Heart Rate Monitor

ph 7

heart rate monitor

These products are ANT+ certified

Nederlands

ph 7
heart rate monitor

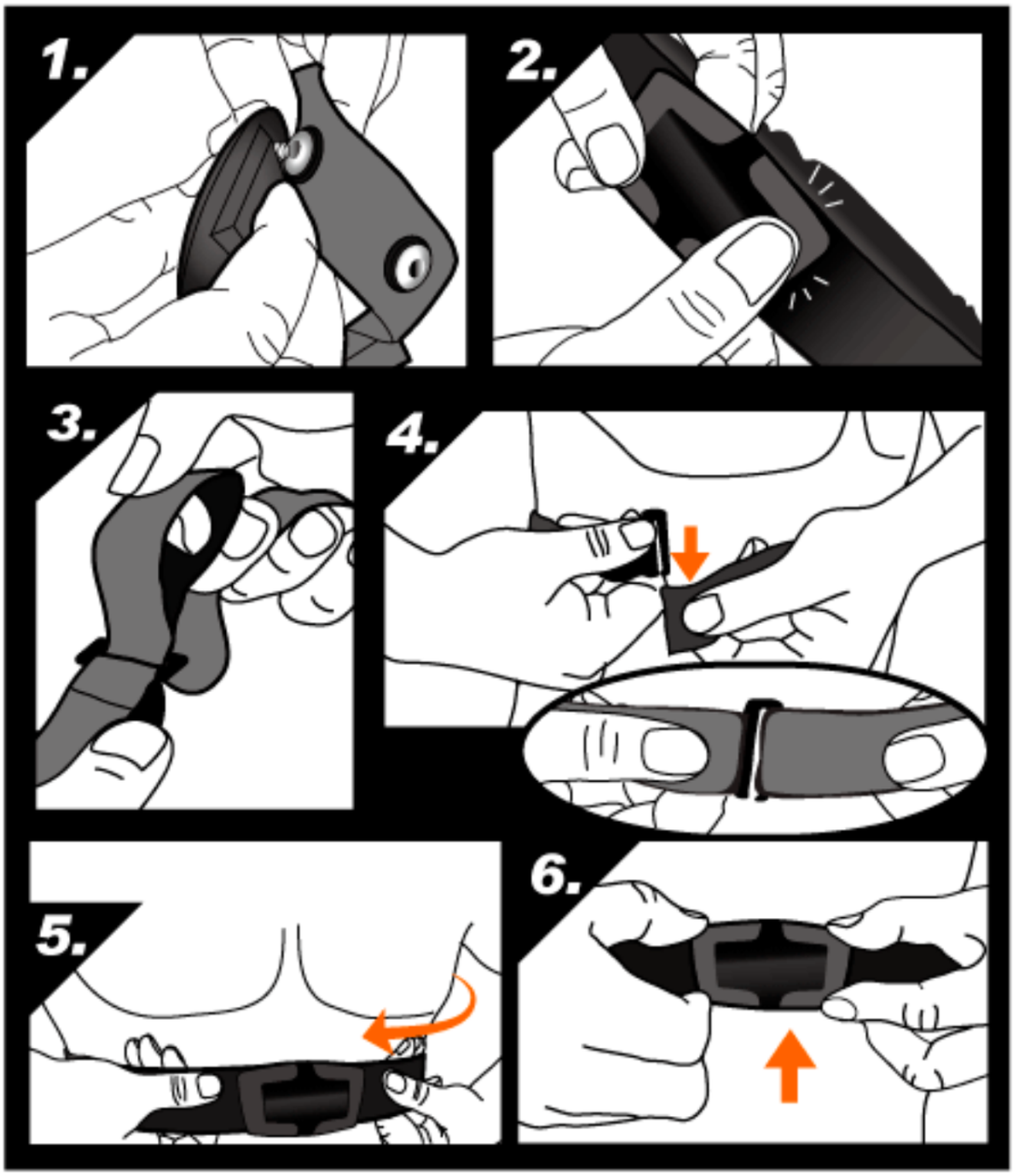
Nederlands

INDEX

· Inhoud verpakking NL_2
· De borstriem omdoen NL_2
· De batterij van de hartslagsensor vervangen NL_3
· De batterij vervangen NL_4
· Fietsbeugel NL_4
· Algemeen gebruik NL_5
· FUNCTIES NL_9
· KLOKFUNCTIES NL_9
· HARTSLAGFUNCTIES NL_10
· SNELHEIDSFUNCTIES NL_15
· RITMEFUNCTIES NL_16
· LAP (RONDE) NL_16
· LAP DATA (RONDEGEGEVENS) NL_17
· SPLIT (SPLITSEN) NL_17
· SPLIT DATA (GEGEVENS SPLITSEN) NL_17
· FUNCTIES INSTELLEN NL_18
· FUNCTIES VERWIJDEREN NL_25
· Wielomtrek NL_26
· Specificaties NL_27

Inhoud verpakking

De borstriem omdoen



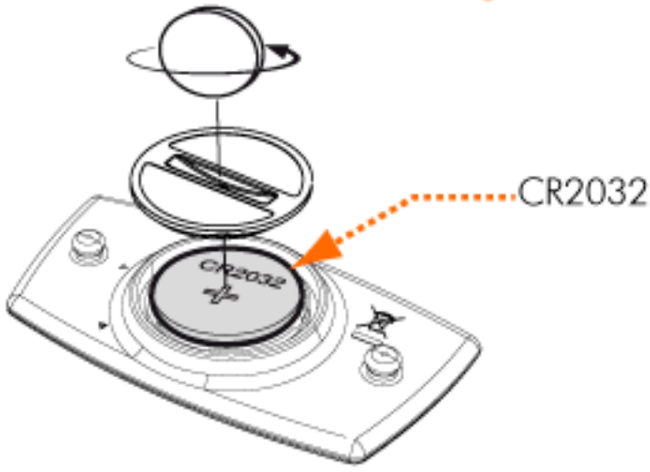
Bevochtig de elektrodegebieden op de borstriem.

1. Leg de borstriem in het midden van uw borst en zorg dat de achterzijde van de borstriem aansluit tegen uw borst en de huid raakt.
