revue. Voir les [Pages Configuration personnalisée](#) pour une liste.

Une fois que vous avez sauvegardé un parcours, vous pouvez suivre la route à nouveau et comparer vos nouvelles données avec les données précédentes. Voir la section [S'entraîner par rapport à un parcours précédent](#) pour de plus amples informations.

DÉMARRAGE, ARRÊT ET SAUVEGARDE D'UN PARCOURS

DÉMARRER UN PARCOURS

- À partir du mode Speedometer, appuyez sur START.

Si le GPS n'a pas de satellite, un message indique ceci et demande si vous voulez commencer la minuterie de tout façon. Pour ce faire, appuyez sur ▲ pour mettre YES en surbrillance et appuyez sur ENTER. La minuterie commence mais seulement les données d'heure et les données des capteurs associés sont enregistrées.

ARRÊTER UN PARCOURS

1. Lorsque la minuterie fonctionne, arrêtez sur STOP pour arrêter la minuterie.
2. Si la minuterie est arrêtée mais qu'elle n'a pas été réinitialisée, appuyez sur START pour reprendre le chronométrage.

SAUVEGARDE ET RÉINITIALISATION D'UN PARCOURS

1. Lorsque la minuterie est arrêtée, appuyez sur RESET pour sauvegarder le parcours et réinitialiser la minuterie.
2. Mettez YES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
Toutes les données recueillies sont sauvegardées. Voir [Revoir Parcours](#) pour instructions sur l'affichage de ces données sauvegardées.

PRENDRE DES TEMPS INTERMÉDIAIRES

QUELS SONT LES TEMPS DE TOUR ET DE TOUR INTERMÉDIAIRE ?

Le temps au tour correspond à la durée d'un segment individuel du parcours. Le temps intermédiaire (Split) est la durée écoulée depuis le début du parcours jusqu'au segment actuel.

Lorsque l'on « prend un temps intermédiaire », on a fini de mesurer un segment (tel qu'un tour) du parcours et on mesure maintenant le segment suivant.

Le graphique ci-dessous représente les temps au tour et intermédiaires pour un parcours où 4 tours ont été enregistrés.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

PRENDRE UN TEMPS INTERMÉDIAIRE

- Lorsque la minuterie est en marche, appuyez sur LAP pour prendre un temps intermédiaire.
Les données du tour que vous venez de terminer s'affichent et le Cycle Trainer commence à chronométrer le nouveau tour.
Une fois que vous vous arrêtez et que vous sauvegardez le parcours, vous pouvez revoir les données de route et de parcours pour chaque tour ainsi que pour le parcours comme un tout.

VISUALISATION DES DONNÉES PENDANT UN PARCOURS

Il y a plusieurs écrans que vous pouvez afficher pendant un parcours pour voir les données en temps réel.

- Appuyez sur  pour faire défiler les écrans d'affichage.

Les écrans s'affichent dans cet ordre :

- Time of Day (Heure du jour)
- Carte (si activée)
- Boussole (si activée)
- Personnalisation Page 1
- Personnalisation Page 2
- Personnalisation Page 3
- Personnalisation Page 4

Les quatre écrans personnalisés peuvent être configurés pour montrer de nombreux différents types de données. Voir les [Pages Configuration de personnalisation](#) pour les données qui peuvent apparaître dans les écrans personnalisés et les instructions de configuration.

UTILISATION DU TRAINER

La fonction Trainer sur le Cycle Trainer vous permet d'établir des objectifs pour vos parcours et compare vos résultats réels aux objectifs que vous avez établis pour vous permettre d'évaluer votre performance.

Lors de l'utilisation du Trainer, une alarme retentira pour vous faire savoir que vous êtes en avance ou en retard sur les objectifs que vous avez établis et indiquera la différence de manière à pouvoir jauger combien accélérer ou ralentir.

Vous pouvez établir des objectifs pour 5 mesures différentes :

- DIST/TIME – Établissez une distance que vous souhaitez couvrir et la durée de temps dans laquelle vous souhaitez finir
- DIST/SPEED – Établissez une distance que vous souhaitez couvrir et la vitesse que vous souhaitez maintenir sur cette distance
- SPEED/TIME – Établir une vitesse que vous souhaitez maintenir et la durée de temps pendant laquelle vous souhaitez la maintenir
- PACE/DIST – Établissez une allure que vous souhaitez maintenir et la distance sur laquelle vous souhaitez la maintenir
- YOURSELF – Sélectionnez un parcours que vous avez sauvegardé et comptez à rebours la distance et le temps pour la terminer

MISE EN MARCHÉ DU TRAINER

ENTRAÎNEMENT PAR RAPPORT AUX OBJECTIFS ÉTABLIS

1. À partir du menu principal, mettez ACTIVITY en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez TRAINER en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez le type de trainer en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez un champ à changer en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez un numéro en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Répétez les étapes 4 et 5 jusqu'à ce que les deux champs soient réglés.
7. Mettez START en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
8. L'écran ENABLE ALERT? s'affiche. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour choisir OUI ou NON puis appuyez sur ENTER.
9. L'écran DO YOU WANT TO RECORD RUNNING DATA? [VOULEZ-VOUS ENREGISTRER LES DONNÉES DE COURSE] s'affiche. Mettez en surbrillance YES (si vous souhaitez sauvegarder le parcours quand vous avez fini) ou NO (si vous ne voulez pas sauvegarder), puis appuyez sur ENTER.

Le Trainer commence à chronométrer votre parcours.

S'ENTRAÎNER PAR RAPPORT À UN PARCOURS PRÉCÉDENT

1. À partir du menu principal, mettez ACTIVITY en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez TRAINER en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez YOURSELF en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez un parcours par rapport auquel s'entraîner en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

La distance et le temps du parcours précédent s'affichent.

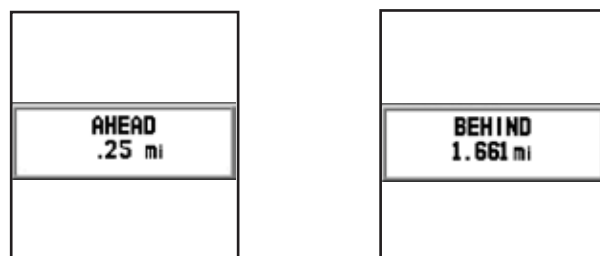
5. Mettez START en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. L'écran ENABLE ALERT? s'affiche. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour choisir OUI ou NON puis appuyez sur ENTER.
7. L'écran DO YOU WANT TO RECORD RUNNING DATA? [VOULEZ-VOUS ENREGISTRER LES DONNÉES DE COURSE] s'affiche. Mettez en surbrillance YES (si vous souhaitez sauvegarder le parcours quand vous avez fini) ou NO (si vous ne voulez pas sauvegarder), puis appuyez sur ENTER.

Le Trainer commence à chronométrer votre parcours.

RÉPONDRE AUX ALERTES DU TRAINER

Lorsque vous avez activé les alertes et que le Trainer est en marche, un alerte sonore retentit périodiquement avec un message vous indiquant si vous êtes en avance ou en retard sur votre objectif.

Utilisez la distance dans le message comme guide pour savoir de combien vous devriez accélérer ou ralentir. Changez votre vitesse d'une marge plus large pour les distances supérieures.



ARRÊTER LE TRAINER

Lorsque vous avez atteint le temps et la distance de l'objectif que vous avez configuré lorsque vous avez mis le Trainer en marche, le Trainer s'arrête. Un message s'affiche indiquant si vous avez réalisé votre objectif ou si vous devez accélérer pour le réaliser la prochaine fois.

Vous pouvez également arrêter le Trainer avant d'avoir réalisé les objectifs.

1. Maintenez STOP pendant quelques secondes.
2. Mettez YES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

REVOIR LES PARCOURS

À chaque fois que vous réinitialisez la minuterie en mode Speedometer (et dans le Trainer, si vous choisissez de sauvegarder les données), le parcours est sauvegardé. Vous pouvez le visualiser à partir des écrans ACTIVITY INFO. Comparez ces parcours sauvegardés les uns par rapport aux autres pour suivre vos progrès ou suivez les routes de vos parcours préférés sur la carte.

CONTRÔLE DE LA CAPACITÉ DE MÉMOIRE

À partir de l'écran ACTIVITY, vous pouvez trouver combien de mémoire reste sur le dispositif et obtenir une estimation du nombre d'heures de parcours pouvant encore être sauvegardées.

1. À partir du menu principal, mettez ACTIVITY en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez MEMORY STATUS [ÉTAT MÉMOIRE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

Un message s'affiche indiquant le nombre de points de mémoire restants et le temps de sauvegarde estimé disponible.

Si vous êtes sur le point de faire un parcours qui est plus long que le temps de sauvegarde disponible estimé, supprimez un ou plusieurs parcours pour libérer de la mémoire. Voir la section [Suppression d'un parcours](#) ou [Suppression de tous les parcours de la mémoire](#) pour de plus amples instructions.

CHOISIR DES PARCOURS ET VISUALISER DES DONNÉES

Visualisez la liste de parcours à partir de l'écran ACTIVITY INFO et sélectionnez un parcours à visualiser en plus amples détails.

1. À partir du menu principal, mettez ACTIVITY en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ACTIVITY INFO en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez TRAINING INFO en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

La liste des parcours sauvegardés par date et heure s'affiche. Le temps, la distance, la vitesse moyenne, les calories brûlées et une fréquence cardiaque moyenne pour le parcours s'affichent au bas de l'écran.

DAYS	LAPS
03-MAR 11:58:59PM	1
03-MAR 11:41:29PM	1
03-MAR 11:24:38PM	1
03-MAR 05:59:25AM	3
19-FEB 05:52:05AM	1
00:00:54 160 m	
10.63k/h 05:38/km	
0Cal 0bpm	
I 02:09AM	

4. Pour afficher les détails, appuyez ▲ ou ▼ pour choisir un parcours puis appuyez sur ENTER.

L'écran de détails de parcours s'affiche. Vous pouvez afficher toutes les données sauvegardées du mode Speedometer.

11-NOV-11 14:53:06	
TOTAL:	13.36km
234Cal	00:20:19
AVERAGE:	FASTEST:
39.56kph	50.26kph
01:31/km	01:11/km
150 bpm	150 bpm
60 rpm	60 rpm
VIEW?	TRACK BACK
LAPS?	DELETE?
* 11:59	

Pour visualiser d'autres données qui ont été sauvegardées mais non visibles sur cet écran, téléchargez les données sur Training Peaks. Voir la section [Téléchargement des parcours sur Training Peaks](#) pour de plus amples informations.

UTILISATION DE L'ÉCRAN DETAILS

En outre de visualiser les données de parcours, il y a plusieurs autres tâches que vous pouvez effectuer sur l'écran de détails.

VISUALISER LA ROUTE DU PARCOURS

Vous pouvez afficher le trajet du parcours sur la carte.

1. À partir de l'écran Détails du parcours, mettez VIEW? en surbrillance puis appuyez sur ENTER.

La carte s'affiche indiquant le trajet.

Appuyez ▲ pour Zoom out ou ▼ Zoom in.

Maintenez ENTER pour revenir à la liste des trajets.

VISUALISATION DES TOURS

Visualisez le temps, la distance, la vitesse moyenne, l'allure moyenne, la fréquence cardiaque moyenne et le trajet pour les tours individuels.

1. À partir de l'écran Détails du parcours, mettez LAPS? [TOURS ?] en surbrillance puis appuyez sur ENTER.

Une liste de tours dans le parcours s'affiche. Les données de tours s'affichent au bas de l'écran.

2. Pour visualiser le trajet de tour, mettez le tour en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

La carte s'affiche indiquant le trajet.

Appuyez ▲ pour Zoom out ou ▼ Zoom in.

Maintenez ENTER pour revenir à la liste des tours.

SUIVRE LE TRAJET DU PARCOURS

Vous pouvez suivre le trajet à nouveau soit du début à la fin et de la fin au début.

1. À partir de l'écran Détails du parcours, mettez TRACK BACK en surbrillance puis appuyez sur ENTER.

2. Mettez BACKWARD en surbrillance (à suivre du point final au point de départ) ou FORWARD en surbrillance (à suivre du point de départ au point final), puis appuyez sur ENTER.

La carte s'affiche indiquant le trajet. La flèche de la boussole indique le sens à prendre pour suivre le trajet.

Voir [Suivre les trajets](#) pour de plus amples informations.

SUPPRESSION UN PARCOURS

Supprimer un parcours de la mémoire si vous n'en avez plus besoin ou si vous voulez libérer de l'espace de mémoire.

1. À partir de l'écran Détails du parcours, mettez DELETE? [SUPPRIMER ?] en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez YES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

SUPPRESSION DE TOUS LES PARCOURS DE LA MÉMOIRE

Au lieu de supprimer les parcours individuellement, vous pouvez supprimer tous les parcours en même temps.

1. À partir du menu principal, mettez ACTIVITY en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ACTIVITY INFO en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez DELETE ALL [SUPPRIMER TOUT] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez YES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

NAVIGUER AVEC LE CYCLE TRAINER

Le GPS sur le Cycle Trainer alimente à la fois les fonctions de carte et de boussole pour vous aider à naviguer durant les parcours. Vous pouvez suivre les trajets que vous avez enregistrés en mode Speedometer ou vous pouvez créer des points de passage et de développer vos propres trajets à partir de ceux-ci. Vous pouvez suivre les trajets du début ou de la fin pour revenir à votre point de départ.

NAVIGUER AVEC LA CARTE

La carte marque votre position actuelle, les points de passage dans un trajet, une ligne indiquant le trajet, une boussole indiquant la direction vers le point de passage suivant et la distance au point de passage suivant.

La carte sert à suivre le trajet d'un parcours précédent. Vous pouvez également développer des trajets personnalisés.

ACTIVATION OU DÉSACTIVATION DE LA CARTE

Lorsque la carte est activée, elle s'affiche en mode Speedometer entre l'écran Time et l'écran Custom 1.

1. À partir du menu principal, mettez NAVIGATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ADD MAP MODE [AJOUTER MODE CARTE] (pour activer) ou REMOVE MAP [SUPPRIMER CARTE] (pour désactiver) en surbrillance puis appuyez sur ENTER.

EMPLOI DES POINTS DE PASSAGE

Les points de passage sont des points spécifiques sur la carte avec des coordonnées uniques. Lorsque vous construisez un trajet, vous indiquez une série de points de passage vers lesquels vous allez naviguer.

CRÉATION D'UN POINT DE PASSAGE

1. Allez à l'emplacement physique du point de passage.
2. À partir du menu NAVIGATION, mettez SAVE WAYPOINT [SAUVEGARDER POINT DE PASSAGE] en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
Vos coordonnées actuelles s'affichent.
3. Mettez un champ à modifier en surbrillance, puis appuyez sur ENTER. Vous pouvez modifier le nom, les coordonnées et l'élévation.
4. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les lettres ou les numéros puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez CONFIRM? en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
Le point de passage s'affiche dans la liste des points de passage.

NAVIGUER VERS UN POINT DE PASSAGE

1. À partir du menu NAVIGATION, mettez FIND WAYPOINT [TROUVER POINT DE PASSAGE] en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez LIST ALL en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez en surbrillance le point de passage vers lequel vous souhaitez naviguer puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez GOTO? en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
La carte s'affiche indiquant le trajet vers le point de passage indiqué. La flèche de la boussole indique le sens à prendre pour atteindre le point de passage.

SUPPRESSION DE POINTS DE PASSAGE

Vous pouvez supprimer tous vos points de passage sauvegardés ou les supprimer un à la fois.

1. À partir du menu NAVIGATION, mettez FIND WAYPOINT en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Pour supprimer tous les points de passage, mettez DELETE ALL en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
Mettez YES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Pour supprimer un point de passage, mettez LIST ALL en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le point de passage à supprimer en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez DELETE? en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
Le point de passage est immédiatement supprimé.

CRÉATION ET SUPPRESSION DE TRAJETS PERSONNALISÉS

Un trajet personnalisé est une série de points de passage. Vous choisissez vers lequel de vos points de passage sauvegardés vous allez naviguer et dans quel ordre.

CRÉATION D'UN TRAJET PERSONNALISÉ

1. À partir du menu NAVIGATION, mettez ROUTES en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez CREATE NEW en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez une fente de point de passage en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

4. Mettez le point de passage à inclure en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
Le point de passage s'affiche dans la liste.
5. Répétez les étapes 3 et 4 jusqu'à ce que tous les points de passage soient inclus.

SUPPRESSION DE TRAJETS PERSONNALISÉS

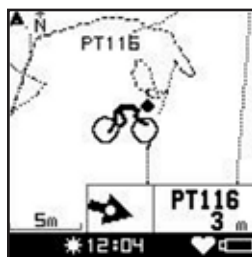
Vous pouvez supprimer tous vos trajets personnalisés ou les supprimer un à la fois.

1. À partir du menu NAVIGATION, mettez ROUTES en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Pour supprimer tous les trajets personnalisés, mettez DELETE ALL en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
Mettez YES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Pour supprimer un trajet personnalisé, mettez LIST ALL en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le trajet personnalisé à supprimer en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez DELETE? en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
Le point de passage est immédiatement supprimé.

SUIVRE LES TRAJETS

Vous pouvez suivre tout trajet personnalisé sur la carte. Vous pouvez suivre le trajet du point de départ au point final ou du point final au point de départ.

Lorsque vous visualisez la carte, des lignes apparaissent entre chaque point de passage et la boussole pointe dans la direction du point de passage suivant dans la série. La distance au point de passage suivant apparaît dans le coin en bas à droite de la carte.



DÉMARRER UN TRAJET

1. À partir du menu NAVIGATION, mettez ROUTES en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez LIST ALL en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez le trajet à suivre en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez FOLLOW? en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez en surbrillance le point vers lequel vous voulez naviguer (le premier ou le dernier point de passage dans le trajet), puis appuyez sur ENTER.
La carte s'affiche indiquant le trajet sélectionné.

CHANGER LA VUE DE LA CARTE

Vous pouvez visualiser la carte à des résolutions entre 20 pieds et 100 miles.

- Appuyez sur ▲ pour Zoom out.
- Appuyez sur ▼ pour Zoom in.

REMARQUE : Si vous avez activé l'auto-zoom (voir [Configuration de la carte](#)), vous pouvez toujours zoomer manuellement. Toutefois, la résolution changera automatiquement en fonction de votre proximité à un point de passage.

ARRÊTER UN TRAJET

Vous pouvez supprimer le trajet de la carte avant de l'avoir terminé.

1. À partir de l'écran MAP, maintenez  pour entrer dans le menu principal.
2. Mettez NAVIGATION en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez STOP ROUTE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

NAVIGUER AVEC LA BOUSSOLE

La boussole du Cycle Trainer est semblable à une boussole magnétique mais plutôt que d'utiliser le magnétisme pour vous aider à naviguer, elle trouve plutôt la direction en fonction d'un satellite GPS. La boussole pointera toujours vers le Nord et vous pouvez également établir un pointage à suivre.

ACTIVATION ET DÉSACTIVATION DE LA BOUSSOLE

Lorsque la boussole est activée, elle s'affiche en mode Speedometer entre l'écran Time et l'écran Custom 1.

1. À partir du menu principal, mettez NAVIGATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ADD E-COMPASS [AJOUTER E-BOUSSOLE] (pour activer) ou REMOVE COMPASS [SUPPRIMER BOUSSOLE] (pour désactiver) en surbrillance puis appuyez sur ENTER.

SUIVRE UN POINTAGE

Lorsque vous établissez un pointage, vous indiquez une ligne de voyage à suivre qui dévie du Nord. Les degrés étant comptés dans le sens des aiguilles d'une montre, un pointage de 90 degrés vous dirige donc vers l'Est tandis qu'un pointage de 270 degrés vous dirige vers l'Ouest.

Quand vous établissez un pointage, la boussole dirige toujours vers le Nord mais une flèche est superposée sur la boussole pour indiquer le pointage que vous souhaitez suivre.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ACCESSORIES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez SET COMPASS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez FOLLOW BEARING [SUIVRE POINT DE PASSAGE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez le champ numérique en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer le pointage puis appuyez sur ENTER.
7. Mettez le champ BEAR en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
8. Mettez YES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

La boussole s'affiche avec la flèche de pointage par-dessus. Suivez la direction de la flèche pour suivre le pointage.

RÉGLAGE DE L'ALARME

Le Cycle Trainer a une alarme qui retentira à l'heure spécifiée à une fréquence que vous choisissez.

L'alarme peut être réglée pour retentir à une heure spécifiée d'un jour spécifique de la semaine, uniquement les jours ouvrables, uniquement le week-end ou tous les jours.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez SET SYSTEM en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez ALARM en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ FREQUENCY en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer la fréquence de l'alarme, puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez le champ des heures en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
7. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour modifier le réglage de l'heure, puis appuyez sur ENTER.
8. Répétez l'étape 7 pour les minutes et le champ AM/PM.

CONFIGURATION DES PARAMÈTRES

Les modifications de paramètres décrites dans cette section ne sont pas obligatoires mais vous pouvez utiliser ces paramètres pour tirer profit au maximum du Cycle Trainer.

CONFIGURATION DES FONCTIONS MAINS LIBRES

Activez Auto-Hold pour automatiquement pauser la minuterie lorsque votre vitesse tombe en-dessous d'un seuil spécifié. Activez Auto-Lap pour automatiquement prendre un temps intermédiaire à une heure ou une distance spécifiée.

AUTO-HOLD

1. À partir du menu ACTIVITY, mettez SETTING en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez AUTO HOLD [MAINTIEN AUTO] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Appuyez sur ENTER, puis mettez en surbrillance WHEN STOPPED [QUAND ARRÊTÉ] (pour pauser la minuterie lorsque vous ne bougez pas) ou CUSTOM SPEED [VITESSE PERSONNALISÉE] (pour pauser la minuterie lorsque votre vitesse devient trop basse) et appuyez sur ENTER.

4. Si vous choisissez CUSTOM SPEED [VITESSE PERSONNALISÉE], mettez en surbrillance le champ PAUSE WHEN BELOW [PAUSE QUAND INFÉRIEURE], puis appuyez sur ENTER.
5. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.

AUTO-LAP

1. À partir du menu ACTIVITY, mettez SETTING en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez LAP SETTING en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Appuyez sur ENTER, puis mettez en surbrillance DISTANCE (pour prendre un temps intermédiaire après la distance spécifiée) ou BY TIME (pour prendre un temps intermédiaire lorsque le temps spécifié s'est écoulé) et appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ DISTANCE ou TIME en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.

CONFIGURATION DES ALERTES

Configurez les alertes pour vous indiquer lorsque vos statistiques de parcours tombent en dehors de la plage spécifiée. Par exemple, pour vous entraîner pour endurance à 15 mph, réglez l'alerte Vitesse pour retentir lorsque vous allez à plus de 17 ou à moins de 13 mph.

ALERTES TEMPS

Réglez l'Alerte Time pour vous notifier quand une période de temps s'est écoulée.

1. À partir du menu ACTIVITY, mettez SETTING en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez TIME/DIST en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ TIME ALERT en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez en surbrillance ONCE [UNE FOIS] (pour vous alerter lorsque la période de temps s'écoule pour la première fois) ou REPEAT [RÉPÉTITION] (pour vous alerter à chaque fois que la période passe), puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez le champ ALERT AT en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
7. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.

ALERTES DE DISTANCE

Réglez l'Alerte Distance pour vous indiquer lorsque vous avez parcouru la distance spécifiée.

1. À partir du menu ACTIVITY, mettez SETTING en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez TIME/DIST en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ DISTANCE ALERT [ALERTE DISTANCE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez en surbrillance ONCE (pour vous alerter lorsque vous atteignez la distance pour la première fois) ou REPEAT (pour vous alerter à chaque fois que vous parcourez cette distance), puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez le champ ALERT AT en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
7. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.

ALERTES VITESSE

Réglez l'alerte Speed pour vous aider à vous entraîner pour une vitesse spécifique. L'Alerte retentit lorsque vous excédez le paramètre FAST [RAPIDE] ou n'arrivez pas au paramètre SLOW [LENT].

1. À partir du menu ACTIVITY, mettez SETTING en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez SPEED/PACE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez SPEED en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez le champ FAST SPEED ALERT [ALERTE VITESSE RAPIDE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
7. Mettez ON en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
8. Mettez le champ ABOVE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
9. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.
10. Répétez les étapes 6-9 pour les champs SLOW SPEED ALERT [ALERTE VITESSE LENTE] et BELOW [INFÉRIEURE].

ALERTES ALLURE

Mettez l'Alerte Pace pour vous aider à vous entraîner pendant un nombre spécifique de minutes par mile. L'Alerte retentit lorsque votre allure est inférieure au paramètre FAST ou supérieure au paramètre SLOW.

1. À partir du menu ACTIVITY, mettez SETTING en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez SPEED/PACE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez PACE [ALLURE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez le champ FAST PACE ALERT [ALERTE ALLURE RAPIDE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
7. Mettez ON en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
8. Mettez le champ BELOW en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
9. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.
10. Répétez les étapes 6-9 pour les champs SLOW PACE ALERT [ALERTE ALLURE LENTE] et ABOVE [SUPÉRIEURE].

ALERTES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Réglez l'alerte de fréquence cardiaque pour aider à maintenir l'intensité de votre parcours dans les limites d'une plage spécifique (forme physique générale ou établissement de base cardiorespiratoire). L'Alerte retentit lorsque votre fréquence cardiaque tombe en-dehors de la zone que vous spécifiez.

1. À partir du menu ACTIVITY, mettez SETTING en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez HEART RATE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez en surbrillance CUSTOM (pour saisir les valeurs de zone personnalisées) ou HR ZONE (pour utiliser une zone déjà configurée pour le cardiofréquencemètre), puis appuyez sur ENTER.
6. Procédez à la tâche ci-dessous qui correspond au paramètre que vous avez choisi à l'étape 5.

CONFIGURATION D'UNE ZONE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi CUSTOM à l'étape 5, vous devez établir les valeurs maximum et minimum pour un relevé de fréquence cardiaque acceptable.

1. Mettez le champ MAX HR ALERT en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ON en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez le champ ABOVE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.
5. Répétez les étapes 1-4 pour les champs MIN HR ALERT et BELOW.

CHOIX D'UNE ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Si vous avez choisi HR ZONE à l'étape 5, vous devez sélectionner la zone de fréquence cardiaque dans laquelle vous souhaitez rester.

1. Mettez le champ ZONE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez en surbrillance la zone dans laquelle vous voulez rester, puis appuyez sur ENTER.
Les valeurs maximum et minimum correspondent maintenant à celles créées lorsque vous avez configuré le cardiofréquencemètre.

ALERTS CADENCE

Réglez l'Alerte de Cadence pour vous aider à maintenir un nombre constant de révolutions de pédale par minute. L'Alerte retentit lorsque votre cadence est supérieure au paramètre HIGH ou inférieure au paramètre LOW.

1. À partir du menu ACTIVITY, mettez SETTING en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez CADENCE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ HIGH CAD ALERT [ALERTE CAD ÉLEVÉE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez ON en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez le champ ABOVE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

7. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.
8. Répétez les étapes 4-7 pour les champs LOW CAD ALERT [ALERTE CAD BASSE] et BELOW [INFÉRIEURE].

ALERTES POWER

Réglez l'alerte Power pour vous aider à maintenir une sortie d'alimentation constante. L'Alerte retentit lorsque votre sortie d'alimentation tombe en-dehors de la zone que vous spécifiez.

1. À partir du menu ACTIVITY, mettez SETTING en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez POWER en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez en surbrillance CUSTOM (pour saisir les valeurs de zone personnalisées) ou POWER ZONE (pour utiliser une zone déjà configurée pour le cardiofréquencemètre), puis appuyez sur ENTER.
6. Procédez à la tâche ci-dessous qui correspond au paramètre que vous avez choisi à l'étape 5.

CONFIGURATION D'UNE ZONE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi CUSTOM à l'étape 5, vous devez établir les valeurs maximum et minimum pour un relevé d'alimentation acceptable.

1. Mettez le champ HIGH POWER ALERT [ALERTE PUISSANCE ÉLEVÉE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ON en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez le champ ABOVE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.
5. Répétez les étapes 1-4 pour les champs LOW POWER ALERT [ALERTE PUISSANCE BASSE] et BELOW.

CHOIX D'UNE ZONE DE PUISSANCE

Si vous avez choisi POWER ZONE à l'étape 5, vous devez sélectionner la zone de puissance dans laquelle vous souhaitez rester.

1. Mettez le champ ZONE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez en surbrillance la zone dans laquelle vous voulez rester, puis appuyez sur ENTER.
Les valeurs maximum et minimum correspondent maintenant à celles configurées pour le capteur de puissance.

MESSAGES D'ALERTE

Choisissez d'afficher les messages d'alerte comme symboles ou texte complet.

Si vous choisissez MESSAGE/BEEPER, le texte complet du message s'affiche. Par exemple, si votre vitesse est trop basse, un message GO FASTER! [ALLEZ PLUS VITE !] s'affiche.

Si vous choisissez SYMBOL/BEEPER, un point d'exclamation s'affiche lorsque l'alerte retentit mais aucune autre information additionnelle n'est donnée.

1. À partir du menu ACTIVITY, mettez SETTING en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez SETTING en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour choisir MESSAGE/BEEPER ou SYMBOL/BEEPER, puis appuyez sur ENTER.

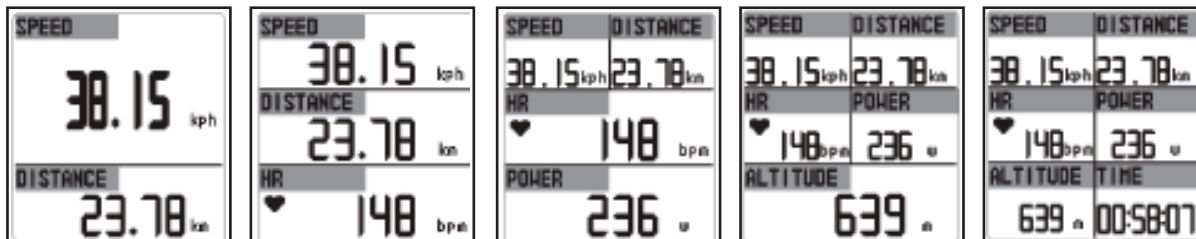
CONFIGURATION DES OPTIONS D'ENREGISTREMENT DE DONNÉES

Choisissez la fréquence d'enregistrement des données à partir du GPS et d'autres capteurs pendant un parcours. Des enregistrements plus fréquents donnent des relevés plus précis mais prennent plus de mémoire dans le Cycle Trainer.

Choisissez également si le Cycle Trainer utilise le GPS ou le baromètre pour trouver l'altitude.

1. À partir du menu ACTIVITY, mettez SETTING en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez DATA RECORD [ENREGISTRER DONNÉES] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez le champ RECORD DATA POINTS [ENREGISTRER POINTS DONNÉES] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

- Appuyez sur ▲ ou ▼ pour choisir EVERY SECOND [TOUTES LES SECONDES] ou CUSTOM TIME [HEURE PERSONNALISÉE], puis appuyez sur ENTER.
- Si vous choisissez CUSTOM TIME [HEURE PERSONNALISÉE], mettez en surbrillance le champ RECORD EVERY [ENREGISTRER TOUT], puis appuyez sur ENTER.
- Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner le nombre de secondes entre chaque enregistrement, puis appuyez sur ENTER.
- Mettez ALTITUDE SET [CONFIG ALTITUDE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
- Mettez en surbrillance FROM GPS [DEPUIS GPS] ou BAROMETER [BAROMÈTRE], puis appuyez sur ENTER.



CONFIGURATION DES PAGES PERSONNALISÉES

Il y a 4 pages personnalisées qui peuvent être affichées en mode Speedometer. Chacun de ces écrans personnalisés peut avoir entre 2 et 6 champs qui affichent chacun des données différentes. Certaines de ces données sont enregistrées lorsque vous réinitialisez et sauvegardez un parcours mais certaines ne sont visibles qu'en mode Speedometer ou si vous téléchargez votre parcours sur Training Peaks.

Pour configurer les pages personnalisées :

- À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
- Mettez PAGE SETTING en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
- Mettez en surbrillance la page personnalisée que vous voulez configurer, puis appuyez sur ENTER.
- Appuyez sur ▲ or ▼ pour sélectionner le nombre de champs à afficher sur la page personnalisée, puis appuyez sur ENTER.
- Appuyez sur ▲ ou ▼ pour mettre en surbrillance un champ, puis appuyez sur ENTER.
- Appuyez sur ▲ ou ▼ pour mettre en surbrillance les données à afficher dans ce champ, puis appuyez sur ENTER.
- Répétez les étapes 5 et 6 pour chaque champ.

Cette table décrit les données qui peuvent s'afficher sur les écrans personnalisés.

Données	Description	Données	Description
ALTI MAX	la plus haute altitude atteinte pendant ce parcours	LAPS	nombre de tours dans ce parcours
ALTI MIN	la plus basse altitude atteinte pendant ce parcours	PACE	temps actuel par mile
ALTITUDE	votre altitude actuelle au-dessus du niveau de la mer	PACE AVG	temps moyen par mile sur tout le parcours
Asc SPEED	vitesse à laquelle vous gagnez de l'altitude	PACE BEST	allure la plus rapide atteinte pendant ce parcours
CAD AVG	tr/min moyen de manivelle de vélo	PACE INZN	durée passée dans votre zone d'allure
CAD INZN	durée passée dans votre zone de cadence	PACER	durée en avance ou en retard de votre cible
CADENCE	tr/min actuel de la manivelle de vélo	PACER E	temps en avance ou en retard de la distance du Trainer
CAL RATE	nombre de calories brûlées par heure	PACER T	temps en avance ou en retard du temps du Trainer
CALORIES	calories brûlées	POWER	sortie de puissance actuelle
CUMULATE+	gain total en altitude	POWER AVG	puissance moyenne en watts sur tout le parcours
CUMULATE-	perte totale en altitude	POWER MAX	puissance la plus haute en watts atteinte pendant ce parcours
DISTANCE	distance totale parcourue	PWR ZONE	durée passée dans votre zone de puissance
HR	fréquence cardiaque actuelle	PRESSURE	pression barométrique à votre emplacement actuelle
HR%	fréquence cardiaque actuelle comme pourcentage de maximum	REST DIST	distance à parcourir pour réaliser votre objectif
HR AVG	fréquence cardiaque moyenne sur tout le parcours	SLOPE	inclinaison du chemin actuel (positif indique en amont, négatif indique en aval)
HR INZN	durée passée dans votre zone de fréquence cardiaque	SPD INZN	durée passée dans votre zone de vitesse définie
HR MAX	fréquence cardiaque la plus élevée pendant ce parcours	SPEED	vitesse actuelle
LAP DIST	distance que vous avez parcourue pendant ce tour	SPEED AVG	vitesse moyenne sur tout le parcours
LAP PACE	allure moyenne pour ce tour	SPEED MAX	vitesse la plus rapide réalisée pendant ce parcours
LAP SPEED	vitesse moyenne pour ce tour	TEMP	température actuelle
LAP TIME	temps de ce tour	TIME	heure du jour

CONFIGURATION DE L'ÉCRAN TOUR

Vous pouvez également configurer les données qui s'affichent dans l'écran de messages qui s'affiche lorsque vous prenez un temps intermédiaire. Il y a toujours deux champs de données dans l'écran Tour mais vous configurez les données qui s'affichent dans ces champs.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez PAGE SETTING en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez SET LAP PAGE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez l'un des champs en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour mettre en surbrillance les données à afficher dans ce champ, puis appuyez sur ENTER.
6. Répétez les étapes 4 et 5 pour le second champ.

Cette table décrit les données qui peuvent s'afficher sur l'écran Tour.

Données	Description	Données	Description
TEMPS DE TOUR	temps de ce tour	ALLURE DE TOUR	temps moyen par mile pour ce tour
TEMPS INTERMÉDIAIRE DE TOUR	temps total de tous les tours dans ce parcours	LP AVG HR	fréquence cardiaque moyenne pour ce tour
DIST TOUR	distance que vous avez parcourue pendant ce tour	PUISSANCE MOYENNE	puissance moyenne en watts pour le tour
VITESSE DE TOUR	vitesse moyenne pour ce tour		

RÉGLAGE DES PRÉFÉRENCES DU SYSTÈME

Réglez les sons, stand-by de temps, paramètres d'affichage du Cycle Trainer.

CONFIGURATION DES SONS

Configurez les paramètres pour les moments où le Cycle Trainer émet des sons. Vous pouvez désactiver les sons, choisir MESSAGE ONLY [MESSAGE UNIQUEMENT] (le dispositif n'émettra un bip que lorsqu'un message s'affiche), ou KEY AND MESSAGE [TOUCHE ET MESSAGE] (le dispositif émettra un bip lorsque les messages s'affichent et lorsque vous appuyez sur un bouton).

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez SET SYSTEM en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez le champ BEEPER en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez un paramètre de son en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

RÉGLAGE DU STAND-BY D'HEURE DE LA JOURNÉE

Le stand-by d'heure de la journée est la période de temps pendant laquelle le Cycle Trainer est au ralenti avant de retourner automatiquement à l'écran Heure. Vous pouvez désactiver cette fonction ou régler le temps de stand-by à 5 ou 10 minutes.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez SET SYSTEM en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez TOD MODE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER à deux reprises.
4. Mettez un paramètre de stand-by en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

CONFIGURATION DE L'AFFICHAGE

Configurez combien de temps vous souhaitez que la veilleuse reste allumée lorsqu'elle est activée, la langue dans laquelle l'écran s'affiche et que l'écran soit lu verticalement ou horizontalement.

VEILLEUSE

Vous pouvez régler la veilleuse sur STAYS ON [RESTE ALLUMÉE] (vous devez appuyer sur BACK pour éteindre la veilleuse une fois qu'elle a été activée), ou régler la période pendant laquelle elle reste allumée pendant 15 secondes, 30 secondes, 1 minute ou 2 minutes.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez SET SYSTEM en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez DISPLAY en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ BACKLIGHT en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez un paramètre de veilleuse en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

LANGUE

Les écrans peuvent s'afficher en anglais, espagnol, italien, français, allemand ou chinois simplifié.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez SET SYSTEM en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez DISPLAY en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ LANGUAGE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez une langue en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

ORIENTATION

Réglez les écrans à afficher avec une orientation soit VERTICALE (portrait) ou HORIZONTALE (paysage).

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez SET SYSTEM en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez DISPLAY en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ ORIENTATION en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez une orientation en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

DONNÉES

Outre le cardiofréquencemètre inclus avec le Cycle Trainer, vous pouvez connecter la vitesse, la cadence, la vitesse et cadence mixtes et les capteurs de puissance en option au dispositif pour vous aider à vous entraîner. Vous pouvez également étalonner le baromètre intégral.

CONNEXION DE CAPTEURS

Si vous connectez un capteur de vitesse ou de vitesse/cadence, ce capteur sera utilisé pour collecter les données de vitesse au lieu du GPS.

Connecter un capteur de cadence ou de vitesse/cadence est le seul moyen de collecter les données de cadence pendant votre parcours.

Installez les capteurs physiques conformément aux instructions du fabricant, puis suivez ces étapes pour connecter le capteur au Cycle Trainer.

1. Assurez-vous d'être au moins à 30 pieds de distance des autres capteurs.
2. Activez le capteur.
3. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez ACCESSORIES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez SENSORS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez en surbrillance le champ pour le capteur que vous souhaitez connecter, puis appuyez sur ENTER.
7. Mettez SCAN en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

Un message SEARCHING [RECHERCHE EN COURS]... s'affiche. Lorsque le champ passe de SCAN à ON, le Cycle Trainer reçoit des données du capteur.

CONFIGURATION D'UN WATTMÈTRE

Un wattmètre est un dispositif, généralement attaché à la manivelle du vélo ou sur une partie de la roue arrière, qui mesure la quantité de force ou « le travail » que vos pieds appliquent sur les pédales lorsque vous êtes à vélo. Ce travail se mesure en watts.

Un terme important utilisé lors de l'entraînement avec des wattmètres est « seuil ». Le seuil est la sortie de puissance maximum que vous supportez pendant une heure et est utilisé comme indicateur d'endurance musculaire générale ; plus le seuil est haut, plus vos muscles pendant travailler longtemps sans fatigue.

Pour de plus amples informations sur le seuil et comment s'entraîner, consultez le site [Training Peaks](#).

Lorsque vous connectez un wattmètre, vous pouvez configurer le seuil et les 6 zones de puissance pour vous aider à vous entraîner pour un niveau spécifique de puissance.

CONFIGURATION DU SEUIL

Saisissez votre seuil comme un point de départ pour calculer les zones de puissance.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ACCESSORIES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez en surbrillance POWER SETTING [PARAMÈTRE PUISSANCE], puis appuyez sur ENTER pour ouvrir l'écran POWER SETTING.
4. Mettez le champ THRESHOLD en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.

SÉLECTION DE VOTRE VUE DE PUISSANCE

Vous pouvez choisir de visualiser les données de puissance en Watts (W) ou comme pourcentage de votre seuil (%).

1. À partir de l'écran POWER SETTING, mettez le champ VIEW en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez W ou % en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

CONFIGURATION DES ZONES DE PUISSANCE

Les valeurs pour chacune des 6 zones de puissance sont calculées automatiquement en fonction de votre seuil mais vous pouvez à la place saisir vos propres valeurs dans chaque zone.

1. À partir de l'écran POWER SETTING, mettez le champ ZONES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez CUSTOM en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez une valeur en surbrillance dans la zone, puis appuyez sur ENTER.

4. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.
5. Répétez les étapes 3 et 4 pour chaque zone.

ÉTALONNER LE BAROMÈTRE

Le baromètre peut être utilisé au lieu du GPS pour calculer votre élévation en fonction de la pression d'air.

Par défaut, le baromètre étalonne automatiquement mais vous pouvez l'étalonner manuellement en saisissant la pression du niveau de mer de votre emplacement. Obtenez la pression du niveau de mer auprès votre bureau météorologique gouvernemental ou de toute autre source fiable.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ACCESSORIES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez BARO SETTING [PARAMÈTRE BARO] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ CALIBRATION en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez MANUAL en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez le champ S.L. PRESSURE [PRESSION NIVEAU MER] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
7. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.

Votre altitude actuelle, basée sur la pression du niveau de mer que vous avez saisie, s'affiche.

CONFIGURATION DU GPS

WAAS/EGNOS est un réseau des stations terrestres qui contrôlent les données de satellite pour augmenter la précision des données de navigation. Le GPS sur le Cycle Trainer utilise la technologie WAAS/EGNOS pour fournir une identification navigationnelle dans les limites de 3 mètres, tandis qu'un satellite standard (sans WAAS/EGNOS) est précis dans des limites d'environ de 15 mètres.

L'obtention d'un satellite peut prendre plus longtemps lorsque la fonction WAAS/EGNOS est activée. Vous pouvez désactiver la fonction WAAS/EGNOS pour raccourcir le temps requis pour acquérir des satellites mais l'exactitude sera potentiellement moindre.

Vous pouvez également désactiver complètement le GPS. Vous pouvez faire cela pour conserver la durée de vie de la pile lorsque vous n'enregistrez pas de parcours.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez GPS SETTING en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez le champ WAAS/EGNOS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez ON ou OFF en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez le champ GPS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez ON ou OFF en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

VISUALISATION DE L'INFORMATION DU GPS

Vous pouvez visualiser la force du satellite du GPS. Plus il y a de barres continues sur la gauche, plus le satellite est fort.

Il y a également un message en haut de l'écran qui résume la force du satellite :

- 3D FIXED : Le GPS peut exactement signaler les coordonnées et l'élévation de la carte.
- 2D FIXED : Le GPS peut exactement signaler les coordonnées mais pas l'élévation de la carte.
- WEAK SIGNAL : Le GPS a un satellite mais l'exactitude n'est pas fiable.
- RECEIVING : Le GPS tente d'acquérir un satellite.

Pour afficher l'information du signal de GPS :

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez GPS SETTING en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez GPS INFO en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

CONFIGURATION DE LA CARTE

Réglez les options de vue et de zoom pour la carte.

Il y a deux options de vues : Si vous sélectionnez DIRECT TO NORTH, le haut de la carte pointe toujours vers le Nord. Si vous sélectionnez BIRD EYE VIEW, la carte tourne de manière que le haut de la carte pointe dans la direction où vous vous déplacez.

Il y a également deux options de zoom. AUTO zoom change la concentration de la carte en fonction de votre proximité à un point de passage. MANUAL zoom vous permet de changer la concentration de la carte librement en appuyant sur ▲ pour zoom out et ▼ pour zoom in.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez MAP MODE SET en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez le champ vue en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez en surbrillance BIRD EYE VIEW [VUE AÉRIENNE] ou DIRECT TO NORTH [DIRECT VERS NORD], puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez ZOOM IN/OUT en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez AUTO ou MANUAL en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

RÉINITIALISATION DU CYCLE TRAINER

Vous pouvez réinitialiser le Cycle Trainer aux paramètres d'usine. Tous les parcours, points de passage, trajets et données de profils d'utilisateur sauvegardés sont supprimés.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez FACTORY RESET en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez YES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

CONNEXION À UN ORDINATEUR

Vous pouvez connecter le Cycle Trainer à un ordinateur pour mettre à niveau le logiciel, modifier les paramètres sur le Cycle Trainer de l'ordinateur et télécharger les données de parcours dans un compte Timex Trainer.

Avant de connecter à un ordinateur, créez un compte Timex Trainer et téléchargez le logiciel Device Agent pour le Cycle Trainer.

CRÉER UN COMPTE TIMEX TRAINER

Un Timex Trainer fournit des outils utiles pour sauvegarder et visualiser les données de parcours et organiser votre horaire d'entraînement en fonction de vos objectifs.

1. Dans un navigateur Web, naviguez vers <https://timextrainer.trainingpeaks.com>.
2. Cliquez sur **Create a new account** [Créer un nouveau compte].
3. Saisissez vos informations et cliquez sur **Submit** [Envoyer].

INSTALLER LE DISPOSITIF DEVICE AGENT.

Le Device Agent est le logiciel qui fonctionne sur votre ordinateur. Il vous permet de connecter le Cycle Trainer à votre ordinateur de manière à pouvoir mettre à niveau le logiciel et transférer des données et paramètres entre l'ordinateur et le dispositif.

1. Dans un navigateur Web, naviguez vers www.timexironman.com/deviceagent.
2. Cliquez sur le lien de téléchargement pour le Cycle Trainer 2.0™.
3. Suivez les messages pour installer le Device Agent.

METTRE À NIVEAU LE MICROLOGICIEL

Un nouveau micrologiciel pour le Cycle Trainer est publié périodiquement pour améliorer la fonctionnalité du dispositif.

Le tout nouveau micrologiciel est disponible en ligne ; obtenez-le avec le logiciel Device Agent.

DÉTERMINER LA VERSION ACTUELLE DU LOGICIEL

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ABOUT PRODUCT en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

La version actuelle du logiciel s'affiche.

CONNEXION DU CYCLE TRAINER

1. Insérez la grande fiche USB dans un port USB sur l'ordinateur.
2. Insérez la petite fiche USB dans le port sur le dos du Cycle Trainer.
3. Activez le Cycle Trainer.
4. Lorsque le message CONNECT TO PC? s'affiche, mettez en surbrillance YES, puis appuyez sur ENTER.
5. Ouvrez le Device Agent.

TÉLÉCHARGEMENT DU TOUT DERNIER MICROLOGICIEL

1. Dans le Device Agent, cliquez sur Settings [Paramètres].
Le Device Agent recherche de nouvelles versions de micrologiciel.
2. Si un nouveau micrologiciel est disponible, cliquez sur **Download Now** [Télécharger maintenant].
Le lien de téléchargement du nouveau micrologiciel s'affiche.
3. Cliquez sur le lien de téléchargement et sauvegardez le fichier sur votre ordinateur.

SAUVEGARDE DES PARAMÈTRES DU CYCLE TRAINER

Lorsque vous mettez à niveau le micrologiciel, les paramètres de votre configuration sont effacés du dispositif. Pour les préserver, sauvegardez les paramètres de manière à pouvoir les restaurer une fois que le micrologiciel est mis à niveau.

1. Dans le Device Agent, cliquez sur **Configure**, puis cliquez sur **GPS**.
2. Cliquez sur **Export**.
3. Nommez le fichier de paramètres et sauvegardez-le sur votre ordinateur.

APPLICATION DU NOUVEAU MICROLOGICIEL AU CYCLE TRAINER

1. Sur le Cycle Trainer, maintenez  pour entrer dans le menu principal.
2. Mettez CONFIGURATION en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez SYSTEM UPGRAD [MISE À NIVEAU SYSTÈME] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Dans le Device Agent, cliquez sur **File**, puis cliquez sur **Update Device**.
5. À l'invite, sélectionnez le fichier de micrologiciel que vous avez sauvegardé sur votre ordinateur.
Une barre de progrès s'affiche sur le Cycle Trainer.

IMPORTANT : Ne déconnectez pas le Cycle Trainer de l'ordinateur ni n'interrompez le processus de mise à niveau avant qu'il ne soit terminé.

Le Cycle Trainer s'arrêtera lorsque la mise à niveau est terminée.

RESTAURATION DES PARAMÈTRES SAUVEGARDÉS

1. Activez le Cycle Trainer.
2. Lorsque le message CONNECT TO PC? [CONNECTER À PC ?] s'affiche, mettez en surbrillance YES, puis appuyez sur ENTER.
3. Dans le Device Agent, cliquez sur Settings [Paramètres].
4. Cliquez sur **Configure**, puis cliquez sur **GPS**.
5. Cliquez sur **Import**.
6. Sélectionnez le fichier des paramètres que vous avez sauvegardé à votre ordinateur, puis cliquez sur **Save**.

TÉLÉCHARGEMENT DES PARAMÈTRES SUR LE CYCLE TRAINER

Modifiez les paramètres du Cycle Trainer à partir du Device Agent et téléchargez ces paramètres sur le dispositif.

1. Connectez le Cycle Trainer à l'ordinateur tel que décrit dans la section [Connexion du Cycle Trainer](#).
2. Dans le Device Agent, cliquez sur **Configure**.
3. Dans le Device Agent, modifiez les paramètres puis cliquez sur **Save**.
4. Lorsque le transfert de paramètres est terminé, fermez le Device Agent et débranchez le Cycle Trainer de l'ordinateur.

TÉLÉCHARGEMENT DES PARCOURS SUR TRAINING PEAKS

Téléchargez les données de parcours sur Training Peaks pour vous aider à analyser et à planifier votre régime d'exercice.

1. Connectez le Cycle Trainer à l'ordinateur tel que décrit dans la section [Connexion du Cycle Trainer](#).
2. Dans le Device Agent, cliquez sur **Download from Device** [Télécharger du dispositif].
3. Lorsque le transfert des données de parcours est terminé, fermez le Device Agent et débranchez le Cycle Trainer de l'ordinateur.

DÉPANNAGE

Suivez ces étapes pour résoudre les problèmes susceptibles de se produire lors de l'utilisation du Cycle Trainer.

PROBLÈMES RELATIFS AU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Si le Cycle Trainer ne reçoit pas de signal du cardiofréquencemètre ou que le relevé est irrégulier :

1. Assurez-vous que le cardiofréquencemètre est bien fixé. Voir la section [Fixation de la sangle de poitrine](#) pour de plus amples informations.
2. Assurez-vous que le cardiofréquencemètre est associé au Cycle Trainer. Voir la section [Association du cardiofréquencemètre](#) pour de plus amples informations.
3. Inspectez la pile du cardiofréquencemètre.

PROBLÈMES RELATIFS À LA CONNEXION À UN ORDINATEUR

Si vous ne pouvez pas télécharger les paramètres ni télécharger les données de parcours :

1. Assurez-vous que le câble USB est connecté à la fois à l'ordinateur et au Cycle Trainer.
2. Assurez-vous que le Cycle Trainer est activé.
3. Assurez-vous que le Device Agent est ouvert sur l'ordinateur.
4. Assurez-vous que vous avez sélectionné CONNECT TO PC sur le Cycle Trainer.
5. Dans le Device Agent, assurez-vous que vous avez sélectionné le Cycle Trainer à partir du menu déroulant **Device**.

ÉTANCHÉITÉ

Le Cycle Trainer est résistant à la pluie, aux éclaboussures et autre contact ordinaire avec l'eau mais ne doit jamais être submergé dans un liquide quelconque.

GARANTIE ET SERVICE APRÈS-VENTE

Garantie Internationale Timex (États-Unis – Garantie Limitée) Votre montre

GPS TIMEX® est garantie contre les défauts de fabrication par Timex pendant une durée de UN AN à compter de la date d'achat originale. Timex Group USA, Inc. et ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale. Veuillez noter que Timex se réserve le droit de réparer votre produit Timex® en y installant des composants neufs ou reconditionnés avec soin, ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire.

IMPORTANT : VEUILLEZ NOTER QUE CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE PRODUIT :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si le produit n'a pas été acheté initialement chez un revendeur Timex agréé ;
3. si la réparation n'a pas été effectuée par Timex ;
4. suite à un accident, une falsification ou un emploi abusif ; et
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier des capteurs, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER.

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou États n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Cette garantie vous confère des droits légaux précis. Il se peut que vous bénéficiiez d'autres droits, lesquels varient d'un pays à un autre ou d'un état à un autre.

