

**TIMEX®**

**Cycle Trainer™ 2.0**



**GPS**

**BENUTZER-  
HANDBUCH**

## INHALTSVERZEICHNIS

---

|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| <b>Wir stellen vor: Cycle Trainer 2.0</b>     | <b>4</b>  |
| Funktionen                                    | 4         |
| Den Cycle Trainer aufladen                    | 4         |
| Grundfunktion                                 | 5         |
| Symbol-Beschreibungen                         | 5         |
| <b>Erste Schritte</b>                         | <b>6</b>  |
| 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        |
| <b>Den Tachometer verwenden</b>               | <b>10</b> |
| Eine Radfahrt starten, stoppen und speichern  | 11        |
| Zwischenzeiten messen                         | 11        |
| Daten während einer Fahrt anzeigen            | 11        |
| <b>Den Trainer verwenden</b>                  | <b>12</b> |
| Den Trainer starten                           | 12        |
| Auf Benachrichtigungen des Trainers reagieren | 13        |
| Den Trainer anhalten                          | 13        |
| <b>Fahrten zurückverfolgen</b>                | <b>13</b> |
| Speicherkapazität überprüfen                  | 13        |
| Fahrten auswählen und Daten anzeigen          | 13        |
| Das Detail-Display verwenden                  | 14        |
| Alle Fahrten aus dem Speicher löschen         | 15        |
| <b>Mit dem Cycle Trainer navigieren</b>       | <b>15</b> |
| Mit der Karte navigieren                      | 15        |
| Mit dem Kompass navigieren                    | 17        |
| <b>Den Wecker einstellen</b>                  | <b>17</b> |
| <b>Einstellungen konfigurieren</b>            | <b>17</b> |
| 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        |

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| <b>An einen Computer anschließen.....</b>              | <b>26</b> |
| 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 heraufladen.....             | 28        |
| <b>Fehlersuche .....</b>                               | <b>28</b> |
| Probleme mit dem Herzfrequenzsensor .....              | 28        |
| Probleme beim Anschluss an einen Computer.....         | 28        |
| <b>Wasserbeständigkeit.....</b>                        | <b>28</b> |
| <b>Garantie und Service.....</b>                       | <b>28</b> |
| <b>Konformitätserklärung.....</b>                      | <b>29</b> |

## 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.

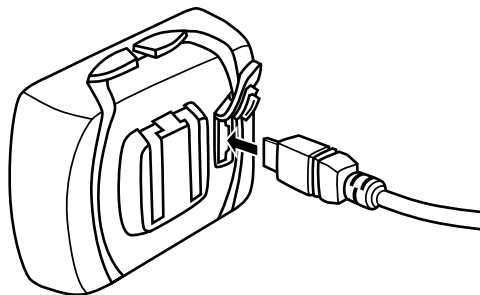
## FUNKTIONEN

- 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.

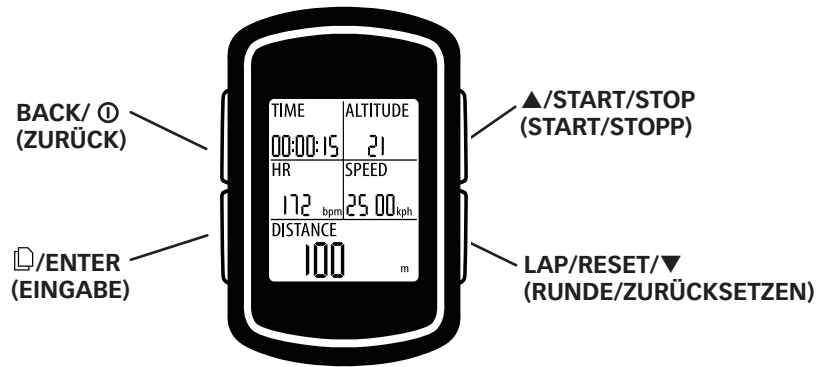
## DEN CYCLE TRAINER AUFLADEN

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.

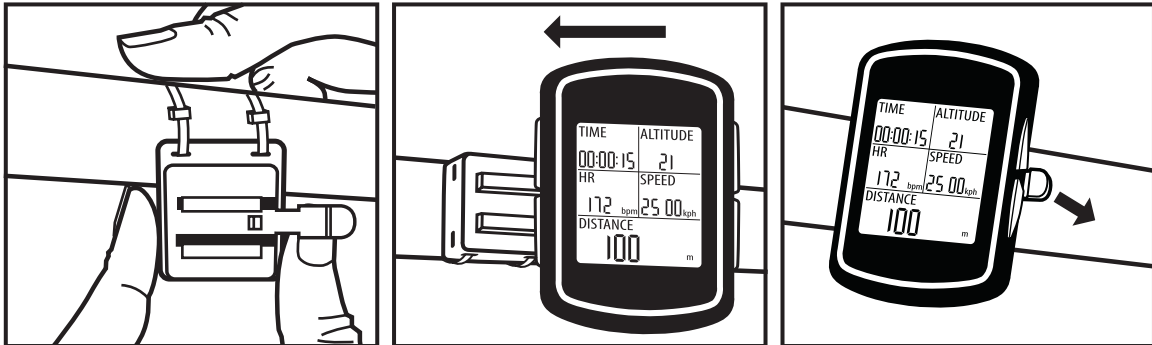
|  |                    |                                                                                                                                                               |
|--|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | GPS-Status         | <b>Ausgefüllt:</b> GPS verfügt über eine Satellitenortung. Je mehr Balken, desto stärker das Signal.<br><b>Blinkt:</b> GPS sucht nach einer Satellitenortung. |
|  | Timer              | <b>Ausgefüllt:</b> Timer läuft.<br><b>Blinkt:</b> Timer wurde gestoppt, aber noch nicht zurückgesetzt.                                                        |
|  | Kadenzsensor       | <b>Ausgefüllt:</b> Gerät empfängt Daten von einem Kadenzsensor.<br><b>Blinkt:</b> Gerät sucht nach einem Kadenzsensor.                                        |
|  | Wecker             | Ein Weckruf wurde eingestellt, der zur festgelegten Zeit ertönt.                                                                                              |
|  | Herzfrequenzsensor | <b>Ausgefüllt:</b> Gerät empfängt Daten von einem Herzfrequenzsensor.<br><b>Blinkt:</b> 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

