

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.

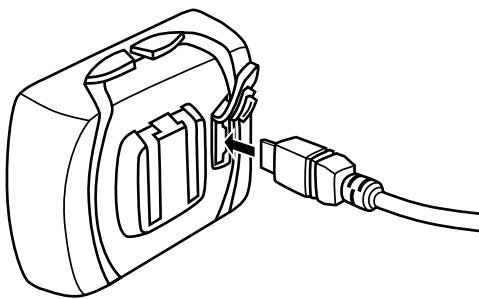
FUNCTIES

- 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.

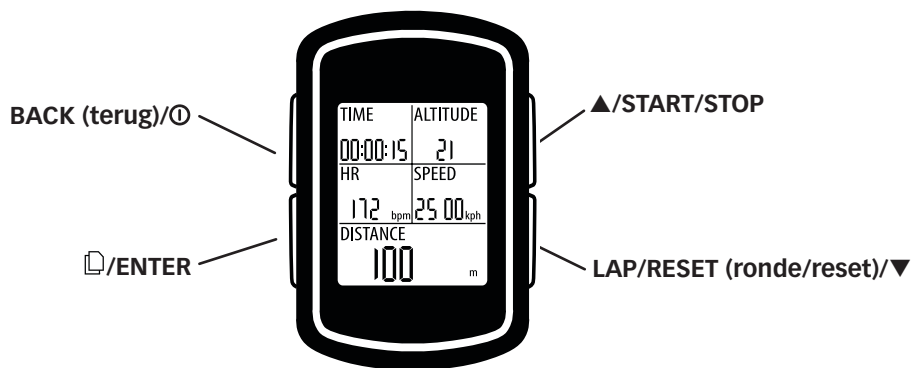
DE CYCLE TRAINER OPLADEN

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.

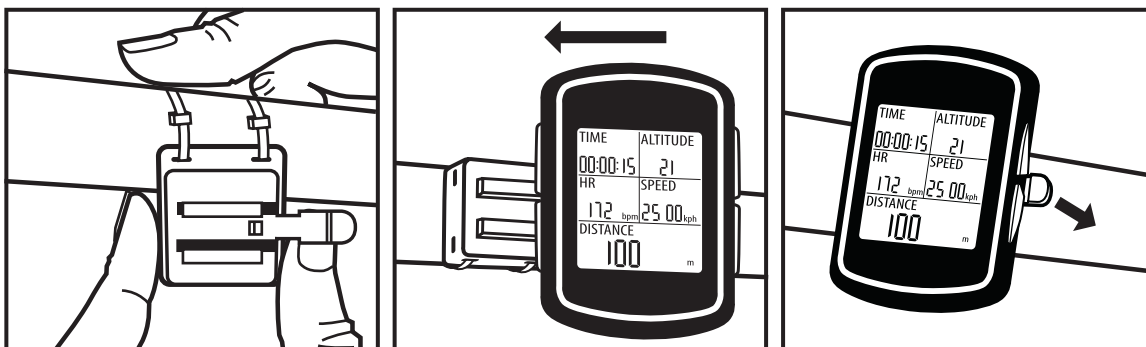
	GPS-status	Continu aan: GPS heeft een satelliet-fix. Meer staafjes duiden op een sterker signaal. Knippert: GPS zoekt naar een satelliet-fix.
	Timer	Continu aan: Timer loopt. Knippert: Timer is gestopt, maar is niet gereset.
	Cadanssensor	Continu aan: Het apparaat ontvangt momenteel gegevens van een 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

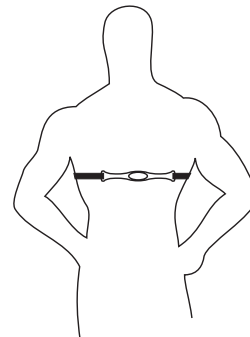
- Maak de kussentjes van de hartslagsensor nat en bevestig de sensor stevig op uw borst, vlak onder uw borstbeen.

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.

FIETSINSTELLINGEN 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

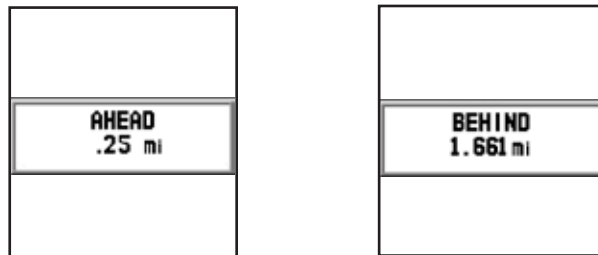
1. Markeer ACTIVITY in het hoofdmenu en druk dan op ENTER.
2. Markeer TRAINER en druk op ENTER.
3. Markeer YOURSELF en druk op ENTER.
4. Markeer een rit waartegen u de tijd wilt opnemen en druk op ENTER.
De afstand en tijd van de vorige rit worden weergegeven.
5. Markeer START en druk op ENTER.
6. Het 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 onderaan 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

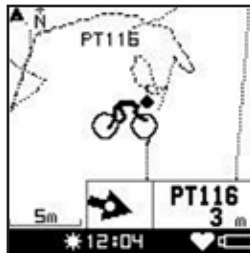
U kunt al uw speciale routes wissen of u kunt er één tegelijk wissen.

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 waarschuwingstoon 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 waarschuwingstoon 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

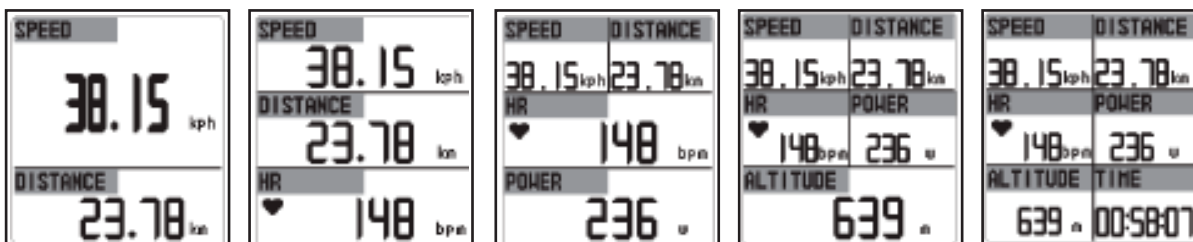
Kies hoe vaak u tijdens de rit gegevens wilt registreren van het GPS en andere sensors. Frequentere registraties geven nauwkeurigere waarden maar nemen meer geheugen in de Cycle Trainer in beslag.

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. SIFR en het SIFR-logo zijn gedeponeerde handelsmerken van CSR. SIFRstarIV is een handelsmerk van CSR. ANT+ en het ANT+ logo zijn handelsmerken van Dynastream Innovations, Inc.