Pour obtenir le service garanti, retournez votre montre GPS à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où la montre GPS a été achetée avec un coupon de réparation original dûment rempli ou, aux É.-U. et au Canada, le coupon original ou une déclaration écrite comprenant votre nom, adresse, numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre montre GPS pour couvrir les frais de port et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 \$ US aux États-Unis, de 7,00 \$ CAN au Canada et de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention. N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composez le 1-800-263-0981. Au Brésil, composez le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composez le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composez le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composez le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, composez le 44 208 687 9620. Au

Portugal, composez le 351 212 946 017. En France, composez le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne/Autriche : +43 662 88921 30. Pour le Moyen-Orient et l'Afrique, composez le 971-4-310850. Pour les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local pour toute information sur la garantie. Au Canada, aux États-Unis et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et préaffranchi pour vous faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX – COUPON DE RÉPARATION	
Date d'achat initiale : (si possible, joindre une copie du reçu)	_____
Acheté par : (nom, adresse et numéro de téléphone)	_____
Lieu d'achat : (nom et adresse)	_____
Raison du renvoi : _____	_____

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Nom du fabricant : Timex Group USA, Inc.

Adresse du fabricant : 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
États-Unis d'Amérique

déclare que le produit suivant :

Nom du produit : Timex Cycle Trainer 2.0 GPS

Numéro de modèle : M242

est conforme aux spécifications suivantes :

R&TTE : 1999/05/EC

Normes : EN 300 440-1 V1. 6.1 (2010-08)
EN 300 440-2 V1. 4.1 (2010-08)
EN 301 489-1 V1. 8.1 (2008-04)
EN 301 489-3 V1. 4.1 (2002-08)
EN 55022 : 2006+A1 : 2007, Classe B
EN 61000-4-2 : 2009
EN 61000-4-3 : 2006+A1 : 2008+A2 : 2010

d'émissions d'appareils numériques :

Normes
FCC Partie 15, Sous-partie B, Classe B
CISPR 22 : 1997, Classe B
ANSI C63.4 : 2003

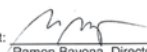
Normes d'immunité

EN 55022 : 2006+A1 : 2007, Classe B
EN 55024 : 1998+A1 : 2008+A2 : 2003
IEC 61000-4-2 : 2008 ED. 2.0
IEC 61000-4-3 : 2006+A1 : 2007 ED. 3.0
IEC 61000-4-8 : 2009 ED. 2.0

LVD : 2006/05/EC

Normes : EN 60950-1 : 2006 + A11 : 2009 + A1 : 2010

Information supplémentaire : Le produit ci-joint porte en conséquence le marquage CE.

Agent: 
Ramon Bayona, Director of QA & Regulatory
Date: 12 Dec. 2011 Middlebury, CT. USA

©2011 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, RUN TRAINER, NIGHT-MODE et INDIGLO sont des marques déposées de Timex Group B.V. et de ses filiales. IRONMAN et M-DOT sont des marques déposées de World Triathlon Corporation. Utilisées avec une permission. SiRF et le logo SiRF sont des marques déposées de CSR. SiRF starIV est une marque de CSR. ANT+ et le Logo ANT+ sont des marques déposées par Dynastream Innovations, Inc.

TIMEX®

Cycle Trainer™ 2.0



GPS

**GUIA DO
USUÁRIO**

ÍNDICE

Introdução ao seu Cycle Trainer 2.0	4
Recursos	4
Carregando a bateria do Cycle Trainer	4
Operações básicas.....	5
Descrição dos ícones	5
Iniciando.....	6
Instalação do Cycle Trainer.....	6
Ligar e desligar o Cycle Trainer.....	6
Configuração da hora	6
Configuração das unidades.....	6
Configuração do perfil de usuário.....	6
Configuração do sensor de frequência cardíaca.....	6
Configurações da bicicleta	9
Configuração das calorias.....	9
Calibração da bússola	10
Uso do velocímetro	10
Iniciando, parando e salvando uma corrida.....	11
Tomando tempos fracionados	11
Revisão da informação durante a corrida	11
Uso do Trainer	12
Iniciando o Trainer (treinador)	12
Respondendo aos alarmes do treinador	13
Parando o treinamento	13
Revisão das corridas	13
Verificando a capacidade da memória	13
Escolhendo corridas e VISUALIZANDO dados.....	13
Utilizando a tela de detalhes	14
Apagando todas as corridas da memória.....	14
Navegando com o Cycle Trainer	15
Navegando com o mapa	15
Navegando com a bússola.....	17
Configuração do alarme	17
Fazendo as configurações	17
Configuração do recurso de “mãos livres”.....	17
Configuração dos alarmes.....	18
Configuração das opções da gravação de dados	20
Configuração das páginas personalizadas.....	21
Configuração dos sensores.....	23
Configuração do GPS.....	24
Visualizando a informação do GPS.....	25
Configuração do mapa	25
Retornando o Cycle Trainer às configurações de fábrica.....	25

Conexão com um computador.....	25
Criar uma conta Timex Trainer	25
Instalando o Device Agent.....	26
Atualização do firmware	26
Baixando as configurações para o seu Cycle Trainer	27
Transferindo corridas para o Training Peaks.....	27
Resolução de problemas	27
Problemas com o sensor da frequência cardíaca	27
Problemas conectando com um computador	27
Resistência à água	27
Garantia e serviço	28
Declaração de conformidade	29

INTRODUÇÃO AO SEU CYCLE TRAINER 2.0

Nossas felicitações pela aquisição do seu Timex® Cycle Trainer 2.0™ com GPS para bicicleta. Com a ajuda deste poderoso aparelho para treinamento em bicicleta você poderá atingir os seus objetivos em diferentes níveis. Se você for um ciclista de competição, você poderá utilizar as opções: frequência cardíaca, velocidade, cadência e o poder dos sensores para se focar nos atributos específicos em que você deseja melhorar, tais como: velocidade, limite ou resistência. Se você estiver correndo por motivos de saúde e diversão, você verá o quanto é rápido e fácil configurar o seu monitor de frequência cardíaca e começar a gravar as suas corridas.

O Cycle Trainer 2.0™ usa tecnologia WAAS/EGNOS para encontrar a sua posição em qualquer parte do mundo com exatidão. Você pode rastrear e salvar as suas corridas para que você possa seguir as suas rotas favoritas repetidamente, e comparar com as suas estatísticas entre cada corrida para ver o quanto você está avançando. Você poderá até competir com os seus tempos anteriores utilizando o recurso do Trainer para superar o tempo anterior.

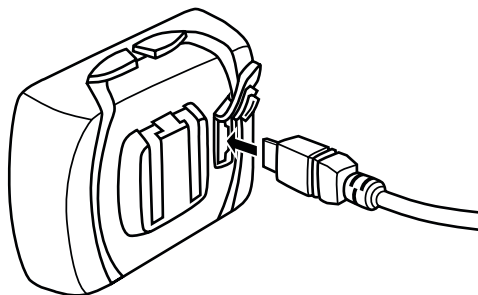
RECURSOS

- GPS – a tecnologia WAAS/EGNOS garante a precisão na navegação. Crie pontos da rota e construa rotas para segui-las. Verifique até ao seu ponto inicial a partir do final da sua rota.
- Sensor da frequência cardíaca – Sincronize facilmente com o seu Cycle Trainer 2.0™. Configure zonas de frequência cardíaca personalizadas com alarmes audíveis para que você saiba continuamente a intensidade do seu exercício.
- Trainer – Configure os objetivos da distância, tempo e ritmo que você quer seguir ou corra novamente contra uma rota salva para melhorar o seu tempo.
- Mapa – Escolha a orientação do mapa e realce as funções que são adequadas para você.
- Bússola – Encontre a direção do seu próximo ponto da rota e configure o rumo a seguir. Ajuste da declinação automaticamente.
- Barômetro – Obtenha uma medida de altitude precisa a partir da pressão atmosférica.
- Sensores – Incluindo o sensor da frequência cardíaca. Conexão opcional dos sensores de velocidade, cadência, velocidade/cadência e potência.
- Funções de “mãos livres” – O timer para automaticamente quando a sua velocidade cai abaixo de um certo limite e um tempo fracionado é tomado automaticamente em um tempo ou distância que você especificou.

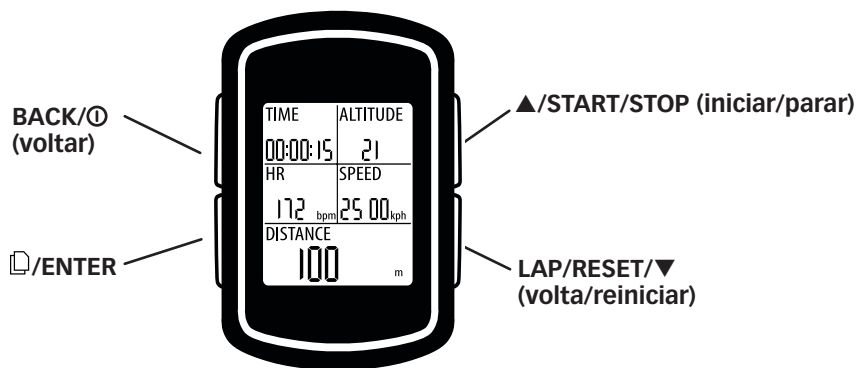
CARREGANDO A BATERIA DO CYCLE TRAINER

Antes de usar o seu Cycle Trainer pela primeira vez, carregue a bateria durante pelo menos 4 horas.

Conecte a extremidade do cabo de USB com o conector maior a uma entrada USB do seu computador, com este ligado e, conecte a extremidade menor do cabo na entrada que está na traseira do seu aparelho.



OPERAÇÕES BÁSICAS



BACK/⌂ (voltar)

Mantenha pressionado durante 2 segundos para ligar e desligar o seu Cycle Trainer 2.0™. Pressione para ligar a luz noturna. Nos menus, pressione para retornar a página anterior.

📄/ENTER

Pressione para passar pelas diferentes telas no modo de Speedometer (velocímetro). Mantenha pressionado para entrar nos menus principais. Nos menus, pressione para selecionar a opção destacada.

▲/START/STOP (iniciar/parar)

Pressione para destacar o item anterior em uma lista. Pressione para iniciar ou parar o cronógrafo no modo de Speedometer (velocímetro). Pressione para diminuir a imagem em modo de Mapa.

LAP/RESET/▼ (volta/reiniciar)

Pressione para destacar o item seguinte em uma lista. Quando o cronógrafo está funcionando em modo de Speedometer (velocímetro), pressione para começar uma nova volta. Quando o cronógrafo estiver parado no modo de Speedometer, pressione para salvar a corrida e zerar o cronógrafo.

DESCRIÇÃO DOS ÍCONES

Estes ícones podem aparecer nas telas da Hora e nas telas dos menus.

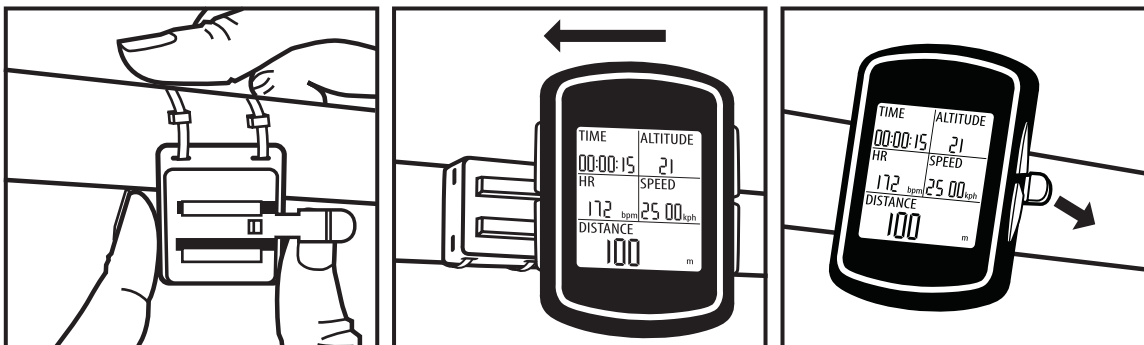
	Status do GPS	Sólido: o GPS captou um satélite. Quanto mais barras tiver, mais forte é o sinal. Piscando: o GPS está buscando um satélite.
	Timer	Sólido: o timer está em funcionamento. Piscando: O timer está parado mas não foi zerado.
	Sensor de cadência	Sólido: o aparelho está recebendo informação de um sensor de cadência. Piscando: O aparelho está buscando um sensor de cadência.
	Alarme	Um alarme está configurado e tocará na hora especificada.
	Sensor de frequência cardíaca	Sólido: o aparelho está recebendo informação de um sensor de frequência cardíaca. Piscando: o aparelho está buscando um sensor de frequência cardíaca.
	Bateria	Indica a carga da bateria disponível. Um maior número de segmentos iluminados indica uma maior carga.

INICIANDO

INSTALAÇÃO DO CYCLE TRAINER

Use as duas braçadeiras de plástico (zip ties) para prender o suporte de montagem a sua bicicleta e, em seguida, faça deslizar o aparelho no suporte de montagem.

Pressione para trás na tecla de soltar para retirar o aparelho do suporte.



LIGAR E DESLIGAR O CYCLE TRAINER

Manter **ⓘ** pressionado cerca de 2 segundos para ligar e desligar o aparelho.

CONFIGURAÇÃO DA HORA

A hora é configurada pelo GPS mas, você pode escolher o formato da hora, fuso horário e ligar ou desligar a hora de verão.

1. Do menu principal, destaque CONFIGURATION (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque SET SYSTEM (configurar o sistema); depois, pressione ENTER.
3. Destaque TIME SETTINGS (configurar a hora); depois, pressione ENTER.
4. Destaque a configuração a ser modificada; depois, pressione ENTER.
5. Destaque o formato da hora, fuso horário ou configuração do horário de verão; depois, pressione ENTER.

CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES

Escolha o sistema de unidades no qual os seus dados de usuário, corrida e navegação serão mostrados.

Você pode visualizar as unidades de distância e peso em unidades INGLESAS, MÉTRICAS ou NÁUTICAS.

Você pode visualizar as coordenadas do mapa na configuração padrão (DEFAULT) (graus e minutos), GOOGLE (graus, minutos e segundos) ou UTM (valores x- e y- do sistema Universal Transverso de Mercator).

1. Do menu principal, destaque CONFIGURATION (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque SET SYSTEM (configurar o sistema); depois, pressione ENTER.
3. Destaque DISPLAY (tela); depois, pressione ENTER.
4. Destaque UNITS (unidades); depois, pressione ENTER.
5. Destaque o campo de UNIT (unidade) ou COORDINATION (coordenação); depois, pressione ENTER.
6. Destaque as unidades que serão mostradas; depois, pressione ENTER.

CONFIGURAÇÃO DO PERFIL DE USUÁRIO

Configure a sua informação pessoal para garantir a precisão dos cálculos da zona da frequência cardíaca e das calorias.

Insira o seu nome, sexo, data de nascimento, altura e peso.

1. Do menu principal, destaque CONFIGURATION (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque USER PROFILE (perfil do usuário); depois, pressione ENTER.
3. Destaque a configuração a ser modificada; depois, pressione ENTER.
4. Destaque uma letra, número, sexo ou mês; depois, pressione ENTER.

CONFIGURAÇÃO DO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

AJUSTANDO A CORREIA DO SENSOR

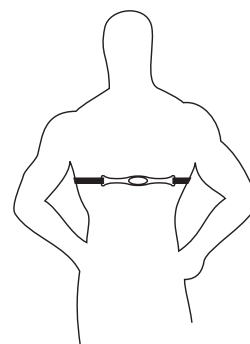
- Umedeça os coxins do sensor de frequência cardíaca e prenda firmemente o sensor no peito, logo abaixo do esterno.

SINCRONIZAÇÃO DO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Indique ao Cycle Trainer 2.0™ para buscar pelo sensor de frequência cardíaca e começar a receber dados.

1. Certifique-se de manter uma distância de pelo menos 9,1 m (30 pés) de outros sensores de frequência cardíaca.
2. Ligar o sensor da frequência cardíaca.
3. Do menu principal, destaque CONFIGURATION (configuração); depois, pressione ENTER.
4. Destaque ACCESSORIES (acessórios); depois, pressione ENTER.
5. Destaque SENSORS (sensores); depois, pressione ENTER.
6. Destaque HEART RATE (frequência cardíaca); depois, pressione ENTER.
7. Destaque SCAN (escanear); depois, pressione ENTER.

Uma mensagem de SEARCHING... (buscando) aparece e  está piscando.
Quando  para de piscar, o aparelho está recebendo dados do sensor.



CONFIGURAÇÃO DAS ZONAS DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

A obtenção de dados da frequência cardíaca precisos é crucial para a eficiência do treinamento. Frequências cardíacas diferentes fornecem vários benefícios para a saúde, porque sabendo a sua frequência cardíaca em um determinado momento, você saberá o quanto deve intensificar ou diminuir os seus esforços para se focar no seu treinamento.

QUAL É A SUA MELHOR FREQUÊNCIA CARDÍACA?

Os seus objetivos de forma física determinam qual deverá ser a sua melhor frequência cardíaca; a zona-alvo de frequência cardíaca que você quer atingir para queimar gorduras é diferente da zona que você deverá buscar para treinamento de resistência.

Use as tabelas abaixo para calcular uma estimativa da sua zona de melhor frequência cardíaca baseada no seu sexo, idade e objetivos. Correndo a um nível de intensidade de Base Aeróbica (no meio das tabelas) irá ajudar-lhe a queimar gordura e a acumular resistência aeróbica. Contudo, você também pode utilizar o Cycle Trainer para adaptar a sua zona de frequência cardíaca para valores mais específicos apropriados para os seus objetivos e nível de forma física atual.

OBSERVAÇÃO – Os valores em estas tabelas são baseados na porcentagem da sua frequência cardíaca máxima (FCM). Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício e para confirmar que a zona da frequência cardíaca é correta para você.

HOMENS

Idade	Exercícios leves Mantenha um coração sadio e fique em forma 50 a 60% da FC máxima	Controle do peso Perda peso e queime gordura 60 a 70% da FC máxima	Base Aeróbica Aumente a energia e a resistência aeróbica 70 a 80% da FC máxima	Condição ótima Mantenha uma excelente condição física 80 a 90% da FC máxima	Treinamento atlético de elite Alcance uma extraordinária condição atlética 90 a 100% da FC máxima
15	103—123	123—144	144—164	164—185	185—205
20	100—120	120—140	140—160	160—180	180—200
25	98—117	117—137	137—156	156—176	176—195
30	95—114	114—133	133—152	152—171	171—190
35	93—111	111—130	130—148	148—167	167—185
40	90—108	108—126	126—144	144—162	162—180
45	88—105	105—123	123—140	140—158	158—175
50	85—102	102—119	119—136	136—153	153—170
55	83—99	99—116	116—132	132—149	149—165
60	80—96	96—112	112—128	128—144	144—160
65	78—93	93—109	109—124	124—140	140—155
70	75—90	90—105	105—120	120—135	135—150
75	73—87	87—102	102—116	116—131	131—145
80	70—84	84—98	98—112	112—126	126—140

OBSERVAÇÃO – A FC máxima é calculada como (220-idade), em batimentos por minuto (BPM), para homens.

MULHERES

Idade	Exercícios leves Mantenha um coração sadio e fique em forma 50 a 60% da FC máxima	Controle do peso Perda peso e queime gordura 60 a 70% da FC máxima	Base Aeróbica Aumente a energia e a resistência aeróbica 70 a 80% da FC máxima	Condição ótima Mantenha uma excelente condição física 80 a 90% da FC máxima	Treinamento atlético de elite Alcance uma condição atlética extraordinária 90 a 100% da FC máxima
15	106—127	127—148	148—169	169—190	190—211
20	103—124	124—144	144—165	165—185	185—206
25	101—121	121—141	141—161	161—181	181—201
30	98—118	118—137	137—157	157—176	176—196
35	96—115	115—134	134—153	153—172	172—191
40	93—112	112—130	130—149	149—167	167—186
45	91—109	109—127	127—145	145—163	163—181
50	88—106	106—123	123—141	141—158	158—176
55	86—103	103—120	120—137	137—154	154—171
60	83—100	100—116	116—133	133—149	149—166
65	81—97	97—113	113—129	129—145	145—161
70	78—94	94—109	109—125	125—140	140—156
75	76—91	91—106	106—121	121—136	136—151
80	73—88	88—102	102—117	117—131	131—146

OBSERVAÇÃO – A FC máxima é calculada como (226-idade), em batimentos por minuto (BPM), para mulheres.

CONFIGURAÇÃO DA SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA

Você pode configurar o Cycle Trainer para calcular a sua frequência cardíaca máxima baseada na sua idade ou pode inserir um valor personalizado.

1. Do menu principal, destaque CONFIGURATION (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque ACCESSORIES (acessórios); depois, pressione ENTER.
3. Destaque CARDIO SET (configuração cardio); depois, pressione ENTER para abrir a tela de HEART RT SETING (configuração da frequência cardíaca).
4. Destaque o campo de HR MAX (FC máx.); depois, pressione ENTER.
5. Destaque BY AGE (por idade) ou CUSTOM (personalizado), depois, pressione ENTER.
6. Se você selecionou CUSTOM (personalizado), destaque os números para a direita de CUSTOM (personalizar); depois, pressione ENTER.
7. Pressione ▲ ou ▼ para mudar os números; depois, pressione ENTER.

SELEÇÃO DA FORMA DE VER A SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Você pode escolher para ver os dados da sua frequência cardíaca em batimentos por minuto (bpm) ou como uma porcentagem do valor máximo (%).

1. Da tela de HEART RT SETING (configuração da frequência cardíaca), destaque o campo de VIEW (ver); depois, pressione ENTER.
2. Destaque bpm (batimentos por minuto) ou % (porcentagem); depois, pressione ENTER.

CONFIGURAÇÃO DAS ZONAS DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Os valores para cada uma das 5 zonas de frequência cardíaca são calculados automaticamente baseados na sua frequência cardíaca máxima, mas você poderá também inserir os seus próprios valores em cada zona.

1. Da tela de HEART RT SETING (configuração da frequência cardíaca), destaque o campo de ZONES (zonas); depois, pressione ENTER.
2. Destaque CUSTOM (personalizar); depois, pressione ENTER.
3. Destaque um valor na zona; depois pressione ENTER.
4. Pressione ▲ ou ▼ para mudar os números; depois, pressione ENTER.
5. Repita os passos 3 e 4 para cada zona.

CONFIGURAÇÕES DA BICICLETA

As configurações da bicicleta garantem cálculos precisos de velocidade e cadência. Quando utilizar os sensores opcionais, estes poderão também calcular as calorias queimadas.

Você pode configurar o peso e o tamanho da roda de até 5 bicicletas.

DETERMINAÇÃO DO TAMANHO DA RODA

Existem dois métodos para determinar o ajuste do tamanho da sua roda.

Se você sabe o tamanho do pneu da sua bicicleta, você pode consultar a tabela abaixo para ver o tamanho aproximado da sua roda. Este é o método mais fácil mas poderá ser o menos exato.

Tamanho do pneu	Circunferência aproximada (mm)	Tamanho do pneu	Circunferência aproximada (mm)
700 X 56	2325	27 X 1 1/4	2161
700 X 50	2293	27 X 1 1/8	2155
700 X 44	2224	27 X 1	2145
700 X 38	2224	26 X 2.125	2070
700 X 35	2168	26 X 1.9	2055
700 X 32	2155	26 X 1.5	1985
700 X 28	2136	26 X 1.25	1953
700 X 25	2105	26 X 1.0	1913
700 X 23	2097	26 X 1/650 C	1952
700 X 20	2086	26 X 1 3/8	2068
27 X 1 3/8	2169		

Você também pode utilizar o método "roll-out" (rodar) para obter uma medição mais precisa da circunferência da sua roda.

1. Coloque a roda dianteira no chão com a haste da válvula na posição das seis horas em ponto.
2. Marque a posição da haste da válvula no chão.
3. Faça rodar a bicicleta para frente, mantendo a pressão no guidom até que a haste da válvula retorne à posição das seis horas em ponto.
4. Marque a posição da haste da válvula no chão.
5. Meça a distância entre as duas marcas.

INSERINDO A MEDIDA DA RODA E O PESO DA BICICLETA

Depois de você ter determinado a medida da roda da sua bicicleta, você pode inserir o ajuste da medida e o peso no Cycle Trainer.

1. Do menu principal, destaque CONFIGURATION (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque ACCESSORIES (acessórios); depois, pressione ENTER.
3. Destaque BIKE SETTING (configuração da bicicleta); depois, pressione ENTER.
4. Destaque o campo de BIKE (bicicleta); depois, pressione ENTER.
5. Destaque um número de bicicleta; depois, pressione ENTER.
6. Destaque o campo de WEIGHT (peso) ou WHEEL SIZE (tamanho da roda); depois, pressione ENTER.
7. Pressione ▲ ou ▼ para mudar os números; depois, pressione ENTER.

CONFIGURAÇÃO DAS CALORIAS

A fim de fazer cálculos exatos de calorias queimadas, configure a sua atividade (tal como ciclismo ou caminhadas), nível de treinamento (um nível relativo de intensidade) e qualquer peso extra que você esteja carregando (tal como uma mochila). Níveis de treinamento mais elevados e valores de peso extra provocam um cálculo de calorias mais elevado.

1. Do menu principal, destaque ACTIVITY (atividade); depois, pressione ENTER.
2. Destaque SETTING (configuração); depois, pressione ENTER.
3. Destaque CALORIES (calorias); depois, pressione ENTER.
4. Destaque os campos de SPORT TYPE (tipo de esporte), TRAINING LEVEL (nível de treinamento) ou EXTRA WEIGHT (peso adicional); depois, pressione ENTER.
5. Pressione ▲ ou ▼ para mudar de atividade, intensidade ou o número; depois, pressione ENTER.

CALIBRAÇÃO DA BÚSSOLA

Para garantir que você obtenha dados de navegação do GPS mais precisos, você deverá calibrar a bússola antes de usar o aparelho. Você necessita ter um satélite fixo para calibrar a bússola.

1. Leve o Cycle Trainer para a rua, longe de árvores altas e edifícios.
2. Aguarde até que o GPS obtenha um satélite fixo.
3. Do menu principal, destaque CONFIGURATION (configuração); depois, pressione ENTER.
4. Destaque ACCESSORIES (acessórios); depois, pressione ENTER.
5. Destaque SET COMPASS (configuração da bússola); depois, pressione ENTER.
6. Destaque CALIBRATION (calibração); depois, pressione ENTER.
7. Rode o Cycle Trainer lentamente.

Quando a calibração estiver completa a bússola aparece.

CONFIGURAÇÃO DA DECLINAÇÃO DA BÚSSOLA

Dependendo da sua latitude, a posição do Norte magnético desloca-se relativamente ao Norte geográfico. A diferença em posição chama-se declinação.

É extremamente recomendável que você configure o Cycle Trainer para ajustar automaticamente a declinação utilizando o GPS. No entanto, também é possível configurar o valor da declinação manualmente.

1. Da tela de SET COMPASS (configuração da bússola), destaque DECLINATION (declinação); depois, pressione ENTER.
2. Destaque o campo de DECLINATION (declinação); depois, pressione ENTER.
3. Pressione ▲ ou ▼ para escolher AUTO (automático) ou MANUAL; depois, pressione ENTER.
4. Se você selecionar MANUAL, pressione ▼ para destacar o campo de Deg; depois, pressione ENTER.
5. Pressione ▲ ou ▼ para mudar os números; depois, pressione ENTER.

OBSERVAÇÃO – Para garantir a precisão da navegação, utilize apenas a declinação manual se você puder obter a informação da declinação atualizada de uma fonte segura, tal como uma agência geográfica governamental.

USO DO VELOCÍMETRO

Utilize o velocímetro para cronometrar corridas, para mostrar informação em tempo real sobre uma corrida que está a decorrer e para salvar os dados da corrida para revisão.

Quando o timer do velocímetro estiver correndo, são gravados vários tipos de informações e você poderá conferir esses dados gravados depois de zerar o timer e salvar a corrida, incluindo:

- | | |
|--|--|
| • Data da corrida | • Ritmo mais rápido |
| • Hora de início | • Frequência cardíaca mais rápida |
| • Distância total | • Rota da corrida |
| • Calorias queimadas | • Tempo para cada volta |
| • Tempo da corrida | • Distância para cada volta |
| • Velocidade média | • Velocidade média para cada volta |
| • Ritmo médio | • Ritmo médio para cada volta |
| • Frequência cardíaca média | • Calorias queimadas para cada volta |
| • Cadência média
(se o sensor de cadência estiver sincronizado) | • Cadência mais rápida
(se o sensor de cadência estiver sincronizado) |
| • Velocidade mais rápida | • Frequência cardíaca média para cada volta |

OBSERVAÇÃO – Podem ser vistos mais dados quando a corrida está a decorrer mas, estes não serão salvos para revisão. Consultar a seção de [Configuração das páginas personalizadas](#) para uma lista.

Uma vez que você salvou uma corrida, você pode seguir a rota novamente e comparar os novos dados com os anteriores. Consultar a seção de [Treinamento contra uma corrida anterior](#) para maiores informações.

INICIANDO, PARANDO E SALVANDO UMA CORRIDA

FAÇA UMA CORRIDA

- Do modo de velocímetro, pressione START.

Se o GPS não tem um satélite fixo, uma mensagem indica isso e pergunta se você quer iniciar o timer de qualquer das formas. Para executar esse comando, pressione ▲ para destacar YES (sim); depois, pressione ENTER. O timer é iniciado mas, apenas os dados do tempo e os dados dos sensores sincronizados são gravados.

PARANDO A GRAVAÇÃO DE UMA CORRIDA

- Enquanto o timer estiver funcionando, pressione STOP para pausar o timer.
- Se o timer estiver parado mas não zerado, pressione START para continuar a cronometragem.

SALVANDO E ZERANDO UMA CORRIDA

- Enquanto o timer está pausado, pressione RESET para salvar a corrida e zerar o timer.
- Destaque YES (sim); depois, pressione ENTER.

Todos os dados coletados são salvos. Consultar a seção de [Revisão das corridas](#) para instruções sobre como ver os dados salvos.

TOMANDO TEMPOS FRACIONADOS

O QUE SÃO VOLTAS E TEMPOS FRACIONADOS?

O tempo da volta é a duração de um segmento individual da sua corrida. O tempo fracionado é o tempo decorrido desde o começo da sua corrida até o segmento atual.

Quando você “toma um tempo fracionado”, você cronometrou um segmento completo (tal como uma volta) do seu exercício e você está agora cronometrando o segmento seguinte.

O gráfico abaixo representa os tempos de volta e os fracionados de uma corrida com quatro voltas.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

TOMANDO UM TEMPO FRACIONADO

- Com o timer em funcionamento, pressione LAP para tomar um tempo fracionado.

A informação para a volta que você acabou de concluir é mostrada e o Cycle Trainer começa a cronometrar uma nova volta.

Uma vez que você parou e salvou a corrida, você pode rever a sua rota e a informação da corrida para cada volta, bem como da corrida total.

REVISÃO DA INFORMAÇÃO DURANTE A CORRIDA

Existem várias telas que você pode visualizar durante a sua corrida para ver os dados em tempo real.

- Pressione  para passar pelas várias telas.

As telas aparecem na ordem seguinte:

- Hora do dia
- Mapa (se estiver ativado)
- Bússola (se estiver ativada)
- Personalizado Página 1
- Personalizado Página 2
- Personalizado Página 3
- Personalizado Página 4

As quatro telas personalizadas podem ser configuradas para mostrar diversos tipos de dados. Consultar a seção [Configuração das páginas personalizadas](#) para os dados que podem aparecer nas telas personalizadas e nas instruções de configuração.

USO DO TRAINER

Com o recurso do Trainer (treinador) no Cycle Trainer você pode configurar as suas metas das corridas e comparar os resultados com aqueles que você configurou anteriormente, ajudando assim a avaliar a sua performance.

Enquanto estiver usando o treinador, um alarme soará para o deixar saber se você está adiantado ou atrasado em relação aos objetivos que você configurou e indica-lhe a diferença para que você saiba o quanto deve aumentar ou diminuir a sua velocidade.

Você pode configurar objetivos para 5 medições diferentes:

- DIST/TIME (distância/tempo) – Configure a distância que você quer percorrer e em quanto tempo a quer terminar
- DIST/SPEED (distância/velocidade) – Configure a distância que você quer percorrer e a velocidade que você quer manter nessa distância
- SPEED/TIME (velocidade/tempo) – Configure a velocidade que você quer manter e durante quanto tempo você quer manter essa velocidade
- PACE/DIST (ritmo/distância) – Configure o ritmo que você quer manter e a distância durante a qual você o quer manter
- YOURSELF (você) – Selecione uma corrida que você salvou e faça a contagem regressiva da distância e do tempo para a completarInicie o seu

INICIANDO O TRAINER (TREINADOR)

TREINAMENTO CONTRA OS OBJETIVOS CONFIGURADOS

1. Do menu principal, destaque ACTIVITY (atividade); depois, pressione ENTER.
2. Destaque TRAINER (treinador); depois, pressione ENTER.
3. Destaque o tipo de treinamento; depois, pressione ENTER.
4. Destaque o campo a ser modificado; depois, pressione ENTER.
5. Destaque um número; depois, pressione ENTER.
6. Repita os passos 4 e 5 até configurar os dois campos.
7. Destaque START (iniciar); depois, pressione ENTER.
8. Aparece a tela ENABLE ALERT (ativar os alarmes)? Pressione ▲ ou ▼ para escolher YES (sim) ou NO (não); depois, pressione ENTER.
9. Na tela aparece DO YOU WANT TO RECORD RUNNING DATA (você quer gravar a informação da corrida)? Destaque YES (sim) (se você quer salvar a corrida quando terminar) ou NO (não) (se você não quer salvar); depois, pressione ENTER.

O Trainer começa a cronometrar a sua corrida.

TREINAMENTO CONTRA UMA CORRIDA ANTERIOR

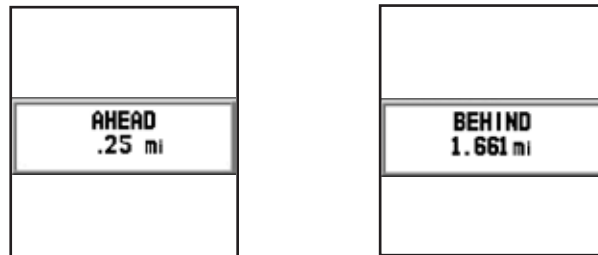
1. Do menu principal, destaque ACTIVITY (atividade); depois, pressione ENTER.
2. Destaque TRAINER (treinador); depois, pressione ENTER.
3. Destaque YOURSELF (você); depois, pressione ENTER.
4. Destaque uma corrida contra a qual você quer competir; depois, pressione ENTER.
Na tela aparecem a distância e o tempo da corrida anterior.
5. Destaque START (iniciar); depois, pressione ENTER.
6. Aparece a tela ENABLE ALERT (ativar os alarmes)? Pressione ▲ ou ▼ para escolher YES (sim) ou NO (não); depois, pressione ENTER.
7. Na tela aparece DO YOU WANT TO RECORD RUNNING DATA (você quer gravar a informação da corrida)? Destaque YES (sim) (se você quer salvar a corrida quando terminar) ou NO (não) (se você não quer salvar); depois, pressione ENTER.

O Trainer começa a cronometrar a sua corrida.

RESPONDENDO AOS ALARMES DO TREINADOR

Quando você tem os alarmes ativados e o treinador funcionando, um alarme audível tocará periodicamente juntamente com a mensagem dizendo-lhe o quanto adiantado ou atrasado você está em relação ao seu objetivo.

Na mensagem, use a distância como guia para saber o quanto você deverá aumentar ou diminuir a sua velocidade. Modifique a sua velocidade por uma margem maior para distâncias mais longas.



PARANDO O TREINAMENTO

Quando você atingiu o objetivo de tempo e de distância que você configurou quando iniciou o treinamento, o treinamento termina. A mensagem aparece indicando se você atingiu o seu objetivo ou se você necessita de aumentar a sua velocidade para o atingir na próxima vez.

Você também pode parar o seu treinamento antes dos objetivos terem sido atingidos.

1. Mantenha STOP pressionado durante alguns segundos.
2. Destaque YES (sim); depois, pressione ENTER.

REVISÃO DAS CORRIDAS

Cada vez que você zera o timer no modo de Speedometer (e no de Trainer, se você selecionar para gravar os dados), a corrida é salva. Você pode vê-la nas telas ACTIVITY INFO (informação de atividade). Compare estas corridas salvas, para seguir o seu progresso ou seguir as rotas das suas corridas preferidas no mapa.

VERIFICANDO A CAPACIDADE DA MEMÓRIA

Da tela de ACTIVITY (atividade), você pode verificar quanta memória está disponível no aparelho e ter uma estimativa de quantas horas de corridas você ainda pode salvar.

1. Do menu principal, destaque ACTIVITY (atividade); depois, pressione ENTER.
2. Destaque MEMORY STATUS (status da memória); depois, pressione ENTER.

A mensagem aparece indicando o número de pontos de memória remanescentes e o tempo estimado de gravação disponível.

Se você vai iniciar uma corrida que é mais longa do que o tempo de gravação estimado disponível, apague uma ou mais corridas para liberar a memória. Consultar a seção de [Apagando uma corrida](#) ou [Apagando todas as corridas da memória](#) para mais instruções.

ESCOLHENDO CORRIDAS E VISUALIZANDO DADOS

Veja a lista de corridas na tela de ACTIVITY INFO (informação da atividade) e selecione a corrida que quer ver com mais detalhe.

1. Do menu principal, destaque ACTIVITY (atividade); depois, pressione ENTER.
2. Destaque ACTIVITY INFO (informação da atividade); depois, pressione ENTER.
3. Destaque TRAINING INFO (informação do treinamento); depois, pressione ENTER.

Aparece a lista de corridas salvas por data e hora. A hora, distância, velocidade média, ritmo médio, calorias queimadas e frequência cardíaca média da corrida são mostrados na parte inferior da tela.

DAYS		LAPS
03-MAR	11:58:59PM	1
03-MAR	11:41:29PM	1
03-MAR	11:24:38PM	1
03-MAR	05:59:25AM	3
19-FEB	05:52:05AM	1
00:00:54		160 m
10.63k/h		05:38/km
0Cal		0bpm
I 02:09AM		

4. Para ver os detalhes da corrida, pressione ▲ ou ▼ para escolher uma corrida; depois, pressione ENTER.

A tela com os detalhes da corrida aparece. Você pode ver todos os dados guardados a partir do modo de Speedometer (velocímetro).



Para ver outros dados que foram gravados que não estão visíveis nesta tela, faça a transferência dos dados para o Training Peaks. Consultar a seção [Transferindo corridas para o Training Peaks](#) para maiores informações.

UTILIZANDO A TELA DE DETALHES

Além de ver os dados das corridas, existem muitas outras atividades que você pode executar nas telas de detalhes.

VISUALIZANDO A ROTA DA CORRIDA

Você pode ver a rota de uma corrida no mapa.

1. Da tela de detalhes da corrida, destaque VIEW (visualizar)?; depois, pressione ENTER.
O mapa aparece mostrando a rota.
Pressione ▲ para diminuir o tamanho da imagem ou ▼ para aumentar.
Mantenha ENTER pressionado para voltar para a lista das corridas.

VISUALIZANDO AS VOLTAS

Veja o tempo, a distância, a velocidade média, o ritmo médio, a frequência cardíaca média e a rota para voltas individuais.

1. Da tela de detalhes da corrida, destaque LAPS (voltas)?; depois, pressione ENTER.
A lista de voltas na corrida aparecem. Os dados da volta aparecem na parte inferior da tela.
2. Para ver a rota da volta, destaque a volta; depois, pressione ENTER.
O mapa aparece mostrando a rota.
Pressione ▲ para diminuir o tamanho da imagem ou ▼ para aumentar.
Mantenha ENTER pressionado para voltar para a lista de voltas.

SEGUINDO A ROTA DA CORRIDA

Você pode seguir a rota novamente desde o princípio até ao final ou do final até ao princípio.

1. Da tela de detalhes da corrida, destaque TRACK BACK (siga o anterior); depois, pressione ENTER.
2. Destaque BACKWARD (para trás) (para seguir desde o ponto final até ao ponto inicial) ou FORWARD (para a frente) (para seguir desde o ponto inicial até ao ponto final); depois, pressione ENTER.
O mapa aparece mostrando a rota indicada. A seta da bússola indica a direção para seguir a rota.
Consultar a seção [Seguindo as rotas](#) para maiores informações.

APAGANDO UMA CORRIDA

Retire uma corrida da memória se você já não necessita dela ou para liberar espaço na memória.

1. Da tela de detalhes da corrida, destaque DELETE (apagar)?; depois, pressione ENTER.
2. Destaque YES (sim); depois, pressione ENTER.

APAGANDO TODAS AS CORRIDAS DA MEMÓRIA

Em vez de apagar as corridas individualmente, você pode apagar todas as corridas ao mesmo tempo.

1. Do menu principal, destaque ACTIVITY (atividade); depois, pressione ENTER.
2. Destaque ACTIVITY INFO (informação da atividade); depois, pressione ENTER.
3. Destaque DELETE ALL (apagar todos); depois, pressione ENTER.
4. Destaque YES (sim); depois, pressione ENTER.

NAVEGANDO COM O CYCLE TRAINER

O GPS no Cycle Trainer controla tanto as funções do mapa como as da bússola para o ajudar a navegar durante as corridas. Você pode seguir rotas que você gravou previamente no modo de Speedometer (velocímetro) ou você pode criar pontos da rota e desenhar as suas próprias rotas a partir deles. Você pode seguir rotas desde o início ou a partir do final vindo em direção ao seu ponto inicial.

NAVEGANDO COM O MAPA

O mapa mostra a sua posição atual, pontos da rota em um trajeto, a linha indicando a rota, a bússola indicando a direção e a distância para o próximo ponto da rota.

O mapa é usado para seguir a rota de uma corrida anterior. Você também pode desenhar rotas personalizadas.

LIGANDO E DESLIGANDO O MAPA

Quando o mapa está ativado, aparece no modo de Speedometer (velocímetro) entre as telas de Time (hora) e Custom (personalizada) nº 1.

1. Do menu principal, destaque NAVIGATION (navegação); depois, pressione ENTER.
2. Destaque ADD MAP MODE (adicionar o modo de mapa) (para ligar) ou REMOVE MAP (retirar o mapa) (para desligar); depois, pressione ENTER.

UTILIZANDO OS PONTOS DA ROTA

Os pontos da rota são pontos específicos no mapa com coordenadas únicas. Quando você desenha uma rota, você indica uma série de pontos da rota pelos quais você vai passar.

CRIANDO UM PONTO DA ROTA

1. Vá para o local físico do ponto da rota.
2. Do menu de NAVIGATION (navegação), destaque SAVE WAYPOINT (salvar ponto da rota); depois, pressione ENTER.
A suas coordenadas atuais aparecem.
3. Destaque o campo a ser editado; depois, pressione ENTER. Você pode editar o nome, as coordenadas e a elevação.
4. Pressione ▲ ou ▼ para mudar as letras ou os números; depois, pressione ENTER.
5. Destaque CONFIRM (confirmar)?; depois, pressione ENTER.
O ponto da rota aparece na lista de pontos da rota.

NAVEGANDO PARA UM PONTO DA ROTA

1. Do menu de NAVIGATION (navegação), destaque FIND WAYPOINT (encontrar ponto da rota); depois, pressione ENTER.
2. Destaque LIST ALL (listar todos); depois, pressione ENTER.
3. Destaque o ponto da rota para o qual você quer navegar; depois, pressione ENTER.
4. Destaque GOTO (ir para)?; depois, pressione ENTER.
O mapa aparece com a rota para o ponto da rota indicado. A seta da bússola indica a direção a seguir para atingir o ponto da rota.

APAGANDO PONTOS DA ROTA

Você pode apagar todos os seus pontos da rota salvos ou apagar um de cada vez.

1. Do menu de NAVIGATION (navegação), destaque FIND WAYPOINT (encontrar ponto da rota); depois, pressione ENTER.
2. Para apagar todos os pontos da rota, destaque DELETE ALL (apagar todos); depois, pressione ENTER. Destaque YES (sim); depois, pressione ENTER.
3. Para apagar um ponto da rota, destaque LIST ALL (listar todos); depois, pressione ENTER.
4. Destaque o ponto da rota que quer apagar; depois, pressione ENTER.
5. Destaque DELETE (apagar)?; depois, pressione ENTER.
O ponto da rota é apagado imediatamente.

CRIANDO E APAGANDO ROTAS PERSONALIZADAS

Uma rota personalizada é uma sequência de pontos da rota. Você escolhe entre os pontos da rota que você tem salvos, para quais você quer navegar e em que ordem.

CRIANDO UMA ROTA PERSONALIZADA

1. Do menu de NAVIGATION (navegação), destaque ROUTES (rotas); depois, pressione ENTER.
2. Destaque CREATE NEW (criar novo); depois, pressione ENTER.
3. Destaque a área do ponto da rota; depois, pressione ENTER.

4. Destaque o ponto da rota que quer incluir; depois, pressione ENTER.
O ponto da rota aparece na lista.
5. Repita os passos 3 e 4 até todos os pontos da rota terem sido incluídos.

APAGANDO ROTAS PERSONALIZADAS

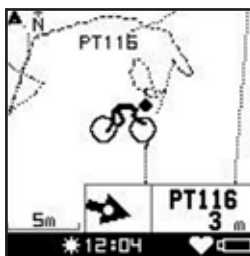
Você pode apagar todas as suas rotas personalizadas ou apagar uma de cada vez.

1. Do menu de NAVIGATION (navegação), destaque ROUTES (rotas); depois, pressione ENTER.
2. Para apagar todas as rotas personalizadas, destaque DELETE ALL (apagar todas); depois, pressione ENTER.
Destaque YES (sim); depois, pressione ENTER.
3. Para apagar uma rota personalizada, destaque LIST ALL (listar todas); depois, pressione ENTER.
4. Destaque a rota personalizada que quer apagar; depois, pressione ENTER.
5. Destaque DELETE (apagar)?; depois, pressione ENTER.
O ponto da rota é apagado imediatamente.

SEGUINDO AS ROTAS

Você pode seguir qualquer uma das suas rotas personalizadas no mapa. Você pode seguir a rota desde o ponto inicial até ao ponto final ou do ponto final até ao ponto inicial.

Quando você está vendo o mapa, aparecem linhas entre cada ponto da rota e a bússola aponta na direção do próximo ponto da rota na sequência. A distância até ao próximo ponto da rota aparece no canto inferior direito do mapa.



INICIANDO UMA ROTA

1. Do menu de NAVIGATION (navegação), destaque ROUTES (rotas); depois, pressione ENTER.
2. Destaque LIST ALL (listar todas); depois, pressione ENTER.
3. Destaque a rota a seguir; depois, pressione ENTER.
4. Destaque FOLLOW (seguir)?; depois, pressione ENTER.
5. Destaque o ponto para o qual você quer navegar (o primeiro ou o último ponto da rota no trajeto); depois, pressione ENTER.

O mapa aparece mostrando a rota indicada.

MUDANDO A VISUALIZAÇÃO DO MAPA

Você pode ver o mapa com resoluções entre 6 metros (20 pés) e 160 Km (100 milhas).

- Pressione ▲ para diminuir a imagem.
- Pressione ▼ para aumentar a imagem.

OBSERVAÇÃO – Se você tem o tamanho da imagem (zoom) automático ativado (consultar a seção de [Configuração do mapa](#)), você continua podendo mudar o tamanho da imagem manualmente. No entanto, a resolução mudará automaticamente baseado em o quanto próximo você está de um ponto da rota.

PARANDO UMA ROTA

Você pode retirar a rota do mapa antes de a ter completado.

1. Da tela de MAP (mapa), mantenha  pressionado para entrar no menu principal.
2. Destaque NAVIGATION (navegação); depois, pressione ENTER.
3. Destaque STOP ROUTE (parar a rota); depois, pressione ENTER.

NAVEGANDO COM A BÚSSOLA

A bússola do Cycle Trainer é similar a uma bússola magnética mas, ao invés de usar magnetismo para o ajudar a navegar, ela encontra a direção baseado em um satélite de GPS fixo. A bússola apontará sempre para o Norte e você também pode configurar um rumo a seguir.

LIGANDO E DESLIGANDO A BÚSSOLA

Quando a bússola está ativada, aparece no modo de Speedometer (velocímetro) entre as telas de Time (hora) e Custom (personalizada) nº 1.

1. Do menu principal, destaque NAVIGATION (navegação); depois, pressione ENTER.
2. Destaque ADD E-COMPASS (adicionar a bússola) (para ligar) ou REMOVE COMPASS (retirar a bússola) (para desligar); depois, pressione ENTER.

SEGUINDO UM RUMO

Quando você configura um rumo, você indica uma linha de viagem a seguir que se desvia do Norte. Os graus são contados no sentido horário, por isso um rumo de 90 graus dirige-o para Leste, enquanto que um rumo de 270 graus dirige-o para Oeste.

Quando você configura um rumo, a bússola continua apontando para o Norte mas, existe uma seta sobreposta na bússola para indicar o rumo que você quer seguir.

1. Do menu principal, destaque CONFIGURATION (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque ACCESSORIES (acessórios); depois, pressione ENTER.
3. Destaque SET COMPASS (configuração da bússola); depois, pressione ENTER.
4. Destaque FOLLOW BEARING (seguir um rumo)?; depois, pressione ENTER.
5. Destaque o campo numérico; depois, pressione ENTER.
6. Pressione ▲ ou ▼ para mudar o rumo; depois, pressione ENTER.
7. Destaque o campo de BEAR (rumo); depois, pressione ENTER.
8. Destaque YES (sim); depois, pressione ENTER.

A bússola aparece com a seta de direção por cima. Siga a direção da seta para seguir o rumo.

CONFIGURAÇÃO DO ALARME

O Cycle Trainer tem um alarme que tocará a uma hora especificada e com a frequência que você escolheu.

O alarme pode ser configurado para tocar a uma hora especificada em um dia determinado da semana, apenas nos dias de semana, apenas nos fins de semana ou todos os dias.

1. Do menu principal, destaque CONFIGURATION (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque SET SYSTEM (configurar o sistema); depois, pressione ENTER.
3. Destaque ALARM (alarme); depois, pressione ENTER.
4. Destaque o campo da FREQUENCY (frequência); depois, pressione ENTER.
5. Pressione ▲ ou ▼ para mudar a frequência do alarme; depois, pressione ENTER.
6. Destaque o campo das horas; depois, pressione ENTER.
7. Pressione ▲ ou ▼ para mudar a hora configurada; depois, pressione ENTER.
8. Repita o passo 7 para os minutos e para AM/PM (antes/depois do meio-dia).

FAZENDO AS CONFIGURAÇÕES

As mudanças de configuração descritas nesta seção não são obrigatórias mas você pode usar estas configurações para tirar o máximo rendimento do seu Cycle Trainer.

CONFIGURAÇÃO DO RECURSO DE “MÃOS LIVRES”

Ative Auto-Hold para pausar automaticamente o timer quando a sua velocidade cai abaixo de um limite especificado. Ative Auto-Lap para tomar automaticamente um tempo fracionado em um tempo ou distância especificados.

AUTO-HOLD (PAUSA AUTOMÁTICA)

1. Do menu de ACTIVITY (atividade), destaque SETTING (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque AUTO HOLD (pausa automática); depois, pressione ENTER.
3. Pressione ENTER, em seguida destaque WHEN STOPPED (quando estiver parado) (para pausar o timer quando você não está em movimento) ou CUSTOM SPEED (velocidade personalizada) (para pausar o timer quando a sua velocidade for demasiado baixa) e pressione ENTER.
4. Se você escolher CUSTOM SPEED (velocidade personalizada), destaque o campo PAUSE WHEN BELOW (pausar quando estiver abaixo de); depois, pressione ENTER.
5. Pressione ▲ ou ▼ para mudar os números; depois, pressione ENTER.

AUTO-LAP (VOLTA AUTOMÁTICA)

1. Do menu de ACTIVITY (atividade), destaque SETTING (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque LAP SETTING (configuração da volta); depois, pressione ENTER.
3. Pressione ENTER, em seguida destaque DISTANCE (distância) (para tomar um tempo fracionado depois de uma distância especificada) ou BY TIME (por tempo) (para tirar um tempo fracionado quando um tempo especificado tenha transcorrido) e pressione ENTER.
4. Destaque o campo de DISTANCE (distância) ou TIME (tempo); depois, pressione ENTER.
5. Pressione ▲ ou ▼ para mudar os números; depois, pressione ENTER.

CONFIGURAÇÃO DOS ALARMES

Configure alarmes para o deixarem saber quando as estatísticas da sua corrida estão fora dos limites especificados. Por exemplo, para treinar para resistência a 15 milhas/hora, configure o Speed Alert (alarme da velocidade) para tocar quando você vai a mais de 17 ou a menos de 13 milhas/hora.

ALARMES DE TEMPO

Configure o Time Alert (alarme de tempo) para o avisar quando um período de tempo passou.

1. Do menu de ACTIVITY (atividade), destaque SETTING (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque ALERTS (alarmes); depois, pressione ENTER.
3. Destaque TIME/DIST (hora/distância); depois, pressione ENTER.
4. Destaque o campo de TIME ALERT (alarme de tempo); depois, pressione ENTER.
5. Destaque ONCE (uma vez) (para o alertar quando o primeiro período de tempo passou) ou REPEAT (repetir) (para o alertar cada vez que o período de tempo passe); depois, pressione ENTER.
6. Destaque o campo de ALERT AT (alertar em); depois, pressione ENTER.
7. Pressione ▲ ou ▼ para mudar os números; depois, pressione ENTER.