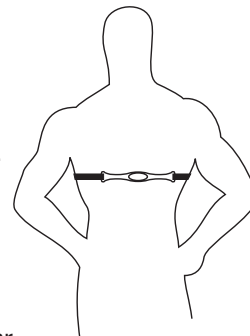
- Die Herzfrequenz-Sensorkissen anfeuchten und sicher unterhalb des Brustbeins direkt auf Ihrem Brustkorb anlegen.

### 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<br>Ein gesundes Herz<br>beibehalten und fit<br>werden<br><br>50-60 % MHR | Gewichtsmanagement<br>Gewicht verlieren und<br>Fett verbrauchen<br><br>60-70 % MHR | Aerobic-Basis<br>Ausdauer und Aerobic-<br>Durchhaltevermögen<br>erhöhen<br><br>70-80 % MHR | Optimale<br>Konditionierung<br>Ausgezeichneten<br>Fitnesszustand aufrecht<br>erhalten<br><br>80-90 % MHR | Athletisches<br>Elitetraining<br>Hervorragenden<br>athletischen Zustand<br>erzielen<br><br>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<br>Ein gesundes Herz<br>beibehalten und fit<br>werden<br><br>50-60 % MHR | Gewichtsmanagement<br>Gewicht verlieren und<br>Fett verbrauchen<br><br>60-70 % MHR | Aerobic-Basis<br>Ausdauer<br>und Aerobic-<br>Durchhaltevermögen<br>erhöhen<br><br>70-80 % MHR | Optimale<br>Konditionierung<br>Ausgezeichneten<br>Fitnesszustand aufrecht<br>erhalten<br><br>80-90 % MHR | Athletisches<br>Elitetraining<br>Hervorragenden<br>athletischen Zustand<br>erzielen<br><br>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                                                                                                 |
| <b>NOTE:</b> 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<br>(falls Kadenzsensor gekoppelt wurde) | • Schnellste Kadenz<br>(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

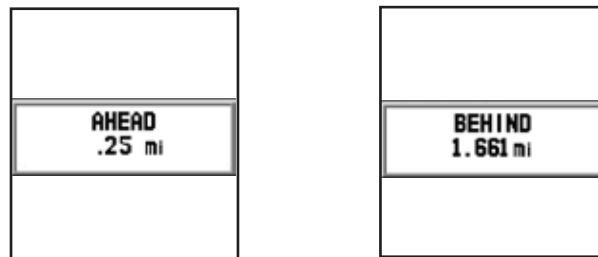
1. Im Hauptmenü ACTIVITY (AKTIVITÄT) markieren. Dann ENTER drücken.
2. TRAINER markieren. Dann ENTER drücken.
3. YOURSELF (SELBST) markieren. Dann ENTER drücken.
4. Eine Fahrt markieren, gegen die Sie antreten wollen. Dann ENTER drücken.  
Die Entfernung und Zeit der vorherigen Fahrt werden angezeigt.
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 SUCHEN) 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 SUCHEN) 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**

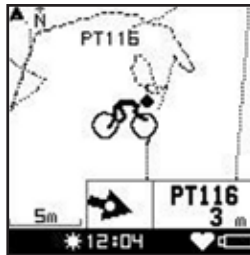
Sie können alle Ihrer benutzerdefinierten Routen löschen oder nur eine zur Zeit.

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

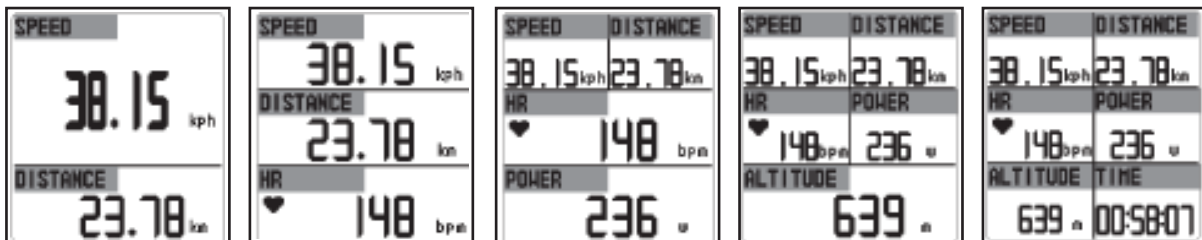
Sie können auswählen, wie oft Daten vom GPS und anderen Sensoren während einer Fahrt aufgezeichnet werden. Häufigere Aufzeichnungen resultieren in genaueren Werten, benötigen aber auch mehr Speicherplatz im Cycle Trainer.

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](http://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-GARANTIEREPARATURSCHHEIN                 |       |
|----------------------------------------------------------------|-------|
| 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

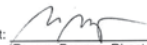
### Störfestigkeits

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.