2. Als u de huid die in contact komt met het geleidende gebied van de borstriem wat bevochtigt, wordt de geleiding verbeterd en krijgt u een stabieler signaal.
3. Ga naar de instelmodus die gekoppeld is met de hartslagsensor. P. 24

Borstriem: 700/ 880 x 29mm

Niet bleken
Niet strijken
Niet chemisch reinigen
Niet in de wasdroger

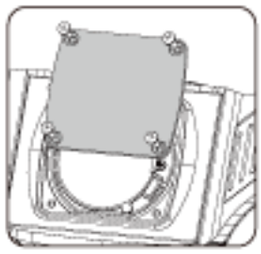
De batterij van de hartslagsensor vervangen



1. Plaats een nieuwe batterij wanneer het batterijvermogen van de zender bijna leeg is, anders zal het zendvermogen zeer zwak zijn en wordt een onstabiele gegevensweergave veroorzaakt.
2. Plaats een nieuwe CR2032-batterij met de positieve pool (+) naar de sensorkap gericht.

Sensortechnologie ANT+
Bedrijfstemperatuur : 0°C - 50°C
Opslagtemperatuur : -10℃ - 60℃
Pasvorm borst : 70~120cm /100~150
Batterij : Batterij borstriem wijzigen
Batterijtype : CR2032