ALARMES DE DISTÂNCIA

Configure o alarme de distância para o avisar quando você percorreu a distância especificada.

1. Do menu de ACTIVITY (atividade), destaque SETTING (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque ALERTS (alarmes); depois, pressione ENTER.
3. Destaque TIME/DIST (hora/distância); depois, pressione ENTER.
4. Destaque o campo de DISTANCE ALERT (alarme de distância); depois, pressione ENTER.
5. Destaque ONCE (uma vez) (para o alertar quando você percorreu a distância pela primeira vez) ou REPEAT (repetir) (para o alertar cada vez que você percorreu essa distância); depois, pressione ENTER.
6. Destaque o campo de ALERT AT (alertar em); depois, pressione ENTER.
7. Pressione ▲ ou ▼ para mudar os números; depois, pressione ENTER.

ALARMES DE VELOCIDADE

Configure o alarme da velocidade para o ajudar a treinar a uma velocidade especificada. O alarme soa quando você excede a configuração de FAST (rápido) ou vai mais lento do que a configuração de SLOW (lento).

1. Do menu de ACTIVITY (atividade), destaque SETTING (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque ALERTS (alarmes); depois, pressione ENTER.
3. Destaque SPEED/PACE (velocidade/ritmo); depois, pressione ENTER.
4. Destaque o campo de ALERTS (alarmes); depois, pressione ENTER.
5. Destaque SPEED (velocidade); depois, pressione ENTER.
6. Destaque o campo de FAST SPEED ALERT (alarme de velocidade rápida); depois, pressione ENTER.
7. Destaque ON (ligado); depois, pressione ENTER.
8. Destaque o campo de ABOVE (acima); depois, pressione ENTER.
9. Pressione ▲ ou ▼ para mudar os números; depois, pressione ENTER.
10. Repita os passos do 6 ao 9 para o SLOW SPEED ALERT (alarme de velocidade baixa) e para os campos BELOW (abaixo).

ALARMES DE RITMO

Configure o alarme do ritmo para o ajudar a treinar a um número específico de minutos por milha. O alarme soa quando o seu ritmo é mais lento do que a configuração de FAST (rápido) ou mais alto do que a configuração de SLOW (lento).

1. Do menu de ACTIVITY (atividade), destaque SETTING (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque ALERTS (alarmes); depois, pressione ENTER.

3. Destaque SPEED/PACE (velocidade/ritmo); depois, pressione ENTER.
4. Destaque o campo de ALERTS (alarmes); depois, pressione ENTER.
5. Destaque PACE (ritmo); depois, pressione ENTER.
6. Destaque o campo de FAST PACE ALERT (alarme de ritmo rápido) depois, pressione ENTER.
7. Destaque ON (ligado); depois, pressione ENTER.
8. Destaque o campo de BELOW (abaixo); depois, pressione ENTER.
9. Pressione ▲ ou ▼ para mudar os números; depois, pressione ENTER.
10. Repita os passos do 6 ao 9 para o SLOW PACE ALERT (alarme de ritmo lento) e para os campos ABOVE (acima).

ALARMES DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Configure o alarme da frequência cardíaca para o ajudar a manter a intensidade da sua corrida dentro dos limites especificados (como por exemplo, boa forma física em geral ou criação de uma base aeróbica). O alarme soa quando a sua frequência cardíaca está fora da zona que você especificou.

1. Do menu de ACTIVITY (atividade), destaque SETTING (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque ALERTS (alarmes); depois, pressione ENTER.
3. Destaque HEART RATE (frequência cardíaca); depois, pressione ENTER.
4. Destaque o campo de ALERT (alarme); depois, pressione ENTER.
5. Destaque CUSTOM (personalizar) (para inserir os valores da zona personalizada) ou HR ZONE (zona da FC) (para usar a zona já configurada para o sensor da frequência cardíaca); depois, pressione ENTER.
6. Continue para a atividade abaixo que corresponda à configuração que você escolheu no passo 5.

CONFIGURAÇÃO DE UMA ZONA PERSONALIZADA

Se você escolheu CUSTOM (personalizado) no passo 5, você tem de configurar os valores máximo e mínimo para uma leitura aceitável da frequência cardíaca.

1. Destaque o campo de MAX HR ALERT (alarme da FC máx.) depois, pressione ENTER.
2. Destaque ON (ligado); depois, pressione ENTER.
3. Destaque o campo de ABOVE (acima); depois, pressione ENTER.
4. Pressione ▲ ou ▼ para mudar os números; depois, pressione ENTER.
5. Repita os passos do 1 ao 4 para o MIN HR ALERT (alarme da FC mín.) e para os campos BELOW (abaixo).

ESCOLHA DA ZONA DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Se você escolheu HR ZONE no passo 5, você tem de selecionar qual a zona de frequência cardíaca dentro da qual você quer permanecer.

1. Destaque o campo de ZONE (zona); depois, pressione ENTER.
2. Destaque a zona dentro da qual você quer ficar; depois, pressione ENTER.

Os valores máximo e mínimo agora correspondem àqueles criados quando você configurou o sensor da frequência cardíaca.

ALARMES DE CADÊNCIA

Configure os alarmes de cadência para o ajudar a manter um número constante de revoluções do pedal por minuto. O alarme soa quando a sua cadência é mais alta do que a configuração de HIGH (rápido) ou mais baixo do que a configuração de LOW (lento).

1. Do menu de ACTIVITY (atividade), destaque SETTING (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque ALERTS (alarmes); depois, pressione ENTER.
3. Destaque CADENCE (cadência); depois, pressione ENTER.
4. Destaque o campo de HIGH CAD ALERT (alarme da cadência rápida) depois, pressione ENTER.
5. Destaque ON (ligado); depois, pressione ENTER.
6. Destaque o campo de ABOVE (acima); depois, pressione ENTER.
7. Pressione ▲ ou ▼ para mudar os números; depois, pressione ENTER.
8. Repita os passos do 4 ao 7 para o LOW CAD ALERT (alarme da cadência lenta) e para os campos BELOW (abaixo).

ALARMES DE POTÊNCIA

Configure o alarme de potência para o ajudar a manter a aplicação de uma potência constante. O alarme soa quando a sua aplicação da potência está fora da zona que você especificou.

1. Do menu de ACTIVITY (atividade), destaque SETTING (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque ALERTS (alarmes); depois, pressione ENTER.
3. Destaque POWER (potência); depois, pressione ENTER.
4. Destaque o campo de ALERT (alarme); depois, pressione ENTER.
5. Destaque CUSTOM (personalizar) (para inserir os valores da zona personalizada) ou POWER ZONE (zona de potência) (para usar a zona já configurada para o sensor da potência); depois, pressione ENTER.
6. Continue para a atividade abaixo que corresponda à configuração que você escolheu no passo 5.

CONFIGURAÇÃO DE UMA ZONA PERSONALIZADA

Se você escolheu CUSTOM (personalizado) no passo 5, você tem de configurar os valores máximo e mínimo para uma leitura aceitável da potência.

1. Destaque o campo de HIGH POWER ALERT (alarme da potência superior) depois, pressione ENTER.
2. Destaque ON (ligado); depois, pressione ENTER.
3. Destaque o campo de ABOVE (acima); depois, pressione ENTER.
4. Pressione ▲ ou ▼ para mudar os números; depois, pressione ENTER.
5. Repita os passos do 1 ao 4 para o LOW POWER ALERT (alarme da potência inferior) e para os campos BELOW (abaixo).

ESCOLHA DA ZONA DE FORÇA

Se você escolheu POWER ZONE (zona de potência) no passo 5, você tem de selecionar qual a zona de potência dentro da qual você quer ficar.

1. Destaque o campo de ZONE (zona); depois, pressione ENTER.
2. Destaque a zona dentro da qual você quer ficar; depois, pressione ENTER.

Agora, os valores máximo e mínimo correspondem aos configurados para o sensor de potência.

MENSAGENS DE ALERTA

Escolha entre mostrar mensagens de alerta como símbolos ou como texto completo.

Se você escolher MESSAGE/BEEPER (mensagem/bipe), aparece o texto da mensagem completo. Por exemplo, se a velocidade é muito baixa, a mensagem GO FASTER (vá mais rápido)! aparece.

Se você escolher SYMBOL/BEEPER (símbolo/bipe) aparece um ponto de exclamação quando o alarme soa, mas não é dada mais nenhuma informação adicional.

1. Do menu de ACTIVITY (atividade), destaque SETTING (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque ALERTS (alarmes); depois, pressione ENTER.
3. Destaque SETTING (configuração); depois, pressione ENTER.
4. Destaque o campo de ALERTS (alarmes); depois, pressione ENTER.
5. Pressione ▲ ou ▼ para escolher MESSAGE/BEEPER (mensagem/bipe) ou SYMBOL/BEEPER (símbolo/bipe); depois, pressione ENTER.

CONFIGURAÇÃO DAS OPÇÕES DA GRAVAÇÃO DE DADOS

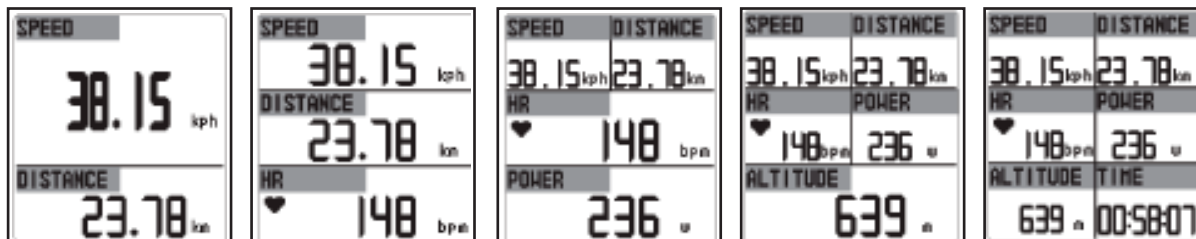
Escolha a frequência com que os dados do GPS e de outros sensores serão gravados durante a corrida. Gravações mais frequentes dão leituras mais corretas, mas usam mais memória do Cycle Trainer.

Escolha também se o Cycle Trainer usa o GPS ou o barômetro para medir a altitude.

1. Do menu de ACTIVITY (atividade), destaque SETTING (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque DATA RECORD (gravação de dados); depois, pressione ENTER.
3. Destaque o campo de RECORD DATA POINTS (pontos de gravação de dados); depois, pressione ENTER.
4. Pressione ▲ ou ▼ para escolher EVERY SECOND (a cada segundo) ou CUSTOM TIME (tempo personalizado); depois, pressione ENTER.
5. Se você escolher CUSTOM TIME (tempo personalizado), destaque o campo RECORD EVERY (gravar a cada); depois, pressione ENTER.
6. Pressione ▲ ou ▼ para selecionar o número de segundos entre cada gravação; depois, pressione ENTER.
7. Destaque ALTITUDE SET (configuração da altitude); depois, pressione ENTER.
8. Destaque FROM GPS (do GPS) ou BAROMETER (barômetro); depois, pressione ENTER.

CONFIGURAÇÃO DAS PÁGINAS PERSONALIZADAS

Existem 4 páginas personalizadas que podem ser visualizadas no modo de Speedometer (velocímetro). Cada uma dessas telas personalizadas pode ter entre 2 e 6 campos em que cada um mostra dados diferentes. Alguns desses dados são gravados quando você reinicia e salva uma corrida, mas alguns deles apenas são visíveis no modo de Speedometer (velocímetro) ou se você transferir a sua corrida para o Training Peaks.



Para configurar as páginas personalizadas:

1. Do menu principal, destaque CONFIGURATION (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque PAGE SETTING (configuração da página); depois, pressione ENTER.
3. Destaque a página personalizada que você quer configurar; depois, pressione ENTER.
4. Pressione ▲ ou ▼ para selecionar o número de campos que vão ser mostrados na página personalizada; depois, pressione ENTER.
5. Pressione ▲ ou ▼ para destacar o campo; depois, pressione ENTER.
6. Pressione ▲ ou ▼ para destacar os dados a visualizar em esse campo; depois, pressione ENTER.
7. Repita os passos 5 e 6 para cada campo.

Esta tabela descreve os dados que podem ser visualizados nas telas personalizadas.

Dados	Descrição
ALTI MAX	altitude máxima alcançada durante esta corrida
ALTI MIN	altitude mínima alcançada durante a corrida
ALTITUDE	sua altitude atual acima do nível do mar
Asc SPEED	velocidade à qual você está ganhado altitude
CAD AVG	RPM médias dos pedais da bicicleta
CAD INZN	quantidade de tempo gasto na sua zona de cadência
CADENCE	RPM atuais dos pedais da bicicleta
CAL RATE	número de calorias queimadas por hora
CALORIES	calorias queimadas
CUMULATE+	ganho total em altitude
CUMULATE-	perda total em altitude
DISTANCE	distância total percorrida
HR	frequência cardíaca atual
HR%	frequência cardíaca atual como uma porcentagem do máximo
HR AVG	frequência cardíaca média sobre toda a corrida
HR INZN	quantidade de tempo gasta dentro da sua zona de frequência cardíaca
HR MAX	frequência cardíaca máxima atingida durante esta corrida
LAP DIST	distância que você percorreu durante esta volta
LAP PACE	ritmo médio para esta volta
LAP SPEED	velocidade média para esta volta
LAP TIME	tempo desta volta

Dados	Descrição
LAPS	número de voltas em cada corrida
PACE	tempo atual por milha
PACE AVG	tempo médio por milha em uma média para toda a corrida
PACE BEST	ritmo mais rápido atingido durante esta corrida
PACE INZN	quantidade de tempo gasto dentro da sua zona de ritmo
PACER	quantidade de tempo adiantado ou atrasado em relação ao seu treinamento
PACER E	tempo avançado ou atrasado da distância de treinamento do Trainer
PACER T	tempo adiantado ou atrasado do tempo do treinador
POWER	potência de saída atual
POWER AVG	potência média em watts em uma média de toda a corrida
POWER MAX	potência máxima em watts atingida durante esta corrida
PWR ZONE	quantidade de tempo gasta na sua zona de potência
PRESSURE	pressão atmosférica atual na sua localização atual
REST DIST	distância a percorrer para atingir o seu objetivo
SLOPE	grau de inclinação do caminho atual (positivo indica subida para a montanha; negativo indica descida da montanha)
SPD INZN	quantidade de tempo gasto dentro da sua zona de velocidade definida
SPEED	velocidade atual
SPEED AVG	velocidade média em uma média para toda a corrida
SPEED MAX	velocidade máxima atingida durante esta corrida
TEMP	temperatura atual
TIME	hora do dia

CONFIGURAÇÃO DA TELA DA VOLTA

Você também pode configurar os dados que serão visualizados na tela da mensagem que aparece quando você toma um tempo fracionado. Existem sempre dois campos de dados na tela da volta, mas você configura os dados que serão visualizados em esses campos.

1. Do menu principal, destaque CONFIGURATION (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque PAGE SETTING (configuração da página); depois, pressione ENTER.
3. Destaque SET LAP PAGE (configuração da página da volta); depois, pressione ENTER.
4. Destaque um dos campos; depois, pressione ENTER.
5. Pressione ▲ ou ▼ para destacar os dados a visualizar em esse campo; depois, pressione ENTER.
6. Repita os passos 4 e 5 para o segundo campo.

Esta tabela descreve os dados que podem ser visualizados na tela da volta.

Dados	Descrição
LAP TIME	tempo desta volta
LAP SPLIT	tempo total de todas as voltas da corrida
LAP DIST	distância que você percorreu durante esta volta
LAP SPEED	velocidade média para esta volta

Dados	Descrição
LAP PACE	tempo médio por milha para esta volta
LP AVG HR	frequência cardíaca média para esta volta
POWER AVG	potência média em watts para a volta

PREFERÊNCIAS DA CONFIGURAÇÃO DO SISTEMA

Faça a configuração dos sons, do tempo de standby (espera) e da tela do Cycle Trainer.

CONFIGURAÇÃO DOS SONS

Faça a configuração de quando quer que o Cycle Trainer emita sons. Você pode desligar os sons, escolher MESSAGE ONLY (apenas mensagens) (o aparelho emitirá um bipe apenas quando aparecer uma mensagem) ou KEY AND MESSAGE (tecla e mensagem) (o aparelho emitirá um bipe quando aparecer uma mensagem ou quando for pressionada uma tecla).

1. Do menu principal, destaque CONFIGURATION (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque SET SYSTEM (configurar o sistema); depois, pressione ENTER.
3. Destaque o campo de BEEPER (bipe); depois, pressione ENTER.
4. Destaque a configuração do som; depois, pressione ENTER.

CONFIGURAÇÃO DO STANDBY (ESPERA) NA HORA DO DIA

Tempo durante o dia em standby é o período de tempo em que o Cycle Trainer está funcionando com todas as funções ao mínimo antes de voltar automaticamente para a tela da hora. Você pode desligar esta função ou configurar o tempo de standby para 5 ou 10 minutos.

1. Do menu principal, destaque CONFIGURATION (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque SET SYSTEM (configurar o sistema); depois, pressione ENTER.
3. Destaque TOD MODE (modo de hora do dia); depois, pressione ENTER duas vezes.
4. Destaque a configuração de standby (espera); depois, pressione ENTER.

CONFIGURAÇÃO DA TELA

Configure durante quanto tempo você quer que a luz noturna fique ligada quando está ativada, o idioma no qual as telas serão mostradas e se a tela é exibida vertical ou horizontalmente.

LUZ NOTURNA

Você pode configurar a luz noturna para FICAR LIGADA (você tem de pressionar BACK (voltar) para desligar a luz noturna, uma vez que esta esteja ativada) ou configurar o período de tempo durante o qual ela ficará ligada para 15 segundos, 30 segundos, 1 minuto ou 2 minutos.

1. Do menu principal, destaque CONFIGURATION (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque SET SYSTEM (configurar o sistema); depois, pressione ENTER.
3. Destaque DISPLAY (tela); depois, pressione ENTER.
4. Destaque o campo de BACKLIGHT (luz de fundo); depois, pressione ENTER.
5. Destaque a configuração de luz noturna; depois, pressione ENTER.

IDIOMA

As telas podem ser visualizadas em inglês, espanhol, italiano, francês, alemão ou chinês simplificado.

1. Do menu principal, destaque CONFIGURATION (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque SET SYSTEM (configurar o sistema); depois, pressione ENTER.
3. Destaque DISPLAY (tela); depois, pressione ENTER.
4. Destaque o campo de LANGUAGE (idioma); depois, pressione ENTER.
5. Destaque um idioma; depois, pressione ENTER.

ORIENTAÇÃO

Configure as telas para serem visualizadas com orientação VERTICAL (portrait (retrato)) ou HORIZONTAL (landscape (cenário))

1. Do menu principal, destaque CONFIGURATION (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque SET SYSTEM (configurar o sistema); depois, pressione ENTER.
3. Destaque DISPLAY (tela); depois, pressione ENTER.
4. Destaque o campo de ORIENTATION (orientação); depois, pressione ENTER.
5. Destaque uma orientação; depois, pressione ENTER.

CONFIGURAÇÃO DOS SENSORES

Além do sensor da frequência cardíaca incluído no Cycle Trainer, você pode conectar ao aparelho os sensores opcionais de velocidade, cadência, velocidade/cadência combinados e de potência para o ajudarem a treinar. Você também pode calibrar o barômetro integral.

CONEXÃO DOS SENSORES

Se você conectar um sensor de velocidade ou de velocidade/cadência, esse sensor será usado para coletar os dados da velocidade, em lugar do GPS.

Conectando um sensor de cadência ou velocidade/cadência é a única forma de coletar dados da cadência durante a sua corrida.

Instale os sensores físicos de acordo com as instruções do fabricante; depois, siga estes passos para conectar o sensor ao Cycle Trainer.

1. Certifique-se de manter uma distância de pelo menos 9,1 m (30 pés) de outros sensores.
2. Ligue o sensor.
3. Do menu principal, destaque CONFIGURATION (configuração); depois, pressione ENTER.
4. Destaque ACCESSORIES (acessórios); depois, pressione ENTER.
5. Destaque SENSORS (sensores); depois, pressione ENTER.
6. Destaque o campo para o sensor que você quer conectar; depois, pressione ENTER.
7. Destaque SCAN (escanear); depois, pressione ENTER.

Uma mensagem de SEARCHING (busca)... aparece. Quando a mensagem muda de SCAN (escaneando) para ON (ligado), o Cycle Trainer está recebendo dados do sensor.

CONFIGURANDO O MEDIDOR DE POTÊNCIA

Um medidor de potência é um aparelho, usualmente conectado aos pedais da bicicleta ou como parte da roda traseira que mede a quantidade de força ou “trabalho” que os seus pés estão aplicando nos pedais enquanto você faz a sua corrida. Este trabalho é medido em watts.

Um termo importante utilizado quando se fala sobre treinamento com medidores de potência é “threshold” (limite). O Threshold é a potência máxima de saída que você pode manter por uma hora e é usado como um indicador de resistência muscular geral; quanto mais alto for o seu threshold (limite), durante mais tempo os seus músculos podem trabalhar sem estarem fatigados.

Para obter maiores informações sobre threshold (limites) e como treinar para ele, visite o website [Training Peaks](#).

Quando você conecta um medidor de potência, você pode configurar o threshold (limite) e 6 zonas de potência para o ajudar a treinar para níveis específicos de potência.

CONFIGURAÇÃO DO SEU THRESHOLD (limite)

Insira o seu threshold (limite) como um ponto de início para o cálculo das zonas de potência.

1. Do menu principal, destaque CONFIGURATION (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque ACCESSORIES (acessórios); depois, pressione ENTER.

3. Destaque POWER SETTING (configuração da potência); depois, pressione ENTER para abrir a tela de POWER SETTING (configuração da potência).
4. Destaque o campo de THRESHOLD (limite); depois, pressione ENTER.
5. Pressione ▲ ou ▼ para mudar os números; depois, pressione ENTER.

SELECIONANDO VISUALIZAR SUA POTÊNCIA

Você pode escolher para ver os dados da potência em Watts (W) ou como uma porcentagem do seu threshold (limite) (%).

1. Da tela de POWER SETTING (configuração da potência), destaque o campo de VIEW (visualizar); depois, pressione ENTER.
2. Destaque W ou % (porcentagem); depois, pressione ENTER.

CONFIGURAÇÃO DAS ZONAS DE POTÊNCIA

Os valores para cada uma das 6 zona de potência são calculados automaticamente baseados no seu threshold (limite), mas você poderá também inserir os seus próprios valores em cada zona.

1. Da tela de POWER SETTING (configuração da potência), destaque o campo de ZONES (zonas); depois, pressione ENTER.
2. Destaque CUSTOM (personalizar); depois, pressione ENTER.
3. Destaque um valor na zona; depois pressione ENTER.
4. Pressione ▲ ou ▼ para mudar os números; depois, pressione ENTER.
5. Repita os passos 3 e 4 para cada zona.

CALIBRAÇÃO DO BARÔMETRO

O barômetro pode ser usado em vez do GPS para calcular a sua elevação baseado na pressão atmosférica.

Normalmente, o barômetro calibra-se automaticamente, mas você pode calibrá-lo manualmente inserindo a pressão ao nível do mar para a sua localização. Obtenha a pressão atmosférica ao nível do mar de uma agência meteorológica governamental ou de outra fonte confiável.

1. Do menu principal, destaque CONFIGURATION (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque ACCESSORIES (acessórios); depois, pressione ENTER.
3. Destaque BARO SETTING (configuração do barômetro); depois, pressione ENTER.
4. Destaque o campo de CALIBRATION (calibração); depois, pressione ENTER.
5. Destaque MANUAL; depois, pressione ENTER.
6. Destaque o campo S.L. PRESSURE (pressão ao nível do mar); depois, pressione ENTER.
7. Pressione ▲ ou ▼ para mudar os números; depois, pressione ENTER.

A sua altitude atual, baseada na pressão do nível do mar que você inseriu, aparece.

CONFIGURAÇÃO DO GPS

WAAS/EGNOS é uma rede de estações de terra que monitoriza os dados de satélite para aumentar a precisão dos dados de navegação. O GPS do Cycle Trainer usa a tecnologia WAAS/EGNOS para fornecer informação de navegação com uma exatidão de cerca de 3 metros, enquanto que um satélite fixo standard (sem WAAS/EGNOS) tem uma exatidão de cerca de 15 metros.

Conectar-se com um satélite fixo pode levar mais tempo se o WAAS/EGNOS estiver ativado. Você pode desligar a função WAAS/EGNOS para diminuir o tempo requerido para adquirir um satélite fixo, mas com uma redução potencial da exatidão.

Você também pode desligar o GPS completamente. Desligando o GPS você conserva a carga da bateria durante períodos em que você não estiver gravando corridas.

1. Do menu principal, destaque CONFIGURATION (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque GPS SETTING (configuração do GPS); depois, pressione ENTER.
3. Destaque o campo de WAAS/EGNOS; depois, pressione ENTER.
4. Destaque ON (ligado) ou OFF (desligado); depois, pressione ENTER.
5. Destaque o campo de GPS; depois, pressione ENTER.
6. Destaque ON (ligado) ou OFF (desligado); depois, pressione ENTER.

VISUALIZANDO A INFORMAÇÃO DO GPS

Você pode ver a potência do satélite de GPS fixo. Quanto maior for o número de barras que aparecem no lado direito, mais forte é o sinal.

Também existe uma mensagem em cima na tela que sumariza a força do fixo:

- 3D FIXO: O GPS pode, com exatidão, encontrar a elevação e coordenadas em mapas.
- 2D FIXO: O GPS pode, com exatidão, encontrar as coordenadas em mapas, mas não a elevação.
- WEAK SIGNAL (sinal fraco): O GPS tem um satélite fixo, mas a sua exatidão não é confiável.
- RECEIVING (recebendo): O GPS está tentando adquirir um sinal de satélite fixo.

Para ver a informação do sinal de GPS:

1. Do menu principal, destaque CONFIGURATION (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque GPS SETTING (configuração do GPS); depois, pressione ENTER.
3. Destaque GPS INFO (informação do GPS); depois, pressione ENTER.

CONFIGURAÇÃO DO MAPA

Configure as opções de visualizar e tamanho de imagem (zoom) para o mapa.

Existem duas opções para visualizar: Se você selecionar DIRECT TO NORTH (aponta para o Norte), a parte superior do mapa estará sempre apontando para o Norte. Se você selecionar BIRD EYE VIEW (visualizar com o olho de pássaro), o mapa roda para que a parte superior do mapa aponte na direção em que você se desloca.

Também existem duas opções para visualizar: AUTO zoom (tamanho da imagem automático) muda o tamanho da imagem do mapa baseado em quanto próximo você está de um ponto da rota. O zoom (mudança do tamanho da imagem) MANUAL permite-lhe mudar o tamanho da imagem do mapa livremente pressionando ▲ para diminuir a imagem e ▼ para aumentar a imagem.

1. Do menu principal, destaque CONFIGURATION (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque MAP MODE SET (configuração do modo de mapa); depois, pressione ENTER.
3. Destaque o campo de visualizar; depois, pressione ENTER.
4. Destaque BIRD EYE VIEW (visualizar com olho de pássaro) ou DIRECT TO NORTH (apontando para o Norte); depois, pressione ENTER.
5. Destaque ZOOM IN/OUT (imagem aumentada/diminuída); depois, pressione ENTER.
6. Destaque AUTO (automático) ou MANUAL; depois, pressione ENTER.

RETORNANDO O CYCLE TRAINER ÀS CONFIGURAÇÕES DE FÁBRICA

Você pode voltar a colocar as configurações de fábrica no Cycle Trainer. Todos os dados das corridas, pontos da rota, rotas e perfil do utilizador guardados serão apagados.

1. Do menu principal, destaque CONFIGURATION (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque FACTORY RESET (configuração de fábrica); depois, pressione ENTER.
3. Destaque YES (sim); depois, pressione ENTER.

CONEXÃO COM UM COMPUTADOR

Você pode conectar o Cycle Trainer com um computador para atualizar o firmware, mudar configurações do Cycle Trainer a partir do computador e transferir dados das corridas na sua conta do Timex Trainer.

Antes de conectar com um computador, crie uma conta Timex Trainer e download o software Device Agent para o Cycle Trainer.

CRIAR UMA CONTA TIMEX TRAINER

A Timex Trainer oferece ferramentas úteis para salvar e ver os dados da corrida, e organizar o seu programa de treinamento baseado nos seus objetivos.

1. Em um browser da Web, vá para <https://timextrainer.trainingpeaks.com>.
2. Clique em **Create a new account**.
3. Digite a sua informação e clique em **Submit**.

INSTALANDO O DEVICE AGENT

O Device Agent é um software que você instala no seu computador. Ele permite-lhe conectar o Cycle Trainer ao seu computador para que você possa fazer atualizações do firmware e transferir dados e configurações entre o computador e o aparelho.

1. Em um browser da Web, vá para www.timexironman.com/deviceagent.
2. Clique no link para baixar o Cycle Trainer™ 2.0.
3. Siga as instruções para instalar o Device Agent.

ATUALIZAÇÃO DO FIRMWARE

O firmware do Cycle Trainer é atualizado periodicamente para melhorar a funcionalidade do aparelho.

O firmware mais atualizado está disponível online; obtenha o software com o Device Agent.

DETERMINAÇÃO DA VERSÃO DE FIRMWARE ATUAL

1. Do menu principal, destaque CONFIGURATION (configuração); depois, pressione ENTER.
2. Destaque ABOUT PRODUCT (sobre o produto); depois, pressione ENTER.
A versão do firmware atual aparece.

CONECTANDO O CYCLE TRAINER

1. Introduza o plugue USB grande em uma porta USB do computador.
2. Introduza o plugue USB pequeno na porta da parte posterior do Cycle Trainer.
3. Ligue o Cycle Trainer.
4. Quando a mensagem CONNECT TO PC (ligar ao computador)? aparecer, destaque YES (sim); depois, pressione ENTER.
5. Abra o Device Agent.

BAIXANDO O FIRMWARE MAIS ATUALIZADO

1. No Device Agent, clique em Settings (configuração).
O Device Agent verifica se existe uma nova versão do firmware.
2. Se houver uma nova versão do firmware disponível, clique em **Download Now** (descarregue agora).
O novo link para download o firmware aparece.
3. Clique no link para fazer o download e salvar o arquivo no seu computador.

SALVAR AS CONFIGURAÇÕES DO CYCLE TRAINER

Quando você faz uma atualização do firmware, as suas configurações são apagadas do aparelho. Para as preservar, salve as configurações para que as possa voltar a restabelecer depois do firmware ter sido atualizado.

1. No Device Agent, clique em **Configure** (configurar); depois, clique em **GPS**.
2. Clique em **Export** (exportar).
3. Dê um nome ao arquivo das configurações e salve-o no seu computador.

INSTALANDO UM NOVO FIRMWARE NO CYCLE TRAINER

1. No seu Cycle Trainer, pressione  para entrar no menu principal.
2. Destaque CONFIGURATION (configuração); depois, pressione ENTER.
3. Destaque SYSTEM UPGRAD (atualização do sistema); depois, pressione ENTER.
4. No Device Agent, clique em **File** (arquivo); depois, clique em **Update Device** (atualização do aparelho).
5. Quando for notificado, selecione o arquivo do firmware que você salvou no seu computador.

Uma barra de informação da instalação aparece no Cycle Trainer.

IMPORTANTE – Não desconecte o Cycle Trainer do computador ou interrompa o processo de atualização antes deste estar completo.

O Cycle Trainer desligará quando o processo de atualização estiver completo.

VOLTANDO A COLOCAR AS CONFIGURAÇÕES SALVAS

1. Ligue o Cycle Trainer.
2. Quando a mensagem CONNECT TO PC (ligar ao computador)? aparecer, destaque YES (sim); depois, pressione ENTER.
3. No Device Agent, clique em **Settings** (configuração).
4. Clique em **Configure** (configuração); depois, clique em **GPS**.
5. Clique em **Import** (importar).
6. Selecione o arquivo de configurações que você salvou no seu computador; depois, clique em **Save** (salvar).

BAIXANDO AS CONFIGURAÇÕES PARA O SEU CYCLE TRAINER

Faça mudanças nas configurações do Cycle Trainer a partir do Device Agent e, depois, baixe essas configurações para o aparelho.

1. Conecte o Cycle Trainer ao computador tal como está descrito na seção [Conectando o Cycle Trainer](#).
2. No Device Agent, clique em **Configure** (configuração).
3. No Device Agent, mude as configurações; depois, clique em **Save** (salvar).
4. Quando a transferência da configuração estiver completa, feche o Device Agent e desconecte o Cycle Trainer do computador.

TRANSFERINDO CORRIDAS PARA O TRAINING PEAKS

Transfira os dados das corridas para o Training Peaks para o ajudar a analisar e a planejar o seu treinamento.

1. Conecte o Cycle Trainer ao computador tal como está descrito na seção [Conectando o Cycle Trainer](#).
2. No Device Agent, clique em **Download from Device** (download do aparelho).
3. Quando a transferência dos dados da corrida estiver completa, feche o Device Agent e desconecte o Cycle Trainer do computador.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Siga estes passos para resolver problemas que possam aparecer quando estiver usando o Cycle Trainer.

PROBLEMAS COM O SENSOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Se o Cycle Trainer não estiver a receber sinal do sensor da frequência cardíaca ou a leitura é inconsistente:

1. Certifique-se de que o sensor da frequência cardíaca está corretamente ajustado. Consulte a seção [Ajustando a correia do sensor](#) para maiores informações.
2. Certifique-se de que o sensor da frequência cardíaca está sincronizado com o Cycle Trainer. Ver a seção [Sincronização do sensor de frequência cardíaca](#) para maiores informações.
3. Verifique a bateria do sensor da frequência cardíaca.

PROBLEMAS CONECTANDO COM UM COMPUTADOR

Se você não pode download as configurações ou transferir os dados das corridas:

1. Certifique-se de que o cabo USB está conectado nos dois, no computador e no Cycle Trainer.
2. Certifique-se de que o Cycle Trainer está ligado.
3. Certifique-se de que o Device Agent está aberto no computador.
4. Certifique-se de que você selecionou CONNECT TO PC (conectar ao computador) no Cycle Trainer.
5. No Device Agent, certifique-se de que você selecionou o Cycle Trainer do submenu vertical **Device** (aparelho).

RESISTÊNCIA À ÁGUA

O Cycle Trainer é resistente à chuva, salpicos e outros contatos casuais com água, mas nunca deverá ser submerso em qualquer líquido.

GARANTIA E SERVIÇO

Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)

O seu relógio Timex® com GPS é garantido contra defeitos de fabricação por um período de UM ANO a partir da data original da compra. A Timex Group USA, Inc. e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o produto Timex®, colocando componentes novos ou totalmente reconicionados e inspecionados ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar.

IMPORTANTE – OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO SEU PRODUTO:

1. após vencer o período de garantia;
2. se o relógio não foi comprado originalmente de um revendedor Timex autorizado;
3. se for por consertos não executados pela Timex;
4. se for devido a acidentes, adulteração ou abuso e
5. se o defeito for na lente ou cristal, na pulseira, na caixa do sensor, nos acessórios ou na bateria. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR.

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU INDIRETOS. Alguns países e Estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro. Para obter o serviço de garantia, devolva o seu relógio com GPS à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o relógio GPS foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito identificando o seu nome, endereço, número de telefone, data e local da compra. Com o seu relógio com GPS inclua o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de conserto): nos Estados Unidos, um cheque ou vale postal no valor de 8,00 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 7,00 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 2,50 libras esterlinas. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de frete. NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

Nos EUA, ligue para 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, ligue para 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para 44 208 687 9620. Em Portugal, ligue para 351 212 946 017. Na França, ligue para 33 3 81 63 42 00. Alemanha/Áustria: +43 662 88921 30. No Oriente Médio e a África, ligue para 971-4-310850. Para outras regiões, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores participantes autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem fornecer um envelope pré-endereçado e pré-pago do local de consertos.

CUPOM DE CONSERTO DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX
Data original da compra: (se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)
Comprador: (nome, endereço e número de telefone)
Local da compra: (nome e endereço)
Motivo da devolução:

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

Nome do fabricante: Timex Group USA, Inc.

Endereço do fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT. 06762
Estados Unidos da América

Declara que o produto:

Nome do produto: Timex Cycle Trainer 2.0 GPS

Número do modelo: M242

Está em conformidade com as seguintes especificações:

R&TTE: 1999/05/EC

Padrões: EN 300 440-1 V1. 6.1 (2010-08)
EN 300 440-2 V1. 4.1 (2010-08)
EN 301 489-1 V1. 8.1 (2008-04)
EN 301 489-3 V1. 4.1 (2002-08)
EN 55022: 2006+A1: 2007, Class B
EN 61000-4-2: 2009
EN 61000-4-3: 2006+A1: 2008+A2: 2010

Emissões Digitais do Dispositivo

Padrões: FCC Parte 15, Subparte B, Classe B
CISPR 22: 1997, Classe B
ANSI C63.4: 2003

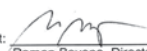
Isenção

Padrões: EN 55022: 2006+A1: 2007, Classe B
EN 55024: 1998+A1: 2001+A2: 2003
IEC 61000-4-2: 2008 ED. 2.0
IEC 61000-4-3: 2006+A1: 2007 ED. 3.0
IEC 61000-4-8: 2009 ED. 2.0

LVD: 2006/95/EC

Padrões: EN 60950-1: 2006 + A11: 2009 + A1: 2010

Informações complementares: Este produto leva a marca CE obrigatória.

Agent: 
Ramon Bayona, Director of QA & Regulatory
Date: 12 Dec. 2011 Middlebury, CT. USA

©2011 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, RUN TRAINER, NIGHT-MODE e INDIGLO são marcas comerciais registradas da Timex Group B.V. e suas subsidiárias. IRONMAN e M-DOT são marcas comerciais registradas da World Triathlon Corporation. Utilizados aqui com autorização. SIRF e o logotipo SIRF são marcas comerciais registradas de CSR. SIRFstarIV é uma marca comercial registrada de CSR. ANT+ e o logotipo ANT+ são marcas comerciais registradas da Dynastream Innovations, Inc.

TIMEX®

Cycle Trainer™ 2.0



GPS

**GUIDA
ALL'USO**

INDICE ANALITICO

Presentiamo il Cycle Trainer 2.0	4
Funzioni	4
Caricare il Cycle Trainer	4
Funzionamento basilare	5
Descrizioni delle icone	5
Come iniziare	6
Installare il Cycle Trainer	6
Accendere e spegnere il Cycle Trainer	6
Impostare l'ora	6
Impostare le unità di misura del display	6
Impostare il profilo dell'utente	6
Impostare il sensore della frequenza cardiaca	7
Configurare le impostazioni della bicicletta	9
Configurare le impostazioni relative alle calorie	10
Calibrare la bussola	10
Usare il Tachimetro	11
Iniziare, fermare e salvare una corsa	11
Registrare tempi intermedi	11
Visualizzare i dati durante una corsa	12
Utilizzare la funzione di Trainer	12
Avviare il Trainer	13
Reagire alle allerte del Trainer	13
Fermare il Trainer	13
Esaminare i dati sulle corse	14
Controllare la capacità della memoria	14
Scegliere le corse e visualizzare i dati	14
Usare lo schermo Dettagli	15
Cancellare tutte le corse dalla memoria	15
Navigare con il Cycle Trainer	15
Navigare con la mappa	15
Navigare con la bussola	18
Impostare la sveglia	18
Configurare le impostazioni	18
Configurare le funzioni senza l'uso delle mani	18
Configurare le allerte	19
Configurare le opzioni di registrazione dei dati	22
Configurare le pagine personalizzate	22
Impostare le preferenze di sistema	24
Configurare i sensori	25
Configurare il GPS	26
Configurare la mappa	27
Ripristinare il Cycle Trainer	27

Collegare a un computer	27
Creare un conto Timex Trainer	27
Installare il Device Agent	28
Aggiornare il firmware.....	28
Scaricare le impostazioni nel Cycle Trainer.....	29
Caricare dati sulle corse su Training Peaks	29
Risoluzione dei problemi.....	29
Problemi con il sensore della frequenza cardiaca	29
Problemi di collegamento a un computer	29
Resistenza all'acqua	29
Garanzia e assistenza	30
Dichiarazione di conformità	31

PRESENTIAMO IL CYCLE TRAINER 2.0

Congratulazioni per l'acquisto del computer per bicicletta con GPS Timex® Cycle Trainer 2.0™. Questo potente strumento per l'allenamento ciclistico può aiutarvi a raggiungere le vostre mete a qualsiasi livello. Se siete ciclisti agonistici, potete utilizzare i sensori di frequenza cardiaca, velocità, cadenza e potenza per concentrarvi sugli attributi specifici che volete migliorare, che si tratti di velocità, soglia o resistenza. Se invece fate ciclismo per tenervi in forma e divertirvi, apprezzerete la facilità con cui potrete impostare il sensore della frequenza cardiaca e iniziare a registrare le vostre uscite in bicicletta.

Il Cycle Trainer 2.0™ impiega la tecnologia WAAS/EGNOS per localizzare la vostra posizione, con estrema precisione, in qualsiasi punto del globo vi troviate. Potete monitorare e salvare le vostre uscite in bicicletta per poter ripercorrere una volta dopo l'altra i vostri percorsi preferiti, e confrontare i vostri dati statistici relativi alle varie corse, per vedere come state migliorando le vostre prestazioni. Potete anche fare gare per superare i vostri tempi precedenti, con la funzione del Trainer mirata a raggiungere nuovi record personali.

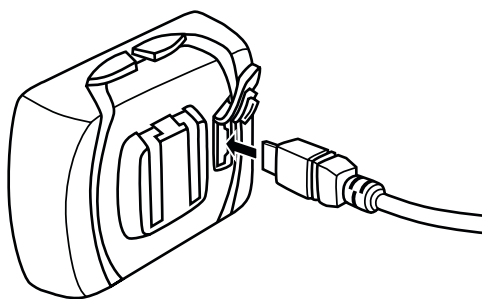
FUNZIONI

- GPS – La tecnologia WAAS/EGNOS garantisce una navigazione accurata. Si possono creare punti intermedi e definire percorsi da seguire partendo da essi. Si può seguire il percorso di ritorno fino al punto iniziale partendo dal punto finale di un percorso.
- Sensore della frequenza cardiaca – Si abbina facilmente al Cycle Trainer 2.0™. Si possono impostare zone di frequenza cardiaca personalizzate, con allerte udibili, in modo da sapere sempre con che intensità si pedala.
- Trainer – Si possono impostare mete relative a distanza, tempo e passo in relazione alle quali allenarsi, oppure si può ripercorrere una volta dopo l'altra un percorso salvato per migliorare i propri tempi.
- Mappa – Si possono scegliere l'orientamento della mappa e le funzioni di ingrandimento che si preferiscono.
- Bussola – Si può trovare la direzione verso il prossimo punto intermedio e impostare un rilevamento alla bussola da seguire. La declinazione viene impostata automaticamente.
- Barometro – Si possono ottenere misure accurate relative all'altitudine dalla pressione atmosferica.
- Sensori – Il sensore della frequenza cardiaca è incluso nella dotazione. Si possono collegare sensori opzionali di velocità, cadenza, velocità/cadenza e potenza.
- Funzioni senza l'uso delle mani – Si può fermare automaticamente il timer quando la velocità scende al di sotto di una determinata soglia, e registrare automaticamente un tempo intermedio in corrispondenza di un tempo o una distanza specificati dall'utente.

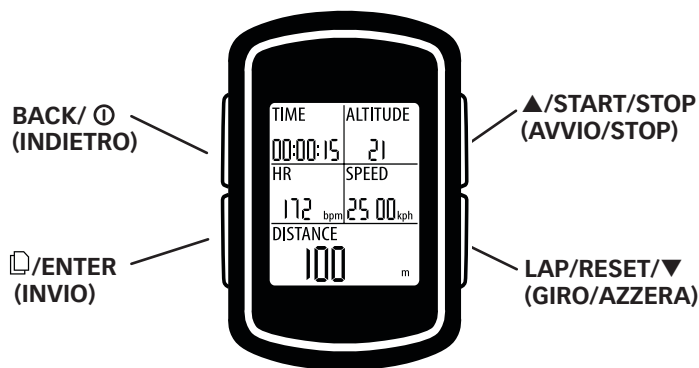
CARICARE IL CYCLE TRAINER

Prima di usare per la prima volta il Cycle Trainer™, caricare la batteria per almeno 4 ore.

Inserire l'estremità grande del cavo USB in una porta USB alimentata sul proprio computer, e inserire l'estremità piccola nella porta sul retro del dispositivo.



FUNZIONAMENTO BASILARE



BACK (INDIETRO)/Ⓢ Tenere premuto per 2 secondi per accendere o spegnere il Cycle Trainer 2.0™. Premere per accendere l'illuminazione del quadrante. Nei menu, premere per ritornare alla pagina precedente.

ENTER (INVIO)

Premere per passare in rassegna le schermate in modalità Speedometer (Tachimetro). Tenere premuto per entrare nei menu principali. Nei menu, premere per selezionare la scelta evidenziata.

▲/START/STOP (AVVIO/STOP)

Premere per evidenziare la voce precedente in un elenco. Premere per avviare o fermare il timer in modalità Speedometer (Tachimetro). Premere per ridurre la visualizzazione in modalità Map (Mappa).

LAP/RESET (GIRO/AZZERA)/▼

Premere per evidenziare la voce successiva in un elenco. Mentre il Timer sta scorrendo in modalità Speedometer (Tachimetro), premere per avviare un nuovo giro. Mentre il timer è fermo in modalità Speedometer (Tachimetro), premere per salvare la corsa e azzerare il timer.

DESCRIZIONI DELLE ICONE

Queste icone possono apparire nelle schermate Time (ora) e in quelle dei menu.

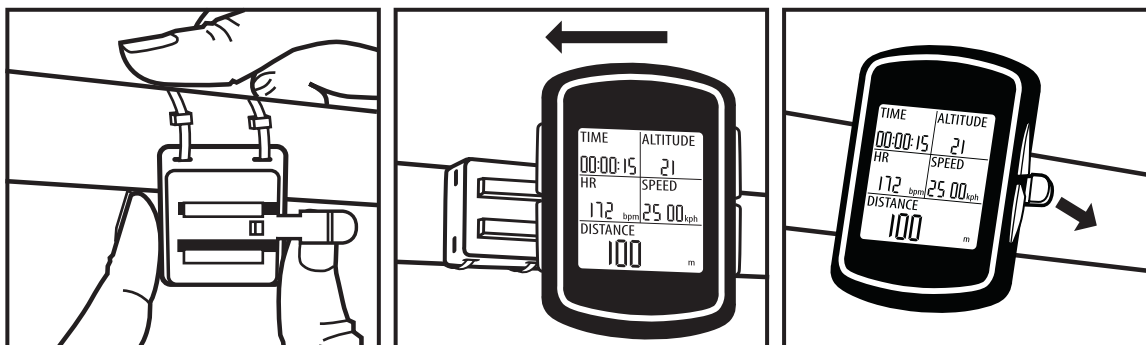
	Stato del GPS	Icona fissa: il GPS ha stabilito il contatto con i satelliti. Un maggior numero di barre indica un segnale più forte. Lampeggiante: il GPS sta cercando di stabilire il contatto con i satelliti.
	Timer	Icona fissa: il timer sta scorrendo. Lampeggiante: il timer si è fermato, ma non è stato azzerato.
	Sensore di cadenza	Icona fissa: il dispositivo sta ricevendo dati da un sensore di cadenza. Lampeggiante: il dispositivo sta cercando un sensore di cadenza.
	Sveglia	Una sveglia è impostata e suonerà all'ora specificata.
	Sensore della Frequenza cardiaca	Icona fissa: il dispositivo sta ricevendo dati da un sensore della frequenza cardiaca. Lampeggiante: il dispositivo sta cercando un sensore della frequenza cardiaca.
	Batteria	Indica la carica di batteria restante. Più segmenti accesi indicano una carica superiore.

COME INIZIARE

INSTALLARE IL CYCLE TRAINER

Usare i due tiranti dentati per fissare alla bicicletta la staffa di montaggio, e poi far scivolare nella staffa il dispositivo.

Premere indietro la linguetta di rilascio per togliere il dispositivo dalla staffa.



ACCENDERE E SPEGNERE IL CYCLE TRAINER

Tenere premuto **Ⓜ** per circa 2 secondi per accendere o spegnere il dispositivo.

IMPOSTARE L'ORA

L'ora viene impostata dal GPS, ma l'utente sceglie il formato dell'ora, il fuso orario e l'abilitazione o disabilitazione dell'ora legale.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare SET SYSTEM (IMPOSTA SISTEMA), quindi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare TIME SETTINGS (IMPOSTAZIONI ORA) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare l'impostazione da cambiare e poi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare un formato di ora, il fuso orario o l'impostazione di ora legale, quindi premere ENTER (INVIO).

IMPOSTARE LE UNITÀ DI MISURA DEL DISPLAY

Scegliere il sistema di misura in cui verranno visualizzati i dati su utente, corsa e navigazione.

Si possono visualizzare le unità di misura di distanza e peso in formato ENGLISH (BRITANNICO), METRIC (METRICO) o NAUTICAL (NAUTICO).

Si possono visualizzare le coordinate geografiche DEFAULT (PREDEFINITE) (gradi e minuti), GOOGLE (gradi, minuti e secondi) o UTM (valori x ed y del sistema Universal Transverse Mercator, ovvero della proiezione universale trasversa di Mercatore).

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare SET SYSTEM (IMPOSTA SISTEMA), quindi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare DISPLAY e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare UNITS (UNITÀ DI MISURA) e poi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare il campo UNIT (UNITÀ DI MISURA) o COORDINATION (COORDINAZIONE) e poi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare le unità di misura da visualizzare e poi premere ENTER (INVIO).

IMPOSTARE IL PROFILO DELL'UTENTE

Configurare le informazioni personali per assicurare calcoli accurati relativi a zona della frequenza cardiaca e consumo calorico.

Inserire nome, sesso, data di nascita, altezza e peso.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare USER PROFILE (PROFILO UTENTE) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare l'impostazione da cambiare e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare una lettera, un numero, il sesso o il mese e poi premere ENTER (INVIO).

IMPOSTARE IL SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA

ADATTARE IL CINTURINO DEL SENSORE

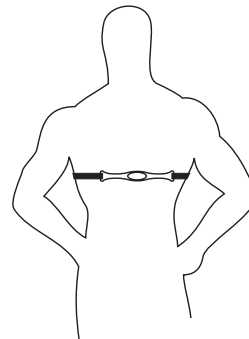
- Inumidire le piastre del sensore della frequenza cardiaca e chiudere saldamente sul petto il sensore, subito sotto lo sterno.

ABBINAMENTO DEL SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Chiedere al Cycle Trainer 2.0™ di cercare un sensore della frequenza cardiaca e iniziare a ricevere dati.

1. Assicurarsi di trovarsi ad una distanza di almeno dieci metri circa da eventuali altri sensori della frequenza cardiaca.
2. Accendere il sensore della frequenza cardiaca.
3. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare ACCESSORIES (ACCESSORI) e poi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare SENSORS (SENSORI) e poi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA) e poi premere ENTER (INVIO).
7. Evidenziare SCAN (SCANSIONE) e poi premere ENTER (INVIO).

Appare il messaggio SEARCHING... (RICERCA IN CORSO) e l'icona  lampeggia. Quando l'icona  smette di lampeggiare, il dispositivo sta ricevendo dati dal sensore.



IMPOSTARE LE ZONE DI FREQUENZA CARDIACA

Ottenere dati accurati sulla frequenza cardiaca è essenziale per allenarsi in modo efficiente. Diverse frequenze cardiache offrono diversi vantaggi per la salute, e conoscere la propria frequenza cardiaca in un particolare momento aiuta a sapere quando intensificare o rallentare il proprio impegno durante l'allenamento.

QUAL È LA PROPRIA FREQUENZA CARDIACA OTTIMALE?

Le proprie mete di fitness determinano quale dovrebbe essere la propria frequenza cardiaca ottimale; la zona di frequenza cardiaca bersaglio per bruciare grassi è diversa da quella alla quale si dovrebbe mirare per allenarsi alla resistenza.

Usare le tabelle qui sotto per stimare la propria zona di frequenza cardiaca ottimale in base al proprio sesso, alla propria età e ai propri obiettivi. Pedalare al livello di intensità Aerobic Base (Base aerobica) (al centro delle tabelle) aiuta l'utente a bruciare grassi e a migliorare la sua resistenza aerobica. L'utente può tuttavia usare il Cycle Trainer anche per personalizzare la propria zona di frequenza cardiaca bersaglio su valori più specifici, appropriati per i propri livelli di fitness e le proprie mete.

NOTA: i valori indicati in queste tabelle si basano su una percentuale della propria frequenza cardiaca massima (MFC). Consultare il medico prima di iniziare un programma di esercizio e per confermare che la zona di frequenza cardiaca sia appropriata per sé.

UOMINI

Età	Attività fisica leggera Mantenere un cuore sano e acquistare una buona forma fisica 50-60% MFC	Gestione del peso Dimagrire e bruciare grasso 60-70% MFC	Base aerobica Aumentare la forza e la resistenza aerobica 70-80% MFC	Condizionamento ottimale Mantenere una forma fisica eccellente 80-90% MFC	Allenamento atletico di élite Acquisire una forma atletica eccellente 90-100% MHR
15	103—123	123—144	144—164	164—185	185—205
20	100—120	120—140	140—160	160—180	180—200
25	98—117	117—137	137—156	156—176	176—195
30	95—114	114—133	133—152	152—171	171—190
35	93—111	111—130	130—148	148—167	167—185
40	90—108	108—126	126—144	144—162	162—180
45	88—105	105—123	123—140	140—158	158—175
50	85—102	102—119	119—136	136—153	153—170
55	83—99	99—116	116—132	132—149	149—165
60	80—96	96—112	112—128	128—144	144—160
65	78—93	93—109	109—124	124—140	140—155
70	75—90	90—105	105—120	120—135	135—150
75	73—87	87—102	102—116	116—131	131—145
80	70—84	84—98	98—112	112—126	126—140
NOTE: la frequenza cardiaca massima (MFC) viene calcolata come (220 - età), in battiti al minuto (BPM), per gli uomini.					

DONNE

Età	Attività fisica leggera Mantenere un cuore sano e acquistare una buona forma fisica 50-60% MFC	Gestione del peso Dimagrire e bruciare grasso 60-70% MFC	Base aerobica Aumentare la forza e la resistenza aerobica 70-80% MFC	Condizionamento ottimale Mantenere una forma fisica eccellente 80-90% MFC	Allenamento atletico di élite Acquisire una forma atletica eccellente 90-100% MHR
15	106—127	127—148	148—169	169—190	190—211
20	103—124	124—144	144—165	165—185	185—206
25	101—121	121—141	141—161	161—181	181—201
30	98—118	118—137	137—157	157—176	176—196
35	96—115	115—134	134—153	153—172	172—191
40	93—112	112—130	130—149	149—167	167—186
45	91—109	109—127	127—145	145—163	163—181
50	88—106	106—123	123—141	141—158	158—176
55	86—103	103—120	120—137	137—154	154—171
60	83—100	100—116	116—133	133—149	149—166
65	81—97	97—113	113—129	129—145	145—161
70	78—94	94—109	109—125	125—140	140—156
75	76—91	91—106	106—121	121—136	136—151
80	73—88	88—102	102—117	117—131	131—146
NOTE: la frequenza cardiaca massima (MFC) viene calcolata come (226 - età), in battiti al minuto (BPM), per le donne.					

IMPOSTARE LA PROPRIA FREQUENZA CARDIACA MASSIMA

L'utente può impostare il Cycle Trainer in modo che calcoli la sua frequenza cardiaca massima in base all'età, oppure può inserire un'impostazione personalizzata.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ACCESSORIES (ACCESSORI) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare CARDIO SET (IMPOSTA CARDIO), quindi premere ENTER (INVIO) per aprire lo schermo HEART RT SETING (IMPOST FREQ CARD).
4. Evidenziare il campo HR MAX (FC MAX), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare BY AGE (IN BASE ALL'ETÀ) o CUSTOM (PERSONALIZZATA), quindi premere ENTER (INVIO).
6. Se si è selezionata la voce CUSTOM (PERSONALIZZATA), evidenziare i numeri sulla destra di questa voce, quindi premere ENTER (INVIO).
7. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).

SELEZIONARE LA VISUALIZZAZIONE PER LA FREQUENZA CARDIACA

Si può scegliere di visualizzare i dati sulla frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm) o come una percentuale della frequenza cardiaca massima (%).

1. Dallo schermo HEART RT SETING (IMPOST FREQ CARD), evidenziare il campo VIEW (VISUALIZZAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare bpm (battiti/minuto) o %, e poi premere ENTER (INVIO).

IMPOSTARE LE ZONE DI FREQUENZA CARDIACA

I valori per ciascuna delle 5 zone di frequenza cardiaca vengono calcolati automaticamente in base alla frequenza cardiaca massima dell'utente, ma l'utente può invece inserire in ogni zona i propri valori.

1. Dallo schermo HEART RT SETING (IMPOST FREQ CARD), evidenziare il campo ZONES (ZONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare CUSTOM (PERSONALIZZATA) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare un valore nella zona, quindi premere ENTER (INVIO).
4. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).
5. Ripetere i procedimenti 3 e 4 per ogni zona.

CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI DELLA BICICLETTA

Le impostazioni della bicicletta garantiscono il calcolo accurato di velocità, cadenza e potenza quando si usano i sensori opzionali, e vengono usate anche per calcolare le calorie bruciate.

L'utente può configurare l'altezza e le dimensioni delle ruote per un massimo di 5 biciclette.

DETERMINARE LE DIMENSIONI DELLE RUOTE

Sono disponibili due metodi per determinare l'impostazione delle dimensioni delle ruote.

Se si conoscono le dimensioni degli pneumatici della bicicletta, si può consultare la tabella qui sotto per determinare le dimensioni approssimative della ruota. Questo è il metodo più facile, ma può essere meno accurato.

Misura pneumatico	Circonferenza approssimativa (mm)
700 X 56	2325
700 X 50	2293
700 X 44	2224
700 X 38	2224
700 X 35	2168
700 X 32	2155
700 X 28	2136
700 X 25	2105
700 X 23	2097
700 X 20	2086
27 X 1 3/8	2169

Misura pneumatico	Circonferenza approssimativa (mm)
27 X 1 1/4	2161
27 X 1 1/8	2155
27 X 1	2145
26 X 2.125	2070
26 X 1.9	2055
26 X 1.5	1985
26 X 1.25	1953
26 X 1.0	1913
26 X 1/650 C	1952
26 X 1 3/8	2068

Per misurare in modo più accurato la circonferenza della propria ruota si può anche usare il metodo di "rotolamento".

1. Mettere a terra la ruota davanti, con l'alberino della valvola sulla posizione delle sei.
2. Contrassegnare a terra la posizione dell'alberino della valvola.
3. Far avanzare la bicicletta, mantenendo pressione sul manubrio, finché l'alberino della valvola non ritorna sulla posizione delle ore sei.
4. Contrassegnare a terra la posizione dell'alberino della valvola.
5. Misurare la distanza fra i due contrassegni.

INSERIRE LE DIMENSIONI DELLA RUOTA E IL PESO DELLA BICICLETTA

Una volta determinata la misura delle ruote della propria bicicletta, si possono inserire le impostazioni relative a dimensioni e peso nel Cycle Trainer.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ACCESSORIES (ACCESSORI) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare BIKE SETTINGS (IMPOSTAZIONI BICICLETTA) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo BIKE (BICICLETTA), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare un numero di bicicletta, quindi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare il campo WEIGHT (PESO) o WHEEL SIZE (DIMENSIONI RUOTA), quindi premere ENTER (INVIO).
7. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).

CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI RELATIVE ALLE CALORIE

Per ottenere calcoli accurati del consumo calorico, configurare la propria attività (come ad esempio biking/ciclismo o hiking/escursionismo), un training level (livello di allenamento) (un relativo livello di intensità) e l'eventuale peso supplementare che si sta trasportando (come ad esempio uno zaino). Livelli di allenamento superiori e valori di peso supplementare determinano più alti calcoli di consumo calorico.

1. Dal menu principale, evidenziare ACTIVITY (ATTIVITÀ), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare CALORIES (CALORIE), e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare i campi SPORT TYPE (TIPO DI SPORT), TRAINING LEVEL (LIVELLO DI ALLENAMENTO) o EXTRA WEIGHT (PESO SUPPLEMENTARE), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Premere ▲ o ▼ per modificare l'attività, l'intensità o il numero, quindi premere ENTER (INVIO).

CALIBRARE LA BUSSOLA

Per garantire l'ottenimento dei dati di navigazione più accurati dal GPS, occorre calibrare la bussola prima di usare il dispositivo.

Per calibrare la bussola occorre stabilire un collegamento satellitare.

1. Portare il Cycle Trainer all'aperto, lontano da alberi alti ed edifici.
2. Attendere che il GPS stabilisca un collegamento satellitare.
3. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare ACCESSORIES (ACCESSORI) e poi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare SET COMPASS (IMPOSTA BUSSOLA), quindi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare CALIBRATION (CALIBRAZIONE) e poi premere ENTER (INVIO).
7. Ruotare lentamente il Cycle Trainer.

Quando la calibrazione è completa, viene visualizzata la bussola.

IMPOSTARE LA DECLINAZIONE DELLA BUSSOLA

A seconda della propria latitudine, la posizione del Nord magnetico varia in relazione al Nord geografico. Questa differenza di posizione si chiama declinazione.

Raccomandiamo caldamente di impostare il Cycle Trainer in modo che calcoli automaticamente la declinazione usando il GPS. Tuttavia, è possibile impostare manualmente un valore di declinazione.

1. Dallo schermo SET COMPASS (IMPOSTA BUSSOLA), evidenziare DECLINATION (DECLINAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare il campo DECLINATION (DECLINAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
3. Premere ▲ o ▼ per scegliere AUTO o MANUAL, quindi premere ENTER (INVIO).

4. Se si seleziona MANUAL, premere ▼ per evidenziare il campo Deg (Declinazione), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).

NOTA: per assicurare una navigazione accurata, usare solo la declinazione manuale se si possono ottenere informazioni accurate sulla declinazione da una fonte affidabile, come ad esempio un'agenzia geografica governativa.

USARE IL TACHIMETRO

Usare il Tachimetro per cronometrare le corse in bicicletta, per visualizzare dati in tempo reale su una corsa in corso, e per salvare i dati sulla corsa per l'esame successivo.

Quando il timer del Tachimetro sta scorrendo, vengono registrati svariati tipi di informazioni, e l'utente può visualizzare questi dati registrati dopo aver ripristinato il timer e aver salvato una corsa. Tali dati includono i seguenti.

- | | |
|---|--|
| • Data della corsa | • Passo più veloce |
| • Ora di inizio | • Frequenza cardiaca più rapida |
| • Distanza totale | • Frequenza cardiaca media per ogni giro |
| • Ccalorie bruciate | • Tempo per ogni giro |
| • Tempo della corsa | • Distanza per ogni giro |
| • Velocità media | • Velocità media per ogni giro |
| • Passo medio | • Passo medio per ogni giro |
| • Frequenza cardiaca media | • Calorie bruciate per ogni giro |
| • Cadenza media
(se è abbinato un sensore della cadenza) | • Cadenza più veloce
(se è abbinato un sensore della cadenza) |
| • Velocità più alta | • Percorso della corsa |

NOTA: durante la corsa si possono visualizzare anche altri dati, che non vengono però memorizzati per l'esame successivo. Per un elenco dei dati, vedere [Configurare le pagine personalizzate](#).

Una volta salvata la corsa, si può seguire di nuovo il suo percorso e confrontare i nuovi dati con quelli vecchi. Per ulteriori informazioni in merito, vedere [Allenarsi rispetto ad una corsa precedente](#).

INIZIARE, FERMARE E SALVARE UNA CORSA

INIZIARE UNA CORSA

- Dalla modalità Speedometer (Tachimetro), premere START (AVVIO).

Se il GPS non ha un collegamento satellitare, questo viene indicato da un messaggio, che chiede all'utente se desidera avviare comunque il timer. Per farlo, premere ▲ per evidenziare YES (Sì), quindi premere ENTER (INVIO). Il timer inizia a scorrere, ma vengono registrati solo i dati sul tempo e i dati provenienti dai sensori abbinati.

FERMARE UNA CORSA

1. Mentre il timer sta scorrendo, premere STOP per interromperlo.
2. Se il timer è stato fermato, ma non azzerato, premere START (AVVIO) per riprendere il cronometraggio.

SALVARE E RIPRISTINARE UNA CORSA

1. Mentre il timer è interrotto, premere RESET (RIPRISTINA) per salvare la corsa e ripristinare (azzerare) il timer.
2. Evidenziare YES (Sì) e poi premere ENTER (INVIO).

Tutti i dati raccolti vengono salvati. Per istruzioni su come visualizzare i dati salvati, consultare .

REGISTRARE TEMPI INTERMEDI

CHE COSA SONO I TEMPI DI GIRO E INTERMEDI?

Il tempo di giro è la lunghezza di un segmento individuale della corsa in bicicletta. Il tempo intermedio è il tempo trascorso dall'inizio della corsa fino all'attuale segmento.

Quando si "registra un tempo intermedio", si è completato il cronometraggio di un segmento (come ad esempio un giro) della corsa e si sta ora cronometrando il segmento successivo.

Il grafico indicato sotto rappresenta i tempi di giro e intermedi per una corsa in cui sono stati registrati 4 giri.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

REGISTRARE UN TEMPO INTERMEDIO

- Mentre il timer sta scorrendo, premere LAP (GIRO) per registrare un tempo intermedio. Vengono visualizzati i dati per il giro che si è appena completato, e il Cycle Trainer inizia a cronometrare il nuovo giro.
- Una volta che l'utente si è fermato e ha salvato la corsa, può esaminare i dati sul percorso e sulla corsa per ogni giro, oltre che per la corsa nella sua interezza.

VISUALIZZARE I DATI DURANTE UNA CORSA

Si possono visualizzare svariati schermi durante una corsa, per vedere dati in tempo reale.

- Premere  per passare in rassegna gli schermi del display.

Gli schermi vengono visualizzati nel seguente ordine.

- Ora del giorno
- Mappa (se attivata)
- Bussola (se attivata)
- Pagina personalizzata 1
- Pagina personalizzata 2
- Pagina personalizzata 3
- Pagina personalizzata 4

I quattro schermi personalizzati possono essere configurati in modo che mostrino molti diversi tipi di dati. Vedere [Configurare le pagine personalizzate](#) per istruzioni sui dati che possono apparire in queste pagine e sulla configurazione.

UTILIZZARE LA FUNZIONE DI TRAINER

La funzione di Trainer (allenatore) sul Cycle Trainer permette all'utente di impostare obiettivi per le sue corse in bicicletta, e confronta i suoi attuali risultati rispetto agli obiettivi impostati, per aiutarlo a valutare le sue prestazioni.

Mentre si usa questa funzione, un'allerta sonora suona per far sapere all'utente quando si trova in anticipo o in ritardo rispetto agli obiettivi che ha impostato, e indica la differenza fra i due casi, in modo da permettere all'utente di stabilire se deve intensificare il ritmo della corsa in bicicletta o rallentarlo.

Si possono stabilire obiettivi relativi alle 5 seguenti diverse misurazioni.

- DIST/TIME (DIST/TEMPO) – Impostare una distanza che si vuole coprire e la quantità di tempo nella quale si vuole portarla a termine
- DIST/SPEED (DIST/VEL) – Impostare una distanza che si vuole coprire e la velocità che si vuole mantenere mentre si copre tale distanza
- SPEED/TIME (VEL/TEMPO) – Impostare una velocità che si vuole mantenere e la durata di tempo per la quale la si vuole mantenere
- PACE/DIST (PASSO/DIST) – Impostare un passo che si vuole mantenere e la distanza nella quale si vuole mantenere tale passo
- YOURSELF (TE STESSO) – Selezionare una corsa che si è salvata e cronometrare con conto alla rovescia la distanza e il tempo per completarla

AVVIARE IL TRAINER

ALLENARSI RISPETTO A OBIETTIVI IMPOSTATI

1. Dal menu principale, evidenziare ACTIVITY (ATTIVITÀ), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare TRAINER e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare il tipo di funzione trainer e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare un campo da cambiare e poi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare un numero, quindi premere ENTER (INVIO).
6. Ripetere i passaggi 4 e 5 fino a impostare entrambi i campi.
7. Evidenziare START (AVVIO) e poi premere ENTER (INVIO).
8. Viene visualizzato lo schermo ENABLE ALERT? (ABILITA ALLERTA?). Premere ▲ o ▼ per scegliere YES (Sì) o NO, quindi premere ENTER (INVIO).
9. Viene visualizzato lo schermo DO YOU WANT TO RECORD RUNNING DATA? (SI VOGLIONO REGISTRARE I DATI?). Evidenziare YES (Sì) (se si desidera salvare la corsa quando si termina) o NO (se non la si vuole salvare), quindi premere ENTER (INVIO).

Il Trainer inizia a cronometrare la corsa.

ALLENARSI RISPETTO AD UNA CORSA PRECEDENTE

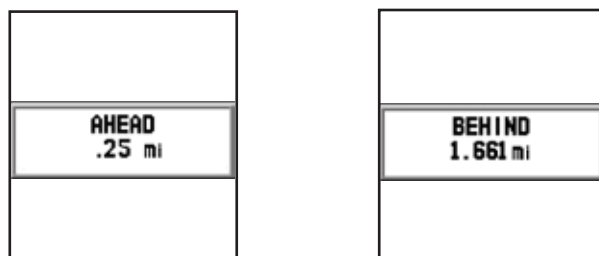
1. Dal menu principale, evidenziare ACTIVITY (ATTIVITÀ), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare TRAINER e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare YOURSELF (TE STESSO) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare una corsa rispetto alla quale cronometrare e poi premere ENTER (INVIO).
Vengono visualizzati la distanza e il tempo della corsa precedente.
5. Evidenziare START (AVVIO) e poi premere ENTER (INVIO).
6. Viene visualizzato lo schermo ENABLE ALERT? (ABILITA ALLERTA?). Premere ▲ o ▼ per scegliere YES (Sì) o NO, quindi premere ENTER (INVIO).
7. Viene visualizzato lo schermo DO YOU WANT TO RECORD RUNNING DATA? (SI VOGLIONO REGISTRARE I DATI?). Evidenziare YES (Sì) (se si desidera salvare la corsa quando si termina) o NO (se non la si vuole salvare), quindi premere ENTER (INVIO).

Il Trainer inizia a cronometrare la corsa.

REAGIRE ALLE ALLERTE DEL TRAINER

Quando si sono abilitate allerte e il Trainer è in funzione, un'allerta udibile suona periodicamente insieme ad un messaggio che indica all'utente quanto si trova in anticipo o in ritardo rispetto al suo obiettivo.

Usare la distanza nel messaggio come guida su quanto occorre intensificare o rallentare il ritmo della corsa. Cambiare maggiormente la propria velocità per distanze superiori.



FERMARE IL TRAINER

Quando sono stati raggiunti il tempo e la distanza di obiettivo impostati all'avvio del Trainer, il Trainer si ferma. Viene visualizzato un messaggio che indica all'utente se ha raggiunto i suoi obiettivi o se dovrà accelerare per raggiungerlo la prossima volta.

L'utente può anche fermare il Trainer prima di raggiungere i suoi obiettivi.

1. Tenere premuto STOP per alcuni secondi.
2. Evidenziare YES (Sì) e poi premere ENTER (INVIO).

ESAMINARE I DATI SULLE CORSE

Ogni volta che si azzerà il timer in modalità Speedometer (Tachimetro) (e nella funzione Trainer, se si sceglie di registrare i dati), i dati della corsa ciclistica vengono salvati. Si possono visualizzare dalle schermate ACTIVITY INFO (INFORMAZIONI SULL'ATTIVITÀ). L'utente può confrontare queste corse salvate con altre per monitorare i suoi progressi, oppure per seguire i percorsi delle sue corse preferite sulla mappa.

CONTROLLARE LA CAPACITÀ DELLA MEMORIA

Dallo schermo ACTIVITY (ATTIVITÀ), si può verificare quanta memoria resta disponibile nel dispositivo, e ottenere una stima di quante altre ore di corsa si possono ancora salvare.

1. Dal menu principale, evidenziare ACTIVITY (ATTIVITÀ), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare MEMORY STATUS (STATO MEMORIA) e poi premere ENTER (INVIO).

Viene visualizzato un messaggio indicante il numero di punti memoria restanti e il tempo di registrazione stimato ancora disponibile.

Se l'utente sta per iniziare una corsa che supera in durata il tempo di registrazione stimato disponibile, dovrà cancellare una o più corse per liberare memoria. Vedere [Cancellare una corsa](#) o [Cancellare tutte le corse dalla memoria](#) per istruzioni in merito.

SCEGLIERE LE CORSE E VISUALIZZARE I DATI

Visualizzare l'elenco delle corse dalla schermata ACTIVITY INFO (INFORMAZIONI SULL'ATTIVITÀ) e selezionare una corsa per visualizzarla in maggior dettaglio.

1. Dal menu principale, evidenziare ACTIVITY (ATTIVITÀ), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ACTIVITY INFO (INFORMAZIONI SULL'ATTIVITÀ) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare TRAINING INFO (INFORMAZIONI SULL'ALLENAMENTO) e poi premere ENTER (INVIO).

L'elenco delle corse salvate viene visualizzato in base a data e ora. Le informazioni su tempo, distanza, velocità media, passo medio, calorie bruciate e frequenza cardiaca media per la corsa sono visualizzate in fondo allo schermo.

DAYS	LAPS
03-MAR 11:58:59PM	1
03-MAR 11:41:29PM	1
03-MAR 11:24:38PM	1
03-MAR 05:59:25AM	3
19-FEB 05:52:05AM	1
00:00:54 160 m	
10.63k/h 05:38/km	
0Cal 0bpm	
02:09AM	

4. Per visualizzare i dettagli su una corsa, premere ▲ o ▼ per scegliere una corsa, e poi premere ENTER (INVIO).

Viene visualizzato lo schermo dei dettagli sulla corsa. Si possono visualizzare tutti i dati salvati dalla modalità Speedometer (Tachimetro).

11-NOV-11 14:53:06	
TOTAL:	13.36km
234Cal	00:20:19
AVERAGE:	FASTEST:
39.56kph	50.26kph
01:31/km	01:11/km
150 bpm	150 bpm
90 rpm	90 rpm
VIEW?	TRACK BACK
LAPS?	DELETE?
* 11:59	

Per visualizzare altri dati registrati, ma non visibili in questo schermo, caricare i dati su Training Peaks. Vedere [Caricare dati sulle corse su Training Peaks](#) per ulteriori informazioni.

USARE LO SCHERMO DETTAGLI

Oltre a visualizzare i dati sulla corsa, nello schermo dei dettagli l'utente può eseguire molti altri compiti.

VISUALIZZARE IL PERCORSO DELLA CORSA

Si può visualizzare sulla mappa il percorso della corsa.

1. Dallo schermo dei dettagli sulla corsa, evidenziare VIEW? (VISUALIZZA?), quindi premere ENTER (INVIO).

Viene visualizzata la mappa indicante il percorso.

Premere ▲ per rimpicciolire, o ▼ per ingrandire.

Tenere premuto ENTER (INVIO) per ritornare all'elenco delle corse.

VISUALIZZARE GIRI

Si possono visualizzare tempo, distanza, velocità media, passo medio, frequenza cardiaca media e percorso per ogni singolo giro.

1. Dallo schermo dei dettagli sulla corsa, evidenziare LAPS? (GIRI?), quindi premere ENTER (INVIO).

Appare un elenco dei giri della corsa. I dati sui giri appaiono in fondo allo schermo.

2. Per visualizzare il percorso del giro, evidenziare il giro e poi premere ENTER (INVIO).

Viene visualizzata la mappa, indicante il percorso.

Premere ▲ per rimpicciolire, o ▼ per ingrandire.

Tenere premuto ENTER (INVIO) per ritornare all'elenco dei giri.

SEGUIRE IL PERCORSO DELLA CORSA

Si può seguire di nuovo il percorso dall'inizio alla fine o dalla fine all'inizio.

1. Dallo schermo dei dettagli sulla corsa, evidenziare TRACK BACK (PERCORSO A RITROSO), quindi premere ENTER (INVIO).

2. Evidenziare BACKWARD (INDIETRO, per seguire il percorso dalla fine all'inizio) oppure FORWARD (AVANTI, per seguirlo dall'inizio alla fine), quindi premere ENTER (INVIO).

Viene visualizzata la mappa indicante il percorso. La freccia della bussola indica la direzione in cui dirigersi per seguire il percorso.

Vedere [Seguire percorsi](#) per ulteriori informazioni.

CANCELLARE UNA CORSA

L'utente può rimuovere una corsa dalla memoria se non ne ha più bisogno, al fine di liberare spazio di memorizzazione.

1. Dallo schermo dei dettagli sulla corsa, evidenziare DELETE? (CANCELLA?), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare YES (Sì) e poi premere ENTER (INVIO).

CANCELLARE TUTTE LE CORSE DALLA MEMORIA

Invece di cancellare le corse una per una, l'utente può anche cancellarle tutte contemporaneamente.

1. Dal menu principale, evidenziare ACTIVITY (ATTIVITÀ), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ACTIVITY INFO (INFORMAZIONI SULL'ATTIVITÀ) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare DELETE ALL (CANCELLA TUTTO) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare YES (Sì) e poi premere ENTER (INVIO).

NAVIGARE CON IL CYCLE TRAINER

Il GPS del Cycle Trainer gestisce sia la funzione di mappa che quella di bussola per aiutare l'utente a spostarsi durante le corse in bicicletta. L'utente può seguire percorsi già registrati nella modalità Speedometer (Tachimetro), oppure può creare punti intermedi e costruire percorsi personali in base ad essi. Si possono seguire percorsi dal punto iniziale, oppure dal punto finale per ritornare a quello iniziale.

NAVIGARE CON LA MAPPA

La mappa mostra la posizione attuale dell'utente, i punti intermedi in un percorso, una riga indicante il percorso, una bussola indicante la direzione da seguire per arrivare al punto intermedio successivo, e la distanza fino al prossimo punto intermedio.

La mappa viene usata per seguire il percorso di una corsa precedente. L'utente può anche creare percorsi personalizzati.

ABILITARE E DISABILITARE LA MAPPA

Quando la mappa è abilitata, appare nella modalità Speedometer (Tachimetro) tra lo schermo Time (Ora) e lo schermo Custom 1 (Personalizzato 1).

1. Dal menu principale, evidenziare NAVIGATION (NAVIGAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ADD MAP MODE (AGGIUNGI MODAL MAPPA) (per abilitarla) oppure REMOVE MAP (RIMUOVI MAPPA) (per disabilitare), quindi premere ENTER (INVIO).

USARE I PUNTI INTERMEDI

I punti intermedi sono specifici punti sulla mappa con coordinate univoche. Quando l'utente crea un percorso, indica una serie di punti intermedi verso i quali deve spostarsi.

CREARE UN PUNTO INTERMEDIO

1. Andare alla località fisica del punto intermedio.
2. Dal menu NAVIGATION (NAVIGAZIONE), evidenziare SAVE WAYPOINT (SALVA PUNTO INTERMEDIO), quindi premere ENTER (INVIO).
Vengono mostrate le proprie coordinate attuali.
3. Evidenziare un campo da cambiare e poi premere ENTER (INVIO). Si possono cambiare nome, coordinate ed elevazione.
4. Premere ▲ o ▼ per modificare lettere o numeri, quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare CONFIRM? (CONFERMA?) e poi premere ENTER (INVIO).
Il punto intermedio appare nel relativo elenco.

NAVIGARE FINO A UN PUNTO INTERMEDIO

1. Dal menu NAVIGATION (NAVIGAZIONE), evidenziare FIND WAYPOINT (TROVA PUNTO INTERMEDIO), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare LIST ALL (ELENCA TUTTO) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare il punto intermedio al quale si desidera spostarsi, quindi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare GOTO? (VAI A?) e poi premere ENTER (INVIO).
Viene visualizzata la mappa indicante il percorso fino al punto intermedio. La freccia della bussola indica la direzione in cui dirigersi per raggiungere il punto intermedio.

CANCELLARE PUNTI INTERMEDI

L'utente può cancellare tutti i suoi punti intermedi memorizzati, oppure cancellarne uno alla volta.

1. Dal menu NAVIGATION (NAVIGAZIONE), evidenziare FIND WAYPOINT (TROVA PUNTO INTERMEDIO), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Per cancellare tutti i punti intermedi, evidenziare DELETE ALL (CANCELLA TUTTO), quindi premere ENTER (INVIO). Evidenziare YES (SÌ) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Per cancellare un punto intermedio, evidenziare LIST ALL (ELENCA TUTTO), quindi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il punto intermedio da cancellare e poi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare DELETE? (CANCELLA?) e poi premere ENTER (INVIO).
Il punto intermedio viene immediatamente cancellato.

CREARE E CANCELLARE PERCORSI PERSONALIZZATI

Un percorso personalizzato è una sequenza di punti intermedi. L'utente sceglie verso quali dei suoi punti intermedi salvati desidera spostarsi, e in che ordine.

CREARE UN PERCORSO PERSONALIZZATO

1. Dal menu NAVIGATION (NAVIGAZIONE), evidenziare ROUTES (PERCORSI), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare CREATE NEW (CREA NUOVO) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare uno slot di punto intermedio, e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il punto intermedio da includere e poi premere ENTER (INVIO).
Il punto intermedio appare nell'elenco.
5. Ripetere i passaggi 3 e 4 fino a impostare tutti i punti intermedi.

CANCELLARE PERCORSI PERSONALIZZATI

L'utente può cancellare tutti i suoi percorsi personalizzati, oppure cancellarne uno alla volta.

1. Dal menu NAVIGATION (NAVIGAZIONE), evidenziare ROUTES (PERCORSI), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Per cancellare tutti i percorsi personalizzati, evidenziare DELETE ALL (CANCELLA TUTTO), quindi premere ENTER (INVIO). Evidenziare YES (Sì) e poi premere ENTER.
3. Per cancellare un percorso personalizzato, evidenziare LIST ALL (ELENCA TUTTO), quindi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il percorso personalizzato da cancellare, quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare DELETE? (CANCELLA?) e poi premere ENTER (INVIO).

Il percorso viene immediatamente cancellato.

SEGUIRE PERCORSI

L'utente può seguire qualsiasi suo percorso personalizzato sulla mappa. Può seguire il percorso dal punto iniziale a quello finale, oppure da quello finale a quello iniziale.

Quando si visualizza la mappa, appaiono delle righe che collegano ciascun punto intermedio, e la bussola punta nella direzione del punto intermedio successivo nella sequenza. La distanza fino al prossimo punto intermedio appare nell'angolo in basso a destra della mappa.



INIZIARE UN PERCORSO

1. Dal menu NAVIGATION (NAVIGAZIONE), evidenziare ROUTES (PERCORSI), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare LIST ALL (ELENCA TUTTO) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare il percorso da seguire e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare FOLLOW? (SEGUIRE?) e poi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare il punto al quale si desidera arrivare (il primo o l'ultimo punto intermedio nel percorso), quindi premere ENTER (INVIO).

Viene visualizzata la mappa indicante il percorso selezionato.

CAMBIARE LA VISUALIZZAZIONE DELLA MAPPA

Si può visualizzare la mappa a risoluzioni comprese fra 20 piedi (6 metri) e 100 miglia (160 chilometri).

- Premere ▲ per rimpicciolire.
- Premere ▼ per ingrandire.

NOTA: se l'utente ha abilitato l'ingrandimento automatico (vedere [Configurare la mappa](#)), può comunque ingrandire manualmente. La risoluzione tuttavia cambierà automaticamente in base a quanto vicino ci si trova ad un punto intermedio.

FERMARE UN PERCORSO

L'utente può rimuovere il percorso dalla mappa prima di averlo completato.

1. Dallo schermo MAP (MAPPA), tenere premuto □ per entrare nel menu principale.
2. Evidenziare NAVIGATION (NAVIGAZIONE) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare STOP ROUTE (FERMARE PERCORSO) e poi premere ENTER (INVIO).

NAVIGARE CON LA BUSSOLA

La bussola del Cycle Trainer è simile ad una bussola magnetica, ma invece di usare il magnetismo per aiutare l'utente a spostarsi trova la direzione in base ad un collegamento satellitare del GPS. La bussola punta sempre al Nord, e l'utente può anche impostare un rilevamento alla bussola da seguire.

ABILITARE E DISABILITARE LA BUSSOLA

Quando la bussola è abilitata, appare nella modalità Speedometer (Tachimetro) tra lo schermo Time (Ora) e lo schermo Custom 1 (Personalizzato 1).

1. Dal menu principale, evidenziare NAVIGATION (NAVIGAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO)
2. Evidenziare ADD E-COMPASS (AGGIUNGI E-BUSSOLA) (per abilitarla) oppure REMOVE COMPASS (RIMUOVI BUSSOLA) (per disabilitare), quindi premere ENTER (INVIO).

SEGUIRE UN RILEVAMENTO ALLA BUSSOLA

Quando l'utente imposta un rilevamento alla bussola, indica una linea di viaggio da seguire che si discosta dal Nord. I gradi vengono contati in senso orario, quindi un rilevamento alla bussola di 90 gradi dirige l'utente verso Est, mentre un rilevamento alla bussola di 270 gradi lo dirige verso Ovest.

Quando l'utente imposta un rilevamento alla bussola, la bussola punta ancora al Nord, ma una freccia viene sovrapposta sulla bussola ad indicare il rilevamento alla bussola che l'utente desidera seguire.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ACCESSORIES (ACCESSORI) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare SET COMPASS (IMPOSTA BUSSOLA), quindi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare FOLLOW BEARING (SEGUIRE RILEV ALLA BUSS) e poi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare il campo numerico, quindi premere ENTER (INVIO).
6. Premere ▲ o ▼ per modificare il rilevamento alla bussola, quindi premere ENTER (INVIO).
7. Evidenziare il campo BEAR (RILEV), quindi premere ENTER (INVIO).
8. Evidenziare YES (Sì) e poi premere ENTER (INVIO).

La bussola appare con la freccia del rilevamento alla bussola sopra di essa. Seguire la direzione della freccia per seguire il rilevamento alla bussola.

IMPOSTARE LA SVEGLIA

Il Cycle Trainer ha una sveglia che suona all'ora specificata con la frequenza scelta dall'utente.

La sveglia può essere impostata per suonare all'ora specificata di un giorno della settimana specifico, solo nei giorni feriali, solo nei fine settimana, od ogni giorno.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare SET SYSTEM (IMPOSTA SISTEMA), quindi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare ALARM (SVEGLIA) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo FREQUENCY (FREQUENZA), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Premere ▲ o ▼ per modificare la frequenza della sveglia, quindi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare il campo delle ore, quindi premere ENTER (INVIO).
7. Premere ▲ o ▼ per cambiare l'impostazione dell'ora, quindi premere ENTER (INVIO).
8. Ripetere il procedimento 7 per il campo dei minuti e AM/PM (mattina/pomeriggio).

CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI

I cambiamenti delle impostazioni descritti in questa sezione non sono richiesti, ma l'utente può usare queste impostazioni per sfruttare al meglio il Cycle Trainer.

CONFIGURARE LE FUNZIONI SENZA L'USO DELLE MANI

Abilitare la funzione Auto-Hold (Attesa automatica) per mettere in pausa automaticamente il timer quando la propria velocità scende al di sotto di una soglia specificata. Abilitare la funzione Auto-Lap (Giro automatico) per registrare automaticamente un tempo intermedio a tempi o distanze specifici.

AUTO-HOLD (ATTESA AUTOMATICA)

1. Dal menu ACTIVITY (ATTIVITÀ), evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare AUTO HOLD (ATTESA AUTOMATICA) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Premere ENTER (INVIO), quindi evidenziare WHEN STOPPED (QUANDO FERMI) (per interrompere il timer quando non ci si muove) o CUSTOM SPEED (VELOCITÀ PERSONALIZZATA) (per interrompere il timer quando la velocità diventa troppo bassa) e premere ENTER (INVIO).

4. Se si sceglie CUSTOM SPEED (VELOCITÀ PERSONALIZZATA), evidenziare il campo PAUSE WHEN BELOW (INTERROMPI QUANDO SOTTO) e poi premere ENTER (INVIO).
5. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).

AUTO-LAP (GIRO AUTOMATICO)

1. Dal menu ACTIVITY (ATTIVITÀ), evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare LAP SETTING (IMPOSTAZIONE GIRO) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Premere ENTER (INVIO), quindi evidenziare DISTANCE (DISTANZA) (per registrare un tempo intermedio dopo la distanza specificata) o BY TIME (IN BASE AL TEMPO) (per registrare un tempo intermedio quando è trascorso il periodo di tempo specificato) e premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo DISTANCE (DISTANZA) o TIME (TEMPO), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).

CONFIGURARE LE ALLERTE

L'utente può configurare le allerte in modo che lo avvertano quando le statistiche relative alla corsa in bicicletta non rientrano in un intervallo specificato. Per esempio, per allenarsi alla resistenza a 15 miglia/ora, si può impostare l'Allerta velocità in modo che suoni quando si va a più di 17 o a meno di 13 miglia/ora.

ALLERTE DI TEMPO

Si può impostare l'Allerta di tempo per essere avvertiti quando è trascorso un determinato periodo di tempo.

1. Dal menu ACTIVITY (ATTIVITÀ), evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ALERTS (ALLERTE) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare TIME/DIST (TEMPO/DIST) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo TIME ALERT (ALLERTA TEMPO), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare ONCE (UNA VOLTA) (per essere avvertiti quando il periodo di tempo trascorre per la prima volta) o REPEAT (RIPETI) (per essere avvertiti ogni volta che trascorre quel periodo di tempo), quindi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare il campo ALERT AT (ALLERTA A), quindi premere ENTER (INVIO).
7. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).

ALLERTE DI DISTANZA

Si può impostare l'Allerta di distanza per sapere quando si è coperta la distanza specificata.

1. Dal menu ACTIVITY (ATTIVITÀ), evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ALERTS (ALLERTE) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare TIME/DIST (TEMPO/DIST) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo DISTANCE ALERT (ALLERTA DISTANZA), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare ONCE (UNA VOLTA) (per essere avvertiti quando la distanza viene coperta per la prima volta) o REPEAT (RIPETI) (per essere avvertiti ogni volta che si copre tale distanza), quindi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare il campo ALERT AT (ALLERTA A), quindi premere ENTER (INVIO).
7. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).

ALLERTE DI VELOCITÀ

Si può impostare l'Allerta di velocità per allenarsi a mantenere una velocità specifica. L'allerta suona quando l'utente supera l'impostazione FAST (VELOCE) o non raggiunge l'impostazione SLOW (LENTO).

1. Dal menu ACTIVITY (ATTIVITÀ), evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ALERTS (ALLERTE) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare SPEED/PACE (VELOCITÀ/PASSO) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo ALERTS (ALLERTE), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare SPEED (VELOCITÀ) e poi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare il campo FAST SPEED ALERT (ALLERTA VELOCE), quindi premere ENTER (INVIO).
7. Evidenziare ON (ABILITATO) e poi premere ENTER (INVIO).
8. Evidenziare il campo ABOVE (SOPRA), quindi premere ENTER (INVIO).
9. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).
10. Ripetere i procedimenti 6-9 per i campi SLOW SPEED ALERT (ALLERTA LENTO) e BELOW (SOTTO).

ALLERTE DI PASSO

Si può impostare l'Allerta di passo per allenarsi a restare entro un numero specifico di minuti per miglio percorso. L'allerta suona quando il proprio passo è inferiore all'impostazione FAST (VELOCE) o superiore all'impostazione SLOW (LENTO).

1. Dal menu ACTIVITY (ATTIVITÀ), evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ALERTS (ALLERTE) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare SPEED/PACE (VELOCITÀ/PASSO) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo ALERTS (ALLERTE), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare PACE (PASSO) e poi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare il campo FAST PACE ALERT (ALLERTA VELOCE), quindi premere ENTER (INVIO).
7. Evidenziare ON (ABILITATO) e poi premere ENTER (INVIO).
8. Evidenziare il campo BELOW (SOTTO), quindi premere ENTER (INVIO).
9. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).
10. Ripetere i procedimenti 6-9 per i campi SLOW PACE ALERT (ALLERTA LENTO) e ABOVE (SOPRA).

ALLERTE DI FREQUENZA CARDIACA

Si può impostare l'Allerta di frequenza cardiaca perché aiuti a mantenere l'intensità della corsa in bicicletta entro un intervallo specifico di frequenze cardiache (come quelle per il fitness generale o per la creazione di una base aerobica). L'allerta suona quando la frequenza cardiaca dell'utente non cade all'interno della zona da lui specificata.

1. Dal menu ACTIVITY (ATTIVITÀ), evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ALERTS (ALLERTE) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo ALERT (ALLERTA), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare CUSTOM (PERSONALIZZATO) (per inserire i valori della zona personalizzata) oppure HR ZONE (ZONA FC) (per usare una zona già impostata per il sensore della frequenza cardiaca), quindi premere ENTER (INVIO).
6. Procedere al compito, fra quelli indicati sotto, che corrisponde all'impostazione scelta al procedimento 5.

IMPOSTARE UNA ZONA PERSONALIZZATA

Se si sceglie CUSTOM (PERSONALIZZATO) al procedimento 5, occorre impostare i valori massimo e minimo per una lettura di frequenza cardiaca accettabile.

1. Evidenziare il campo MAX HR ALERT (ALLERTA FC MAX), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ON (ABILITATO) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare il campo ABOVE (SOPRA), quindi premere ENTER (INVIO).
4. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).
5. Ripetere i procedimenti 1-4 per i campi MIN HR ALERT (ALLERTA FC MIN) e BELOW (SOTTO).

SCEGLIERE UNA ZONA DI FREQUENZA CARDIACA

Se si sceglie HR ZONE (ZONA FC) nel procedimento 5, occorre selezionare entro quale zona di frequenza cardiaca si desidera restare.

1. Evidenziare il campo ZONE (ZONA), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare la zona entro la quale si desidera restare, quindi premere ENTER (INVIO).

I valori massimo e minimo corrispondono ora a quelli creati quando si è impostato il sensore della frequenza cardiaca.

ALLERTE DI CADENZA

Si può impostare l'Allerta di cadenza perché aiuti a mantenere un numero costante di giri di pedale al minuto. L'allerta suona quando la propria cadenza è superiore all'impostazione HIGH (ALTA) o inferiore all'impostazione LOW (BASSA).

1. Dal menu ACTIVITY (ATTIVITÀ), evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ALERTS (ALLERTE) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare CADENCE (CADENZA) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo HIGH CAD ALERT (ALLERTA CAD ALTA), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare ON (ABILITATO) e poi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare il campo ABOVE (SOPRA), quindi premere ENTER (INVIO).
7. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).
8. Ripetere i procedimenti 4-7 per i campi LOW CAD ALERT (ALLERTA CAD BASSA) e BELOW (SOTTO).

ALLERTE DI POTENZA

Si può impostare l'Allerta di potenza perché aiuti a mantenere una potenza costante durante le corse. L'allerta suona quando la potenza dell'utente non cade all'interno della zona da lui specificata.

1. Dal menu ACTIVITY (ATTIVITÀ), evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ALERTS (ALLERTE) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare POWER (POTENZA) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo ALERT (ALLERTA), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare CUSTOM (PERSONALIZZATO) (per inserire i valori della zona personalizzata) oppure POWER ZONE (ZONA POTENZA) (per usare una zona già impostata per il sensore della potenza), quindi premere ENTER (INVIO).
6. Procedere al compito, fra quelli indicati sotto, che corrisponde all'impostazione scelta al procedimento 5.

IMPOSTARE UNA ZONA PERSONALIZZATA

Se si sceglie CUSTOM (PERSONALIZZATO) al procedimento 5, occorre impostare i valori massimo e minimo per una lettura di potenza accettabile.

1. Evidenziare il campo HIGH POWER ALERT (ALLERTA POTENZA ALTA), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ON (ABILITATO) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare il campo ABOVE (SOPRA), quindi premere ENTER (INVIO).
4. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).
5. Ripetere i procedimenti 1-4 per i campi LOW POWER ALERT (ALLERTA POTENZA BASSA) e BELOW (SOTTO).

SCEGLIERE UNA ZONA DI POTENZA

Se si sceglie POWER ZONE (ZONA POTENZA) nel procedimento 5, occorre selezionare entro quale zona di potenza si desidera restare.

1. Evidenziare il campo ZONE (ZONA), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare la zona entro la quale si desidera restare, quindi premere ENTER (INVIO).
I valori massimo e minimo corrispondono ora a quelli configurati per il sensore di potenza.

MESSAGGI DI ALLERTA

L'utente può scegliere di visualizzare i messaggi di allerta come simboli o come testo completo.

Se si sceglie MESSAGE/BEEPER (MESSAGGIO/SEGNALE ACUSTICO), appare il testo intero del messaggio. Per esempio, se la propria velocità è troppo bassa, appare un messaggio GO FASTER! (VAI PIÙ VELOCE!).

Se si sceglie SYMBOL/BEEPER (SIMBOLO/SEGNALE ACUSTICO), quando l'allerta suona appare un punto esclamativo, ma non vengono date ulteriori informazioni.

1. Dal menu ACTIVITY (ATTIVITÀ), evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ALERTS (ALLERTE) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo ALERTS (ALLERTE), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Premere ▲ o ▼ per scegliere MESSAGE/BEEPER (MESSAGGIO/SEGNALE ACUSTICO) o SYMBOL/BEEPER (SIMBOLO/SEGNALE ACUSTICO), quindi premere ENTER (INVIO).

CONFIGURARE LE OPZIONI DI REGISTRAZIONE DEI DATI

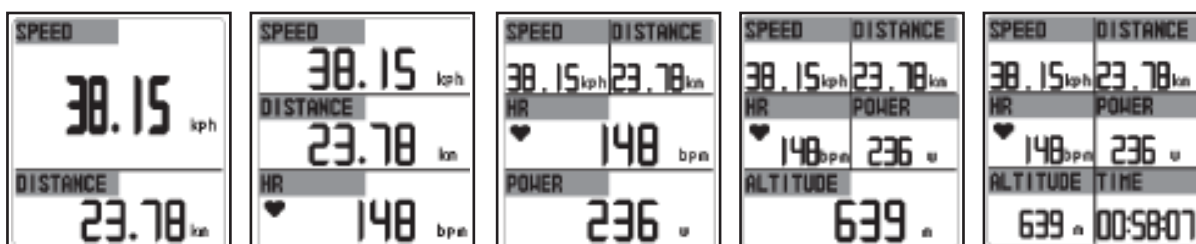
L'utente può scegliere la frequenza con cui verranno registrati dati provenienti dal GPS e dagli altri sensori durante una corsa in bicicletta. RegISTRAzioni più frequenti forniscono letture più accurate, ma occupano anche più memoria nel Cycle Trainer.

L'utente può anche decidere se il Cycle Trainer deve usare il GPS o il barometro per determinare l'altitudine.

1. Dal menu ACTIVITY (ATTIVITÀ), evidenziare SETTING (IMPOSTAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare DATA RECORD (REGISTRAZIONE DATI) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare il campo RECORD DATA POINTS (REGISTRA PUNTI DATI), quindi premere ENTER (INVIO).
4. Premere ▲ o ▼ per scegliere EVERY SECOND (OGNI SECONDO) o CUSTOM TIME (TEMPO PERSONALIZZATO), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Se si sceglie CUSTOM TIME (TEMPO PERSONALIZZATO), evidenziare il campo RECORD EVERY (REGISTRA OGNI) e poi premere ENTER (INVIO).
6. Premere ▲ or ▼ per selezionare il numero dei secondi fra una registrazione e l'altra, e poi premere ENTER (INVIO).
7. Evidenziare ALTITUDE SET (IMPOSTAZIONE ALTITUDINE), quindi premere ENTER (INVIO).
8. Evidenziare FROM GPS (DA GPS) o BAROMETER (BAROMETRO), quindi premere ENTER (INVIO).

CONFIGURARE LE PAGINE PERSONALIZZATE

L'utente può visualizzare 4 pagine personalizzate nella modalità Speedometer (Tachimetro). Ciascuno di questi schermi personalizzati può avere dai 2 ai 6 campi, ognuno contenente dati diversi. Alcuni di questi dati vengono registrati quando si ripristina o si salva una corsa, ma alcuni sono visibili solo nella modalità Speedometer (Tachimetro) oppure se si carica la corsa su Training Peaks.



Ecco come impostare le pagine personalizzate.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare PAGE SETTING (IMPOSTAZIONE PAGINA) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare la pagina personalizzata che si desidera configurare, quindi premere ENTER (INVIO).
4. Premere ▲ o ▼ per selezionare il numero dei campi da visualizzare sulla pagina personalizzata, e poi premere ENTER (INVIO).
5. Premere ▲ o ▼ per evidenziare un campo, quindi premere ENTER (INVIO).
6. Premere ▲ o ▼ per evidenziare i dati da visualizzare in quel campo, quindi premere ENTER (INVIO).
7. Ripetere i procedimenti 5 e 6 per ogni campo.

Questa tabella descrive i dati che si possono visualizzare sugli schermi personalizzati.

Dati	Descrizione	Dati	Descrizione
ALTI MAX	l'altitudine massima raggiunta durante questa corsa	LAPS (GIRI)	numero di giri in questa corsa
ALTI MIN	l'altitudine minima raggiunta durante questa corsa	PACE (PASSO)	tempo attuale per miglio
ALTITUDE	l'altitudine corrente sopra il livello del mare	PACE AVG (PASSO MEDIO)	tempo medio per miglio calcolato sull'intera corsa
Asc SPEED (VEL asc)	velocità alla quale si sta guadagnando altitudine	PACE BEST (PASSO MIGL)	il passo più veloce raggiunto durante questa corsa
CAD AVG (CAD MED)	giri/min medi di pedale	PACE INZN (PASSO IN ZONA)	quantità di tempo trascorsa nella propria zona di passo
CAD INZN (CAD IN ZONA)	quantità di tempo trascorsa nella propria zona di cadenza	PACER	quantità di tempo in anticipo o in ritardo sull'obiettivo
CADENCE (CADENZA)	attuali giri/min del pedale	PACER E	tempo in anticipo o in ritardo rispetto alla distanza del Trainer
CAL RATE (TASSO CAL)	numero di calorie bruciate all'ora	PACER T	tempo in anticipo o in ritardo rispetto al tempo del Trainer
CALORIES	calorie bruciate	POWER (POTENZA)	attuale potenza emessa
CUMULATE+	accumulo totale di altitudine	POWER AVG (MED POTENZA)	potenza media in Watt calcolata sull'intera corsa
CUMULATE-	perdita totale di altitudine	POWER MAX (POTENZA MAX)	massima potenza in Watt raggiunta durante la corsa
DISTANCE (Distanza)	distanza totale percorsa	PWR ZONE (ZONA POTENZA)	quantità di tempo trascorsa nella propria zona di potenza
HR (FC)	frequenza cardiaca corrente	PRESSURE (PRESSIONE)	pressione barometrica alla propria ubicazione attuale
HR% (FC%)	attuale frequenza cardiaca come percentuale della massima	REST DIST (DIST RESTANTE)	distanza da percorrere per raggiungere il proprio obiettivo
HR AVG (FC MED)	frequenza cardiaca media calcolata sull'intera corsa	SLOPE (PENDENZA)	ripidezza del percorso corrente (positivo indica salita, negativo indica discesa)
HR INZN (FC IN ZONA)	quantità di tempo trascorsa nella propria zona di frequenza cardiaca	SPD INZN (VEL IN ZONA)	quantità di tempo trascorsa nella zona di velocità definita
HR MAX (FC MAX)	la più alta frequenza cardiaca raggiunta durante la corsa	SPEED (VEL)	velocità attuale
LAP DIST (DIST GIRO)	distanza coperta durante questo giro	SPEED AVG (VEL MEDIA)	velocità media calcolata sull'intera corsa
LAP PACE (PASSO GIRO)	passo medio per questo giro	SPEED MAX (VEL MAX)	la massima velocità raggiunta durante questa corsa
LAP SPEED (VEL GIRO)	velocità media per questo giro	TEMP	temperatura attuale
LAP TIME (TEMPO GIRO)	tempo di questo giro	TIME (ORA)	ora del giorno

CONFIGURARE LO SCHERMO DEI GIRI

L'utente può anche configurare i dati che vengono visualizzati nello schermo dei messaggi che appare quando si registra un tempo intermedio. Nello schermo dei giri sono sempre presenti due campi di dati, ma l'utente imposta i dati che vengono visualizzati in questi campi.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare PAGE SETTING (IMPOSTAZIONE PAGINA) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare SET LAP PAGE (IMPOSTA PAGINA GIRI), quindi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare uno dei campi, quindi premere ENTER (INVIO).
5. Premere ▲ o ▼ per evidenziare i dati da visualizzare in quel campo, quindi premere ENTER (INVIO).
6. Ripetere i procedimenti 4 e 5 per il secondo campo.

Questa tabella descrive i dati che si possono visualizzare nello schermo dei giri.

Dati	Descrizione
LAP TIME (TEMPO GIRO)	il tempo di questo giro
LAP SPLIT (TEMPO INTERMEDIO GIRO)	il tempo totale di tutti i giri in questa corsa
LAP DIST (DIST GIRO)	la distanza coperta durante questo giro
LAP SPEED (VEL GIRO)	la velocità media di questo giro

Dati	Descrizione
LAP PACE (PASSO GIRO)	il tempo medio per miglio di questo giro
LP AVG HR (FC MED GIRO)	la frequenza cardiaca media di questo giro
POWER AVG (MED POT)	la potenza media in Watt per il giro

IMPOSTARE LE PREFERENZE DI SISTEMA

L'utente può impostare i suoni, il tempo di attesa e le impostazioni del display.

IMPOSTARE I SUONI

Si possono configurare le impostazioni relative a quando il Cycle Trainer deve emettere dei suoni. Si possono disabilitare (OFF) i suoni, scegliere MESSAGE ONLY (SOLO AL MESSAGGIO) (il dispositivo emette un segnale acustico solo quando viene visualizzato un messaggio), o KEY AND MESSAGE (TASTO E MESSAGGIO) (il dispositivo emette un segnale acustico quando viene visualizzato un messaggio e quando si preme un tasto).

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare SET SYSTEM (IMPOSTA SISTEMA), quindi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare il campo BEEPER (SEGNALE ACUSTICO), quindi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare un'impostazione di suono e poi premere ENTER (INVIO).