De batterij vervangen

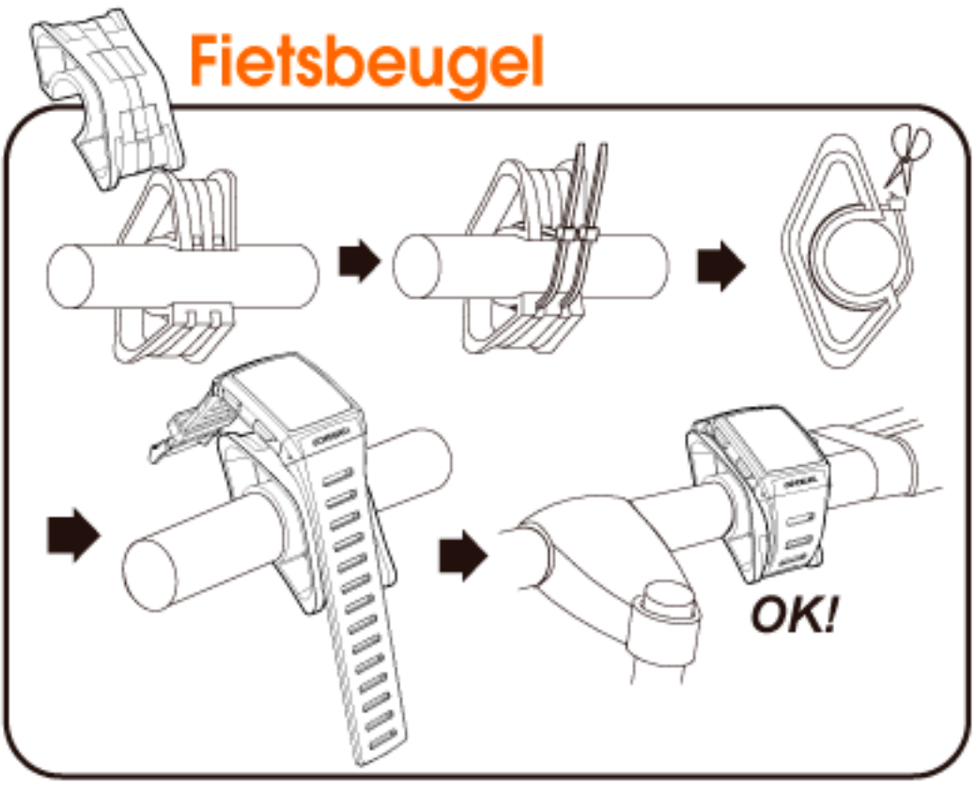


De batterij van de hartslagmonitor vervangen

1. Vervang de batterij door een nieuwe binnen enkele dagen nadat het symbool is verschenen." "
2. Als de symbolen voor een lege batterij verschijnen, worden de gegevens niet langer geregistreerd omwille van het lage vermogen.
3. Vervang de batterij door een nieuwe CR2025-batterij en start de hartslagmonitor.
4. Vervang de batterij van de zender een nieuwe. Druk gelijktijdig op A + B + C toets "voor meer dan drie seconden ingedrukt om het opstarten van uw computer en alle gegevens gewist. BELANGRIJK: Zorg ervoor dat activiteiten opstarten van de computer uit te voeren alvorens het te gebruiken, anders kan het leiden tot onjuiste resultaten.

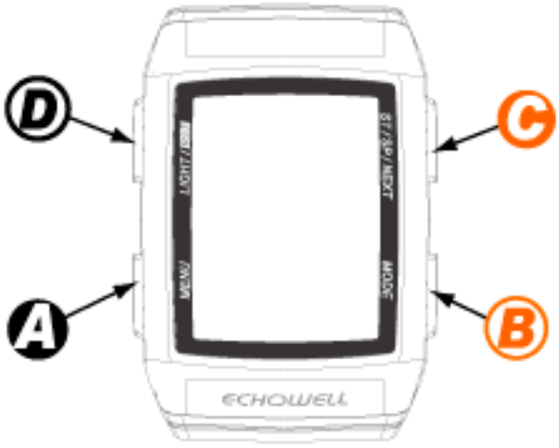
Del ritmo cardíaco del monitor Dimensiones y Peso
Unidad principal: 45,8 x 54 x 17,2 mm / 33.15g
Venda de reloj: 242 x 24,7 mm
Batería: CR2025