IMPOSTARE L'ATTESA PER "ORA DEL GIORNO"

Il Time-of-day Standby (Attesa per ora del giorno) è il periodo di tempo nel quale il Cycle Trainer resta in attesa prima di ritornare automaticamente allo schermo dell'ora (Time). Si può disabilitare (OFF) questa funzione, oppure si può impostare il tempo di attesa su 5 o 10 minuti.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare SET SYSTEM (IMPOSTA SISTEMA), quindi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare TOD MODE (MODALITÀ ORA DEL GIORNO) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare un'impostazione di attesa e poi premere ENTER (INVIO).

IMPOSTARE IL DISPLAY

L'utente può configurare quanto a lungo desidera che l'illuminazione del quadrante resti accesa, la lingua in cui vengono visualizzati gli schermi e se lo schermo deve essere letto in senso verticale od orizzontale.

ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE

L'utente può impostare l'illuminazione del quadrante in modo che resti accesa (STAYS ON) (occorre premere BACK/INDIETRO per spegnerla una volta che sia stata attivata), oppure impostare il periodo di accensione su 15 secondi, 30 secondi, 1 minuto o 2 minuti.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare SET SYSTEM (IMPOSTA SISTEMA), quindi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare DISPLAY e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo BACKLIGHT (RETROILLUMINAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare un'impostazione di illuminazione del quadrante e poi premere ENTER (INVIO).

LINGUA

Gli schermi possono essere visualizzati in inglese, spagnolo, italiano, francese, tedesco o cinese semplificato.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare SET SYSTEM (IMPOSTA SISTEMA), quindi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare DISPLAY e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo LANGUAGE (LINGUA), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare una lingua, quindi premere ENTER (INVIO).

ORIENTAMENTO

L'utente può impostare gli schermi in modo che vengano visualizzati con orientamento VERTICAL (verticale, ritratto) o HORIZONTAL (orizzontale, paesaggio).

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare SET SYSTEM (IMPOSTA SISTEMA), quindi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare DISPLAY e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo ORIENTATION (ORIENTAMENTO), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare un orientamento e poi premere ENTER (INVIO).

CONFIGURARE I SENSORI

Oltre al sensore della frequenza cardiaca incluso nella dotazione del Cycle Trainer, l'utente può collegare al dispositivo sensori opzionali di velocità, cadenza, sensore combinato di velocità/cadenza e di potenza per migliorare il suo allenamento. Può anche calibrare il barometro integrato.

COLLEGARE I SENSORI

Se l'utente collega un sensore di velocità o di velocità/cadenza, quel sensore, e non il GPS, verrà usato per raccogliere dati sulla velocità.

Il collegamento di un sensore di cadenza o di velocità/cadenza è l'unico modo per raccogliere dati sulla cadenza durante una corsa.

Installare i sensori fisici seguendo le istruzioni del fabbricante, e poi seguire questi procedimenti per collegare i sensori al Cycle Trainer.

1. Assicurarsi di trovarsi ad una distanza di almeno dieci metri circa da eventuali altri sensori.
2. Accendere il sensore.
3. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare ACCESSORIES (ACCESSORI) e poi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare SENSORS (SENSORI) e poi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare il campo relativo al sensore che si vuole collegare, quindi premere ENTER (INVIO).
7. Evidenziare SCAN (SCANSIONE) e poi premere ENTER (INVIO).

Appare un messaggio SEARCHING... (RICERCA IN CORSO). Quando il campo passa da SCAN (SCANSIONE) a ON (ABILITATO), il Cycle Trainer sta ricevendo dati dal sensore.

CONFIGURARE UN MISURATORE DI POTENZA

Un misuratore di potenza è un dispositivo, di solito collegato al pedale della bicicletta o incorporato nella ruota posteriore, che misura la quantità di forza, o "lavoro" che i piedi applicano ai pedali durante la corsa. Questo lavoro viene misurato in Watt.

Un importante termine usato quando si parla di allenamento con misuratori di potenza è il termine "soglia". La soglia è la potenza massima in uscita che si può sostenere per un'ora, e viene usata come un indicatore della resistenza muscolare generale; più alta è la propria soglia, più a lungo i propri muscoli possono lavorare senza affaticarsi.

Per ulteriori informazioni sulla soglia e su come allenarsi in merito ad essa, visitare il sito Web di [Training Peaks](#).

Quando si collega un misuratore di potenza, si possono configurare la soglia e 6 zone di potenza per allenarsi per uno specifico livello di potenza.

IMPOSTARE LA PROPRIA SOGLIA

Inserire la propria soglia come punto di partenza per calcolare le zone di potenza.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ACCESSORIES (ACCESSORI) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare POWER SETTING (IMPOSTAZIONE POTENZA), quindi premere ENTER (INVIO) per aprire lo schermo relativo.
4. Evidenziare il campo THRESHOLD (SOGLIA), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).

SELEZIONARE LA VISUALIZZAZIONE DI POTENZA

L'utente può scegliere di visualizzare i dati sulla potenza in Watt (W) o come una percentuale della propria soglia (%).

1. Dallo schermo POWER SETTING (IMPOSTAZIONE POTENZA), evidenziare il campo VIEW (VISUALIZZAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare W o % e poi premere ENTER (INVIO).

IMPOSTARE LE ZONE DI POTENZA

I valori per ciascuna delle 6 zone di potenza vengono calcolati automaticamente in base alla propria soglia, ma l'utente può invece inserire in ogni zona i propri valori.

1. Dallo schermo POWER SETTING (IMPOSTAZIONE POTENZA), evidenziare il campo ZONES (ZONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare CUSTOM (PERSONALIZZATA) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare un valore nella zona, quindi premere ENTER (INVIO).
4. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).
5. Ripetere i procedimenti 3 e 4 per ogni zona.

CALIBRARE IL BAROMETRO

Il barometro può essere usato invece del GPS per calcolare l'elevazione in base alla pressione atmosferica.

Per valore predefinito, il barometro si calibra automaticamente, ma l'utente può calibrarlo manualmente inserendo la pressione a livello del mare per la sua ubicazione. Si può ottenere la pressione al livello del mare dall'ufficio meteorologico governativo o da un'altra fonte affidabile.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ACCESSORIES (ACCESSORI) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare BARO SETTING (IMPOSTAZIONE BAROMETRO) e poi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare il campo CALIBRATION (CALIBRAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare MANUAL (MANUALE) e poi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare il campo S.L. PRESSURE (PRESSIONE A L.M.), quindi premere ENTER (INVIO).
7. Premere ▲ o ▼ per modificare i numeri, quindi premere ENTER (INVIO).

Viene visualizzata la propria altitudine attuale, in base alla pressione al livello del mare inserita.

CONFIGURARE IL GPS

WAAS/EGNOS è una rete di stazioni di terra che monitorano i dati satellitari per aumentare l'accuratezza dei dati di navigazione. Il GPS del Cycle Trainer utilizza la tecnologia WAAS/EGNOS per fornire dati navigazionali con una precisione entro 3 metri, mentre una connessione satellitare standard (senza WAAS/EGNOS) è accurata entro circa 15 metri.

Ottenere un collegamento satellitare può richiedere più tempo quando è abilitata la tecnologia WAAS/EGNOS. Si può disabilitare la funzione WAAS/EGNOS per abbreviare il tempo richiesto per il collegamento satellitare, ma così facendo si riduce potenzialmente l'accuratezza.

Si può anche spegnere del tutto il GPS. Si consiglia di farlo per preservare la durata della batteria durante i periodi in cui non si registrano corse in bicicletta.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare GPS SETTING (IMPOSTAZIONE GPS) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare il campo WAAS/EGNOS, quindi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare ON (ABILITATO) o OFF (DISABILITATO) e poi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare il campo GPS, quindi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare ON (ABILITATO) o OFF (DISABILITATO) e poi premere ENTER (INVIO).

VISUALIZZARE LE INFORMAZIONI DEL GPS

Si può vedere la forza del collegamento satellitare del GPS. Più sono le barre scure che appaiono a sinistra, più forte è il collegamento.

In cima allo schermo appare anche un messaggio che riassume la forza del collegamento:

- 3D FIXED: il GPS può riportare accuratamente le coordinate della mappa e l'elevazione.
- 2D FIXED: il GPS può riportare accuratamente le coordinate della mappa, ma non l'elevazione.
- WEAK SIGNAL: il GPS ha stabilito un collegamento, ma l'accuratezza non è affidabile.
- RECEIVING: il GPS sta tentando di acquisire un collegamento.

Ecco come visualizzare le informazioni del segnale GPS.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare GPS SETTING (IMPOSTAZIONE GPS) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare GPS INFO (INFORMAZIONI GPS) e poi premere ENTER (INVIO).

CONFIGURARE LA MAPPA

Si possono impostare le opzioni di visualizzazione e ingrandimento per la mappa.

Sono disponibili due opzioni di visualizzazione. Se si seleziona DIRECT TO NORTH (PUNTA AL NORD), la parte superiore della mappa punta sempre verso il Nord. Se si seleziona BIRD EYE VIEW (VISIONE GENERALE), la mappa ruota in modo che la sua sommità punti nella direzione nella quale ci si sta spostando.

Sono disponibili anche due opzioni di ingrandimento. L'ingrandimento automatico (AUTO) cambia la focalizzazione della mappa in base a quanto ci si trova vicino ad un punto intermedio. L'ingrandimento manuale (MANUAL) permette all'utente di focalizzare liberamente la mappa premendo ▲ per rimpicciolire e ▼ per ingrandire.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare MAP MODE SET (IMPOSTAZIONE MODALITÀ MAPPA), quindi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare il campo della visualizzazione, quindi premere ENTER (INVIO).
4. Evidenziare BIRD EYE VIEW (VISIONE GENERALE) o DIRECT TO NORTH (PUNTA AL NORD) e poi premere ENTER (INVIO).
5. Evidenziare ZOOM IN/OUT (INGRANDISCI/RIMPICCIOLISCI) e poi premere ENTER (INVIO).
6. Evidenziare AUTO (AUTOMATICO) o MANUAL (MANUALE) e poi premere ENTER (INVIO).

RIPRISTINARE IL CYCLE TRAINER

L'utente può ripristinare il Cycle Trainer sulle impostazioni di fabbrica. Tutte le corse salvate, i punti intermedi, i percorsi ed i dati di profilo dell'utente vengono cancellati.

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare FACTORY RESET (RIPRISTINA FABBRICA) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare YES (Sì) e poi premere ENTER (INVIO).

COLLEGARE A UN COMPUTER

Si può collegare il Cycle Trainer ad un computer per aggiornare il firmware, per cambiare le impostazioni sul Cycle Trainer dal computer e per caricare i dati sulle corse su un conto Timex Trainer.

Prima di collegare il dispositivo ad un computer, creare un conto Timex Trainer e scaricare il software Device Agent per il Cycle Trainer.

CREARE UN CONTO TIMEX TRAINER

Timex Trainer offre strumenti utili per salvare e visualizzare i dati sulle corse e per organizzare il programma di allenamento in base ai propri obiettivi.

1. In un browser per Web, andare al sito <https://timextrainer.trainingpeaks.com>.
2. Fare clic su **Create a new account** (Crea un nuovo conto).
3. Inserire le proprie informazioni e fare clic su **Submit** (Invia).

INSTALLARE IL DEVICE AGENT

Il Device Agent è software eseguito sul proprio computer. Permette all'utente di collegare il Cycle Trainer al computer in modo da poter aggiornare il firmware e trasferire dati e impostazioni fra il computer e il dispositivo.

1. In un browser per Web, andare all'indirizzo www.timexironman.com/deviceagent
2. Fare clic sul collegamento per scaricare il Cycle Trainer 2.0™.
3. Seguire le istruzioni per installare il Device Agent.

AGGIORNARE IL FIRMWARE

Periodicamente viene rilasciato nuovo firmware per il Cycle Trainer, per migliorare la funzionalità del dispositivo.

Il firmware più recente è disponibile online; lo si può ottenere con il software Device Agent.

DETERMINARE LA VERSIONE DI FIRMWARE CORRENTE

1. Dal menu principale, evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE), quindi premere ENTER (INVIO).
2. Evidenziare ABOUT PRODUCT (INFORMAZIONI SUL PRODOTTO) e poi premere ENTER (INVIO).
Appare la versione dell'attuale firmware.

COLLEGARE IL CYCLE TRAINER

1. Inserire la spina USB grande in una porta USB sul computer.
2. Inserire la spina USB piccola nella porta sul retro del Cycle Trainer.
3. Accendere il Cycle Trainer.
4. Quando appare il messaggio CONNECT TO PC? (COLLEGARE AL PC?), evidenziare YES (Sì) e poi premere ENTER (INVIO).
5. Aprire il Device Agent.

SCARICARE IL FIRMWARE PIÙ AGGIORNATO

1. Nel Device Agent, fare clic su **Settings** (Impostazioni).
Il Device Agent verifica la presenza di nuove versioni di firmware.
2. Se è disponibile nuovo firmware, fare clic su **Download Now** (Scarica ora).
Appare il collegamento allo scaricamento di nuovo firmware.
3. Fare clic sul collegamento per lo scaricamento e salvare il file sul proprio computer.

SALVARE LE IMPOSTAZIONI DEL CYCLE TRAINER

Quando si aggiorna il firmware, le proprie impostazioni di configurazione vengono cancellate dal dispositivo. Per preservarle, salvarle in modo da poterle ripristinare una volta aggiornato il firmware.

1. Nel Device Agent, fare clic su **Configure** (Configura), poi fare clic su **GPS**.
2. Fare clic su **Export** (Esporta).
3. Dare un nome al file delle impostazioni e salvarlo sul proprio computer.

APPLICARE IL NUOVO FIRMWARE AL CYCLE TRAINER

1. Sul Cycle Trainer, tenere premuto  per entrare nel menu principale.
2. Evidenziare CONFIGURATION (CONFIGURAZIONE) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Evidenziare SYSTEM UPGRAD (AGGIOR SISTEMA), quindi premere ENTER (INVIO).
4. Nel Device Agent, fare clic su **File**, poi fare clic su **Update Device** (Aggiorna dispositivo).
5. Quando viene richiesto, selezionare il file del firmware salvato sul computer.

Una barra di progresso appare sul Cycle Trainer.

IMPORTANTE: non scollegare il Cycle Trainer dal computer né interrompere il processo di aggiornamento prima che sia stato completato.

Il Cycle Trainer si spegne quando l'aggiornamento è stato completato.

RIPRISTINARE LE IMPOSTAZIONI SALVATE

1. Accendere il Cycle Trainer.
2. Quando appare il messaggio CONNECT TO PC? (COLLEGARE AL PC?), evidenziare YES (Sì) e poi premere ENTER (INVIO).
3. Nel Device Agent, fare clic su **Settings** (Impostazioni).
4. Fare clic su **Configure** (Configura), quindi fare clic su **GPS**.
5. Fare clic su **Import** (Importa).
6. Selezionare il file delle impostazioni salvato sul computer, poi fare clic su **Save** (Salva).

SCARICARE LE IMPOSTAZIONI NEL CYCLE TRAINER

Si possono apportare cambiamenti alle impostazioni del Cycle Trainer dal Device Agent, e poi scaricare quelle impostazioni nel dispositivo.

1. Collegare il Cycle Trainer al computer come descritto nella sezione [Collegare il Cycle Trainer](#).
2. Nel Device Agent, fare clic su **Configure** (Configura).
3. Nel Device Agent, cambiare le impostazioni e poi fare clic su **Save** (Salva).
4. Quando il trasferimento delle impostazioni è stato completato, chiudere il Device Agent e scollegare il Cycle Trainer dal computer.

CARICARE DATI SULLE CORSE SU TRAINING PEAKS

Si possono caricare dati sulle corse su Training Peaks per analizzare e pianificare il proprio regime di allenamento.

1. Collegare il Cycle Trainer al computer come descritto nella sezione [Collegare il Cycle Trainer](#).
2. Nel Device Agent, fare clic su **Download from Device** (Scarica dal dispositivo).
3. Quando il trasferimento dei dati è stato completato, chiudere il Device Agent e scollegare il Cycle Trainer dal computer.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Seguire questi procedimenti per risolvere i problemi che potrebbero verificarsi durante l'uso del Cycle Trainer.

PROBLEMI CON IL SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Se il Cycle Trainer non sta ricevendo un segnale dal sensore della frequenza cardiaca, o se la lettura non è continuativa, fare quanto segue.

1. Assicurarsi che il sensore della frequenza cardiaca sia posizionato correttamente. Vedere [Adattare il cinturino del sensore](#) per ulteriori informazioni.
2. Assicurarsi che il sensore della frequenza cardiaca sia abbinato al Cycle Trainer. Vedere [Abbinamento del sensore della frequenza cardiaca](#) per ulteriori informazioni.
3. Controllare la batteria del sensore della frequenza cardiaca.

PROBLEMI DI COLLEGAMENTO A UN COMPUTER

Se non si riesce a scaricare le impostazioni o a caricare i dati sulla corsa, fare quanto segue.

1. Assicurarsi che il cavo USB sia collegato sia al computer che al Cycle Trainer.
2. Assicurarsi che il Cycle Trainer sia acceso.
3. Assicurarsi che il Device Agent sia aperto sul computer.
4. Assicurarsi di aver selezionato CONNECT TO PC (COLLEGA AL PC) sul Cycle Trainer.
5. Nel Device Agent, assicurarsi di aver selezionato il Cycle Trainer dal menu a discesa **Device** (Dispositivo).

RESISTENZA ALL'ACQUA

Il Cycle Trainer è resistente alla pioggia, agli schizzi e ad altri contatti accidentali con l'acqua, ma non va immerso in alcun liquido.

GARANZIA E ASSISTENZA

Garanzia internazionale Timex (U.S.A - Garanzia limitata)

L'orologio con GPS Timex® è garantito da Timex contro difetti di fabbricazione per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex Group USA, Inc. e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che Timex potrà, a sua discrezione, riparare il prodotto Timex® installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile.

IMPORTANTE: SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL PRODOTTO:

1. dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2. se il prodotto non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante autorizzato Timex;
3. causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;
4. causati da incidenti, manomissione o abuso; e
5. a lente o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa del sensore, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA E I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE.

LA TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEGUENZIALE. Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertinenere al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire l'orologio con GPS a Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato l'orologio con GPS, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli U.S.A. e nel Canada, insieme al Buono di riparazione originale compilato o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con l'orologio con GPS al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US\$ 8,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$ 7,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE ARTICOLI DI VALORE PERSONALE.

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare il +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00. Germania/Austria: +43 662 88921 30. Per Medio Oriente ed Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia. In Canada, negli Stati Uniti ed in certe altre località, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preaffrancata per la riparazione, per facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX - BUONO DI RIPARAZIONE

Data dell'acquisto originario: _____
(se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)

Acquistato da: _____
(nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto: _____
(nome e indirizzo)

Ragione della restituzione: _____

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Nome del fabbricante: Timex Group USA, Inc.

Indirizzo del fabbricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Stati Uniti d'America

Dichiara che il prodotto:

Nome del prodotto: Timex Cycle Trainer 2.0 con GPS

Numero di modello: M242

è conforme alle seguenti specifiche di prodotto:

R&TTE: 1999/05/EC

Norme: EN 300 440-1 V1. 6.1 (2010-08)
EN 300 440-2 V1. 4.1 (2010-08)
EN 301.489-1 V1. 8.1 (2008-04)
EN 301.489-3 V1. 4.1 (2002-08)
EN 55022: 2006+A1: 2007, Classe B
EN 61000-4-2: 2009
EN 61000-4-3: 2006+A1: 2008+A2: 2010

Emissioni dei dispositivi digitali

Norme: FCC Parte 15, Sottoparte B, Classe B
CISPR 22: 1997, Classe B
ANSI C63.4: 2003

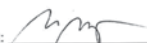
Immunità

Norme: EN 55022: 2006+A1: 2007, Classe B
EN 55024: 1998+A1: 2001+A2: 2003
IEC 61000-4-2: 2008 ED. 2.0
IEC 61000-4-3: 2006+A1: 2007 ED. 3.0
IEC 61000-4-8: 2009 ED. 2.0

LVD: 2006/95/CE

Norme: EN 60950-1: 2006 + A11: 2009 + A1: 2010

Informazioni supplementari: il presente prodotto porta i contrassegni CE relativi.

Agent: 
Ramon Bayona, Director of QA & Regulatory
Date: 12 Dec. 2011 Middlebury, CT. USA

©2011 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, RUN TRAINER, NIGHT-MODE e INDIGLO sono marchi commerciali del Timex Group B.V. e delle sue sussidiarie. IRONMAN ed M-DOT sono marchi depositati di World Triathlon Corporation. Usati qui dietro licenza. SIFR e il logotipo SIFR sono marchi commerciali registrati di CSR. SIFRstarIV è un marchio commerciale di CSR. ANT+ e il logo ANT+ sono marchi commerciali di Dynastream Innovations, Inc.

TIMEX®

Cycle Trainer™ 2.0



GPS

**BENUTZER-
HANDBUCH**

INHALTSVERZEICHNIS

Wir stellen vor: Cycle Trainer 2.0	4
Funktionen.....	4
Den Cycle Trainer aufladen	4
Grundfunktion	5
Symbol-Beschreibungen	5
Erste Schritte	6
Den Cycle Trainer installieren.....	6
Den Cycle Trainer ein- und ausschalten.....	6
Uhrzeit einstellen	6
Anzeigeeinheiten einstellen.....	6
Benutzerprofil einrichten.....	6
Den Herzfrequenzsensor einrichten	7
Fahrradeinstellungen konfigurieren	9
Kalorieneinstellungen konfigurieren	9
Den Kompass kalibrieren	10
Den Tachometer verwenden.....	10
Eine Radfahrt starten, stoppen und speichern	11
Zwischenzeiten messen	11
Daten während einer Fahrt anzeigen	11
Den Trainer verwenden	12
Den Trainer starten	12
Auf Benachrichtigungen des Trainers reagieren	13
Den Trainer anhalten	13
Fahrten zurückverfolgen.....	13
Speicherkapazität überprüfen	13
Fahrten auswählen und Daten anzeigen.....	13
Das Detail-Display verwenden	14
Alle Fahrten aus dem Speicher löschen.....	15
Mit dem Cycle Trainer navigieren	15
Mit der Karte navigieren	15
Mit dem Kompass navigieren	17
Den Wecker einstellen	17
Einstellungen konfigurieren	17
Freihand-Funktionen konfigurieren.....	18
Benachrichtigungen konfigurieren	18
Datenerfassungsoptionen konfigurieren.....	21
Benutzerdefinierte Seiten konfigurieren	21
Systemeinstellungen festlegen.....	23
Sensoren konfigurieren	24
Das GPS konfigurieren.....	25
Die Karte konfigurieren.....	26
Den Cycle Trainer zurücksetzen.....	26

An einen Computer anschließen.....	26
Ein Timex Trainer-Konto anlegen	26
Den Device Agent installieren.....	26
Die Firmware aktualisieren	26
Einstellungen auf den Cycle Trainer herunterladen.....	27
Fahrten zu Training Peaks hochladen.....	28
Fehlersuche	28
Probleme mit dem Herzfrequenzsensor	28
Probleme beim Anschluss an einen Computer.....	28
Wasserbeständigkeit.....	28
Garantie und Service.....	28
Konformitätserklärung.....	29

WIR STELLEN VOR: CYCLE TRAINER 2.0

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres Timex® Cycle Trainer 2.0™ GPS Fahrradcomputers. Dieses leistungsstarke Werkzeug für den Radsport kann Ihnen helfen, Ihre Ziele auf jeder Ebene zu erreichen. Wenn Sie ein Leistungs-Radsportler sind, können Sie Herzfrequenz-, Geschwindigkeits-, Kadenz- und Leistungssensoren einsetzen, um sich auf die Verbesserung von Geschwindigkeit, Schwellenwert oder Ausdauer zu konzentrieren. Wenn Sie aus Gesundheitsgründen oder als Freizeitbeschäftigung Fahrrad fahren, werden Sie es begrüßen, wie schnell und einfach Sie Ihren Herzfrequenzsensor einrichten und mit der Aufnahme Ihrer Fahrten beginnen können.

Der Cycle Trainer 2.0™ setzt WAAS/EGNOS-Technologie ein, um Ihre Position weltweit mit haarscharfer Genauigkeit festlegen zu können. Sie können Ihre Fahrten nachverfolgen und speichern und Ihre Lieblingstouren beliebig wiederholen. Außerdem können Sie die Statistiken der einzelnen Fahrten miteinander vergleichen, um Ihren Fortschritt so nachzuzeichnen. Sie können mit der Trainer-Funktion sogar gegen Ihre früheren Zeiten antreten, um Ihre eigene Bestzeit zu schlagen.

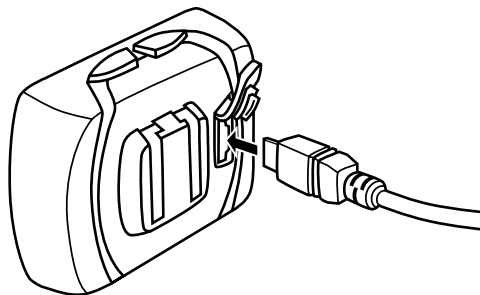
FUNKTIONEN

- GPS – WAAS/EGNOS-Technologie gewährleistet Genauigkeit bei der Navigation. Erstellung von Wegpunkten, entlang derer Routen zusammengestellt werden können. Zurückverfolgung Ihres Startpunkts vom Ende einer Route.
- Herzfrequenzsensor – Einfache Kopplung mit dem Cycle Trainer 2.0™. Einrichtung von benutzerdefinierten Herzfrequenzzonen mit hörbarer Benachrichtigung, sodass Sie immer wissen, wie intensiv Sie fahren.
- Trainer – Festlegung von Entfernungs-, Zeit- und Pace-Zielen für das Training oder eine Wiederholung einer gespeicherten Route, um eine verbesserte Zeit zu erzielen.
- Karte – Auswahl der auf Sie zugeschnittenen Kartenausrichtung und des Zooms.
- Kompass – Ortung der Richtung zu Ihrem nächsten Wegpunkt und Einstellung einer zu folgenden Peilung. Automatische Deklinationsanpassung.
- Barometer – Akkurate Höhenmessungen mittels Luftdruck.
- Sensoren – Einschließlich des Herzfrequenzsensors. Anschluss von Geschwindigkeits-, Kadenz-, Geschwindigkeits-/Kadenz- und Leistungssensoren.
- Freihand-Funktionen – Automatischer Stopp des Timers, wenn Ihre Geschwindigkeit unter einen bestimmten Schwellenwert abfällt sowie automatische Aufzeichnung einer Zwischenzeit bei einer festgelegten Zeit oder Entfernung.

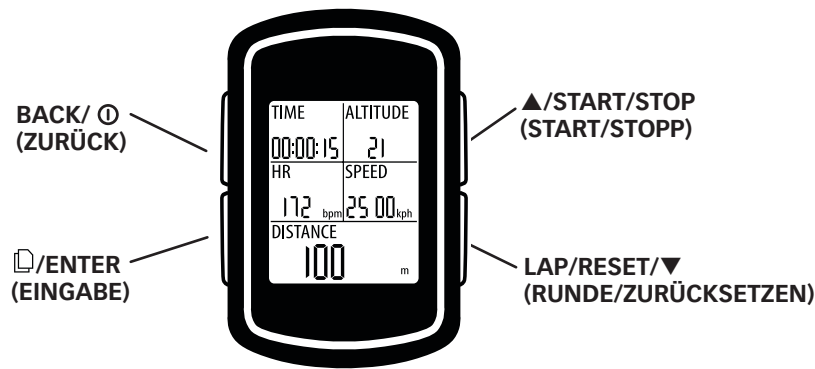
DEN CYCLE TRAINER AUFLADEN

Vor der ersten Verwendung des Cycle Trainers muss die Batterie mindestens 4 Stunden lang aufgeladen werden.

Das große Ende des USB-Kabels dafür in einen USB-Anschluss mit Versorgung auf Ihrem Computer einstecken und das kleine Ende in den Anschluss auf der Rückseite des Geräts.



GRUNDFUNKTION



BACK (ZURÜCK)/⏮

2 Sekunden lang halten, um den Cycle Trainer 2.0™ ein- oder auszuschalten. Drücken, um die Zifferblattbeleuchtung zu aktivieren. In Menüs drücken, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.

⏵/ENTER (EINGABE)

Drücken, um die Displays im Tachometermodus zu durchlaufen. Halten, um eines der Hauptmenüs zu öffnen. Innerhalb der Menüs drücken, um die markierte Option auszuwählen.

▲/START/STOP

Drücken, um die vorherige Option in einer Liste zu markieren. Drücken, um den Timer im Tachometermodus zu starten oder zu stoppen. Drücken, um im Kartenmodus zu verkleinern.

LAP/RESET (RUNDE/ZURÜCKSETZEN)/ ▼

Drücken, um die nächste Option in einer Liste zu markieren. Während der Timer sich im Tachometermodus befindet, zum Starten einer neuen Runde drücken. Drücken, wenn der Timer im Tachometermodus gestoppt wird, um die Fahrt zu speichern und den Timer zu löschen.

SYMBOL-BESCHREIBUNGEN

Diese Symbole können auf den Zeit- und Menüdisplays angezeigt werden.

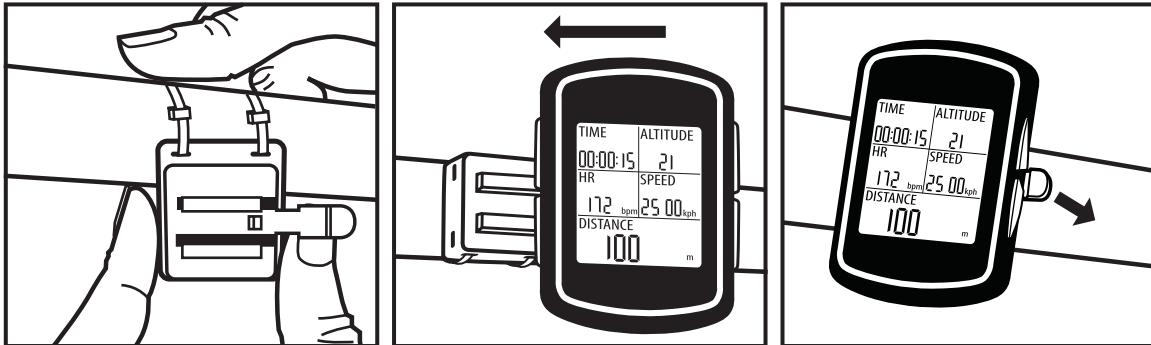
	GPS-Status	Ausgefüllt: GPS verfügt über eine Satellitenortung. Je mehr Balken, desto stärker das Signal. Blinkt: GPS sucht nach einer Satellitenortung.
	Timer	Ausgefüllt: Timer läuft. Blinkt: Timer wurde gestoppt, aber noch nicht zurückgesetzt.
	Kadenzsensor	Ausgefüllt: Gerät empfängt Daten von einem Kadenzsensor. Blinkt: Gerät sucht nach einem Kadenzsensor.
	Wecker	Ein Weckruf wurde eingestellt, der zur festgelegten Zeit ertönt.
	Herzfrequenzsensor	Ausgefüllt: Gerät empfängt Daten von einem Herzfrequenzsensor. Blinkt: Gerät versucht, den Herzfrequenzsensor zu orten.
	Batterie	Zeigt die verbleibende Batterieladung an. Je mehr beleuchtete Segmente, desto höher die Ladung.

ERSTE SCHRITTE

DEN CYCLE TRAINER INSTALLIEREN

Mit den beiden Kabelbindern Aufhängung an Ihr Fahrrad anbringen und dann das Gerät auf die Aufhängung schieben.

Die Freigabevorrichtung zurückdrücken, um das Gerät von der Aufhängung zu entfernen.



DEN CYCLE TRAINER EIN- UND AUSSCHALTEN

ⓘ 2 Sekunden lang halten, um das Gerät ein- oder auszuschalten.

UHRZEIT EINSTELLEN

Die Zeit wird vom GPS eingestellt, Sie wählen aber Zeitformat, Zeitzone und die Sommerzeitschaltung aus.

1. Im Hauptmenü CONFIGURATION (KONFIGURATION) markieren. Dann ENTER drücken.
2. SET SYSTEM (SYSTEM EINSTELLEN) markieren. Dann ENTER drücken.
3. TIME SETTINGS (ZEITEINSTELLUNGEN) markieren. Dann ENTER drücken.
4. Die zu ändernde Einstellung markieren. Dann ENTER drücken.
5. Eine Einstellung für Zeitformat, Zeitzone, oder Sommerzeit auswählen. Dann ENTER drücken.

ANZEIGEEINHEITEN EINSTELLEN

Wählen Sie das Maßsystem aus, in dem Ihre Benutzer-, Fahrt- und Navigationsdaten angezeigt werden sollen.

Sie können Entfernung- und Gewichtseinheiten in ENGLISCHEN, METRISCHEN oder NAUTISCHEN Maßeinheiten anzeigen.

Sie können Kartenkoordinaten als DEFAULT (STANDARD) (Grad und Minuten), GOOGLE (Grad, Minuten und Sekunden) oder UTM (X- und Y-Werte des Systems Universal Transverse Mercator) anzeigen.

1. Im Hauptmenü CONFIGURATION (KONFIGURATION) markieren. Dann ENTER drücken.
2. SET SYSTEM (SYSTEM EINSTELLEN) markieren. Dann ENTER drücken.
3. DISPLAY markieren. Dann ENTER drücken.
4. UNITS (EINHEITEN) markieren. Dann ENTER drücken.
5. Das Feld UNIT (EINHEIT) oder COORDINATION (KOORDINIERUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
6. Die anzuzeigenden Einheiten markieren. Dann ENTER drücken.

BENUTZERPROFIL EINRICHTEN

Sie können Ihre persönlichen Informationen konfigurieren, um akkurate Herzfrequenzzonen- und Kalorienberechnungen zu gewährleisten.

Sie können Name, Geschlecht, Geburtsdatum, Körpergröße und Gewicht eingeben.

1. Im Hauptmenü CONFIGURATION (KONFIGURATION) markieren. Dann ENTER drücken.
2. USER PROFILE (BENUTZERPROFIL) markieren und dann ENTER drücken.
3. Die zu ändernde Einstellung markieren. Dann ENTER drücken.
4. Buchstaben, Zahl oder Monat markieren. Dann ENTER drücken.

DEN HERZFREQUENZSENSOR EINRICHTEN

DEN SENSORGURT ANPASSEN

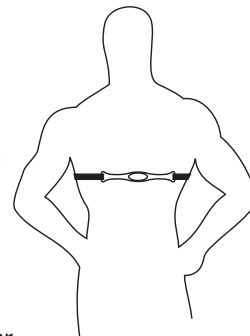
- Die Herzfrequenz-Sensorkissen anfeuchten und sicher unterhalb des Brustbeins direkt auf Ihrem Brustkorb anlegen.

DEN HERZFREQUENZSENSOR KOPPELN

Sie können den Cycle Trainer 2.0™ zur Ortung eines Herzfrequenzsensors auffordern und dann mit dem Empfang von Daten beginnen.

- Sicherstellen, dass Sie mindestens 10 m Abstand zu anderen Herzfrequenzsensoren haben.
- Den Herzfrequenzsensor aktivieren.
- Im Hauptmenü CONFIGURATION (KONFIGURATION) markieren. Dann ENTER drücken.
- ACCESSORIES (ZUBEHÖR) markieren. Dann ENTER drücken.
- SENSORS (SENSOREN) markieren. Dann ENTER drücken.
- HEART RATE (HERZFREQUENZ) markieren und ENTER drücken.
- SCAN (ABTASTEN) markieren. Dann ENTER drücken.

Die Meldung SEARCHING...(SUCHT...) wird angezeigt und ☒ blinkt. Wenn ☐ nicht mehr blinkt, ist das Gerät empfangsbereit für Daten vom Sensor.



HERZFREQUENZZONEN EINRICHTEN

Der Abruf von akkuraten Herzfrequenzdaten ist unerlässlich für ein effizientes Training. Unterschiedliche Herzfrequenzen bieten verschiedene gesundheitliche Vorzüge und wenn Sie über Ihre Herzfrequenz Bescheid wissen, können Sie Ihr Training entsprechend intensivieren oder entspannen.

WAS IST IHRE OPTIMALE HERZFREQUENZ?

Ihre optimale Herzfrequenz basiert auf Ihren Fitnesszielen. Die von Ihnen für den Kalorienverbrauch angezielte Herzfrequenzzone unterscheidet sich von der Zone, auf die Sie für Ihr Ausdauertraining abzielen sollten.

Mithilfe der nachfolgenden Diagramme können Sie Ihre optimale Herzfrequenzzone auf Grundlage Ihres Geschlechts, Alters und Ihrer Ziele einschätzen. Wenn Sie auf der Aerobic-Basis-Stufe fahren (in der Mitte der Diagramme), verbrauchen Sie Kalorien und bauen Aerobic-Durchhaltevermögen auf. Sie können aber auch den Cycle Trainer einsetzen, um Ihre Herzfrequenz-Zielzone auf spezifischere Werte anzupassen, die Ihrer aktuellen Fitnessstufe und Ihren Zielen entsprechen.

HINWEIS: Die Werte dieser Diagramme basieren auf einem Prozentsatz Ihrer optimalen Herzfrequenz (MHR). Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, und bitten Sie um eine Bestätigung, dass die Herzfrequenzzone richtig für Sie gewählt wurde.

MÄNNER

Alter	Leichte Übung Ein gesundes Herz beibehalten und fit werden 50-60 % MHR	Gewichtsmanagement Gewicht verlieren und Fett verbrauchen 60-70 % MHR	Aerobic-Basis Ausdauer und Aerobic- Durchhaltevermögen erhöhen 70-80 % MHR	Optimale Konditionierung Ausgezeichneten Fitnesszustand aufrecht erhalten 80-90 % MHR	Athletisches Elitetraining Hervorragenden athletischen Zustand erzielen 90-100 % MHR
15	103—123	123—144	144—164	164—185	185—205
20	100—120	120—140	140—160	160—180	180—200
25	98—117	117—137	137—156	156—176	176—195
30	95—114	114—133	133—152	152—171	171—190
35	93—111	111—130	130—148	148—167	167—185
40	90—108	108—126	126—144	144—162	162—180
45	88—105	105—123	123—140	140—158	158—175
50	85—102	102—119	119—136	136—153	153—170
55	83—99	99—116	116—132	132—149	149—165
60	80—96	96—112	112—128	128—144	144—160
65	78—93	93—109	109—124	124—140	140—155
70	75—90	90—105	105—120	120—135	135—150
75	73—87	87—102	102—116	116—131	131—145
80	70—84	84—98	98—112	112—126	126—140

NOTE: MHR wird für Männer in Schlägen pro Minute (BPM) mit der Formel 220-Alter berechnet.

FRAUEN

Alter	Leichte Übung Ein gesundes Herz beibehalten und fit werden 50-60 % MHR	Gewichtsmanagement Gewicht verlieren und Fett verbrauchen 60-70 % MHR	Aerobic-Basis Ausdauer und Aerobic- Durchhaltevermögen erhöhen 70-80 % MHR	Optimale Konditionierung Ausgezeichneten Fitnesszustand aufrecht erhalten 80-90 % MHR	Athletisches Elitetraining Hervorragenden athletischen Zustand erzielen 90-100 % MHR
15	106—127	127—148	148—169	169—190	190—211
20	103—124	124—144	144—165	165—185	185—206
25	101—121	121—141	141—161	161—181	181—201
30	98—118	118—137	137—157	157—176	176—196
35	96—115	115—134	134—153	153—172	172—191
40	93—112	112—130	130—149	149—167	167—186
45	91—109	109—127	127—145	145—163	163—181
50	88—106	106—123	123—141	141—158	158—176
55	86—103	103—120	120—137	137—154	154—171
60	83—100	100—116	116—133	133—149	149—166
65	81—97	97—113	113—129	129—145	145—161
70	78—94	94—109	109—125	125—140	140—156
75	76—91	91—106	106—121	121—136	136—151
80	73—88	88—102	102—117	117—131	131—146
NOTE: MHR wird für Frauen in Schlägen pro Minute (BPM) mit der Formel $226 - \text{Alter}$ berechnet.					

MAXIMALE HERZFREQUENZ EINGEBEN

Sie können den Cycle Trainer darauf einstellen, Ihre maximale Herzfrequenz auf Grundlage Ihres Alter zu berechnen oder Sie können eine Einstellung direkt eingeben.

1. Im Hauptmenü CONFIGURATION (KONFIGURATION) markieren. Dann ENTER drücken.
2. ACCESSORIES (ZUBEHÖR) markieren. Dann ENTER drücken.
3. CARDIO SET (KARDIO EINSTELLEN) markieren. Dann ENTER drücken, um das Display HEART RT SETTING (HERZFREQUENZ-EINSTELLUNG) zu öffnen.
4. Das Feld HR MAX (MAX. HF) markieren und dann ENTER drücken.
5. BY AGE (NACH ALTER) oder CUSTOM (BENUTZERDEFINIERT) markieren. Dann ENTER drücken.
6. Bei der Auswahl von CUSTOM die Nummern rechts von CUSTOM markieren. Dann ENTER drücken.
7. ▲ oder ▼ drücken, um die Nummern zu ändern. Dann ENTER drücken.

DISPLAY ZUR AUSWAHL IHRER HERZFREQUENZ

Sie können die Herzfrequenzdaten in Schlägen pro Minute (BPM) oder als einen Prozentsatz Ihres Höchstwerts (%) anzeigen.

1. Auf dem Display HEART RT SETTING (HERZFREQUENZ-EINSTELLUNG) das Feld VIEW (ANZEIGE) markieren und dann ENTER drücken.
2. BPM oder % markieren. Dann ENTER drücken.

HERZFREQUENZZONEN EINRICHTEN

Die Werte für jede der 5 Herzfrequenzzonen werden automatisch auf Grundlage Ihrer maximalen Herzfrequenz berechnet, Sie können aber auch Ihre eigenen Werte in jede der Zonen eingeben.

1. Auf dem Display HEART RT SETTING (HERZFREQUENZ-EINSTELLUNG) das Feld ZONES (ZONEN) markieren. Dann ENTER drücken.
2. CUSTOM (BENUTZERDEFINIERT) markieren. Dann ENTER drücken.
3. Einen Wert in der Zone markieren. Dann ENTER drücken.
4. ▲ oder ▼ drücken, um die Nummern zu ändern. Dann ENTER drücken.
5. Schritte 3 und 4 für jede Zone wiederholen.

FAHRRADEINSTELLUNGEN KONFIGURIEREN

Fahrradeinstellungen gewährleisten, dass die Berechnungen von Geschwindigkeit, Kadenz und Leistung akkurat sind, wenn optionale Sensoren eingesetzt werden. Die Einstellungen werden auch zur Berechnung von verbrauchten Kalorien verwendet.

Sie können das Gewicht und die Radgröße für bis zu 5 Fahrrädern konfigurieren.

DIE RADGRÖSSE FESTLEGEN

Es gibt zwei Möglichkeiten zur Festlegung Ihrer Radgrößen-Einstellung.

Wenn Sie die Schlauchgröße Ihres Fahrrads kennen, können Sie auf dem nachfolgenden Diagramm die ungefähre Radgröße ablesen. Dies ist die einfachste aber auch die ungenaueste Methode.

Schlauchgröße	Etwaiger Umfang (mm)	Schlauchgröße	Etwaiger Umfang (mm)
700 x 56	2325	27 x 1 1/4	2161
700 x 50	2293	27 x 1 1/8	2155
700 x 44	2224	27 x 1	2145
700 x 38	2224	26 x 2,125	2070
700 x 35	2168	26 x 1,9	2055
700 x 32	2155	26 x 1.5	1985
700 x 28	2136	26 x 1.25	1953
700 x 25	2105	26 x 1,0	1913
700 x 23	2097	26 x 1/650 C	1952
700 x 20	2086	26 x 1 3/8	2068
27 x 1 3/8	2169		

Es ist auch möglich, mittels der „Roll“-Methode eine genauere Abmessung des Umfangs Ihres Rads zu ermitteln.

1. Hierfür Ihr Vorderrad auf dem Boden mit der Ventilspindel in der 6-Uhr-Stellung positionieren.
2. Die Position der Ventilspindel auf dem Boden markieren.
3. Das Fahrrad mit Druck auf den Griffstangen nach vorne rollen, bis die Ventilspindel sich erneut in 6-Uhr-Stellung befindet.
4. Die Position der Ventilspindel auf dem Boden markieren.
5. Den Abstand zwischen den beiden Markierungen messen.

RADGRÖSSE UND GEWICHT DES FAHRRADS EINGEBEN

Nach Ermittlung der Radgröße Ihres Fahrrads können Sie die Einstellungen für Größe und Gewicht im Cycle Trainer vornehmen.

1. Im Hauptmenü CONFIGURATION (KONFIGURATION) markieren. Dann ENTER drücken.
2. ACCESSORIES (ZUBEHÖR) markieren. Dann ENTER drücken.
3. BIKE SETTING (FAHRRADEINSTELLUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
4. Das Feld BIKE (FAHRRAD) markieren. Dann ENTER drücken.
5. Eine Nummer für das Fahrrad markieren und dann ENTER drücken.
6. Das Feld WEIGHT (GEWICHT) oder WHEEL SIZE (RADGRÖSSE) markieren. Dann ENTER drücken.
7. ▲ oder ▼ drücken, um die Nummern zu ändern. Dann ENTER drücken.

KALORIENEINSTELLUNGEN KONFIGURIEREN

Um verbrauchte Kalorien zu berechnen, können Sie Ihre Aktivität (wie z. B. Radfahren oder Wandern), Trainingsniveau (eine relative Intensitätsstufe) und evtl. mitgenommenes Extragewicht (wie z. B. einen Rucksack) konfigurieren. Höhere Werte für Trainingsniveau und Extragewicht führen zu höheren Werten bei der Berechnung von verbrauchten Kalorien.

1. Im Hauptmenü ACTIVITY (AKTIVITÄT) markieren. Dann ENTER drücken.
2. SETTING (EINSTELLUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
3. CALORIES (KALORIEN) markieren. Dann ENTER drücken.

4. Die Felder SPORT TYPE (SPORTART), TRAINING LEVEL (TRAININGSNIVEAU) oder EXTRA WEIGHT (EXTRAGEWICHT) markieren. Dann ENTER drücken.
5. ▲ oder ▼ drücken, um die Aktivität, Intensität oder Nummer zu ändern. Dann ENTER drücken.

DEN KOMPASS KALIBRIEREN

Um die bestmöglichen Navigationsdaten vom GPS zu erreichen, sollten Sie den Kompass vor der Verwendung kalibrieren.

Zum Kalibrieren den Kompass benötigen Sie eine Satellitenortung.

1. Den Cycle Trainer draußen und in angemessener Entfernung von Gebäuden und hohen Bäumen einstellen
2. Auf das GPS für eine Satellitenortung warten.
3. Im Hauptmenü CONFIGURATION (KONFIGURATION) markieren. Dann ENTER drücken.
4. ACCESSORIES (ZUBEHÖR) markieren. Dann ENTER drücken.
5. SET COMPASS (KOMPASS EINSTELLEN) markieren. Dann ENTER drücken.
6. CALIBRATION (KALIBRIERUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
7. Den Cycle Trainer langsam drehen.

Nach Abschluss der Kalibrierung wird der Kompass angezeigt.

DIE KOMPASSDEKLINATION EINSTELLEN

Je nach Ihrem Breitengrad ändert sich die Position des magnetischen Nordens in Bezug auf den geografischen Norden. Die Differenz in der Position wird als Deklination bezeichnet.

Es wird nachdrücklich empfohlen, dass Sie den Cycle Trainer zur automatischen Deklination mittels des GPS einstellen. Es ist allerdings auch möglich, den Deklinationswinkel manuell einzustellen.

1. Auf dem Display SET COMPASS (KOMPASS EINSTELLEN) DECLINATION (DEKLINATION) markieren. Dann ENTER drücken.
2. Das Feld DECLINATION markieren. Dann ENTER drücken.
3. ▲ oder ▼ drücken, um AUTO oder MANUAL (MANUELL) auszuwählen. Dann ENTER drücken.
4. Bei der Auswahl von MANUAL ▼ drücken, um das Feld Deg (Grad) zu markieren. Dann ENTER drücken.
5. ▲ oder ▼ drücken, um die Nummern zu ändern. Dann ENTER drücken.

HINWEIS: Um Genauigkeit bei der Navigation zu gewährleisten, sollten Sie die manuelle Deklination nur verwenden, wenn Sie Zugriff auf aktuelle Deklinationsinformationen von einer zuverlässigen Quelle haben, wie z. B. von behördlicher Seite.

DEN TACHOMETER VERWENDEN

Mithilfe des Tachometers können Sie die Zeit von Fahrten nehmen, um diese während der Fahrt anzuzeigen und zur späteren Überprüfung zu speichern.

Bei laufendem Tachometer werden verschiedene Informationsarten aufgezeichnet und Sie können diese aufgezeichneten Daten einsehen, nachdem Sie den Timer zurückgesetzt und eine Fahrt gespeichert haben.

- | | |
|--|---|
| • Datum der Fahrt | • Schnellste Pace |
| • Startzeit | • Schnellste Herzfrequenz |
| • Gesamtentfernung | • Durchschnittsherzfrequenz für jede Runde |
| • Verbrauchte Kalorien | • Zeit für jede Runde |
| • Zeit der Fahrt | • Entfernung für jede Runde |
| • Durchschnittsgeschwindigkeit | • Durchschnittsgeschwindigkeit für jede Runde |
| • Durchschnittstempo | • Durchschnitts-Pace für jede Runde |
| • Durchschnittsherzfrequenz | • Verbrauchte Kalorien für jede Runde |
| • Durchschnitts-Kadenz
(falls Kadenzsensor gekoppelt wurde) | • Schnellste Kadenz
(falls Kadenzsensor gekoppelt wurde) |
| • Höchstgeschwindigkeit | • Fahrtroute |

HINWEIS: Es können während einer Fahrt weitere Daten angezeigt werden, diese werden aber nicht für eine Überprüfung gespeichert. Sie finden eine Liste unter [Benutzerdefinierte Seiten konfigurieren](#).

Nach der Speicherung einer Fahrt können Sie der Route erneut folgen und Ihre neuen mit den früheren Daten vergleichen. Weitere Informationen finden Sie unter [Gegen eine frühere Fahrt trainieren](#).

EINE RADFAHRT STARTEN, STOPPEN UND SPEICHERN

EINE FAHRT STARTEN

- Im Tachometermodus START drücken.

Wenn das GPS nicht über eine Satellitenortung verfügt, wird das in einer Meldung angezeigt und Sie werden gefragt, ob Sie den Timer trotzdem starten möchten. In diesem Fall ▲ drücken, um JA zu markieren. Dann zur Bestätigung ENTER drücken. Der Timer beginnt, es werden aber nur Zeitdaten sowie Daten von gekoppelten Sensoren aufgezeichnet.

EINE FAHRT STOPPEN

1. Bei laufendem Timer STOP drücken, um den Timer anzuhalten.
2. Nachdem der Timer angehalten, aber noch nicht zurückgesetzt wurde, START drücken, um mit dem Zeitmessen fortzufahren.

EINE FAHRT SPEICHERN UND ZURÜCKSETZEN

1. Bei angehaltenem Timer RESET (ZURÜCKSETZEN) drücken, um die Fahrt zu speichern und den Timer zurückzusetzen.
2. YES (JA) markieren und dann ENTER drücken.

Alle erfassten Daten wurden gespeichert. Weitere Anweisungen zur Anzeige von gespeicherten Daten finden Sie unter [Fahrten zurückverfolgen](#).

ZWISCHENZEITEN MESSEN

WAS SIND RUNDEN- UND ZWISCHENZEITEN?

Rundenzeit bezieht sich auf die Dauer eines einzelnen Segments Ihrer Fahrt. Zwischenzeit bezieht sich auf die Zeit, die seit dem Beginn Ihrer Fahrt bis zum aktuellen Segment verstrichen ist.

Wenn Sie die Zwischenzeit messen, haben Sie die Zeit eines Segments der Fahrt (wie z. B. eine Runde) abgeschlossen und messen jetzt die Zeit des nächsten Segments.

Auf dem nachfolgenden Diagramm werden die Runden- und Zwischenzeiten für eine Fahrt mit vier Runden dargestellt.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

ZWISCHENZEIT MESSEN

- Während der Chronograph läuft, LAP (RUNDE) drücken, um die Zwischenzeit aufzuzeichnen.

Es werden Daten für die soeben abgeschlossene Runde angezeigt und der Cycle Trainer beginnt mit der Zeitmessung der neuen Runde.

Nachdem Sie die Fahrt angehalten und gespeichert haben, können Sie die Route und die Fahrtdaten für jede Runde überprüfen sowie für die gesamte Fahrt.

DATEN WÄHREND EINER FAHRT ANZEIGEN

Es gibt mehrere Displays, auf denen Sie während einer Fahrt Echtzeitdaten anzeigen können.

-  drücken, um die verschiedenen Displays zu durchlaufen.

Die Displays werden in der folgenden Reihenfolge angezeigt:

- Uhrzeit
- Karte (wenn aktiviert)
- Kompass (wenn aktiviert)
- Benutzerdefinierte Seite 1
- Benutzerdefinierte Seite 2
- Benutzerdefinierte Seite 3
- Benutzerdefinierte Seite 4

Die vier benutzerdefinierten Seiten können zur Anzeige von vielen verschiedenen Arten von Daten konfiguriert werden. Unter [Benutzerdefinierte Seiten konfigurieren](#) finden Sie Informationen über Daten, die in benutzerdefinierten Displays angezeigt werden können, sowie Konfigurationsanleitungen.