Fietsbeugel



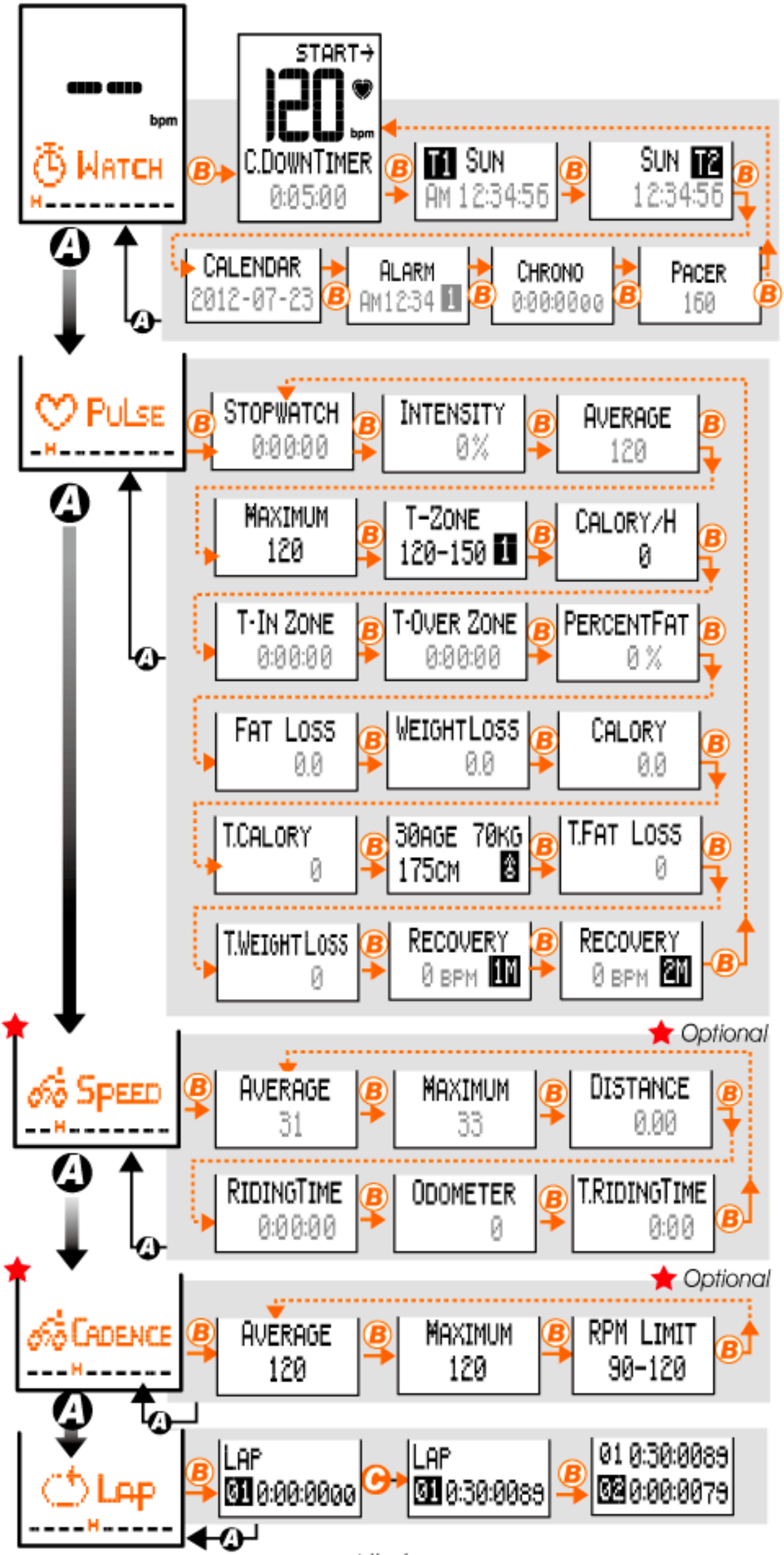
Algemeen gebruik