DEN TRAINER VERWENDEN

Mithilfe der Trainer-Funktion des Cycle Trainers können Sie Ziele für Ihre Fahrten festlegen und Ihre tatsächlichen Ergebnisse mit den von Ihnen gesteckten Zielen vergleichen, um Ihre Leistung bewerten zu können.

Während der Verwendung des Trainers erklingt ein Signalton, um Sie wissen zu lassen, wo Sie sich in Bezug auf die gesteckten Ziele befinden, und um die jeweilige Differenz anzumerken, sodass Sie Ihr Tempo beschleunigen oder herabsetzen können.

Sie können Ziele für fünf verschiedene Messdaten setzen:

- DIST/TIME (ENTFERNUNG/ZEIT) – Festlegung einer Entfernung, die Sie zurücklegen wollen, sowie die Dauer, in der Sie diese bewältigen wollen
- DIST/SPEED (ENTFERNUNG/GESCHWINDIGKEIT) – Festlegung einer Entfernung, die Sie zurücklegen wollen, sowie die Geschwindigkeit, die Sie über diese Entfernung beibehalten wollen
- SPEED/TIME (GESCHWINDIGKEIT/ZEIT) – Festlegung einer Geschwindigkeit, die Sie beibehalten wollen, sowie die Dauer dafür
- PACE/DIST (PACE/ENTFERNUNG)– Festlegung einer Pace, die Sie beibehalten wollen, sowie die dafür vorgesehene Entfernung
- YOURSELF (SELBST) – Auswahl einer gespeicherten Fahrt und Countdown der Entfernung und der Zeit, um diese abzuschließen

DEN TRAINER STARTEN

MIT GESETZTEN ZIELE TRAINIEREN

1. Im Hauptmenü ACTIVITY (AKTIVITÄT) markieren. Dann ENTER drücken.
2. TRAINER markieren. Dann ENTER drücken.
3. Den Trainertyp markieren und dann ENTER drücken.
4. Das zu ändernde Feld markieren. Dann ENTER drücken.
5. Eine Nummer markieren. Dann ENTER drücken.
6. Schritte 4 und 5 wiederholen, bis beide Felder eingestellt sind.
7. START markieren. Dann ENTER drücken.
8. Das Display ENABLE ALERT? (BENACHRICHTIGUNG AKTIVIEREN?) wird angezeigt. ▲ oder ▼ drücken, um YES (JA) oder NO (NEIN) auszuwählen. Dann ENTER drücken.
9. Es wird DO YOU WANT TO RECORD RUNNING DATA? (SOLLEN LAUFENDE DATEN AUFGEZEICHNET WERDEN?) angezeigt. YES (JA) markieren (wenn Sie die Fahrt nach Beendigung speichern wollen) oder NO (NEIN) (wenn die Fahrt nicht gespeichert werden soll). Dann ENTER drücken.

Der Trainer beginnt mit der Zeitmessung Ihrer Fahrt.

GEGEN EINE FRÜHERE FAHRT TRAINIEREN

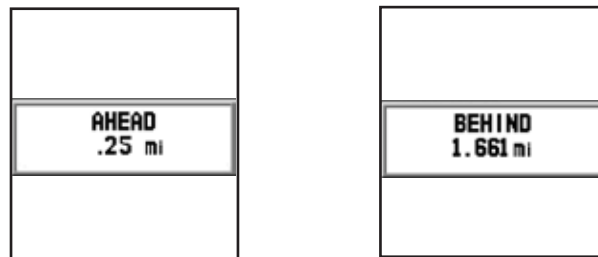
1. Im Hauptmenü ACTIVITY (AKTIVITÄT) markieren. Dann ENTER drücken.
2. TRAINER markieren. Dann ENTER drücken.
3. YOURSELF (SELBST) markieren. Dann ENTER drücken.
4. Eine Fahrt markieren, gegen die Sie antreten wollen. Dann ENTER drücken.
Die Entfernung und Zeit der vorherigen Fahrt werden angezeigt.
5. START markieren. Dann ENTER drücken.
6. Das Display ENABLE ALERT? (BENACHRICHTIGUNG AKTIVIEREN?) wird angezeigt. ▲ oder ▼ drücken, um YES (JA) oder NO (NEIN) auszuwählen. Dann ENTER drücken.
7. Es wird DO YOU WANT TO RECORD RUNNING DATA? (SOLLEN LAUFENDE DATEN AUFGEZEICHNET WERDEN?) angezeigt. YES (JA) markieren (wenn Sie die Fahrt nach Beendigung speichern wollen) oder NO (NEIN) (wenn die Fahrt nicht gespeichert werden soll). Dann ENTER drücken.

Der Trainer beginnt mit der Zeitmessung Ihrer Fahrt.

AUF BENACHRICHTIGUNGEN DES TRAINERS REAGIEREN

Wenn Benachrichtigungen bei laufendem Trainer aktiviert sind, wird in regelmäßigen Abständen ein Signalton ertönen sowie eine Meldung, in der Sie benachrichtigt werden, wie weit Sie sich vom Ziel entfernt befinden.

Die Entfernung in der Meldung sollten Sie als Richtlinie verwenden, wie viel schneller oder langsamer Sie fahren sollten. Nehmen Sie größere Änderungen an der Geschwindigkeit für größere Entfernungen vor.



DEN TRAINER ANHALTEN

Wenn Sie die Zielzeit und -entfernung erreicht haben, die Sie beim Start des Trainers eingestellt haben, wird der Trainer beendet. Sie werden benachrichtigt, ob Sie Ihr Ziel erreicht haben, und ob Sie ggf. schneller fahren müssen, um es beim nächsten Mal zu erreichen.

Sie können den Trainer auch anhalten, bevor die Ziele erreicht wurden.

1. Mehrere Sekunden lang STOPP drücken.
2. YES (JA) markieren. Dann ENTER drücken.

FAHRTEN ZURÜCKVERFOLGEN

Jedes Mal, wenn der Timer in den Tachometermodus zurückgesetzt wird (und im Trainer, wenn Sie die Aufzeichnung von Daten wählen), wird die Fahrt gespeichert. Sie können die Informationen über die Displays ACTIVITY INFO (AKTIVITÄTSINFO) einsehen. Sie können zur Nachverfolgung Ihres Fortschritts die gespeicherten Fahrten miteinander vergleichen oder den Routen Ihrer Lieblingsfahrten auf der Karte folgen.

SPEICHERKAPAZITÄT ÜBERPRÜFEN

Auf dem Display ACTIVITY (AKTIVITÄT) können Sie ermitteln, wie viel verbleibender Speicher sich auf dem Gerät befindet und wie viele weitere Stunden von Fahrtdaten Sie speichern können.

1. Im Hauptmenü ACTIVITY (AKTIVITÄT) markieren. Dann ENTER drücken.
2. MEMORY STATUS (SPEICHERSTATUS) markieren. Dann ENTER drücken.

Es wird angezeigt, wie viele Speicherpunkte verbleiben sowie die geschätzte verbleibende Aufnahmezeit.

Wenn Sie sich auf einer Fahrt begeben wollen, die länger als die geschätzte verbleibende Aufnahmezeit ist, müssen Sie eine oder mehrere Fahrten löschen, um Speicher zu gewinnen. Anleitungen finden Sie unter [Eine Fahrt löschen](#).

FAHRTEN AUSWÄHLEN UND DATEN ANZEIGEN

Sie können die Aufführung der Fahrten auf dem Display ACTIVITY INFO (AKTIVITÄTSINFO) anzeigen und eine Fahrt für weitere Details auswählen.

1. Im Hauptmenü ACTIVITY (AKTIVITÄT) markieren. Dann ENTER drücken.
2. ACTIVITY INFO markieren. Dann ENTER drücken.
3. TRAINING INFO (TRAININGSINFO) markieren. Dann ENTER drücken.

Die Auflistung der gespeicherten Fahrten nach Datum und Zeit wird angezeigt. Die Zeit, Entfernung, Durchschnittsgeschwindigkeit, Durchschnitts-Pace, verbrauchte Kalorien und Durchschnittsherzfrequenz für die Fahrt werden unten auf dem Display angezeigt.

DAYS		LAPS
03-MAR	11:58:59PM	1
03-MAR	11:41:29PM	1
03-MAR	11:24:38PM	1
03-MAR	05:59:25AM	3
19-FEB	05:52:05AM	1
00:00:54		160 m
10.63k/h		05:38/km
0Cal		0bpm
02:09AM		

4. Zur Anzeige der Fahrtendetails ▲ oder ▼ drücken, um eine Fahrt auszuwählen. Dann ENTER (EINGABE) drücken.

Das Display mit Informationen zur Fahrt wird angezeigt. Sie können alle Daten einsehen, die im Tachometermodus gespeichert wurden.



Zur Anzeige von anderen aufgezeichneten Daten, die nicht auf dem Display sichtbar sind, können Sie die Daten zu Training Peaks heraufladen. Weitere Informationen finden Sie unter [Fahrten zu Training Peaks heraufladen](#).

DAS DETAIL-DISPLAY VERWENDEN

Zusätzlich zur Anzeige von Fahrtendaten, gibt es mehrere Dinge, die Sie auf dem Detail-Display vornehmen können.

DIE FAHRTROUTE ANZEIGEN

Sie können die Fahrtroute auf der Karte anzeigen.

1. Auf dem Display zu Fahrtendetails VIEW? (ANZEIGE?) markieren. Dann ENTER drücken.

Auf der Karte wird die Route angezeigt.

▲ drücken, um zu verkleinern, oder ▼ zum Vergrößern drücken.

ENTER halten, um zur Fahrtenliste zurückzukehren.

RUNDEN ANZEIGEN

Sie können Zeit, Entfernung, Durchschnittsgeschwindigkeit, Durchschnitts-Pace, Durchschnittsherzfrequenz und Routen für die einzelnen Runden anzeigen.

1. Auf dem Display zu Fahrtendetails LAPS? (RUNDEN?) markieren. Dann ENTER drücken.

Eine Liste von Runden in der Fahrt wird angezeigt. Rundendaten werden unten auf dem Display angezeigt.

2. Zur Anzeige der Rundenroute die Runde markieren. Dann ENTER drücken.

Auf der Karte wird die Route angezeigt.

▲ drücken, um zu verkleinern, oder ▼ zum Vergrößern drücken.

ENTER halten, um zur Routenliste zurückzukehren.

DER FAHRTROUTE FOLGEN

Sie können der Route erneut folgen. Entweder von Anfang bis Ende oder umgekehrt.

1. Auf dem Display zu Fahrtendetails TRACK BACK? (NACHVERFOLGUNG?) markieren. Dann ENTER drücken.

2. Entweder BACKWARD (RÜCKWÄRTS) oder FORWARD (VORWÄRTS) markieren. Dann ENTER drücken.

Auf der Karte wird die jeweilige Route angezeigt. Der Kompass-Pfeil zeigt die Richtung an, in der der Route gefolgt werden soll.

Weitere Informationen finden Sie unter [Routen folgen](#).

EINE FAHRT LÖSCHEN

Sie können eine nicht mehr benötigte Fahrt aus dem Speicher löschen, um Speicherplatz zu schaffen.

1. Auf dem Display zu Fahrtendetails DELETE? (LÖSCHEN?) markieren. Dann ENTER drücken.

2. YES (JA) markieren. Dann ENTER drücken.

ALLE FAHRTEN AUS DEM SPEICHER LÖSCHEN

Anstatt Fahrten einzeln löschen zu müssen, ist es auch möglich, alle Fahrten auf einmal zu löschen.

1. Im Hauptmenü ACTIVITY (AKTIVITÄT) markieren. Dann ENTER drücken.
2. ACTIVITY INFO markieren. Dann ENTER drücken.
3. DELETE ALL (ALLE LÖSCHEN) markieren. Dann ENTER drücken.
4. YES (JA) markieren. Dann ENTER drücken.

MIT DEM CYCLE TRAINER NAVIGIEREN

Das GPS des Cycle Trainers liefert sowohl der Karten- als auch der Kompass-Funktion Daten, mit deren Hilfe Sie während Fahrten navigieren können. Sie können Routen folgen, die Sie bereits im Tachometermodus erfasst haben, oder Sie können Wegpunkte erstellen, mit deren Hilfe Sie Routen erstellen können. Sie können Routen von deren Anfang folgen oder von deren Ende, um Ihren Startpunkt wiederzufinden.

MIT DER KARTE NAVIGIEREN

Die Karte zeigt Ihnen Ihre aktuelle Position, Wegpunkte auf einer Route, eine Linie entsprechend Ihrer Route, einen Kompass, der die Richtung des nächsten Wegpunkts anzeigt, sowie die Entfernung zum nächsten Wegpunkt an.

Die Karte wird verwendet, um der Route einer vorherigen Fahrt zu folgen. Sie können auch benutzerdefinierte Routen erstellen.

DIE KARTE EIN- UND AUSSCHALTEN

Wenn die Karte aktiviert ist, wird sie im Tachometermodus zwischen den Displays Zeit und Benutzerdefiniert 1 angezeigt.

1. Im Hauptmenü NAVIGATION (NAVIGATION) markieren. Dann ENTER drücken.
2. ADD MAP MODE (KARTENMODUS HINZUFÜGEN) zur Aktivierung oder REMOVE MAP (KARTE ENTFERNEN) zur Deaktivierung markieren. Dann ENTER drücken.

WEGPUNKTE VERWENDEN

Wegpunkte sind ein bestimmter Punkt auf der Karte mit spezifischen Koordinaten. Wenn Sie eine Route erstellen, bestimmen Sie eine Reihe von Wegpunkten, zu denen Sie navigieren.

EINEN WEGPUNKT ERSTELLEN

1. Begeben Sie sich zum tatsächlichen Standort des Wegpunkts.
2. Auf dem Navigations-Menü SAVE WAYPOINT (WEGPUNKT SPEICHERN) markieren. Dann ENTER drücken.
Ihre aktuellen Koordinaten werden angezeigt.
3. Das zu bearbeitende Feld markieren. Dann ENTER drücken. Name, Koordinaten und Höhenunterschied können bearbeitet werden.
4. ▲ oder ▼ drücken, um die Buchstaben und Nummern zu ändern. Dann ENTER drücken.
5. CONFIRM? (BESTÄTIGEN?) markieren. Dann ENTER drücken.
Der Wegpunkt wird in der Liste der Wegpunkte angezeigt.

ZU EINEM WEGPUNKT NAVIGIEREN

1. Auf dem Navigations-Menü FIND WAYPOINT (WEGPUNKT SUCHE) markieren. Dann ENTER drücken.
2. LIST ALL (ALLE ZEIGEN) markieren. Dann ENTER drücken.
3. Den Wegpunkt markieren, zu dem Sie navigieren wollen. Dann ENTER drücken.
4. GOTO? (WOHIN?) markieren. Dann ENTER drücken.
Die Karte wird mit der Route zu dem Wegpunkt angezeigt. Der Kompass-Pfeil zeigt die Richtung des Wegpunkts an.

WEGPUNKTE LÖSCHEN

Sie können alle Ihrer gespeicherten Wegpunkte löschen oder nur einen zur Zeit.

1. Auf dem Navigations-Menü FIND WAYPOINT (WEGPUNKT SUCHE) markieren. Dann ENTER drücken.
2. Zum Löschen aller Wegpunkte DELETE ALL (ALLE LÖSCHEN) markieren. Dann ENTER drücken. YES (JA) markieren. Dann ENTER drücken.
3. Zum Löschen eines Wegpunkts LIST ALL (ALLE ZEIGEN) markieren. Dann ENTER drücken.
4. Den zu löschenden Wegpunkt markieren. Dann ENTER drücken.

5. DELETE? (LÖSCHEN?) markieren. Dann ENTER drücken.

Der Wegpunkt wird sofort gelöscht.

BENUTZERDEFINIERTER ROUTEN ERSTELLEN UND LÖSCHEN

Eine benutzerdefinierte Route ist eine Folge von Wegpunkten. Sie können auswählen, zu welchem der gespeicherten Wegpunkte Sie navigieren möchten und in welcher Reihenfolge.

EINE BENUTZERDEFINIERTER ROUTE ERSTELLEN

1. Auf dem Navigations-Menü ROUTES (ROUTEN) markieren. Dann ENTER drücken.
2. CREATE NEW (NEU ERSTELLEN) markieren. Dann ENTER drücken.
3. Ein Wegpunkt-Feld markieren. Dann ENTER drücken.
4. Den einzuschließenden Wegpunkt markieren. Dann ENTER drücken.
Der Wegpunkt wird in der Liste angezeigt.
5. Schritte 3 und 4 wiederholen, bis alle Wegpunkte eingeschlossen sind.

BENUTZERDEFINIERTER ROUTEN LÖSCHEN

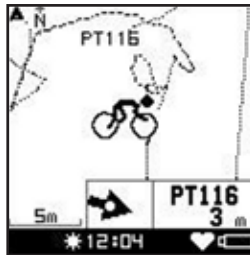
Sie können alle Ihrer benutzerdefinierten Routen löschen oder nur eine zur Zeit.

1. Auf dem Navigations-Menü ROUTES (ROUTEN) markieren. Dann ENTER drücken.
2. Zum Löschen aller benutzerdefinierten Routen DELETE ALL (ALLE LÖSCHEN) markieren. Dann ENTER drücken. YES (JA) markieren. Dann ENTER drücken.
3. Zum Löschen einer benutzerdefinierten Route LIST ALL (ALLE ZEIGEN) markieren. Dann ENTER drücken.
4. Die zu löschende benutzerdefinierte Route markieren. Dann ENTER drücken.
5. DELETE? (LÖSCHEN?) markieren. Dann ENTER drücken.
Die Route wird sofort gelöscht.

ROUTEN FOLGEN

Sie können jeder Ihrer benutzerdefinierten Routen auf der Karte folgen. Sie können der Route von Anfang bis zum Ende oder umgekehrt folgen.

Wenn Sie die Karte anzeigen, werden Linien zwischen den Wegpunkten angezeigt und der Kompass zeigt in die Richtung des nächsten Wegpunkts in der Abfolge. Die Entfernung zum nächsten Wegpunkt wird unten rechts auf der Karte angezeigt.



MIT EINER ROUTE BEGINNEN

1. Auf dem Navigations-Menü ROUTES (ROUTEN) markieren. Dann ENTER drücken.
2. LIST ALL (ALLE ZEIGEN) markieren. Dann ENTER drücken.
3. Die zu folgende Route markieren. Dann ENTER drücken.
4. FOLLOW? (FOLGEN?) markieren. Dann ENTER drücken.
5. Den Punkt markieren, zu dem Sie navigieren wollen (der erste oder letzte Wegpunkt der Route). Dann ENTER drücken.
Die Karte wird mit der ausgewählten Route angezeigt.

DIE KARTENANSICHT ÄNDERN

Sie können die Karte in Auflösungen zwischen 20 Fuß und 100 Meilen anzeigen.

- ▲ zum Verkleinern drücken.
- ▼ zum Vergrößern drücken.

HINWEIS: Wenn Sie automatischen Zoom aktiviert haben (siehe [Die Karte konfigurieren](#)), können Sie trotzdem auch manuell zoomen. Die Auflösung ändert sich automatisch, je nachdem wie nah sich ein Wegpunkt befindet.

EINE ROUTE ABBRECHEN

Sie können die Route von der Karte entfernen, bevor Sie diese abgeschlossen haben.

1. Auf dem Karten-Display  halten, um das Hauptmenü zu öffnen.
2. NAVIGATION markieren. Dann ENTER drücken.
3. STOP ROUTE (ROUTE ABBRECHEN) markieren. Dann ENTER drücken.

MIT DEM KOMPASS NAVIGIEREN

Der Cycle Trainer-Kompass ähnelt einem magnetischen Kompass, setzt aber keinen Magnetismus ein, um Ihnen bei der Navigation zu helfen, sondern legt dessen Richtung mithilfe einer GPS-Satellitenortung fest. Der Kompass wird immer nach Norden zeigen und Sie können auch eine Peilung einstellen.

DEN KOMPASS EIN- UND AUSSCHALTEN

Wenn der Kompass aktiviert ist, wird er im Tachometermodus zwischen den Displays Zeit und Benutzerdefiniert 1 angezeigt.

1. Im Hauptmenü NAVIGATION (NAVIGATION) markieren. Dann ENTER drücken.
2. ADD E-COMPASS (E-KOMPASS HINZUFÜGEN) zur Aktivierung oder REMOVE E-COMPASS (E-KOMPASS ENTFERNEN) zur Deaktivierung markieren. Dann ENTER drücken.

EINER PEILUNG FOLGEN

Bei der Einstellung einer Peilung geben Sie eine zu folgende Bewegungslinie an, die von Norden abweicht. Grade werden im Uhrzeigersinn gezählt, sodass eine Peilung von 90 Grad in Richtung Osten wohingegen 270 Grad gen Westen geht.

Bei der Einstellung einer Peilung zeigt der Kompass nach Norden, ein darüber angezeigter Pfeil zeigt aber die zu folgende Peilung an.

1. Im Hauptmenü CONFIGURATION (KONFIGURATION) markieren. Dann ENTER drücken.
2. ACCESSORIES (ZUBEHÖR) markieren. Dann ENTER drücken.
3. SET COMPASS (KOMPASS EINSTELLEN) markieren. Dann ENTER drücken.
4. FOLLOW BEARING (PEILUNG FOLGEN) markieren. Dann ENTER drücken.
5. Das numerische Feld markieren. Dann ENTER drücken.
6. ▲ oder ▼ drücken, um die Peilung zu ändern. Dann ENTER drücken.
7. Das Feld BEAR (PEILUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
8. YES (JA) markieren. Dann ENTER drücken.

Der Kompass wird mit dem Peilungspfeil ganz oben angezeigt. Folgen Sie der Richtung des Pfeils, um der Peilung zu folgen.

DEN WECKER EINSTELLEN

Der Cycle Trainer verfügt über einen Wecker, der zur von Ihnen festgelegten Zeit mit einer ausgewählten Häufigkeit klingelt.

Der Wecker kann darauf eingestellt werden, zur festgelegten Zeit an einem bestimmten Wochentag, nur an Wochentagen, nur an Wochenenden oder täglich zu klingeln.

1. Im Hauptmenü CONFIGURATION (KONFIGURATION) markieren. Dann ENTER drücken.
2. SET SYSTEM (SYSTEM EINSTELLEN) markieren. Dann ENTER drücken.
3. ALARM (WECKER) markieren. Dann ENTER drücken.
4. Das Feld FREQUENCY (HÄUFIGKEIT) markieren. Dann ENTER drücken.
5. ▲ oder ▼ drücken, um die Weckerhäufigkeit zu ändern. Dann ENTER drücken.
6. Das Stundenfeld markieren. Dann ENTER drücken.
7. ▲ oder ▼ drücken, um die Zeiteinstellung zu ändern. Dann ENTER drücken.
8. Schritt 7 für Minuten und das Feld AM/PM wiederholen.

EINSTELLUNGEN KONFIGURIEREN

Die in diesem Abschnitt beschriebenen Änderungen an den Einstellungen sind nicht notwendig, Sie sollten diese Einstellungen aber verwenden, wenn Sie das Optimum aus Ihrem Cycle Trainer herauszuholen beabsichtigen.

FREIHAND-FUNKTIONEN KONFIGURIEREN

Auto-Hold (Autom. Pause) aktivieren, um den Timer anzuhalten, wenn Ihre Geschwindigkeit unter einen festgelegten Schwellenwert fällt. Auto-Lap (Autom. Runde) aktivieren, um automatisch eine Zwischenzeit zur festgelegten Zeit oder Entfernung zu messen.

AUTOMATISCHE PAUSE

1. Im Hauptmenü ACTIVITY (AKTIVITÄT) markieren. Dann ENTER drücken.
2. AUTO HOLD (AUTOMATISCHE PAUSE) markieren. Dann ENTER drücken.
3. WHEN STOPPED (WENN ANGEHALTEN) markieren (um den Timer anzuhalten, wenn Sie sich nicht bewegen) oder CUSTOM SPEED (BENUTZERDEFINIERTES GESCHWINDIGKEIT) markieren (um den Timer anzuhalten, wenn Ihre Geschwindigkeit zu langsam wird). Dann ENTER drücken.
4. Bei Auswahl von CUSTOM SPEED das Feld PAUSE WHEN BELOW (ANHALTEN WENN UNTERHALB) markieren. Dann ENTER drücken.
5. ▲ oder ▼ drücken, um die Nummern zu ändern. Dann ENTER drücken.

AUTOMATISCHE RUNDE

1. Im Hauptmenü ACTIVITY (AKTIVITÄT) markieren. Dann ENTER drücken.
2. LAP SETTING (RUNDENEINSTELLUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
3. DISTANCE (ENTFERNUNG) markieren (um eine Zwischenzeit nach einer bestimmten Entfernung zu messen) oder BY TIME (NACH ZEIT) markieren (um eine Zwischenzeit nach einer bestimmten Dauer zu messen). Dann ENTER drücken.
4. Das Feld DISTANCE (ENTFERNUNG) oder TIME (ZEIT) markieren. Dann ENTER drücken.
5. ▲ oder ▼ drücken, um die Nummern zu ändern. Dann ENTER drücken.

BENACHRICHTIGUNGEN KONFIGURIEREN

Sie können Benachrichtigungen einrichten, die Sie darüber informieren, wenn Ihre Fahrtstatistiken sich außerhalb eines bestimmten Bereichs befinden. Wenn Sie z. B. für Ihr Durchhaltevermögen mit 25 km/h trainieren, können Sie eine Geschwindigkeitswarnung darauf einstellen, zu erklingen, wenn Sie schneller als 27 oder langsamer als 23 km/h fahren.

ZEITBENACHRICHTIGUNGEN

Sie können eine Zeitbenachrichtigung einstellen, sodass Sie benachrichtigt werden, wenn ein bestimmter Zeitraum verstrichen ist.

1. Im Menü ACTIVITY (AKTIVITÄT) SETTING (EINSTELLUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
2. ALERTS (BENACHRICHTIGUNGEN) markieren. Dann ENTER drücken.
3. TIME/DIST (ZEIT/ENTFERNUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
4. Das Feld TIME ALERT (ZEITBENACHRICHTIGUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
5. ONCE (EINMAL) markieren (zur Benachrichtigung, wenn der Zeitraum das erste Mal abläuft) oder REPEAT (WIEDERHOLEN) (für Benachrichtigungen, jedes Mal wenn der Zeitraum abläuft). Dann ENTER drücken.
6. Das Feld ALERT AT (BENACHRICHTIGEN UM) markieren. Dann ENTER drücken.
7. ▲ oder ▼ drücken, um die Nummern zu ändern. Dann ENTER drücken.

ENTFERNUNGSBENACHRICHTIGUNGEN

Sie können die Entfernungsbearbeitung festlegen, um zu signalisieren, wenn Sie die festgelegte Entfernung zurückgelegt haben.

1. Im Menü ACTIVITY (AKTIVITÄT) SETTING (EINSTELLUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
2. ALERTS (BENACHRICHTIGUNGEN) markieren. Dann ENTER drücken.
3. TIME/DIST (ZEIT/ENTFERNUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
4. Das Feld DISTANCE ALERT (ENTFERNUNGSBENACHRICHTIGUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
5. ONCE (EINMAL) markieren (zur Benachrichtigung, wenn Sie die Entfernung das erste Mal erreichen) oder REPEAT (WIEDERHOLEN) (für Benachrichtigungen, jedes Mal wenn Sie die Entfernung erreichen). Dann ENTER drücken
6. Das Feld ALERT AT (BENACHRICHTIGEN UM) markieren. Dann ENTER drücken.
7. ▲ oder ▼ drücken, um die Nummern zu ändern. Dann ENTER drücken.

GESCHWINDIGKEITSBENACHRICHTIGUNGEN

Sie können eine Geschwindigkeitsbenachrichtigung festlegen, um für eine bestimmte Geschwindigkeit zu trainieren. Die Benachrichtigung ertönt, wenn Sie die Schnelleinstellung überschreiten oder die Langsameinstellung unterschreiten.

1. Im Menü ACTIVITY (AKTIVITÄT) SETTING (EINSTELLUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
2. ALERTS (BENACHRICHTIGUNGEN) markieren. Dann ENTER drücken.
3. SPEED/PACE (GESCHWINDIGKEIT/PACE) markieren. Dann ENTER drücken.
4. Das Feld ALERTS (BENACHRICHTIGUNGEN) markieren. Dann ENTER drücken.
5. SPEED (GESCHWINDIGKEIT) markieren. Dann ENTER drücken.
6. Das Feld FAST SPEED ALERT (BENACHRICHTIGUNG FÜR SCHNELLE GESCHWINDIGKEIT) markieren. Dann ENTER drücken.
7. ON (EIN) markieren. Dann ENTER drücken.
8. Das Feld ABOVE (OBERHALB) markieren. Dann ENTER drücken.
9. ▲ oder ▼ drücken, um die Nummern zu ändern. Dann ENTER drücken.
10. Die Schritte 6-9 für die Felder SLOW SPEED ALERT (BENACHRICHTIGUNG FÜR LANGSAME GESCHWINDIGKEIT) und BELOW (UNTERHALB) wiederholen.

PACE-BENACHRICHTIGUNGEN

Sie können die Pace-Benachrichtigung festlegen, um für eine bestimmte Anzahl von Minuten pro Meile zu trainieren. Die Benachrichtigung ertönt, wenn Ihre Pace niedriger als die Schnelleinstellung oder höher als Langsameinstellung ist.

1. Im Menü ACTIVITY (AKTIVITÄT) SETTING (EINSTELLUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
2. ALERTS (BENACHRICHTIGUNGEN) markieren. Dann ENTER drücken.
3. SPEED/PACE (GESCHWINDIGKEIT/PACE) markieren. Dann ENTER drücken.
4. Das Feld ALERTS (BENACHRICHTIGUNGEN) markieren. Dann ENTER drücken.
5. PACE markieren. Dann ENTER drücken.
6. Das Feld FAST PACE ALERT (BENACHRICHTIGUNG FÜR SCHNELLEN PACE) markieren. Dann ENTER drücken.
7. ON (EIN) markieren. Dann ENTER drücken.
8. Das Feld BELOW (UNTERHALB) markieren. Dann ENTER drücken.
9. ▲ oder ▼ drücken, um die Nummern zu ändern. Dann ENTER drücken.
10. Die Schritte 6-9 für die Felder SLOW PACE ALERT (BENACHRICHTIGUNG FÜR LANGSAMEN PACE) und ABOVE (OBERHALB) wiederholen.

HERZFREQUENZ-BENACHRICHTIGUNGEN

Sie können eine Herzfrequenz-Benachrichtigung festlegen, die Ihnen dabei hilft, Ihre Fahrintensität in einem bestimmten Bereich aufrechtzuerhalten (wie etwa allgemeine Fitness oder Aufbau einer Aerobic-Basis). Die Benachrichtigung ertönt, sobald Ihre Herzfrequenz sich außerhalb der festgelegten Zone befindet.

1. Im Menü ACTIVITY (AKTIVITÄT) SETTING (EINSTELLUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
2. ALERTS (BENACHRICHTIGUNGEN) markieren. Dann ENTER drücken.
3. HEART RATE (HERZFREQUENZ) markieren und ENTER drücken.
4. Das Feld ALERT (BENACHRICHTIGUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
5. CUSTOM (BENUTZERDEFINIERT) (zur Eingabe von benutzerdefinierten Zonenwerten) oder HR-ZONE (HF-ZONE) (zur Verwendung einer bereits für den Herzfrequenzsensor eingerichteten Zone) markieren. Dann ENTER drücken.
6. Mit der nachfolgenden Aufgabe fortfahren, die der in Schritt 5 ausgewählten Einstellung entspricht.

EINE BENUTZERDEFINIERT ZONE EINRICHTEN

Wenn Sie CUSTOM (BENUTZERDEFINIERT) in Schritt 5 ausgewählt haben, müssen Sie die Höchst- und Mindestwerte für eine angemessene Herzfrequenzablesung einrichten.

1. Das Feld MAX HR ALERT (BENACHRICHTIGUNG FÜR HÖCHST-HF) markieren. Dann ENTER drücken.
2. ON (EIN) markieren. Dann ENTER drücken.
3. Das Feld ABOVE (OBERHALB) markieren. Dann ENTER drücken.
4. ▲ oder ▼ drücken, um die Nummern zu ändern. Dann ENTER drücken.

5. Die Schritte 1-4 für die Felder MIN HR ALERT (BENACHRICHTIGUNG FÜR MINDEST-HF) und BELOW (UNTERHALB) wiederholen.

EINE HERZFREQUENZZONE AUSWÄHLEN

Wenn Sie in Schritt 5 eine HF-Zone ausgewählt haben, müssen Sie auswählen, innerhalb welcher Herzfrequenzzone Sie sich befinden möchten.

1. Das Feld ZONE markieren. Dann ENTER drücken.
2. Die gewünschte Zone markieren. Dann ENTER drücken.

Die Höchst- und Mindestwerte entsprechen jetzt denen, die erstellt wurden, als Sie den Herzfrequenzsensor eingerichtet haben.

KADENZBENACHRICHTIGUNGEN

Sie können die Kadenzbenachrichtigung festlegen, damit Sie eine konstante Anzahl von Pedal-Umdrehungen pro Minute beibehalten können. Die Benachrichtigung ertönt, wenn Sie sich höher als die Hocheinstellung oder niedriger als die Niedrigeinstellung befinden.

1. Im Menü ACTIVITY (AKTIVITÄT) SETTING (EINSTELLUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
2. ALERTS (BENACHRICHTIGUNGEN) markieren. Dann ENTER drücken.
3. CADENCE (KADENZ) markieren. Dann ENTER drücken.
4. Das Feld HIGH CAD ALERT (HOCHKADENZ-BENACHRICHTIGUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
5. ON (EIN) markieren. Dann ENTER drücken.
6. Das Feld ABOVE (OBERHALB) markieren. Dann ENTER drücken.
7. ▲ oder ▼ drücken, um die Nummern zu ändern. Dann ENTER drücken.
8. Die Schritte 4-7 für die Felder LOW CAD ALERT (BENACHRICHTIGUNG FÜR NIEDRIGKADENZ) und BELOW (UNTERHALB) wiederholen.

LEISTUNGSBENACHRICHTIGUNGEN

Sie können eine Leistungsbenachrichtigung festlegen, damit Sie eine gleichbleibende Leistung beibehalten können. Die Benachrichtigung ertönt, sobald Ihre Leistung sich außerhalb der festgelegten Zone befindet.

1. Im Menü ACTIVITY (AKTIVITÄT) SETTING (EINSTELLUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
2. ALERTS (BENACHRICHTIGUNGEN) markieren. Dann ENTER drücken.
3. POWER (LEISTUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
4. Das Feld ALERT (BENACHRICHTIGUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
5. CUSTOM (BENUTZERDEFINIERT) (zur Eingabe von benutzerdefinierten Zonenwerten) oder POWER ZONE (LEISTUNGSZONE) (zur Verwendung einer bereits für den Leistungssensor eingerichteten Zone) markieren. Dann ENTER drücken.
6. Mit der nachfolgenden Aufgabe fortfahren, die der in Schritt 5 ausgewählten Einstellung entspricht.

EINE BENUTZERDEFINIERT ZONE EINRICHTEN

Wenn Sie CUSTOM (BENUTZERDEFINIERT) in Schritt 5 ausgewählt haben, müssen Sie die Höchst- und Mindestwerte für eine angemessene Leistungsablesung einrichten.

1. Das Feld HIGH POWER ALERT (BENACHRICHTIGUNG BEI HOHER LEISTUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
2. ON (EIN) markieren. Dann ENTER drücken.
3. Das Feld ABOVE (OBERHALB) markieren. Dann ENTER drücken.
4. ▲ oder ▼ drücken, um die Nummern zu ändern. Dann ENTER drücken.
5. Die Schritte 1-4 für die Felder LOW POWER ALERT (BENACHRICHTIGUNG BEI NIEDRIGER LEISTUNG) und BELOW (UNTERHALB) wiederholen.

EINE LEISTUNGSZONE AUSWÄHLEN

Wenn Sie in Schritt 5 eine Leistungszone ausgewählt haben, müssen Sie auswählen, innerhalb welcher Leistungszone Sie sich befinden möchten.

1. Das Feld ZONE markieren. Dann ENTER drücken.
2. Die gewünschte Zone markieren. Dann ENTER drücken.

Die Höchst- und Mindestwerte stimmen jetzt mit den für den Leistungssensor konfigurierten überein.

BENACHRICHTIGUNGSMELDUNGEN

Sie können auswählen, ob Benachrichtigungsmeldungen als Symbole oder Text angezeigt werden.

Bei der Auswahl von MESSAGE/BEEPER (MELDUNG/SIGNALTON) wird der vollständige Text angezeigt. Wenn die Geschwindigkeit z. B. zu niedrig ist, wird die Meldung GO FASTER! (SCHNELLER!) angezeigt.

Bei der Auswahl von SYMBOL/BEEPER (SYMBOL/SIGNALTON) wird ein Ausrufezeichen beim Ertönen des Signaltons angezeigt und keine weiteren Informationen.

1. Im Menü ACTIVITY (AKTIVITÄT) SETTING (EINSTELLUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
2. ALERTS (BENACHRICHTIGUNGEN) markieren. Dann ENTER drücken.
3. SETTING (EINSTELLUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
4. Das Feld ALERTS (BENACHRICHTIGUNGEN) markieren. Dann ENTER drücken.
5. ▲ oder ▼ drücken, um MESSAGE/BEEPER oder SYMBOL/BEEPER auszuwählen. Dann ENTER drücken.

DATENERFASSUNGSOPTIONEN KONFIGURIEREN

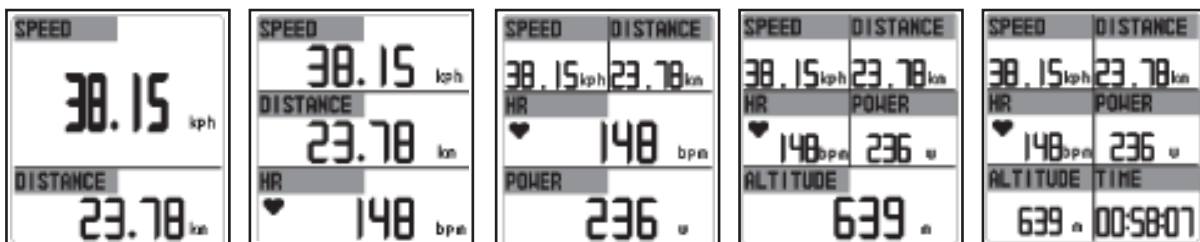
Sie können auswählen, wie oft Daten vom GPS und anderen Sensoren während einer Fahrt aufgezeichnet werden. Häufigere Aufzeichnungen resultieren in genaueren Werten, benötigen aber auch mehr Speicherplatz im Cycle Trainer.

Sie können auch auswählen, ob der Cycle Trainer das GPS oder das Barometer zur Ermittlung der Höhe verwenden soll.

1. Im Hauptmenü ACTIVITY (AKTIVITÄT) markieren. Dann ENTER drücken.
2. DATA RECORD (DATENSATZ) markieren. Dann ENTER drücken.
3. Das Feld RECORD DATA POINTS (DATENPUNKTE AUFZEICHNEN) markieren. Dann ENTER drücken.
4. ▲ oder ▼, um EVERY SECOND (SEKÜNDLICH) oder CUSTOM TIME (BENUTZERDEFINIERTER ZEIT) auszuwählen. Dann ENTER drücken.
5. Bei Auswahl von CUSTOM TIME das Feld RECORD EVERY (AUFZEICHNUNG ALLE) markieren. Dann ENTER drücken.
6. ▲ oder ▼ drücken, um die Anzahl von Sekunden zwischen den Aufzeichnungen auszuwählen. Dann ENTER drücken.
7. ALTITUDE SET (HÖHE EINSTELLEN) markieren. Dann ENTER drücken.
8. FROM GPS (VON GPS) oder BAROMETER markieren. Dann ENTER drücken.

BENUTZERDEFINIERT SEITEN KONFIGURIEREN

Es gibt 4 benutzerdefinierte Seiten, die im Tachometermodus angezeigt werden können. Jede dieser benutzerdefinierten Displays verfügt über 2 bis 6 Felder, auf denen unterschiedliche Daten angezeigt werden können. Einige dieser Daten werden aufgezeichnet, wenn Sie eine Fahrt zurücksetzen und speichern, andere sind aber nur im Tachometermodus sichtbar oder wenn Sie Ihre Fahrt zu Training Peaks hochladen.



Einrichtung der benutzerdefinierten Seiten:

1. Im Hauptmenü CONFIGURATION (KONFIGURATION) markieren. Dann ENTER drücken.
2. PAGE SETTING (SEITENEINSTELLUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
3. Die zu konfigurierende benutzerdefinierte Seite markieren. Dann ENTER drücken.
4. ▲ oder ▼ drücken, um die Anzahl der anzuzeigenden Felder auszuwählen, die auf der benutzerdefinierten Seite angezeigt werden sollen. Dann ENTER drücken.
5. ▲ oder ▼ drücken, um ein Feld zu markieren. Dann ENTER drücken.
6. ▲ oder ▼ drücken, um die im Feld anzuzeigenden Daten auszuwählen. Dann ENTER drücken.
7. Schritte 5 und 6 für jedes Feld wiederholen.

Auf der Tabelle werden die Daten beschrieben, die auf den benutzerdefinierten Displays angezeigt werden können.

Daten	Beschreibung
ALTI MAX	höchste während der Fahrt erreichte Höhe
ALTI MIN	niedrigste während der Fahrt erreichte Höhe
ALTITUDE	Ihre aktuelle Höhe oberhalb des Meeresspiegels
ASC SPEED	Rate, mit der Sie Höhe gewinnen
CAD AVG	Durchschnittliche U/min des Fahrrad-Pedalhebels
CAD INZN	Dauer in der Kadenzzone
CADENCE	Aktuelle U/min des Fahrrad-Pedalhebels
CAL RATE	Anzahl von stündlich verbrauchten Kalorien
CALORIES	verbrauchte Kalorien
CUMULATE+	Gesamt-Höhenanstieg
CUMULATE-	Gesamt-Höhenabstieg
DISTANCE	zurückgelegte Gesamtentfernung
HR	derzeitige Herzfrequenz
HR%	derzeitige Herzfrequenz als Prozentsatz des Höchstwerts
HF AVG	Durchschnittsherzfrequenz über die gesamte Fahrt
HR INZN	Dauer in Ihrer Herzfrequenzzone
HR MAX	höchste während der Fahrt erreichte Herzfrequenz
LAP DIST	zurückgelegte Entfernung während dieser Runde
LAP PACE	Durchschnitts-Pace für diese Runde
LAP SPEED	Durchschnittsgeschwindigkeit für diese Runde
LAP TIME	Zeit für diese Runde

Daten	Beschreibung
LAPS	Anzahl der Runden bei der Fahrt
PACE	aktuelle Zeit pro Meile
PACE AVG	Durchschnittszeit pro Meile während der gesamten Fahrt
PACE BEST	Schnellster, während der Fahrt erreichter Pace
PACE INZN	Dauer in der Pace-Zone
PACER	Dauer, die Sie sich vor oder hinter Ihrem Ziel befinden
PACER E	Zeit vor oder hinter der Trainer-Entfernung
PACER T	Zeit vor oder hinter der Trainer-Zeit
POWER	aktuelle Leistung
POWER AVG	durchschnittliche Leistung in Watt über die gesamte Fahrt
POWER MAX	höchste während der Fahrt erreichte Leistung in Watt
PWR ZONE	Dauer in Leistungszone
PRESSURE	atmosphärischer Luftdruck an Ihrem aktuellen Standort
REST DIST	Entfernung bis zur Erreichung Ihres Ziels
SLOPE	Steilheit des aktuellen Pfads (positiv bedeutet Anstieg, negativ bedeutet Abstieg)
SPD INZN	verbrachte Dauer in der definierten Geschwindigkeitszone
SPEED	aktuelle Geschwindigkeit
SPEED AVG	Durchschnittsgeschwindigkeit während der gesamten Fahrt
SPEED MAX	während dieser Fahrt erreichte Höchstgeschwindigkeit
TEMP	aktuelle Temperatur
TIME	Uhrzeit

DAS RUNDEN-DISPLAY KONFIGURIEREN

Es ist auch möglich, die Daten zu konfigurieren, die in dem Meldungsdisplay angezeigt werden, wenn Sie eine Zwischenzeit messen. Es gibt immer zwei Datenfelder auf dem Runden-Display, Sie können aber die Daten einstellen, die in diesen Feldern angezeigt werden.

1. Im Hauptmenü CONFIGURATION (KONFIGURATION) markieren. Dann ENTER drücken.
2. PAGE SETTING (SEITENEINSTELLUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
3. SET LAP PAGE (RUNDENSEITE EINSTELLEN) markieren. Dann ENTER drücken.
4. Eines der Felder markieren. Dann ENTER drücken.
5. ▲ oder ▼ drücken, um die im Feld anzuzeigenden Daten auszuwählen. Dann ENTER drücken.
6. Schritte 4 und 5 für das zweite Feld wiederholen.

Auf dieser Tabelle werden die Daten beschrieben, die auf dem Runden-Display angezeigt werden können.

Daten	Beschreibung
LAP TIME	Zeit für diese Runde
LAP SPLIT	Gesamtzeit für alle Runden dieser Fahrt
LAP DIST	zurückgelegte Entfernung während dieser Runde
LAP SPEED	Durchschnittsgeschwindigkeit für diese Runde

Daten	Beschreibung
LAP PACE	Durchschnittszeit pro Meile für diese Runde
LP AVG HR	Durchschnittsherzfrequenz für diese Runde
POWER AVG	Durchschnittsleistung in Watt für diese Runde

SYSTEMEINSTELLUNGEN FESTLEGEN

Sie können Einstellungen für Töne, Standby und die Anzeige des Cycle Trainers festlegen.

TÖNE EINRICHTEN

Einstellungen für Töne des Cycle Trainers konfigurieren. Sie können Töne deaktivieren, nur für Meldungen aktivieren (der Ton erklingt nur, wenn eine Meldung angezeigt wird) oder für Tasten und Meldungen aktivieren (der Ton erklingt, wenn eine Meldung angezeigt oder eine Taste gedrückt wird).

1. Im Hauptmenü CONFIGURATION (KONFIGURATION) markieren. Dann ENTER drücken.
2. SET SYSTEM (SYSTEM EINSTELLEN) markieren. Dann ENTER drücken.
3. Das Feld BEEPER (SIGNALTON) markieren. Dann ENTER drücken.
4. Eine Klangeinstellung markieren. Dann ENTER drücken.

TAGESZEIT-STANDBY EINSTELLEN

Der Tageszeit-Standby ist die Zeitperiode, in der der Cycle Trainer inaktiv ist, bevor er automatisch zum Zeit-Display zurückkehrt. Sie können diese Funktion deaktivieren oder die Standby-Zeit auf 5 oder 10 Minuten einstellen.

1. Im Hauptmenü CONFIGURATION (KONFIGURATION) markieren. Dann ENTER drücken.
2. SET SYSTEM (SYSTEM EINSTELLEN) markieren. Dann ENTER drücken.
3. TOD MODE (TAGESZEIT-MODUS). Dann zwei Mal ENTER drücken.
4. Eine Standby-Einstellung markieren. Dann ENTER drücken.

DIE ANZEIGE EINRICHTEN

Sie können konfigurieren, wie lange die Zifferblattbeleuchtung aktiviert bleiben soll, in welcher Sprache das Display angezeigt wird und ob das Display vertikal oder horizontal ist.

ZIFFERBLATTBELEUCHTUNG

Sie können die Zifferblattbeleuchtung auf immer aktiviert einstellen (dann müssen Sie auf BACK [ZURÜCK] drücken, um die Zifferblattbeleuchtung nach Aktivierung wieder auszuschalten) oder Sie können den Zeitraum für die Aktivierung auf 15 Sekunden, 30 Sekunden, 1 Minute oder 2 Minuten einstellen.

1. Im Hauptmenü CONFIGURATION (KONFIGURATION) markieren. Dann ENTER drücken.
2. SET SYSTEM (SYSTEM EINSTELLEN) markieren. Dann ENTER drücken.
3. DISPLAY markieren. Dann ENTER drücken.
4. Das Feld BACKLIGHT (HINTERGRUNDBELEUCHTUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
5. Eine Zifferblattbeleuchtungs-Einstellung markieren. Dann ENTER drücken.

SPRACHE

Die Displays können auf Englisch, Spanisch, Italienisch, Französisch, Deutsch oder vereinfachtem Chinesisch angezeigt werden.

1. Im Hauptmenü CONFIGURATION (KONFIGURATION) markieren. Dann ENTER drücken.
2. SET SYSTEM (SYSTEM EINSTELLEN) markieren. Dann ENTER drücken.
3. DISPLAY markieren. Dann ENTER drücken.
4. Das Feld LANGUAGE (SPRACHE) markieren. Dann ENTER drücken.
5. Eine Sprache markieren. Dann ENTER drücken.

AUSRICHTUNG

Sie können die Displays darauf einstellen, VERTICAL (Hochformat) oder HORIZONTAL (Querformat) angezeigt zu werden.

1. Im Hauptmenü CONFIGURATION (KONFIGURATION) markieren. Dann ENTER drücken.
2. SET SYSTEM (SYSTEM EINSTELLEN) markieren. Dann ENTER drücken.
3. DISPLAY markieren. Dann ENTER drücken.
4. Das Feld ORIENTATION (AUSRICHTUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
5. Eine Ausrichtung markieren. Dann ENTER drücken.

SENSOREN KONFIGURIEREN

Außer dem mit dem Cycle Trainer eingeschlossenem Herzfrequenzsensor können Sie optionale Geschwindigkeits-, Kadenz-, Geschwindigkeits-/Kadenz- und Leistungssensoren an das Gerät anschließen, um bei Ihrem Training zu assistieren. Sie können auch das integrierte Barometer kalibrieren.

SENSOREN ANSCHLIESSEN

Wenn Sie einen Geschwindigkeits- oder Geschwindigkeits-/Kadenzsensor anschließen, wird dieser Sensor zur Erfassung von Daten eingesetzt, und nicht das GPS.

Anschluss eines Kadenz- oder Geschwindigkeits-/Kadenzsensors ist die einzige Möglichkeit, Kadenzdaten während Ihrer Fahrt zu erfassen.

Sie müssen die physikalischen Sensoren gemäß der Herstelleranweisungen installieren und dann diesen Schritten zum Anschluss des Sensors an den Cycle Trainer folgen.

1. Sicherstellen, dass Sie mindestens 30 m Abstand zu anderen Sensoren haben.
2. Den Sensor aktivieren.
3. Im Hauptmenü CONFIGURATION (KONFIGURATION) markieren. Dann ENTER drücken.
4. ACCESSORIES (ZUBEHÖR) markieren. Dann ENTER drücken.
5. SENSORS (SENSOREN) markieren. Dann ENTER drücken.
6. Das Feld des anzuschließenden Sensors markieren. Dann ENTER drücken.
7. SCAN (ABTASTEN) markieren. Dann ENTER drücken.

Die Meldung SEARCHING... (SUCHT...) wird angezeigt. Wenn das Feld von SCAN (ABTASTEN) auf ON (EIN) umgestellt wird, empfängt der Cycle Trainer Daten vom Sensor.

EINE LEISTUNGSANZEIGE KONFIGURIEREN

Eine Leistungsanzeige ist eine Vorrichtung, die normalerweise an einen Fahrrad-Pedalhebel oder einen Teil des Rückrads angeschlossen wird, die den Kraftaufwand oder den „Druck“ misst, den/die Ihr Fuß auf die Pedalen anlegt. Dieser Druck wird in Watt gemessen.

Ein wichtiger Begriff, der bei der Beschreibung von Leistungsmessern verwendet wird, ist „Schwellenwert“. Der Schwellenwert ist die höchstmögliche Leistung, die Sie eine Stunde aufrecht erhalten können, und wird als Indikator für allgemeine Kraftausdauer eingesetzt. Je höher Ihr Schwellenwert, desto länger können Ihre Muskeln ohne Ermüdung beansprucht werden.

Weitere Informationen über den Schwellenwert und wie Sie dafür trainieren können, finden Sie auf der [Training Peaks](#) Website.

Wenn Sie an eine Leistungsanzeige angeschlossen sind, können Sie den Schwellenwert und 6 Leistungszonen für einen bestimmten Leistungspegel konfigurieren.

IHREN SCHWELLENWERT EINRICHTEN

Sie können Ihren Schwellenwert als einen Startpunkt zur Berechnung von Leistungszonen eingeben.

1. Im Hauptmenü CONFIGURATION (KONFIGURATION) markieren. Dann ENTER drücken.
2. ACCESSORIES (ZUBEHÖR) markieren. Dann ENTER drücken.
3. POWER SETTING (LEISTUNGSEINSTELLUNG) markieren und ENTER drücken, um das entsprechende Display zu öffnen.
4. Das Feld THRESHOLD (SCHWELLENWERT) markieren. Dann ENTER drücken.
5. ▲ oder ▼ drücken, um die Nummern zu ändern. Dann ENTER drücken.

IHRE LEISTUNGSANZEIGE AUSWÄHLEN

Sie können auswählen, ob Ihre Leistungsdaten in Watt (W) oder als Prozentsatz Ihres Schwellenwerts (%) angezeigt werden.

1. Auf dem Display POWER SETTING (LEISTUNGSEINSTELLUNG) das Feld VIEW (ANZEIGE) markieren. Dann ENTER drücken.
2. W oder % markieren. Dann ENTER drücken.

LEISTUNGSZONEN EINRICHTEN

Die Werte für jede der 6 Leistungszonen werden automatisch auf Grundlage Ihres maximalen Schwellenwerts berechnet, Sie können aber auch Ihre eigenen Werte in jede der Zonen eingeben.

1. Auf dem Display POWER SETTING (LEISTUNGSEINSTELLUNG) das Feld ZONES (ZONEN) markieren. Dann ENTER drücken.
2. CUSTOM (BENUTZERDEFINIERT) markieren. Dann ENTER drücken.
3. Einen Wert in der Zone markieren. Dann ENTER drücken.
4. ▲ oder ▼ drücken, um die Nummern zu ändern. Dann ENTER drücken.
5. Schritte 3 und 4 für jede Zone wiederholen.

BAROMETER KALIBRIEREN

Das Barometer kann anstelle des GPS zur Berechnung Ihrer Höhe aufgrund des Luftdrucks verwendet werden.

In der Standardeinstellung wird das Barometer automatisch kalibriert, Sie können es aber auch manuell durch Eingabe des Druck auf Meeresspiegelniveau für Ihren Standort kalibrieren. Erfragen Sie den Druck auf Meeresspiegelniveau von einer behördlichen meteorologischen Einrichtung oder einer anderen zuverlässigen Quelle.

1. Im Hauptmenü CONFIGURATION (KONFIGURATION) markieren. Dann ENTER drücken.
 2. ACCESSORIES (ZUBEHÖR) markieren. Dann ENTER drücken.
 3. BARO SETTING (BAROMETEREINSTELLUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
 4. Das Feld CALIBRATION (KALIBRIERUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
 5. MANUAL (MANUELL) markieren. Dann ENTER drücken.
 6. S.L. PRESSURE (DRUCK AUF MEERESSPIEGELNIVEAU). Dann ENTER drücken.
 7. ▲ oder ▼ drücken, um die Nummern zu ändern. Dann ENTER drücken.
- Ihre aktuelle Höhe auf Grundlage des soeben eingegebenen Drucks auf Meeresspiegelniveau wird angezeigt.

DAS GPS KONFIGURIEREN

WAAS/EGNOS ist ein Netzwerk von Bodenstationen, die Satellitendaten auswerten, um die Genauigkeit von Navigationsdaten zu erhöhen. Das GPS auf dem Cycle Trainer setzt WAAS/EGNOS Technologie ein, um eine Standortbestimmung auf 3 m Genauigkeit zu bestimmen. Eine Standard-Satellitenortung (ohne WAAS/EGNOS) ist nur auf 15 m genau.

Es kann länger dauern, eine Satellitenortung zu beziehen, wenn WAAS/EGNOS aktiviert ist. Sie können die WAAS/EGNOS Funktion deaktivieren, um die für eine Satellitenortung nötige Zeit zu verkürzen, allerdings mit einem Verlust an Genauigkeit.

Sie können das GPS auch komplett ausschalten. Dies kann empfehlenswert sein, wenn Sie die Lebensdauer der Batterie schonen wollen und Sie keine Fahrten aufzeichnen.

1. Im Hauptmenü CONFIGURATION (KONFIGURATION) markieren. Dann ENTER drücken.
2. GPS SETTING (GPS-EINSTELLUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
3. Das Feld WAAS/EGNOS (WAAS/EGNOS) markieren. Dann ENTER drücken.
4. ON (EIN) oder OFF (AUS) markieren. Dann ENTER drücken.
5. Das GPS-Feld markieren. Dann ENTER drücken.
6. ON (EIN) oder OFF (AUS) markieren. Dann ENTER drücken.

GPS-INFORMATIONEN ANZEIGEN

Sie können die Stärke der GPS-Satellitenortung einsehen. Je mehr ausgefüllte Balken auf der linken Seite angezeigt werden, desto stärker ist die Ortung.

Auf dem oberem Teil des Displays wird auch eine Meldung angezeigt, die die Stärke der Ortung zusammenfasst:

- 3D FIXED: Das GPS kann akkurate Kartenkoordinaten und Höhen melden.
- 2D FIXED: Das GPS kann akkurate Kartenkoordinaten aber keine Höhen melden.
- WEAK SIGNAL: Das GPS verfügt über eine Ortung, die Genauigkeit ist aber nicht zuverlässig.
- RECEIVING: Das GPS versucht eine Satellitenortung aufzubauen.

Anzeige der GPS-Signalinformationen:

1. Im Hauptmenü CONFIGURATION (KONFIGURATION) markieren. Dann ENTER drücken.
2. GPS SETTING (GPS-EINSTELLUNG) markieren. Dann ENTER drücken.
3. GPS INFO markieren. Dann ENTER drücken.

DIE KARTE KONFIGURIEREN

Sie können die Ansichts- und Zoomoptionen für die Karte einstellen.

Es gibt zwei Ansichtsoptionen: Bei der Auswahl von DIRECT TO NORTH (GEN NORDEN ZEIGEN) zeigt die Oberseite der Karte immer gen Norden. Bei der Auswahl von BIRD EYE VIEW (VOGELPERSPEKTIVE) dreht sich die Karte, sodass sie immer in die Richtung zeigt, in der Sie sich bewegen.

Es gibt außerdem zwei Zoom-Optionen. Auto-Zoom ändert den Fokus der Karte, je nachdem wie nah Sie sich an einem Wegpunkt befinden. Mit manuellem Zoom können Sie den Fokus der Karte ändern, indem Sie ▲ zum Verkleinern und ▼ zum Vergrößern drücken.

1. Im Hauptmenü CONFIGURATION (KONFIGURATION) markieren. Dann ENTER drücken.
2. MAP MODE SET (KARTENMODUS EINSTELLEN) markieren. Dann ENTER drücken.
3. Das Ansichtsfeld markieren. Dann ENTER drücken.
4. BIRD EYE VIEW (VOGELPERSPEKTIVE) oder DIRECT TO NORTH (GEN NORDEN ZEIGEN) markieren. Dann ENTER drücken.
5. ZOOM IN/OUT (VERGRÖßERN/VERKLEINERN) markieren. Dann ENTER drücken.
6. AUTO oder MANUAL (MANUELL) markieren. Dann ENTER drücken.

DEN CYCLE TRAINER ZURÜCKSETZEN

Sie können den Cycle Trainer auf die Werksvorgaben zurücksetzen. In diesem Fall werden alle gespeicherten Fahrten, Wegpunkte, Routen und Benutzerprofildaten gelöscht.

1. Im Hauptmenü CONFIGURATION (KONFIGURATION) markieren. Dann ENTER drücken.
2. FACTORY RESET (WERKSEINSTELLUNGEN) markieren. Dann ENTER drücken.
3. YES (JA) markieren. Dann ENTER drücken.

AN EINEN COMPUTER ANSCHLIESSEN

Sie können den Cycle Trainer an einen Computer anschließen, um Firmware zu aktualisieren, Einstellungen auf dem Cycle Trainer über den Computer anzupassen und Fahrtdaten an ein Timex Trainer-Konto hochzuladen.

Vor dem Anschluss an einen Computer müssen Sie ein Timex Trainer-Konto anlegen und die Device Agent-Software für den Cycle Trainer herunterladen.

EIN TIMEX TRAINER-KONTO ANLEGEN

Ein gratis Timex Trainer-Konto bietet hilfreiche Möglichkeiten zur Speicherung und Anzeige von Fahrtdaten und zur Organisation Ihres Trainingszeitplans auf der Basis der von Ihnen gesteckten Ziele.

1. Öffnen Sie in einem Webbrowser <https://timextrainer.trainingpeaks.com>.
2. Klicken Sie auf **Create a new account (Neues Konto erstellen)**.
3. Geben Sie Ihre Informationen ein und klicken Sie dann auf **Submit (Einreichen)**.

DEN DEVICE AGENT INSTALLIEREN.

Der Device Agent ist Software für Ihren Computer. Hiermit können Sie den Cycle Trainer an Ihren Computer anschließen, um Firmware zu aktualisieren und Daten und Einstellungen zwischen dem Computer und dem Gerät zu übertragen.

1. Öffnen Sie in einem Webbrowser www.timexironman.com/deviceagent.
2. Klicken Sie auf den Download-Link für den Cycle Trainer 2.0™.
3. Folgen Sie den Aufforderungen zur Installation des Device Agent.

DIE FIRMWARE AKTUALISIEREN

Neue Firmware für den Cycle Trainer wird regelmäßig bereitgestellt, um die Funktionalität des Geräts zu verbessern.

Die aktuellste Firmware ist online verfügbar und kann über die Device Agent-Software heruntergeladen werden.

DIE AKTUELLE FIRMWARE-VERSION ERMITTELN

1. Im Hauptmenü CONFIGURATION (KONFIGURATION) markieren. Dann ENTER drücken.
2. ABOUT PRODUCT (PRODUKTINFORMATIONEN) markieren. Dann ENTER drücken.
Die aktuelle Firmware-Version wird angezeigt.

DEN CYCLE TRAINER ANSCHLIESSEN

1. Stecken Sie den großen USB-Stecker in einen USB-Port des Computers.
2. Stecken Sie den kleinen USB-Stecker in den Anschluss auf der Rückseite des Cycle Trainer ein.
3. Schalten Sie den Cycle Trainer ein.
4. Wenn die Meldung CONNECT TO PC? (AN PC ANSCHLIESSEN?) angezeigt wird, markieren Sie YES (JA). Drücken Sie dann ENTER.
5. Öffnen Sie den Device Agent.

DIE AKTUELLSTE FIRMWARE HERUNTERLADEN

1. Klicken Sie im Device Agent auf **Settings (Einstellungen)**.
Der Device Agent sucht nach einer aktuellen Firmware-Version.
2. Falls neue Firmware verfügbar ist, klicken Sie auf **Download Now (Jetzt herunterladen)**.
Ein Link zur neuen Firmware-Version wird angezeigt.
3. Klicken Sie auf den Download-Link und speichern Sie die Datei auf Ihrem Computer.

CYCLE TRAINER-EINSTELLUNGEN SPEICHERN

Beim Upgrade der Firmware werden Ihre Konfigurationseinstellungen vom Gerät gelöscht. Um diese zu erhalten, können Sie die Einstellungen speichern, um sie nach Aktualisierung der Firmware wiederherzustellen.

1. Klicken Sie im Device Agent auf **Configure (Konfigurieren)**. Klicken Sie dann auf **GPS**.
2. Klicken Sie auf **Export**.
3. Benennen Sie die Einstellungsdatei und speichern Sie diese auf Ihrem Computer.

NEUE FIRMWARE AUF DEN CYCLE TRAINER ANWENDEN

1. Auf dem Cycle Trainer  halten, um das Hauptmenü zu öffnen.
2. CONFIGURATION (KONFIGURATION) markieren. Dann ENTER drücken.
3. SYSTEM UPGRADE markieren. Dann ENTER drücken.
4. Klicken Sie im Device Agent auf **File (Datei)** und dann auf **Update Device (Gerät aktualisieren)**.
5. Wählen Sie bei Aufforderung die auf Ihrem Computer gespeicherte Firmware-Datei aus.
Auf dem Cycle Trainer wird eine Statusanzeige angezeigt.

WICHTIG: Sie dürfen den Cycle Trainer nicht vom Computer abtrennen oder den Upgrade-Prozess unterbrechen, bevor dieser abgeschlossen ist.

Der Cycle Trainer wird nach Abschluss des Upgrades heruntergefahren.

GESPEICHERTE EINSTELLUNGEN WIEDERHERSTELLEN

1. Schalten Sie den Cycle Trainer ein.
2. Wenn die Meldung CONNECT TO PC? (AN PC ANSCHLIESSEN?) angezeigt wird, markieren Sie YES (JA). Drücken Sie dann ENTER.
3. Klicken Sie im Device Agent auf **Settings (Einstellungen)**.
4. Klicken Sie auf **Configure (Konfigurieren)** und dann auf **Import**.
5. Klicken Sie auf **Import**.
6. Wählen Sie die Einstellungsdatei, die Sie auf Ihren Computer gespeichert haben und klicken Sie dann auf **Save (Speichern)**.

EINSTELLUNGEN AUF DEN CYCLE TRAINER HERUNTERLADEN

Sie können Änderungen an den Cycle Trainer-Einstellungen auf dem Device Agent vornehmen und dann diese Einstellungen auf das Gerät herunterladen.

1. Schließen Sie den Cycle Trainer an den Computer gemäß der Anleitungen unter [Den Cycle Trainer anschließen](#) an.
2. Klicken Sie im Device Agent auf **Configure (Konfigurieren)**.
3. Ändern Sie die Einstellungen im Device Agent und klicken Sie dann auf **Save (Speichern)**.
4. Wenn die Übertragung der Einstellungen abgeschlossen ist, schließen Sie den Device Agent und entfernen Sie den Cycle Trainer vom Computer.

FAHRTEN ZU TRAINING PEAKS HERAUFLADEN

Sie können die Fahrtdaten zu Training Peaks heraufladen, um bei der Analyse und Planung Ihres Trainingsplans zu helfen.

1. Schließen Sie den Cycle Trainer an den Computer gemäß der Anleitungen unter [Den Cycle Trainer anschließen](#) an.
2. Klicken Sie im Device Agent auf **Download from Device (Vor Gerät herunterladen)**.
3. Wenn die Übertragung der Fahrtdaten abgeschlossen ist, schließen Sie den Device Agent und entfernen Sie den Cycle Trainer vom Computer.

FEHLERSUCHE

Folgen Sie diesen Schritten, um Probleme zu lösen, die bei der Verwendung des Cycle Trainers auftreten können.

PROBLEME MIT DEM HERZFREQUENZSENSOR

Wenn der Cycle Trainer kein Signal vom Herzfrequenzsensor empfängt oder die Ablesung inkonsistent ist:

1. Achten Sie darauf, dass der Herzfrequenzsensor ordnungsgemäß angelegt wurde. Weitere Informationen finden Sie unter [Den Sensorgurt anpassen](#).
2. Achten Sie darauf, dass der Herzfrequenzsensor mit dem Cycle Trainer gekoppelt wurde. Weitere Informationen finden Sie hierzu unter [Den Herzfrequenzsensor koppeln](#).
3. Überprüfen Sie die Batterie des Herzfrequenzsensors.

PROBLEME BEIM ANSCHLUSS AN EINEN COMPUTER

Wenn Sie keine Einstellungen herunterladen oder Fahrtdaten heraufladen können:

1. Achten Sie darauf, dass das USB-Kabel sowohl an den Computer als auch den Cycle Trainer angeschlossen ist.
2. Achten Sie darauf, dass der Cycle Trainer eingeschaltet ist.
3. Achten Sie darauf, dass der Device Agent auf dem Computer gestartet wurde.
4. Achten Sie darauf, dass Sie CONNECT TO PC (MIT PC VERBINDEN) auf dem Cycle Trainer ausgewählt haben.
5. Achten Sie im Device Agent darauf, dass Sie den Cycle Trainer im Dropdown-Menü **Device (Gerät)** ausgewählt haben.

WASSERBESTÄNDIGKEIT

Der Cycle Trainer ist resistent gegen Regen, Spritzer und anderen gelegentlichen Wasserkontakt, sollte aber nie in eine Flüssigkeit eingetaucht werden.

GARANTIE UND SERVICE

Timex Internationale Garantie (beschränkte Garantie für die USA)

Die Timex Corporation garantiert, dass Ihre Timex® GPS-Uhr für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex Group USA, Inc. und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex® nach eigenem Ermessen Ihr Gerät durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann.

WICHTIG: BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTS BEZIEHT:

1. wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
2. wenn die Uhr nicht bei einem Timex-Vertragshändler gekauft worden ist;
3. wenn Reparaturen von anderen Parteien und nicht von Timex ausgeführt worden sind;
4. Mängel oder Schäden infolge von Unfällen, unbefugten Eingriffen oder unsachgemäßer Behandlung;
5. wenn Glas, Armband, Sensorgehäuse, Zubehör oder Batterie betroffen sind. Timex kann den Ersatz solcher Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN AUSSCHLIESSLICH UND ANSTATT ALLER ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEEN, EINSCHLIESSLICH JEDER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE HANDELSÜBLICHER QUALITÄT ODER EIGNUNG ZU EINEM BESTIMMTEN ZWECK.

TIMEX ÜBERNIMMT KEINE HAFTUNG FÜR BEILÄUFIG ENTSTANDENE, MITTELBARE ODER FOLGESCHÄDEN. In manchen Ländern oder Staaten sind keine Einschränkungen stillschweigender Garantien bzgl. Fehlerfreiheit, sowie Ausnahmen oder Einschränkungen des Schadenersatzes erlaubt. Daher gelten die Einschränkungen u. U. nicht für Sie. Diese Garantie verleiht Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u. U. weitere Rechte, die je nach Land unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihre GPS-Uhr an Timex, einen Timex-Partner oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie die GPS-Uhr gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie bitte zusammen mit Ihrer GPS-Uhr folgenden Betrag für Porto- und Verpackungskosten ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA Scheck oder Zahlungsanweisung über US\$ 8; in Kanada Scheck oder Zahlungsanweisung über CAN\$ 7 und in GB Scheck oder Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern stellt Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung. FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Für die USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformationen unter der Nummer 1 800 328 2677. Für Kanada wählen Sie 1-800-263-0981, für Brasilien +55 (11) 5572 9733, für Mexiko 01-800-01-060-00, für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas (501) 370 5775 (USA). Für Asien wählen Sie 852-2815-0091, für GB 44 208 687 9620, für Portugal 351 212 946 017, für Frankreich 33 3 81 63 42 00, Deutschland/Österreich: +43 662 88921 30. Für den mittleren Osten und Afrika 971-4-310850. Für alle anderen Länder wenden Sie sich für Garantieinformation bitte an Ihren örtlichen Timex-Einzelhändler oder Timex-Generalvertreter. In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung der Uhr zur Verfügung stellen.

INTERNATIONALER TIMEX-GARANTIEREPARATURSCHEIN	
Ursprüngliches Kaufdatum:	_____
(Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)	
Käufer:	_____
(Name, Adresse und Telefonnummer)	
Kaufort:	_____
(Name und Adresse)	
Rückgabegrund:	_____

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Herstellername: Timex Group USA, Inc.

Herstelleranschrift: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
USA

erklärt, dass das Produkt:

Produktname: Timex Cycle Trainer 2.0 GPS

Modellnummer: M242

den folgenden Produktspezifikationen entspricht:

R&TTE: 1999/05/EG

Normen:

- EN 300.440-1 V1. 6.1 (2010-08)
- EN 300.440-2 V1. 4.1 (2010-08)
- EN 301 489-1 V1. 8.1 (2008-04)
- EN 301 489-3 V1. 4.1 (2002-08)
- EN 55022: 2006+A1: 2007, Klasse B
- EN 61000-4-2: 2009
- EN 61000-4-3: 2006+A1: 2008+A2: 2010

Emissionsnormen für digitale Geräte

Normen:

- FCC Teil 15, Unterteil B, Klasse B
- CISPR 22: 1997, Klasse B
- ANSI C63.4: 2003

Störfestigkeits

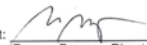
Normen:

- EN 55022: 2006+A1: 2007, Klasse B
- EN 55024: 1998+A1: 2001+A2: 2003
- IEC 61000-4-2: 2008 ED. 2,0
- IEC 61000-4-3: 2006+A1: 2007 ED. 3.0
- IEC 61000-4-8: 2009 ED. 2.0

NSR: 2006/95/EG

Normen: EN 60950-1: 2006 + A11: 2009 + A1: 2010

Ergänzende Informationen: Das Produkt trägt entsprechend die CE-Kennzeichnung.

Agent: 
/ Ramon Bayona, Director of QA & Regulatory
Date: 12 Dec. 2011 Middlebury, CT. USA

©2011 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, RUN TRAINER, NIGHT-MODE und INDIGLO sind Marken der Timex Group B.V. und ihrer angeschlossenen Unternehmen. IRONMAN und M-DOT sind eingetragene Marken der World Triathlon Corporation. Hier mit Genehmigung verwendet. SIRF und das SIRF Logo sind eingetragene Marken von CSR. SIRFstarIV ist eine Marke von CSR. ANT+ und das ANT+ Logo sind Marken von Dynastream Innovations, Inc.

TIMEX®

Cycle Trainer™ 2.0



GPS

**GEBRUIKS-
HANDLEIDING**

INHOUDSOPGAVE

Introductie van uw Cycle Trainer 2.0	4
Functies	4
De Cycle Trainer opladen	4
Werking	5
Beschrijving van pictogrammen.....	5
Aan de slag	6
De Cycle Trainer installeren	6
De Cycle Trainer aan- en uitzetten	6
De tijd instellen	6
Weergegeven eenheden instellen	6
Het gebruikersprofiel instellen	6
De hartslagsensor instellen	7
Fietsinstellingen configureren.....	9
Calorie-instellingen configureren	9
Het kompas kalibreren.....	10
De snelheidsmeter gebruiken	10
Een rit starten, stoppen en opslaan.....	11
Tussentijden nemen	11
Gegevens tijdens een rit bekijken	11
De Trainer gebruiken.....	12
De Trainer starten.....	12
Reageren op trainerwaarschuwingen.....	13
De Trainer stoppen	13
Fietsritten doornemen.....	13
Geheugencapaciteit controleren.....	13
Fietsritten kiezen en gegevens bekijken.....	13
Het scherm met details gebruiken	14
Alle ritten uit het geheugen wissen.....	14
Navigeren met de Cycle Trainer	15
Navigeren met de kaart	15
Navigeren met het kompas.....	17
Het alarm instellen.....	17
Instellingen configureren.....	18
Handsfree functies configureren.....	18
Waarschuwingen configureren	18
Opties voor registreren van gegevens configureren.....	21
Speciale pagina's configureren	21
Systeemvoorkeuren instellen	23
Sensors configureren	24
Het GPS configureren	25
De kaart configureren	26
De Cycle Trainer resetten.....	26

Op een computer aansluiten	26
Een Timex Trainer account maken	26
De Device Agent installeren	26
De firmware upgraden	26
Instellingen naar de Cycle Trainer downloaden.....	27
Ritten naar Training Peaks uploaden	27
Oplossen van problemen.....	28
Problemen met de hartslagsensor.....	28
Problemen bij aansluiten op een computer	28
Waterbestendigheid	28
Garantie en service	28
Conformiteitsverklaring	29

INTRODUCTIE VAN UW CYCLE TRAINER 2.0

Gefeliciteerd met de aankoop van de Timex® Cycle Trainer 2.0™ GPS-fietscomputer. Dit krachtige instrument voor fietstraining kan u uw doelen op elk niveau helpen bereiken. Als u een wedstrijd fietser bent, kunt u hartslag-, snelheids-, cadans- en vermogenssensoren gebruiken om u op specifieke kenmerken te richten die u wilt verbeteren, of het nu om snelheid, drempels of uithoudingsvermogen gaat. Als u fietst om gezondheids- en recreatieredenen, zult u op prijs stellen hoe snel en eenvoudig u uw hartslagsensor kunt instellen en met opnemen van uw ritten kunt beginnen.

De Cycle Trainer 2.0™ maakt gebruik van WAAS/EGNOS-technologie om uw locatie overal ter wereld met uiterst precieze nauwkeurigheid te vinden. U kunt uw ritten volgen en opslaan zodat u uw favoriete routes steeds weer kunt volgen en de gegevens van uw ritten kunt vergelijken om te zien hoe u vooruitgaat. U kunt zelfs tegen uw eerdere tijden racen met de trainerfunctie om een eigen nieuw record te vestigen.

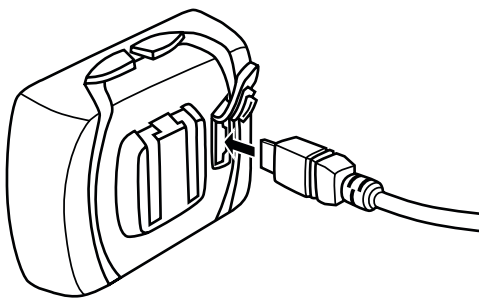
FUNCTIES

- GPS – WAAS/EGNOS-technologie garandeert nauwkeurige navigatie. Waypoints maken en routes samenstellen die u vanuit deze waypoints wilt volgen. Terugkeren naar uw beginpunt vanaf het einde van een route.
- Hartslagsensor – Deze eenvoudig aan de Cycle Trainer 2.0™ koppelen. Speciale hartslagzones instellen met hoorbare waarschuwingen zodat u altijd weet hoe hard u fietst.
- Trainer – Afstands-, tijds- en tempodoelen instellen om tegen te trainen of een opgeslagen route nogmaals fietsen voor een betere tijd.
- Kaart – De door u gewenste kaartoriëntatie en zoomfuncties kiezen.
- Kompas – De richting naar uw volgende waypoint zoeken en een te volgen richting instellen. Automatisch bijstellen voor miswijzing.
- Barometer – Nauwkeurige hoogtemetingen op grond van de luchtdruk verkrijgen.
- Sensors – Hartslagsensor inbegrepen. Optionele snelheids-, cadans-, snelheids/cadans- en vermogenssensoren aansluiten.
- Handsfree functies – De timer automatisch stoppen wanneer uw snelheid onder een bepaalde drempel daalt en automatisch een tussentijd nemen op een door u opgegeven tijdstip of afstand.

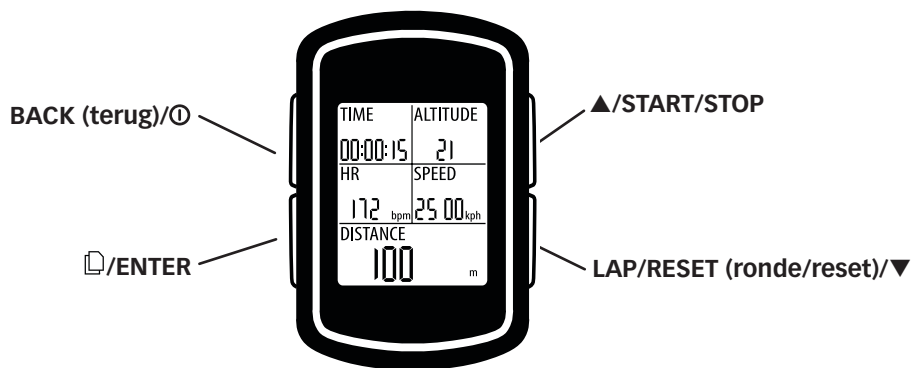
DE CYCLE TRAINER OPLADEN

Voordat u de Cycle Trainer voor de eerste keer gebruikt, moet u de batterij minstens 4 uur opladen.

Sluit het grote einde van de USB-kabel aan op een ingeschakelde USB-poort op uw computer en sluit het kleine einde aan op de poort aan de achterkant van het apparaat.



WERKING



BACK/⓪

2 seconden ingedrukt houden om de Cycle Trainer 2.0™ in of uit te schakelen. Indrukken om de nachtverlichting in te schakelen. Indrukken in menu's om terug te gaan naar de vorige pagina.

📄/ENTER

Indrukken om schermen in de snelheidsmetermodus te doorlopen. Ingedrukt houden om naar de hoofdmenu's te gaan. Indrukken in menu's om de gemarkeerde keuze te selecteren.

▲/START/STOP

Indrukken om het vorige item in een lijst te markeren. Indrukken om de timer in de snelheidsmetermodus te starten of stoppen. Indrukken om in de kaartmodus uit te zoomen.

LAP/RESET/▼

Indrukken om het volgende item in een lijst te markeren. Terwijl de timer in de snelheidsmetermodus loopt, indrukken om een nieuwe ronde te starten. Terwijl de timer in de snelheidsmetermodus is gestopt, indrukken om de rit op te slaan en de timer op nul te stellen.

BESCHRIJVING VAN PICTOGRAMMEN

Deze pictogrammen kunnen op de tijd- en menuschermen verschijnen.

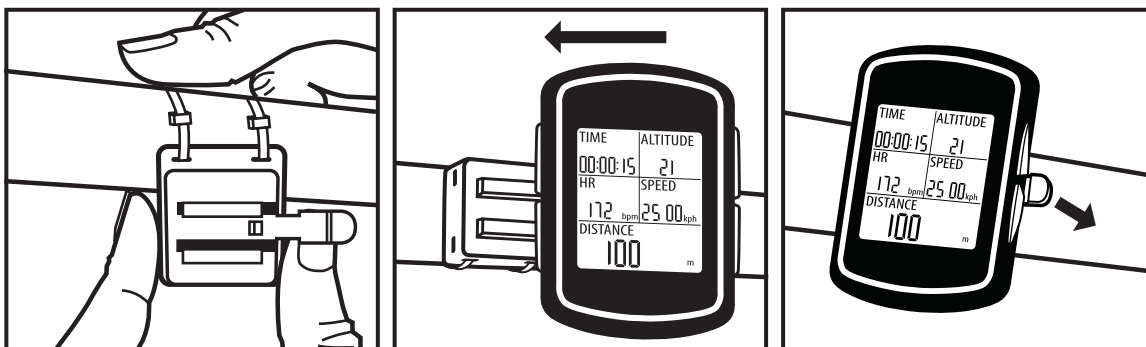
	GPS-status	Continu aan: GPS heeft een satelliet-fix. Meer staafjes duiden op een sterker signaal. Knippert: GPS zoekt naar een satelliet-fix.
	Timer	Continu aan: Timer loopt. Knippert: Timer is gestopt, maar is niet gereset.
	Cadanssensor	Continu aan: Het apparaat ontvangt momenteel gegevens van een cadanssensor. Knippert: Het apparaat zoekt momenteel naar een cadanssensor.
	Alarm	Een alarm is ingesteld en gaat op de opgegeven tijd af.
	Hartslagsensor	Continu aan: Het apparaat ontvangt momenteel gegevens van een hartslagsensor. Knippert: Het apparaat zoekt momenteel naar een hartslagsensor.
	Batterij	Geeft de resterende batterijlading aan. Meer verlichte segmenten duiden op een grotere lading.

AAN DE SLAG

DE CYCLE TRAINER INSTALLEREN

Bevestig de montagebeugel met de twee kabelbinders op uw fiets en schuif het apparaat dan in de montagebeugel.

Druk de ontgrendelingslip naar achteren om het apparaat uit de beugel te verwijderen.



DE CYCLE TRAINER AAN- EN UITZETTEN

Houd **ⓘ** ongeveer 2 seconden ingedrukt om het apparaat aan of uit te zetten.

DE TIJD INSTELLEN

De tijd wordt door het GPS ingesteld maar u kiest de tijdsindeling, tijdzone en zomertijd aan of uit.

1. Markeer CONFIGURATION (configuratie) in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer SET SYSTEM (systeem instellen) en druk op ENTER.
3. Markeer TIME SETTINGS (tijdsinstellingen) en druk op ENTER.
4. Markeer de te veranderen instelling en druk op ENTER.
5. Markeer een tijdsindeling, tijdzone of de instelling voor zomertijd en druk dan op ENTER.

WEERGEGEVEN EENHEDEN INSTELLEN

Kies het maatstelsel waarin uw gebruikers-, rit- en navigatiegegevens zullen worden weergegeven.

U kunt afstands- en gewichtseenheden in ENGLISH (Engelse), METRIC (metrische) of NAUTICAL (nautische) maateenheden weergeven.

U kunt coördinaten op een kaart als DEFAULT (standaard) (graden en minuten), GOOGLE (graden, minuten en seconden) of UTM (x- en y- waarden van het Universal Transverse Mercator-stelsel) weergeven.

1. Markeer CONFIGURATION in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer SET SYSTEM en druk op ENTER.
3. Markeer DISPLAY en druk op ENTER.
4. Markeer UNITS (eenheden) en druk op ENTER.
5. Markeer het veld UNIT (eenheid) of COORDINATION (coördinatie) en druk op ENTER.
6. Markeer de weer te geven eenheden en druk op ENTER.

HET GEBRUIKERSPROFIEL INSTELLEN

Voer uw persoonlijke informatie in om nauwkeurige berekeningen van hartslagzones en calorieën te verzekeren.

Voer uw naam, geslacht, geboortedatum, lengte en gewicht in.

1. Markeer CONFIGURATION in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer USER PROFILE (gebruikersprofiel) en druk op ENTER.
3. Markeer de te veranderen instelling en druk op ENTER.
4. Markeer een letter, getal, geslacht of maand en druk op ENTER.

DE HARTSLAGSENSOR INSTELLEN

DE SENSORBAND PASSEND MAKEN

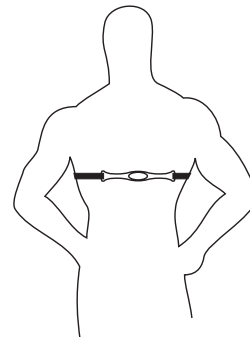
- Maak de kussentjes van de hartslagsensor nat en bevestig de sensor stevig op uw borst, vlak onder uw borstbeen.

DE HARTSLAGSENSOR KOPPELEN

Laat de Cycle Trainer 2.0™ naar een hartslagsensor zoeken en begin gegevens te ontvangen.

1. Zorg dat u minstens 9 meter van andere hartslagsensors vandaan bent.
2. Zet de hartslagsensor aan.
3. Markeer CONFIGURATION in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
4. Markeer ACCESSORIES (accessoires) en druk op ENTER.
5. Markeer SENSORS en druk op ENTER.
6. Markeer HEART RATE (hartslag) en druk op ENTER.
7. Markeer SCAN en druk op ENTER.

Het bericht SEARCHING... (bezig met zoeken) verschijnt en ☒ knippert. Wanneer ☐ niet meer knippert, ontvangt het apparaat gegevens van de sensor.



HARTSLAGZONES INSTELLEN

Het verkrijgen van nauwkeurige hartslaggegevens is cruciaal voor efficiënte training. Verschillende hartslagen bieden verschillende gezondheidsvoordelen en als u weet wat uw hartslag op een bepaald moment is, kunt u zich meer of minder inspannen voor een gerichte training.

WAT IS UW OPTIMALE HARTSLAG?

Uw fitnessdoelen bepalen wat uw optimale hartslag moet zijn. De streefhartslagzone voor het verbranden van vet verschilt van de streefzone voor trainen met het oog op uithoudingsvermogen.

Gebruik de onderstaande tabel om uw optimale hartslagzone te schatten op grond van uw geslacht, leeftijd en doelen. Fietsen op het intensiteitsniveau van Aerobic basis (in het midden van de tabellen) helpt u vet te verbranden en aerobisch uithoudingsvermogen op te bouwen. Maar u kunt de Cycle Trainer ook gebruiken om uw streefhartslagzone aan te passen voor meer specifieke waarden die bij uw huidige fitnessniveau en doelen passen.

OPMERKING: De waarden in deze tabellen zijn gebaseerd op een percentage van uw maximale hartslag (MHR). Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint en om te bevestigen welke hartslagzone juist voor u is.

MANNEN

Leeftijd	Lichte training Het hart gezond houden en in goede conditie blijven 50-60% MHR	Gewichtsbeheer Afvallen en vet verbranden 60-70% MHR	Aerobic basis (Aerobic) uithoudingsvermogen vergroten 70-80% MHR	Optimale conditie bereiken Uitstekende conditie in stand houden 80-90% MHR	Training voor topt atleten Buitengewone atletische conditie bereiken 90-100% MHR
15	103—123	123—144	144—164	164—185	185—205
20	100—120	120—140	140—160	160—180	180—200
25	98—117	117—137	137—156	156—176	176—195
30	95—114	114—133	133—152	152—171	171—190
35	93—111	111—130	130—148	148—167	167—185
40	90—108	108—126	126—144	144—162	162—180
45	88—105	105—123	123—140	140—158	158—175
50	85—102	102—119	119—136	136—153	153—170
55	83—99	99—116	116—132	132—149	149—165
60	80—96	96—112	112—128	128—144	144—160
65	78—93	93—109	109—124	124—140	140—155
70	75—90	90—105	105—120	120—135	135—150
75	73—87	87—102	102—116	116—131	131—145
80	70—84	84—98	98—112	112—126	126—140

OPMERKING: MHR wordt berekend als (220-leeftijd), in slagen per minuut (BPM) voor mannen.

VROUWEN

Leeftijd	Lichte training Het hart gezond houden en in goede conditie blijven 50-60% MHR	Gewichtsbeheer Afvallen en vet verbranden 60-70% MHR	Aerobic basis (Aerobic) uithoudingsvermogen vergroten 70-80% MHR	Optimale conditie bereiken Uitstekende conditie in stand houden 80-90% MHR	Training voor topatleten Buitengewone atletische conditie bereiken 90-100% MHR
15	106—127	127—148	148—169	169—190	190—211
20	103—124	124—144	144—165	165—185	185—206
25	101—121	121—141	141—161	161—181	181—201
30	98—118	118—137	137—157	157—176	176—196
35	96—115	115—134	134—153	153—172	172—191
40	93—112	112—130	130—149	149—167	167—186
45	91—109	109—127	127—145	145—163	163—181
50	88—106	106—123	123—141	141—158	158—176
55	86—103	103—120	120—137	137—154	154—171
60	83—100	100—116	116—133	133—149	149—166
65	81—97	97—113	113—129	129—145	145—161
70	78—94	94—109	109—125	125—140	140—156
75	76—91	91—106	106—121	121—136	136—151
80	73—88	88—102	102—117	117—131	131—146
OPMERKING: MHR wordt berekend als (226-leeftijd), in slagen per minuut (BPM) voor vrouwen.					

UW MAXIMALE HARTSLAG INSTELLEN

U kunt de Cycle Trainer zo instellen dat deze uw maximale hartslag berekent op grond van uw leeftijd of u kunt een speciale instelling invoeren.

1. Markeer CONFIGURATION in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer ACCESSORIES en druk op ENTER.
3. Markeer CARDIO SET (hart instellen) en druk op ENTER om het scherm HEART RT SETING (hartslaginstelling) te openen.
4. Markeer het veld HR MAX (max hartslag) en druk op ENTER.
5. Markeer BY AGE (volgens leeftijd) of CUSTOM (speciaal) en druk op ENTER.
6. Als u CUSTOM hebt geselecteerd, markeert u de getallen rechts van CUSTOM en drukt u op ENTER.
7. Druk op ▲ of ▼ om de getallen te veranderen en druk op ENTER.

DE WEERGAVE VAN UW HARTSLAG SELECTEREN

U kunt kiezen of uw hartslaggegevens in slagen per minuut (bpm) of als een percentage van uw maximum (%) worden weergegeven.

1. Markeer het veld VIEW (weergave) in het scherm HEART RT SETING en druk op ENTER.
2. Markeer bpm of % en druk op ENTER.

HARTSLAGZONES INSTELLEN

De waarden voor elk van de 5 hartslagzones worden automatisch berekend op grond van uw maximale hartslag maar u kunt ook uw eigen waarden in elke zone invoeren.

1. Markeer het veld ZONES in het scherm HEART RT SETING en druk op ENTER.
2. Markeer CUSTOM en druk op ENTER.
3. Markeer een waarde in de zone en druk op ENTER.
4. Druk op ▲ of ▼ om de getallen te veranderen en druk op ENTER.
5. Herhaal stap 3 en 4 voor elke zone.

FIETSIINSTELLINGEN CONFIGUREREN

Fietsinstellingen zorgen voor nauwkeurige berekeningen voor snelheid, cadans en vermogen wanneer optionele sensors worden gebruikt, en worden ook gebruikt voor het berekenen van verbrande calorieën.

U kunt het gewicht en de wielmaat voor maximaal 5 fietsen configureren.

WIELMAAT BEPALEN

Er zijn twee methoden voor het bepalen van de instelling van de wielmaat.

Als u de maat van uw fietsband weet, kunt u de onderstaande tabel raadplegen voor de wielmaat bij benadering. Dit is de eenvoudigste methode maar deze kan minder nauwkeurig zijn.

Bandenmaat	Omtrek bij benadering (mm)	Bandenmaat	Omtrek bij benadering (mm)
700 X 56	2325	27 X 1 1/4	2161
700 X 50	2293	27 X 1 1/8	2155
700 X 44	2224	27 X 1	2145
700 X 38	2224	26 X 2.125	2070
700 X 35	2168	26 X 1.9	2055
700 X 32	2155	26 X 1.5	1985
700 X 28	2136	26 X 1.25	1953
700 X 25	2105	26 X 1.0	1913
700 X 23	2097	26 X 1/650 C	1952
700 X 20	2086	26 X 1 3/8	2068
27 X 1 3/8	2169		

U kunt ook de 'rolmethode' gebruiken om de omtrek van uw wiel nauwkeuriger te meten.

1. Plaats uw voorwiel op de grond met het ventiel in de stand '6 uur'.
2. Markeer de positie van het ventiel op de vloer.
3. Rol de fiets naar voren, waarbij u druk op het stuur houdt, totdat het ventiel weer in de stand '6 uur' is.
4. Markeer de positie van het ventiel op de vloer.
5. Meet de afstand tussen de twee merktekens.

WIELMAAT EN GEWICHT VAN FIETS INVOEREN

Nadat u de wielmaat van uw fiets hebt bepaald, kunt u de instellingen voor maat en gewicht in de Cycle Trainer invoeren.

1. Markeer CONFIGURATION in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer ACCESSORIES en druk op ENTER.
3. Markeer BIKE SETTINGS (fietsinstellingen) en druk op ENTER.
4. Markeer het veld BIKE (fiets) en druk op ENTER.
5. Markeer het fietsnummer en druk op ENTER.
6. Markeer het veld WEIGHT (gewicht) of WHEEL SIZE (wielmaat) en druk op ENTER.
7. Druk op ▲ of ▼ om de getallen te veranderen en druk op ENTER.

CALORIE-INSTELLINGEN CONFIGUREREN

Om nauwkeurige berekeningen van verbrande calorieën te kunnen maken, moet u uw activiteit (zoals fietsen of wandelen), trainingsniveau (een relatief intensiteitsniveau) en eventueel extra gewicht dat u draagt (zoals een rugzak) configureren. Waarden voor hogere trainingsniveaus en extra gewicht leiden tot hogere calorieberekeningen.

1. Markeer ACTIVITY (activiteit) in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer SETTING (instelling) en druk op ENTER.
3. Markeer CALORIES (calorieën) en druk op ENTER.
4. Markeer de velden SPORT TYPE, TRAINING LEVEL (trainingsniveau) of EXTRA WEIGHT (extra gewicht) en druk op ENTER.
5. Druk op ▲ of ▼ om de activiteit, intensiteit of het getal te veranderen en druk op ENTER.

HET KOMPAS KALIBREREN

Om te verzekeren dat u de meest nauwkeurige navigatiegegevens van het GPS krijgt, moet u het kompas kalibreren voordat u het gebruikt.

U hebt een satelliet-fix nodig om het kompas te kalibreren.

1. Neem de Cycle Trainer mee naar buiten, uit de buurt van hoge bomen en gebouwen.
2. Wacht tot het GPS een satelliet-fix krijgt.
3. Markeer CONFIGURATION in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
4. Markeer ACCESSORIES en druk op ENTER.
5. Markeer SET COMPASS (kompas instellen) en druk op ENTER.
6. Markeer CALIBRATION (kalibratie) en druk op ENTER.
7. Draai de Cycle Trainer langzaam.

Wanneer de kalibratie voltooid is, wordt het kompas weergegeven.

DE MISWIJZING VAN HET KOMPAS INSTELLEN

Afhankelijk van uw breedtegraad verschuift de positie van het magnetische noorden ten opzichte van het geografische noorden. Dit verschil in positie heet miswijzing.

Er wordt ten sterkste aangeraden om de Cycle Trainer zo in te stellen dat automatisch rekening wordt gehouden met miswijzing bij gebruik van het GPS. Het is echter mogelijk om een miswijzingswaarde handmatig in te stellen.

1. Markeer DECLINATION (miswijzing) in het scherm SET COMPASS en druk op ENTER.
2. Markeer het veld DECLINATION en druk op ENTER.
3. Druk op ▲ of ▼ om AUTO (automatisch) of MANUAL (handmatig) te kiezen en druk op ENTER.
4. Als u MANUAL selecteert, drukt u op ▼ om het veld Deg (graden) te markeren en druk dan op ENTER.
5. Druk op ▲ of ▼ om de getallen te veranderen en druk op ENTER.

OPMERKING: Voor nauwkeurige navigatie dient u alleen handmatige miswijzing te gebruiken als u up-to-date miswijzingsinformatie van een betrouwbare bron kunt verkrijgen zoals bijvoorbeeld een geografische overheidsinstantie.

DE SNELHEIDSMETER GEBRUIKEN

Gebruik de snelheidsmeter om de tijd van een rit op te nemen, om realtime gegevens over een huidige rit weer te geven en om ritgegevens op te slaan ter inzage.

Wanneer de timer van de snelheidsmeter loopt, worden verschillende typen informatie geregistreerd. U kunt deze geregistreerde gegevens bekijken nadat de timer is gereset en een rit is opgeslagen. Deze gegevens zijn:

- | | |
|--|---|
| • Datum van rit | • Hoogste tempo |
| • Starttijd | • Snelste hartslag |
| • Totale afstand | • Gemiddelde hartslag voor elke ronde |
| • Verbrande calorieën | • Tijd voor elke ronde |
| • Tijd van rit | • Afstand voor elke ronde |
| • Gemiddelde snelheid | • Gemiddelde snelheid voor elke ronde |
| • Gemiddeld tempo | • Gemiddeld tempo voor elke ronde |
| • Gemiddelde hartslag | • Verbrande calorieën voor elke ronde |
| • Gemiddelde cadans
(als een cadanssensor gekoppeld is) | • Snelste cadans
(als een cadanssensor gekoppeld is) |
| • Hoogste snelheid | • Route van rit |

OPMERKING: Er kunnen meer gegevens worden bekeken terwijl de rit aan de gang is maar deze worden niet opgeslagen ter inzage. Zie [Speciale pagina's configureren](#) voor een lijst.

Nadat u een rit hebt opgeslagen, kunt u de route nogmaals volgen en uw nieuwe gegevens met de vorige vergelijken. Zie [Trainen tegen een vorige rit](#) voor meer informatie.

EEN RIT STARTEN, STOPPEN EN OPSLAAN

EEN RIT STARTEN

- Druk in de snelheidsmetermodus op START.

Als het GPS geen satelliet-fix heeft, geeft een bericht dit aan en wordt u gevraagd of u de timer toch wilt starten. Om dit te doen drukt u op ▲ om YES (ja) te markeren en drukt u op ENTER. De timer begint maar alleen tijdsgegevens en gegevens van gekoppelde sensors worden geregistreerd.

EEN RIT STOPPEN

1. Druk op STOP terwijl de timer loopt, om de timer te pauzeren.
2. Terwijl de timer stilstaat, maar niet gereset is, drukt u op START om het opnemen van de tijd te hervatten.

EEN RIT OPSLAAN EN RESETTEN

1. Terwijl de timer is gepauzeerd, drukt u op RESET om de rit op te slaan en de timer te resetten.
2. Markeer YES en druk op ENTER.

Alle verzamelde gegevens worden opgeslagen. Zie [Fietsritten doornemen](#) voor instructies voor het bekijken van opgeslagen gegevens.

TUSSENTIJDEN NEMEN

WAT ZIJN RONDE- EN TUSSENTIJDEN?

De rondetijd is de duur van een individueel segment van uw rit. De tussentijd is de verstreken tijd vanaf het begin van uw rit tot en met het huidige segment.

Wanneer u een “tussentijd neemt”, is de tijd van één segment van de rit opgenomen (zoals één ronde) en wordt nu de tijd van het volgende segment opgenomen.

Het onderstaande diagram geeft de ronde- en tussentijden weer voor een rit waarin 4 ronden zijn gedaan.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

EEN TUSSENTIJD NEMEN

- Terwijl de timer loopt, drukt u op LAP (ronde) om een tussentijd op te nemen.

Gegevens voor de zojuist voltooide ronde worden weergegeven en de Cycle Trainer begint de tijd van de nieuwe ronde op te nemen.

Nadat u bent gestopt en de rit hebt opgeslagen, kunt u de route en ritgegevens voor elke ronde bekijken alsook voor de rit in zijn geheel.

GEGEVENS TIJDENS EEN RIT BEKIJKEN

Er zijn een aantal schermen die u tijdens een rit kunt bekijken om realtime gegevens te zien.

- Druk op  om de displayschermen te doorlopen.

De schermen worden in deze volgorde weergegeven:

- Tijd
- Kaart (indien geactiveerd)
- Kompas (indien geactiveerd)
- Speciale pagina 1
- Speciale pagina 2
- Speciale pagina 3
- Speciale pagina 4

De vier speciale schermen kunnen zo worden geconfigureerd dat ze vele verschillende typen gegevens tonen. Zie [Speciale pagina's configureren](#) voor gegevens die op speciale schermen kunnen verschijnen en voor configuratie-instructies.

DE TRAINER GEBRUIKEN

Met de trainerfunctie op de Cycle Trainer kunt u doelen voor uw ritten instellen en uw resultaten vergelijken met de door u gestelde doelen om uw prestaties te helpen beoordelen.

Terwijl u de trainer gebruikt, hoort u een waarschuwingstoon om u te laten weten wanneer u voor of achter loopt op de door u ingestelde doelen. Het verschil wordt aangegeven zodat u kunt schatten hoeveel sneller of langzamer u moet gaan.

U kunt doelen voor 5 verschillende gegevens instellen:

- DIST/TIME (afstand/tijd) – Een afstand instellen die u wilt afleggen en de hoeveelheid tijd waarin u dit wilt doen
- DIST/SPEED (afstand/snelheid) – Een afstand instellen die u wilt afleggen en de snelheid die u over die afstand wilt aanhouden
- SPEED/TIME (snelheid/tijd) – Een snelheid instellen die u wilt aanhouden en hoe lang u die wilt aanhouden
- PACE/DIST(tempo/afstand) – Een tempo instellen dat u wilt aanhouden en de afstand waarover u dat wilt aanhouden
- YOURSELF (uzelf) – Een rit selecteren die u hebt opgeslagen en de afstand en tijd aftellen om die te voltooien

DE TRAINER STARTEN

TRAINEN TEGEN INGESTELDE DOELEN

1. Markeer ACTIVITY in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer TRAINER en druk op ENTER.
3. Markeer het trainertype en druk op ENTER.
4. Markeer een te veranderen veld en druk op ENTER.
5. Markeer een nummer en druk op ENTER.
6. Herhaal stap 4 en 5 tot beide velden ingesteld zijn.
7. Markeer START en druk op ENTER.
8. Het scherm ENABLE ALERT? (waarschuwing activeren?) verschijnt. Druk op ▲ of ▼ om YES of NO (nee) te kiezen en druk dan op ENTER.
9. Het scherm DO YOU WANT TO RECORD RUNNING DATA? (wilt u lopende gegevens opslaan?) verschijnt. Markeer YES (als u de rit wilt opslaan wanneer u klaar bent) of NO (als u hem niet wilt opslaan) en druk dan op ENTER.

De Trainer begint de tijd van uw rit op te nemen.

TRAINEN TEGEN EEN VORIGE RIT

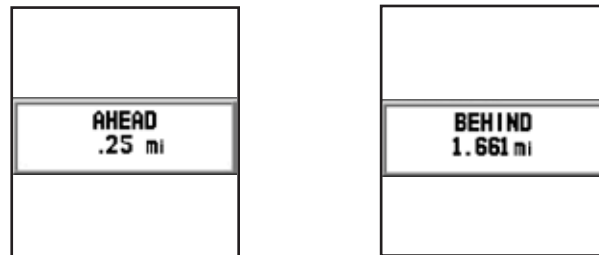
1. Markeer ACTIVITY in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer TRAINER en druk op ENTER.
3. Markeer YOURSELF en druk op ENTER.
4. Markeer een rit waartegen u de tijd wilt opnemen en druk op ENTER.
De afstand en tijd van de vorige rit worden weergegeven.
5. Markeer START en druk op ENTER.
6. Het scherm ENABLE ALERT? verschijnt. Druk op ▲ of ▼ om YES of NO te kiezen en druk dan op ENTER.
7. Het scherm DO YOU WANT TO RECORD RUNNING DATA? verschijnt. Markeer YES (als u de rit wilt opslaan wanneer u klaar bent) of NO (als u hem niet wilt opslaan) en druk dan op ENTER.

De Trainer begint de tijd van uw rit op te nemen.

REAGEREN OP TRAINERWAARSCHUWINGEN

Wanneer u waarschuwingen geactiveerd hebt en de Trainer loopt, hoort u af en toe een waarschuwingstoon samen met een bericht dat u vertelt hoever u op uw doel voor- of achterloopt.

Gebruik de afstand in het bericht als richtlijn voor hoeveel sneller of langzamer u moet gaan. Verander uw snelheid met een grotere marge voor grotere afstanden.



DE TRAINER STOPPEN

Wanneer u de doeltijd en -afstand hebt bereikt die u ingesteld had toen u de Trainer startte, eindigt de Trainer. Er verschijnt een bericht dat aangeeft dat u ofwel uw doel hebt bereikt ofwel de volgende keer sneller moet gaan.

U kunt de Trainer ook stoppen voordat de doelen zijn bereikt.

1. Houd STOP enkele seconden ingedrukt.
2. Markeer YES en druk op ENTER.

FIETSRITTEN DOORNEMEN

Steeds wanneer u de timer in de snelheidsmetermodus (en in de Trainer, als u ervoor gekozen hebt om gegevens te registreren) reset, wordt de rit opgeslagen. U kunt het op de schermen ACTIVITY INFO (activiteitsinformatie) bekijken. Vergelijk deze opgeslagen ritten met elkaar om uw vorderingen te volgen of volg de routes van uw favoriete ritten op de kaart.

GEHEUGENCAPACITEIT CONTROLEREN

In het scherm ACTIVITY kunt u weten komen hoeveel geheugen er nog op het apparaat over is en een schatting krijgen van hoeveel uur ritten nog opgeslagen kunnen worden.

1. Markeer ACTIVITY in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer MEMORY STATUS (geheugenstatus) en druk op ENTER.

Er verschijnt een bericht dat het aantal resterende geheugenpunten aangeeft en de geschatte beschikbare registratietijd.

Als u een rit gaat maken die langer is dan de geschatte beschikbare registratietijd, wis dan een of meer ritten om geheugen vrij te maken. Zie [Een rit wissen](#) of [Alle ritten uit het geheugen wissen](#) voor instructies.

FIETSRITTEN KIEZEN EN GEGEVENS BEKIJKEN

Bekijk de lijst met ritten op het scherm ACTIVITY INFO en selecteer een rit die u in detail wilt bekijken.

1. Markeer ACTIVITY in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer ACTIVITY INFO en druk op ENTER.
3. Markeer TRAINING INFO (trainingsinformatie) en druk op ENTER.

De lijst met opgeslagen ritten wordt op datum en tijd weergegeven. De tijd, afstand, gemiddelde snelheid, gemiddeld tempo, verbrande calorieën en gemiddelde hartslag voor de rit worden onder aan het scherm weergegeven.

DAYS		LAPS	
03-MAR	11:58:59PM	1	
03-MAR	11:41:29PM	1	
03-MAR	11:24:38PM	1	
03-MAR	05:59:25AM	3	
19-FEB	05:52:05AM	1	
00:00:54		160 m	
10.63k/h		05:38/km	
0Cal		0bpm	
02:09AM			

- Om de details van de rit te bekijken drukt u op ▲ of ▼ om een rit te kiezen en daarna op ENTER.
Het scherm met de details van de rit verschijnt. U kunt alle gegevens die in de snelheidsmetermodus zijn opgeslagen, bekijken.



Om andere gegevens te bekijken die geregistreerd zijn maar niet op dit scherm staan, kunt u de gegevens naar Training Peaks uploaden. Zie [Ritten naar Training Peaks uploaden](#) voor meer informatie.

HET SCHERM MET DETAILS GEBRUIKEN

Naast het bekijken van ritgegevens zijn er een aantal andere taken die u op het scherm met details kunt uitvoeren.

DE ROUTE VAN DE RIT BEKIJKEN

U kunt de route van de rit op de kaart bekijken.

- Markeer VIEW? (bekijken?) in het scherm met de details over de rit en druk op ENTER.
De kaart verschijnt en geeft de route aan.
Druk op ▲ om uit te zoomen of op ▼ om in te zoomen.
Houd ENTER ingedrukt om naar de lijst met ritten terug te keren.

RONDEN BEKIJKEN

Bekijk tijd, afstand, gemiddelde snelheid, gemiddeld tempo, gemiddelde hartslag en route voor afzonderlijke ronden.

- Markeer LAPS? (ronden?) in het scherm met de details over de rit en druk op ENTER.
Er verschijnt een lijst met ronden in de rit. Rondegegevens verschijnen onderaan op het scherm.
- Als u de route van de ronde wilt bekijken markeert u de ronde en drukt u op ENTER.
De kaart verschijnt en geeft de route aan.
Druk op ▲ om uit te zoomen of op ▼ om in te zoomen.
Houd ENTER ingedrukt om naar de lijst met ronden terug te keren.

DE ROUTE VAN DE RIT VOLGEN

U kunt de route nogmaals volgen, ofwel van het begin tot het einde ofwel van het einde tot het begin.

- Markeer TRACK BACK (terugkeren) in het scherm met de details over de rit en druk op ENTER.
- Markeer BACKWARD (achteruit) (om van het eind- naar het beginpunt te volgen) of FORWARD (vooruit) (om van het begin- naar het eindpunt te volgen) en druk op ENTER.
De kaart verschijnt met de route aangegeven. De pijl van het kompas geeft de richting van de te volgen route aan.
Zie [Routes volgen](#) voor meer informatie.

EEN RIT WISSEN

Verwijder een rit uit het geheugen als u deze niet meer nodig hebt of om geheugen vrij te maken.

- Markeer DELETE? (wissen?) in het scherm met de details over de rit en druk op ENTER.
- Markeer YES en druk op ENTER.

ALLE RITTEN UIT HET GEHEUGEN WISSEN

In plaats van ritten apart te wissen kunt u alle ritten tegelijk wissen.

- Markeer ACTIVITY in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
- Markeer ACTIVITY INFO en druk op ENTER.
- Markeer DELETE ALL (alle wissen) en druk op ENTER.
- Markeer YES en druk op ENTER.

NAVIGEREN MET DE CYCLE TRAINER

Het GPS op de Cycle Trainer stelt de kaart- en kompasfunctie in werking om u tijdens de ritten te helpen navigeren. U kunt routes volgen die u reeds geregistreerd hebt in de snelheidsmetermodus of u kunt waypoints maken en er eigen routes uit samenstellen. U kunt routes nogmaals volgen vanaf het begin of vanaf het einde om weer bij uw beginpunt terug te komen.

NAVIGEREN MET DE KAART

De kaart toont uw huidige positie, waypoints op een route, een lijn die de route aangeeft, een kompas dat de richting aangeeft naar het volgende waypoint en de afstand naar het volgende waypoint.

De kaart wordt gebruikt om de route van een vorige rit te volgen. U kunt ook speciale routes samenstellen.

DE KAART AAN- EN UITZETTEN

Wanneer de kaart geactiveerd is, verschijnt deze in de snelheidsmetermodus tussen het tijdscherm en speciaal scherm 1.

1. Markeer NAVIGATION (navigatie) in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer ADD MAP MODE (kaartmodus toevoegen) (om aan te zetten) of REMOVE MAP (kaart verwijderen) (om uit te zetten) en druk op ENTER.

WAYPOINTS GEBRUIKEN

Waypoints zijn specifieke punten op de kaart met unieke coördinaten. Wanneer u een route samenstelt, geeft u een serie waypoints aan waarnaar u wilt navigeren.

EEN WAYPOINT MAKEN

1. Ga naar de fysieke locatie van het waypoint.
2. Markeer SAVE WAYPOINT (waypoint opslaan) in het menu NAVIGATION en druk op ENTER.
Uw huidige coördinaten worden weergegeven.
3. Markeer een te bewerken veld en druk op ENTER. U kunt de naam, coördinaten en hoogte boven zeeniveau bewerken.
4. Druk op ▲ of ▼ om letters of cijfers te veranderen en druk op ENTER.
5. Markeer CONFIRM? (bevestigen?) en druk op ENTER.
Het waypoint verschijnt op de lijst met waypoints.

NAAR EEN WAYPOINT NAVIGEREN

1. Markeer FIND WAYPOINT (waypoint zoeken) in het menu NAVIGATION en druk op ENTER.
2. Markeer LIST ALL (alle opgeven) en druk op ENTER.
3. Markeer het waypoint waarnaar u wilt navigeren en druk op ENTER.
4. Markeer GOTO? (ga naar?) en druk op ENTER.
De kaart verschijnt met de route naar het waypoint aangegeven. De pijl van het kompas geeft de richting aan waarin u moet gaan om het waypoint te bereiken.

WAYPOINTS WISSEN

U kunt al uw opgeslagen waypoints wissen of u kunt er één tegelijk wissen.

1. Markeer FIND WAYPOINT in het menu NAVIGATION en druk op ENTER.
2. Markeer DELETE ALL om alle waypoints te wissen en druk op ENTER. Markeer YES en druk op ENTER.
3. Markeer LIST ALL om één waypoint te wissen en druk op ENTER.
4. Markeer het te wissen waypoint en druk op ENTER.
5. Markeer DELETE? en druk op ENTER.
Het waypoint wordt onmiddellijk gewist.

SPECIALE ROUTES MAKEN EN WISSEN

Een speciale route bestaat uit een reeks waypoints. U kiest naar welke van uw opgeslagen waypoints u wilt navigeren en in welke volgorde.

EEN SPECIALE ROUTE MAKEN

1. Markeer ROUTES in het menu NAVIGATION en druk op ENTER.
2. Markeer CREATE NEW (nieuwe maken) en druk op ENTER.
3. Markeer de plaats van een waypoint en druk op ENTER.
4. Markeer het op te nemen waypoint en druk op ENTER.
Het waypoint verschijnt op de lijst.
5. Herhaal stap 3 en 4 tot alle waypoints zijn opgenomen.

SPECIALE ROUTES WISSEN

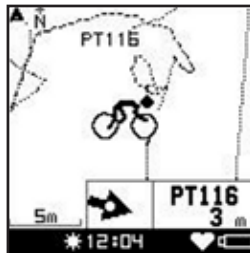
U kunt al uw speciale routes wissen of u kunt er één tegelijk wissen.

1. Markeer ROUTES in het menu NAVIGATION en druk op ENTER.
2. Markeer DELETE ALL om alle speciale routes te wissen en druk op ENTER. Markeer YES en druk op ENTER.
3. Markeer LIST ALL om één speciale route te wissen en druk op ENTER.
4. Markeer de te wissen speciale route en druk op ENTER.
5. Markeer DELETE? en druk op ENTER.
De speciale route wordt onmiddellijk gewist.

ROUTES VOLGEN

U kunt elk van uw speciale routes op de kaart volgen. U kunt de route van het begin- tot het eindpunt of van het eind- tot het beginpunt volgen.

Wanneer u de kaart bekijkt, ziet u lijnen tussen elk waypoint en het kompas wijst in de richting van het volgende waypoint in de reeks. De afstand tot het volgende waypoint verschijnt in de rechter benedenhoek van de kaart.



EEN ROUTE STARTEN

1. Markeer ROUTES in het menu NAVIGATION en druk op ENTER.
2. Markeer LIST ALL en druk op ENTER.
3. Markeer de te volgen route en druk op ENTER.
4. Markeer FOLLOW? (volgen?) en druk op ENTER.
5. Markeer het punt waarnaar u wilt navigeren (het eerste of laatste waypoint op de route) en druk op ENTER.
De kaart verschijnt met de geselecteerde route.

DE WEERGAVE VAN DE KAART VERANDEREN

U kunt de kaart met een resolutie tussen 20 ft en 100 mijl bekijken.

- Druk op ▲ om uit te zoomen.
- Druk op ▼ om in te zoomen.

OPMERKING: Als u automatisch zoomen (zie [De kaart configureren](#)) hebt geactiveerd, kunt u toch nog handmatig in- of uitzoomen. Maar de resolutie verandert automatisch op grond van hoe dicht u bij een waypoint bent.

EEN ROUTE STOPPEN

U kunt de route van de kaart verwijderen voordat u hem voltooid hebt.

1. Houd  ingedrukt in het scherm MAP (kaart) om naar het hoofdmenu te gaan.
2. Markeer NAVIGATION en druk op ENTER.
3. Markeer STOP ROUTE (route stoppen) en druk op ENTER.

NAVIGEREN MET HET KOMPAS

Het kompas van de Cycle Trainer lijkt op een magnetisch kompas, maar in plaats van magnetisme te gebruiken om u te helpen navigeren vindt het de richting op grond van een GPS-satelliet-fix. Het kompas wijst altijd naar het noorden en u kunt ook een te volgen richting instellen.

HET KOMPAS AAN- EN UITZETTEN

Wanneer het kompas geactiveerd is, verschijnt het in de snelheidsmetermodus tussen het tijdscherm en speciaal scherm 1.

1. Markeer NAVIGATION in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer ADD E-COMPASS (e-kompas toevoegen) (om aan te zetten) of REMOVE COMPASS (kompas verwijderen) (om uit te zetten) en druk op ENTER.

EEN RICHTING VOLGEN

Wanneer u een richting instelt, geeft u een lijn aan die u wilt volgen en die van het noorden afwijkt. Graden worden met de klok mee geteld zodat een richting van 90 graden u naar het oosten stuurt terwijl een richting van 270 graden u naar het westen stuurt.

Wanneer u een richting instelt, wijst het kompas nog naar het noorden maar er is een pijl op het kompas om de richting aan te geven die u wilt volgen.

1. Markeer CONFIGURATION in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer ACCESSORIES en druk op ENTER.
3. Markeer SET COMPASS en druk op ENTER.
4. Markeer FOLLOW BEARING (richting volgen) en druk op ENTER.
5. Markeer het numerieke veld en druk op ENTER.
6. Druk op ▲ of ▼ om de richting te veranderen en druk op ENTER.
7. Markeer het veld BEAR (richting) en druk op ENTER.
8. Markeer YES en druk op ENTER.

Het kompas geeft de richtingspijl erbovenop weer. Volg de richting van de pijl om uw richting te volgen.

HET ALARM INSTELLEN

De Cycle Trainer heeft één alarm dat op een opgegeven tijd met een door u gekozen frequentie afgaat.

Het alarm kan worden ingesteld om op de opgegeven tijd op een bepaalde dag van de week, alleen op weekdays, alleen op weekends of elke dag af te gaan.

1. Markeer CONFIGURATION in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer SET SYSTEM en druk op ENTER.
3. Markeer ALARM en druk op ENTER.
4. Markeer het veld FREQUENCY (frequentie) en druk op ENTER.
5. Druk op ▲ of ▼ om de frequentie van het alarm te veranderen en druk op ENTER.
6. Markeer het urenveld en druk op ENTER.
7. Druk op ▲ of ▼ om de tijdsinstelling te veranderen en druk op ENTER.
8. Herhaal stap 7 voor het veld minuten en AM/PM (ochtend/middag).

INSTELLINGEN CONFIGUREREN

De in dit gedeelte beschreven veranderingen in de instellingen zijn niet vereist maar u kunt deze instellingen gebruiken om de Cycle Trainer optimaal te gebruiken.

HANDSFREE FUNCTIES CONFIGUREREN

Activeer Auto-Hold (automatisch houden) om de timer automatisch te pauzeren wanneer uw snelheid onder een opgegeven drempel daalt. Activeer Auto-Lap (automatische ronde) om op een bepaalde tijd of afstand automatisch een tussentijd te nemen.

AUTOMATISCH HOUDEN

1. Markeer SETTING in het menu ACTIVITY en druk op ENTER.
2. Markeer AUTO HOLD en druk op ENTER.
3. Druk op ENTER en markeer WHEN STOPPED (wanneer gestopt) (om de timer te pauzeren wanneer u niet fietst) of CUSTOM SPEED (speciale snelheid) (om de timer te pauzeren wanneer uw snelheid te laag wordt) en druk op ENTER.
4. Als u CUSTOM SPEED hebt gekozen, markeert u het veld PAUSE WHEN BELOW (pauzeren wanneer onder) en drukt u op ENTER.
5. Druk op ▲ of ▼ om de getallen te veranderen en druk op ENTER.

AUTOMATISCHE RONDE

1. Markeer SETTING in het menu ACTIVITY en druk op ENTER.
2. Markeer LAP SETTING (ronde-instelling) en druk op ENTER.
3. Druk op ENTER en markeer DISTANCE (om een tussentijd na de opgegeven afstand te nemen) of BY TIME (op tijd) (om een tussentijd te nemen wanneer de opgegeven tijd verstreken is) en druk op ENTER.
4. Markeer het veld DISTANCE of TIME en druk op ENTER.
5. Druk op ▲ of ▼ om de getallen te veranderen en druk op ENTER.

WAARSCHUWINGEN CONFIGUREREN

Stel waarschuwingen in om u te laten weten wanneer de ritgegevens buiten een opgegeven bereik vallen. Om bijvoorbeeld bij 15 mph voor uithoudingsvermogen te trainen stelt u de snelheidswaarschuwing in om af te gaan wanneer u meer dan 17 of minder 13 mph gaat.

TIJDWAARSCHUWINGEN

Stel de tijdwaarschuwing in om te melden dat een tijdsperiode verstreken is.

1. Markeer SETTING in het menu ACTIVITY en druk op ENTER.
2. Markeer ALERTS (waarschuwingen) en druk op ENTER.
3. Markeer TIME/DIST (tijd/afstand) en druk op ENTER.
4. Markeer het veld TIME ALERT (tijdwaarschuwing) en druk op ENTER.
5. Markeer ONCE (eenmaal) (om u te waarschuwen wanneer de tijdsperiode voor de eerste keer is verstreken) of REPEAT (herhalen) (om u elke keer te waarschuwen wanneer de periode is verstreken) en druk op ENTER.
6. Markeer het veld ALERT AT (waarschuwen na) en druk op ENTER.
7. Druk op ▲ of ▼ om de getallen te veranderen en druk op ENTER.

AFSTANDSWAARSCHUWINGEN

Stel de afstandswaarschuwing in om u te laten weten wanneer u de opgegeven afstand hebt afgelegd.

1. Markeer SETTING in het menu ACTIVITY en druk op ENTER.
2. Markeer ALERTS en druk op ENTER.
3. Markeer TIME/DIST (tijd/afstand) en druk op ENTER.
4. Markeer het veld DISTANCE ALERT (afstandswaarschuwing) en druk op ENTER.
5. Markeer ONCE (om u te waarschuwen wanneer u de afstand voor de eerste keer hebt afgelegd) of REPEAT (om u elke keer te waarschuwen wanneer u die afstand hebt afgelegd) en druk op ENTER.
6. Markeer het veld ALERT AT en druk op ENTER.
7. Druk op ▲ of ▼ om de getallen te veranderen en druk op ENTER.

SNELHEIDSWAARSCHUWINGEN

Stel de snelheidswaarschuwing in om u voor een bepaalde snelheid te helpen trainen. De waarschuwingstoon weerklinkt wanneer u de instelling voor FAST (snel) overschrijdt of niet snel genoeg gaat voor de instelling voor SLOW (langzaam).

1. Markeer SETTING in het menu ACTIVITY en druk op ENTER.
2. Markeer ALERTS en druk op ENTER.
3. Markeer SPEED/PACE (snelheid/tempo) en druk op ENTER.
4. Markeer het veld ALERTS en druk op ENTER.
5. Markeer SPEED en druk op ENTER.
6. Markeer het veld FAST SPEED ALERT (waarschuwing hoge snelheid) en druk op ENTER.
7. Markeer ON (aan) en druk op ENTER.
8. Markeer het veld ABOVE (boven) en druk op ENTER.
9. Druk op ▲ of ▼ om de getallen te veranderen en druk op ENTER.
10. Herhaal stap 6-9 voor de velden SLOW SPEED ALERT (waarschuwing lage snelheid) en BELOW (onder).

TEMPOWAARSCHUWINGEN

Stel de tempowaarschuwing in om u voor een bepaald aantal minuten per mijl te helpen trainen. De waarschuwingstoon weerklinkt wanneer uw tempo lager is dan de instelling voor FAST of hoger dan de instelling voor SLOW.

1. Markeer SETTING in het menu ACTIVITY en druk op ENTER.
2. Markeer ALERTS en druk op ENTER.
3. Markeer SPEED/PACE (snelheid/tempo) en druk op ENTER.
4. Markeer het veld ALERTS en druk op ENTER.
5. Markeer PACE en druk op ENTER.
6. Markeer het veld FAST PACE ALERT (waarschuwing hoog tempo) en druk op ENTER.
7. Markeer ON en druk op ENTER.
8. Markeer het veld BELOW en druk op ENTER.
9. Druk op ▲ of ▼ om de getallen te veranderen en druk op ENTER.
10. Herhaal stap 6-9 voor de velden SLOW PACE ALERT (waarschuwing laag tempo) en ABOVE.

HARTSLAGWAARSCHUWINGEN

Stel de hartslagwaarschuwing in om de intensiteit van de rit in stand te helpen houden binnen een specifiek bereik (zoals algemene fitness of aerobische basis opbouwen). De waarschuwingstoon weerklinkt wanneer uw hartslag buiten de door u opgegeven zone valt.

1. Markeer SETTING in het menu ACTIVITY en druk op ENTER.
2. Markeer ALERTS en druk op ENTER.
3. Markeer HEART RATE (hartslag) en druk op ENTER.
4. Markeer het veld ALERT en druk op ENTER.
5. Markeer CUSTOM (speciaal) (om speciale zonewaarden in te voeren) of HR ZONE (hartslagzone) (om een zone te gebruiken die reeds voor de hartslagsensor is ingesteld) en druk op ENTER.
6. Ga verder met de onderstaande taak die overeenkomt met de instelling die u in stap 5 hebt gekozen.

EEN SPECIALE ZONE INSTELLEN

Als u CUSTOM in stap 5 hebt gekozen, moet u de maximale en minimale waarden instellen voor een aanvaardbare hartslagwaarde.

1. Markeer het veld MAX HR ALERT (waarschuwing max hartslag) en druk op ENTER.
2. Markeer ON en druk op ENTER.
3. Markeer het veld ABOVE en druk op ENTER.
4. Druk op ▲ of ▼ om de getallen te veranderen en druk op ENTER.
5. Herhaal stap 1-4 voor de velden MIN HR ALERT (waarschuwing min hartslag) en BELOW.

EEN HARTSLAGZONE KIEZEN

Als u HR ZONE (hartslagzone) in stap 5 hebt gekozen, moet u selecteren binnen welke hartslagzone u wilt blijven.

1. Markeer het veld ZONE en druk op ENTER.
2. Markeer de zone waar u binnen wilt blijven en druk op ENTER.

De maximale en minimale waarden komen nu overeen met die waarden die opgesteld zijn toen u de hartslagsensor instelde.

CADANSWAARSCHUWINGEN

Stel de cadanswaarschuwing in om u te helpen een constant aantal pedaalomwentelingen per minuut te handhaven. De waarschuwingston weerklinkt wanneer uw cadans hoger is dan de instelling voor HIGH of lager dan de instelling voor LOW.

1. Markeer SETTING in het menu ACTIVITY en druk op ENTER.
2. Markeer ALERTS en druk op ENTER.
3. Markeer CADENCE (cadans) en druk op ENTER.
4. Markeer het veld HIGH CAD ALERT (waarschuwing hoge cadans) en druk op ENTER.
5. Markeer ON en druk op ENTER.
6. Markeer het veld ABOVE en druk op ENTER.
7. Druk op ▲ of ▼ om de getallen te veranderen en druk op ENTER.
8. Herhaal stap 4-7 voor de velden LOW CAD ALERT (waarschuwing lage cadans) en BELOW.

VERMOGENSWAARSCHUWINGEN

Stel de vermogenswaarschuwing in om een constante krachtafgifte te helpen handhaven. De waarschuwingston weerklinkt wanneer uw krachtafgifte buiten de door u opgegeven zone valt.

1. Markeer SETTING in het menu ACTIVITY en druk op ENTER.
2. Markeer ALERTS en druk op ENTER.
3. Markeer POWER (vermogen) en druk op ENTER.
4. Markeer het veld ALERT en druk op ENTER.
5. Markeer CUSTOM (om speciale zonewaarden in te voeren) of POWER ZONE (vermogenszone) (om een zone te gebruiken die reeds voor de vermogenssensor is ingesteld) en druk op ENTER.
6. Ga verder met de onderstaande taak die overeenkomt met de instelling die u in stap 5 hebt gekozen.

EEN SPECIALE ZONE INSTELLEN

Als u CUSTOM in stap 5 hebt gekozen, moet u de maximale en minimale waarden instellen voor een aanvaardbare vermogenswaarde.

1. Markeer het veld HIGH POWER ALERT (waarschuwing hoog vermogen) en druk op ENTER.
2. Markeer ON en druk op ENTER.
3. Markeer het veld ABOVE en druk op ENTER.
4. Druk op ▲ of ▼ om de getallen te veranderen en druk op ENTER.
5. Herhaal stap 1-4 voor de velden LOW POWER ALERT (waarschuwing laag vermogen) en BELOW.

EEN VERMOGENSZONE KIEZEN

Als u POWER ZONE in stap 5 hebt gekozen, moet u selecteren binnen welke vermogenszone u wilt blijven.

1. Markeer het veld ZONE en druk op ENTER.
2. Markeer de zone waar u binnen wilt blijven en druk op ENTER.

De maximale en minimale waarden komen nu overeen met die waarden die voor de vermogenssensor zijn geconfigureerd.

WAARSCHUWINGSBERICHTEN

Kies of waarschuwingsberichten als symbolen of volledige tekst worden weergegeven.

Als u MESSAGE/BEEPER (bericht/pieper) kiest, wordt de volledige tekst van het bericht weergegeven. Als uw snelheid bijvoorbeeld te laag is, verschijnt het bericht GO FASTER! (ga sneller).

Als u SYMBOL/BEEPER (symbool/pieper) kiest, verschijnt een uitroepteken wanneer de waarschuwingstoon weerklinkt, maar er wordt dan geen verdere informatie gegeven.

1. Markeer SETTING in het menu ACTIVITY en druk op ENTER.
2. Markeer ALERTS en druk op ENTER.
3. Markeer SETTING en druk op ENTER.
4. Markeer het veld ALERTS en druk op ENTER.
5. Druk op ▲ of ▼ om MESSAGE/BEEPER of SYMBOL/BEEPER te kiezen en druk op ENTER.

OPTIES VOOR REGISTREREN VAN GEGEVENS CONFIGUREREN

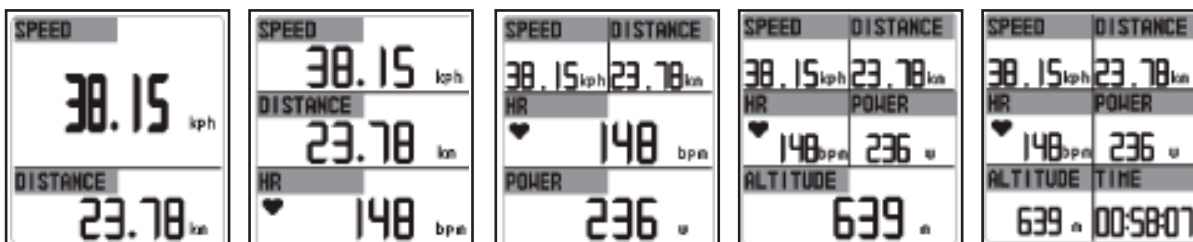
Kies hoe vaak u tijdens de rit gegevens wilt registreren van het GPS en andere sensors. Frequentere registraties geven nauwkeurigere waarden maar nemen meer geheugen in de Cycle Trainer in beslag.

Kies ook of de Cycle Trainer het GPS of de barometer gebruikt om de hoogte te vinden.

1. Markeer SETTING in het menu ACTIVITY en druk op ENTER.
2. Markeer DATA RECORD (gegevensregistratie) en druk op ENTER.
3. Markeer het veld RECORD DATA POINTS (gegevenspunten registreren) en druk op ENTER.
4. Druk op ▲ of ▼ om EVERY SECOND (elke seconde) of CUSTOM TIME (speciale tijd) te kiezen en druk op ENTER.
5. Als u CUSTOM TIME hebt gekozen, markeert u het veld RECORD EVERY (registreer elke) en drukt u op ENTER.
6. Druk op ▲ of ▼ om het aantal seconden tussen de registraties te selecteren en druk op ENTER.
7. Markeer ALTITUDE SET (hoogte instellen) en druk op ENTER.
8. Markeer FROM GPS (van GPS) of BAROMETER en druk op ENTER.

SPECIALE PAGINA'S CONFIGUREREN

Er zijn 4 speciale pagina's die in de snelheidsmetermodus kunnen worden weergegeven. Elk van deze speciale schermen kan 2 tot 6 velden hebben die elk verschillende gegevens weergeven. Sommige van deze gegevens worden geregistreerd wanneer u een rit reset en opslaat, maar andere zijn alleen zichtbaar in de snelheidsmetermodus of als u uw rit naar Training Peaks uploadt.



De speciale pagina's instellen:

1. Markeer CONFIGURATION in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer PAGE SETTING (pagina-instelling) en druk op ENTER.
3. Markeer de speciale pagina die u wilt configureren en druk op ENTER.
4. Druk op ▲ of ▼ om het aantal velden te selecteren die op de speciale pagina worden weergegeven, en druk op ENTER.
5. Druk op ▲ of ▼ om een veld te markeren en druk dan op ENTER.
6. Druk op ▲ of ▼ om de in dat veld weer te geven gegevens te markeren en druk op ENTER.
7. Herhaal stap 5 en 6 voor elk veld.

Deze tabel beschrijft de gegevens die op speciale schermen kunnen worden weergegeven.

Gegevens	Beschrijving
ALTI MAX	grootste hoogte die tijdens deze rit is bereikt
ALTI MIN	kleinste hoogte die tijdens deze rit is bereikt
ALTITUDE	uw huidige hoogte boven zeeniveau
Asc SPEED	snelheid waarmee u hoogte wint
CAD AVG	gemiddelde omw/min van fietscrank
CAD INZN	hoeveelheid tijd die in uw cadanszone is doorgebracht
CADENCE	huidige omw/min van de fietscrank
CAL RATE	aantal per uur verbrande calorieën
CALORIES	verbrande calorieën
CUMULATE+	totale toename in hoogte
CUMULATE-	totaal verlies in hoogte
DISTANCE	totale afgelegde afstand
HR	huidige hartslag
HR%	huidige hartslag als een percentage van het maximum
HR AVG	gemiddelde hartslag over de gehele rit
HR INZN	hoeveelheid tijd doorgebracht in uw hartslagzone
HR MAX	hoogste hartslag tijdens deze rit
LAP DIST	door u afgelegde afstand tijdens deze ronde
LAP PACE	gemiddeld tempo voor deze ronde
LAP SPEED	gemiddelde snelheid voor deze ronde
LAP TIME	tijd van deze ronde

Gegevens	Beschrijving
LAPS	aantal ronden in deze rit
PACE	huidige tijd per mijl
PACE AVG	gemiddelde tijd per mijl, berekend over de gehele rit
PACE BEST	snelste tempo dat tijdens deze rit is bereikt
PACE INZN	hoeveelheid tijd die in uw tempozone is doorgebracht
PACER	hoeveelheid tijd voor of achter op uw doel
PACER E	tijd voor of achter op de afstand van de Trainer
PACER T	tijd voor of achter op de trainertijd
POWER	huidige krachtafgifte
POWER AVG	gemiddeld vermogen in watt berekend over de gehele rit
POWER MAX	grootste vermogen in watt dat tijdens deze rit is bereikt
PWR ZONE	hoeveel tijd doorgebracht in uw vermogenszone
PRESSURE	barometrische druk op uw huidige locatie
REST DIST	af te leggen afstand om uw doel te bereiken
SLOPE	steilte van huidige pad (positief geeft heuvelopwaarts, negatief heuvelafwaarts aan)
SPD INZN	hoeveelheid tijd doorgebracht in uw bepaalde snelheidszone
SPEED	huidige snelheid
SPEED AVG	gemiddelde snelheid berekend over de gehele rit
SPEED MAX	hoogste snelheid tijdens deze rit
TEMP	huidige temperatuur
TIME	tijd

HET RONDESCHEM CONFIGUREREN

U kunt ook de gegevens configureren die in het berichtenscherm worden weergegeven, dat laat zien wanneer u een tussentijd neemt. Er zijn altijd twee gegevensvelden in het rondescherf, maar u stelt de gegevens in die in deze velden worden weergegeven.

1. Markeer CONFIGURATION in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer PAGE SETTING en druk op ENTER.
3. Markeer SET LAP PAGE (rondepagina instellen) en druk op ENTER.
4. Markeer een van de velden en druk op ENTER.
5. Druk op ▲ of ▼ om de in dat veld weer te geven gegevens te markeren en druk op ENTER.
6. Herhaal stap 4 en 5 voor het tweede veld.

Deze tabel beschrijft de gegevens die in het rondescherf kunnen worden weergegeven.

Gegevens	Beschrijving
LAP TIME	tijd van deze ronde
LAP SPLIT	totale tijd van alle ronden in deze rit
LAP DIST	afstand die u tijdens deze ronde hebt afgelegd
LAP SPEED	gemiddelde snelheid voor deze ronde

Gegevens	Beschrijving
LAP PACE	gemiddelde tijd per mijl voor deze ronde
LP AVG HR	gemiddelde hartslag voor deze ronde
POWER AVG	gemiddeld vermogen in watt voor de ronde

SYSTEEMVOORKEUREN INSTELLEN

Stel de geluiden, de tijd-standby en weergave-instellingen van de Cycle Trainer in.

GELUIDEN INSTELLEN

Configureer instellingen voor wanneer de Cycle Trainer geluiden geeft. U kunt geluiden OFF (uit) zetten, MESSAGE ONLY (alleen bericht) kiezen (het apparaat piept alleen wanneer een bericht wordt weergegeven) of KEY AND MESSAGE (toets en bericht) (het apparaat piept wanneer berichten worden weergegeven en u een knop indrukt).

1. Markeer CONFIGURATION in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer SET SYSTEM en druk op ENTER.
3. Markeer het veld BEEPER en druk op ENTER.
4. Markeer een geluidsinstelling en druk op ENTER.

TIJD-STANDBY INSTELLEN

Tijd-standby is de tijdsperiode dat de Cycle Trainer inactief is voordat deze automatisch naar het tijdscherm terugkeert. U kunt deze functie uitzetten of de standby-tijd op 5 of 10 minuten instellen.

1. Markeer CONFIGURATION in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer SET SYSTEM en druk op ENTER.
3. Markeer TOD MODE (tijdmodus) en druk op ENTER.
4. Markeer een standby-instelling en druk op ENTER.

HET DISPLAY INSTELLEN

Configureer hoe lang u wilt dat de nachtverlichting aan blijft wanneer deze ingeschakeld wordt, de taal waarin de schermen worden weergegeven en of het scherm verticaal of horizontaal wordt gelezen.

NACHTVERLICHTING

U kunt de nachtverlichting zo instellen dat deze STAYS ON (aan blijft) (u moet op BACK (terug) drukken om de nachtverlichting uit te zetten nadat deze ingeschakeld is) of u kunt de periode dat deze aan blijft op 15 seconden, 30 seconden, 1 minuut of 2 minuten instellen.

1. Markeer CONFIGURATION in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer SET SYSTEM en druk op ENTER.
3. Markeer DISPLAY en druk op ENTER.
4. Markeer het veld BACKLIGHT (achtergrondverlichting) en druk op ENTER.
5. Markeer een instelling voor de nachtverlichting en druk op ENTER.

TAAL

De schermen kunnen in het Engels, Spaans, Italiaans, Frans, Duits of Vereenvoudigd Chinees worden weergegeven.

1. Markeer CONFIGURATION in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer SET SYSTEM en druk op ENTER.
3. Markeer DISPLAY en druk op ENTER.
4. Markeer het veld LANGUAGE (taal) en druk op ENTER.
5. Markeer een taal en druk op ENTER.

ORIËNTATIE

Stel de schermen zo in dat ze als VERTICAL (staand) of HORIZONTAL (liggend) worden weergegeven.

1. Markeer CONFIGURATION in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer SET SYSTEM en druk op ENTER.
3. Markeer DISPLAY en druk op ENTER.
4. Markeer het veld ORIENTATION (oriëntatie) en druk op ENTER.
5. Markeer een oriëntatie en druk op ENTER.

SENSORS CONFIGUREREN

Naast de hartslagsensor die bij de Cycle Trainer wordt geleverd, kunt u optionele snelheids-, cadans-, combinatie snelheids/cadans- en vermogenssensoren op het apparaat aansluiten om u te helpen trainen. U kunt de ingebouwde barometer ook kalibreren.

SENSORS AANSLUITEN

Als u een snelheids- of snelheids/cadanssensor aansluit, wordt die sensor in plaats van het GPS gebruikt om snelheidsgegevens te verzamelen.

Het aansluiten van een cadans- of snelheids/cadanssensor is de enige manier om tijdens uw rit cadansgegevens te verzamelen.

Installeer fysieke sensoren volgens de instructies van de fabrikant en volg de stappen om de sensor met de Cycle Trainer te verbinden.

1. Zorg dat u minstens 9 meter van andere sensoren vandaan bent.
2. Zet de sensor aan.
3. Markeer CONFIGURATION in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
4. Markeer ACCESSORIES en druk op ENTER.
5. Markeer SENSORS en druk op ENTER.
6. Markeer het veld voor de sensor die u wilt aansluiten en druk op ENTER.
7. Markeer SCAN en druk op ENTER.

Het bericht SEARCHING... verschijnt. Wanneer het veld van SCAN in ON (aan) verandert, ontvangt de Cycle Trainer gegevens van de sensor.

EEN VERMOGENSMETER CONFIGUREREN

Een vermogensmeter is een apparaat dat gewoonlijk aan de fietscrank of deel van het achterwiel is bevestigd en dat de hoeveelheid kracht of "arbeid" meet die uw voeten op de pedalen uitoefenen terwijl u fietst. Deze arbeid wordt in watt gemeten.

Een belangrijke term die wordt gebruikt bij training met vermogensmeters is "drempel". Drempel is de maximale krachtafgifte die u één uur kunt volhouden en wordt gebruikt als een indicator van algemeen uithoudingsvermogen van de spieren; des te hoger uw drempel, des te langer kunnen uw spieren werken zonder moe te worden.

Voor meer informatie over drempels en hoe u ervoor kunt trainen kunt u de [Training Peaks](#)-website bezoeken.

Wanneer u een vermogensmeter aansluit, kunt u de drempel en 6 vermogenszones configureren om u te helpen voor een specifiek vermogensniveau te trainen.

UW DREMPEL INSTELLEN

Voer uw drempel als beginpunt voor het berekenen van vermogenszones in.

1. Markeer CONFIGURATION in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer ACCESSORIES en druk op ENTER.
3. Markeer POWER SETTING (vermogensinstelling) en druk op ENTER om het scherm POWER SETTING te openen.
4. Markeer het veld THRESHOLD (drempel) en druk op ENTER.
5. Druk op ▲ of ▼ om de getallen te veranderen en druk op ENTER.

DE WEERGAVE VAN UW VERMOGEN SELECTEREN

U kunt kiezen of de vermogensgegevens in watt (W) of als een percentage van uw drempel (%) worden weergegeven.

1. Markeer het veld VIEW in het scherm POWER SETTING en druk op ENTER.
2. Markeer W of % en druk op ENTER.

VERMOGENSZONES INSTELLEN

De waarden voor elk van de 6 vermogenszones worden automatisch berekend op grond van uw drempel maar u kunt ook uw eigen waarden in elke zone invoeren.

1. Markeer het veld ZONES in het scherm POWER SETTING en druk op ENTER.
2. Markeer CUSTOM en druk op ENTER.

3. Markeer een waarde in de zone en druk op ENTER.
4. Druk op ▲ of ▼ om de getallen te veranderen en druk op ENTER.
5. Herhaal stap 3 en 4 voor elke zone.

DE BAROMETER KALIBREREN

De barometer kan worden gebruikt in plaats van het GPS om uw hoogte op grond van luchtdruk te berekenen.

Standaard kalibreert de barometer automatisch maar u kunt hem handmatig kalibreren door de druk op zeeniveau voor uw locatie in te voeren. Verkrijg de druk op zeeniveau bij het KNMI of een andere betrouwbare bron.

1. Markeer CONFIGURATION in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer ACCESSORIES en druk op ENTER.
3. Markeer BARO SETTING (barometerinstelling) en druk op ENTER.
4. Markeer het veld CALIBRATION en druk op ENTER.
5. Markeer MANUAL (handmatig) en druk op ENTER.
6. Markeer het veld S.L. PRESSURE (druk op zeeniveau) en druk op ENTER.
7. Druk op ▲ of ▼ om de getallen te veranderen en druk op ENTER.

Uw huidige hoogte, gebaseerd op de door u ingevoerde druk op zeeniveau, wordt weergegeven.

HET GPS CONFIGUREREN

WAAS/EGNOS is een netwerk van grondstations die satellietgegevens bewaken voor nauwkeurigere navigatiegegevens. Het GPS op de Cycle Trainer maakt gebruik van WAAS/EGNOS-technologie voor uiterst precieze navigatiebepaling tot op ongeveer 3 meter, terwijl een standaard satelliet-fix (zonder WAAS/EGNOS) tot op 15 meter nauwkeurig is.

Het verkrijgen van een satelliet-fix kan langer duren wanneer WAAS/EGNOS ingeschakeld is. U kunt de WAAS/EGNOS-functie uitzetten om sneller een satelliet-fix te krijgen maar met een mogelijke vermindering van de nauwkeurigheid.

U kunt het GPS ook helemaal uitzetten. U wilt dit wellicht doen om de batterij langer mee te laten gaan tijdens perioden wanneer u geen ritten registreert.

1. Markeer CONFIGURATION in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer GPS SETTING (GPS-instelling) en druk op ENTER.
3. Markeer het veld WAAS/EGNOS en druk op ENTER.
4. Markeer ON of OFF en druk op ENTER.
5. Markeer het veld GPS en druk op ENTER.
6. Markeer ON of OFF en druk op ENTER.

GPS-INFORMATIE BEKIJKEN

U kunt bekijken hoe sterk de GPS-satelliet-fix is. Des te meer staafjes aan de linkerkant, des te sterker de fix.

Er is ook een bericht boven aan het scherm dat de sterkte van de fix samenvat:

- 3D FIXED: Het GPS kan kaartcoördinaten en hoogte nauwkeurig rapporteren.
- 2D FIXED: Het GPS kan kaartcoördinaten, maar geen hoogte, nauwkeurig rapporteren.
- WEAK SIGNAL (zwak signaal): Het GPS heeft een fix maar de nauwkeurigheid is niet betrouwbaar.
- RECEIVING (bezig met ontvangen): Het GPS probeert een fix te krijgen.

De GPS-signaalinformatie bekijken:

1. Markeer CONFIGURATION in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer GPS SETTING en druk op ENTER.
3. Markeer GPS INFO en druk op ENTER.

DE KAART CONFIGUREREN

Stel de weergave- en zoomopties voor de kaart in.

Er zijn twee weergave-opties: als u DIRECT TO NORTH (naar noorden richten) selecteert, wijst de bovenkant van de kaart altijd naar het noorden. Als u BIRD EYE VIEW (panoramisch) selecteert, draait de kaart zo dat de bovenkant van de kaart in de richting wijst waarin u fietst.

Er zijn ook twee zoomopties: AUTO (automatisch) zoomen verandert de focus van de kaart op grond van hoe dicht u bij een waypoint bent. Met MANUAL (handmatig) zoomen kunt u de focus van de kaart veranderen door ▲ in te drukken om uit te zoomen en ▼ om in te zoomen.

1. Markeer CONFIGURATION in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer MAP MODE SET (kaartmodus instellen) en druk op ENTER.
3. Markeer het weergaveveld en druk op ENTER.
4. Markeer BIRD EYE VIEW of DIRECT TO NORTH en druk op ENTER.
5. Markeer ZOOM IN/OUT (in-/uitzoomen) en druk op ENTER.
6. Markeer AUTO of MANUAL en druk op ENTER.

DE CYCLE TRAINER RESETTEN

U kunt de Cycle Trainer op de fabrieksinstellingen resetten. Alle opgeslagen gegevens over ritten, waypoints, routes en gebruikersprofielen worden gewist.

1. Markeer CONFIGURATION in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer FACTORY RESET (resetten op fabrieksinstellingen) en druk op ENTER.
3. Markeer YES en druk op ENTER.

OP EEN COMPUTER AANSLUITEN

U kunt de Cycle Trainer op een computer aansluiten om firmware te upgraden, instellingen op de Cycle Trainer op de computer te veranderen en ritgegevens naar een Timex Trainer account te uploaden.

Voordat u op een computer aansluit, moet u een Timex Trainer account maken en de Device Agent software voor de Cycle Trainer downloaden.

EEN TIMEX TRAINER ACCOUNT MAKEN

Een Timex Trainer biedt handige middelen voor het opslaan en bekijken van ritgegevens en het organiseren van uw trainingsschema op grond van uw doelen.

1. Navigeer in een webbrowser naar <https://timextrainer.trainingpeaks.com>.
2. Klik op **Create a new account** (een nieuw account aanmaken).
3. Vul uw informatie in en klik op **Submit** (verzenden).

DE DEVICE AGENT INSTALLEREN

De Device Agent is software die op uw computer draait. Hiermee kunt u de Cycle Trainer met uw computer verbinden zodat u firmware kunt upgraden en gegevens en instellingen kunt overdragen tussen de computer en het apparaat.

1. Navigeer in een webbrowser naar www.timexironman.com/deviceagent.
2. Klik op de download-link voor de Cycle Trainer 2.0™.
3. Volg de prompts om de Device Agent te installeren.

DE FIRMWARE UPGRADEN

Nieuwe firmware voor de Cycle Trainer wordt van tijd tot tijd vrijgegeven om de functies van het apparaat te verbeteren.

De nieuwste firmware is beschikbaar online; u kunt deze met de Device Agent software verkrijgen.

DE HUIDIGE VERSIE VAN DE FIRMWARE VASTSTELLEN

1. Markeer CONFIGURATION in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer ABOUT PRODUCT (info over product) en druk op ENTER.

De huidige versie van de firmware wordt weergegeven.

DE CYCLE TRAINER AANSLUITEN

1. Steek de grote USB-stekker in een USB-poort op de computer.
2. Steek de kleine USB-stekker in de poort aan de achterkant van de Cycle Trainer.
3. Zet de Cycle Trainer aan.
4. Markeer YES wanneer het bericht CONNECT TO PC? (op pc aansluiten?) verschijnt, en druk op ENTER.
5. Open de Device Agent.

DE NIEUWSTE FIRMWARE DOWNLOADEN

1. Klik in de Device Agent op **Settings** (instellingen).
De Device Agent controleert of er nieuwe firmwareversies zijn.
2. Als nieuwe firmware beschikbaar is, klikt u op **Download Now** (nu downloaden).
De link voor het downloaden van de nieuwe firmware wordt weergegeven.
3. Klik op de download-link en sla het bestand op uw computer op.

CYCLE TRAINER-INSTELLINGEN OPSLAAN

Wanneer u de firmware upgradet, worden uw configuratie-instellingen uit het apparaat gewist. Om ze te bewaren slaat u de instellingen op zodat u ze kunt herstellen nadat de firmware geüpgraded is.

1. Klik in de Device Agent op **Configure** (configureren) en dan op **GPS**.
2. Klik op **Export** (exporteren).
3. Geef een naam aan het instellingenbestand en sla het op uw computer op.

NIEUWE FIRMWARE OP DE CYCLE TRAINER TOEPASSEN

1. Houd op de Cycle Trainer  ingedrukt om naar het hoofdmenu te gaan.
2. Markeer CONFIGURATION en druk op ENTER.
3. Markeer SYSTEM UPGRADE (systeem upgraden) en druk op ENTER.
4. Klik in de Device Agent op **File** (bestand) en dan op **Update Device** (apparaat updaten).
5. Wanneer daarom wordt gevraagd, selecteert u het firmwarebestand dat u op uw computer hebt opgeslagen.
Er verschijnt een voortgangsbalk op de Cycle Trainer.

BELANGRIJK: Koppel de Cycle Trainer niet los van de computer en onderbreek het upgradeproces niet voordat het voltooid is.

De Cycle Trainer schakelt uit wanneer de upgrade voltooid is.

OPGESLAGEN INSTELLINGEN HERSTELLEN

1. Zet de Cycle Trainer aan.
2. Markeer YES wanneer het bericht CONNECT TO PC? verschijnt, en druk op ENTER.
3. Klik in de Device Agent op **Settings**.
4. Klik op **Configure** en dan op **GPS**.
5. Klik op **Import** (importeren).
6. Selecteer het instellingenbestand dat u op uw computer hebt opgeslagen en klik dan op **Save** (opslaan).

INSTELLINGEN NAAR DE CYCLE TRAINER DOWNLOADEN

Breng vanuit de Device Agent veranderingen aan in de instellingen van de Cycle Trainer en download die instellingen dan naar het apparaat.

1. Sluit de Cycle Trainer op de computer aan zoals beschreven in [De Cycle Trainer aansluiten](#).
2. Klik in de Device Agent op **Configure**.
3. Verander de instellingen in de Device Agent en klik op **Save**.
4. Wanneer de instellingen overgedragen zijn, sluit u de Device Agent en maakt u de Cycle Trainer los van de computer.

RITTEN NAAR TRAINING PEAKS UPLOADEN

Upload ritgegevens naar Training Peaks om u te helpen uw trainingsprogramma te analyseren en plannen.

1. Sluit de Cycle Trainer op de computer aan zoals beschreven in [De Cycle Trainer aansluiten](#).
2. Klik in de Device Agent op **Download from Device** (van apparaat downloaden).
3. Wanneer de ritgegevens overgedragen zijn, sluit u de Device Agent en maakt u de Cycle Trainer los van de computer.

OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Volg deze stappen om problemen op te lossen die kunnen ontstaan bij gebruik van de Cycle Trainer.

PROBLEMEN MET DE HARTSLAGSENSOR

Als de Cycle Trainer geen signaal van de hartslagsensor ontvangt of de waarde inconsistent is, doe dan het volgende:

1. Verzeker u ervan dat de hartslagsensor juist is aangebracht. Zie [De sensorband passend maken](#) voor meer informatie.
2. Verzeker u ervan dat de hartslagsensor aan de Cycle Trainer is gekoppeld. Zie [De hartslagsensor koppelen](#) voor meer informatie.
3. Controleer de batterij op de hartslagsensor.

PROBLEMEN BIJ AANSLUITEN OP EEN COMPUTER

Als u geen instellingen kunt downloaden of ritgegevens kunt uploaden, doe dan het volgende:

1. Verzeker u ervan dat de USB-kabel op zowel de computer als de Cycle Trainer is aangesloten.
2. Verzeker u ervan dat de Cycle Trainer aan staat.
3. Verzeker u ervan dat de Device Agent open is op de computer.
4. Verzeker u ervan dat u CONNECT TO PC op de Cycle Trainer hebt geselecteerd.
5. Verzeker u erin de Device Agent van dat u de Cycle Trainer in het vervolgmenu **Device** hebt geselecteerd.

WATERBESTENDIGHEID

De Cycle Trainer is bestand tegen regen, spatten en ander terloops contact met water, maar mag nooit in een vloeistof worden ondergedompeld.

GARANTIE EN SERVICE

Internationale garantie van Timex (beperkte Amerikaanse garantie)

Uw Timex® GPS-horloge heeft een garantie van Timex voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex Group USA, Inc. en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, het Timex® product repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of het vervangen door een identiek of gelijksoortig model.

BELANGRIJK: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET PRODUCT:

1. nadat de garantietermijn is verlopen;
2. als het product oorspronkelijk niet bij een erkende Timex-winkelier is gekocht;
3. als gevolg van reparaties die niet door Timex zijn uitgevoerd;
4. als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik en
5. het glas, de band, de sensorbehuizing, de accessoires of de batterij. Timex kan het vervangen van deze onderdelen in rekening brengen.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL.

TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE. Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u uw GPS-horloge naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex winkelier waar het GPS-horloge gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele reparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele reparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw GPS-horloge sturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US\$ 8,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN\$ 7,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 2,50 in het VK. In andere landen zal Timex port en behandeling in rekening brengen. **STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.**

Voor de VS kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het VK 44 208 687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland/Oostenrijk:

+43 662 88921 30. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie. In Canada, de VS en sommige andere locaties kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een franco reparatie-enveloppe verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

REPARATIEBON INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX	
Oorspronkelijke aankoopdatum: (een kopie van het ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)	_____
Gekocht door: (naam, adres, telefoonnummer)	_____
Plaats van aankoop: (naam en adres)	_____
Reden voor terugzending:	_____

CONFORMITEITSVERKLARING

Naam van fabrikant: Timex Group USA, Inc.

Adres van fabrikant: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Verenigde Staten van Amerika

verklaart dat het product:

Productnaam: Timex Cycle Trainer 2.0 GPS

Modelnummer: M242

voldoet aan de volgende specificaties:

R&TTE: 1999/05/EG

Normen: EN 300 440-1 V1. 6.1 (2010-08)
EN 300 440-2 V1. 4.1 (2010-08)
EN 301 489-1 V1. 8.1 (2008-04)
EN 301 489-3 V1. 4.1 (2002-08)
EN 55022: 2006+A1: 2007, klasse B
EN 61000-4-2: 2009
EN 61000-4-3: 2006+A1: 2008+A2: 2010

Emissies van digitale apparaten

Normen: FCC deel 15, subdeel B, klasse B
CISPR 22: 1997, klasse B
ANSI C63.4: 2003

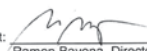
Immunititeit

Normen: EN 55022: 2006+A1: 2007, klasse B
EN 55024: 1998+A1: 2001+A2: 2003
IEC 61000-4-2: 2008 ED. 2.0
IEC 61000-4-3: 2006+A1: 2007 ED. 3.0
IEC 61000-4-8: 2009 ED. 2.0

LVD: 2006/95/EG

Normen: EN 60950-1: 2006 + A11: 2009 + A1: 2010

Aanvullende informatie: Het product draagt hierbij dienovereenkomstig de CE-markering.

Agent: 
Ramon Bayona, Director of QA & Regulatory
Date: 12 Dec. 2011 Middlebury, CT. USA

©2011 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, RUN TRAINER, NIGHT-MODE en INDIGLO zijn handelsmerken van Timex Group B.V. en zijn dochterondernemingen. IRONMAN en M-DOT zijn gedeponeerde handelsmerken van de World Triathlon Corporation. Hier gebruikt met toestemming. SIRF en het SIRF-logo zijn gedeponeerde handelsmerken van CSR. SIRFstarIV is een handelsmerk van CSR. ANT+ en het ANT+ logo zijn handelsmerken van Dynastream Innovations, Inc.