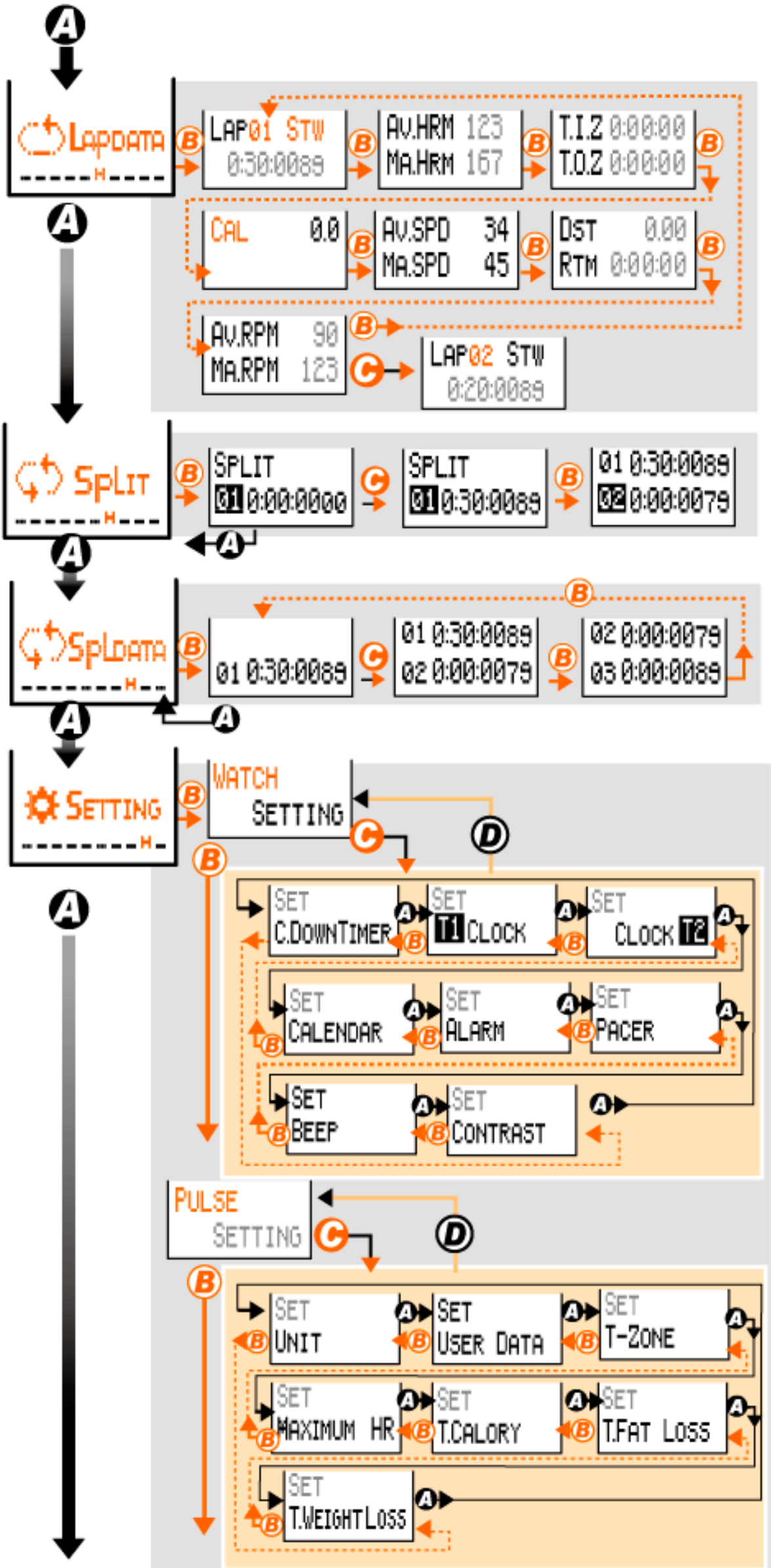
Beschrijving knopfuncties

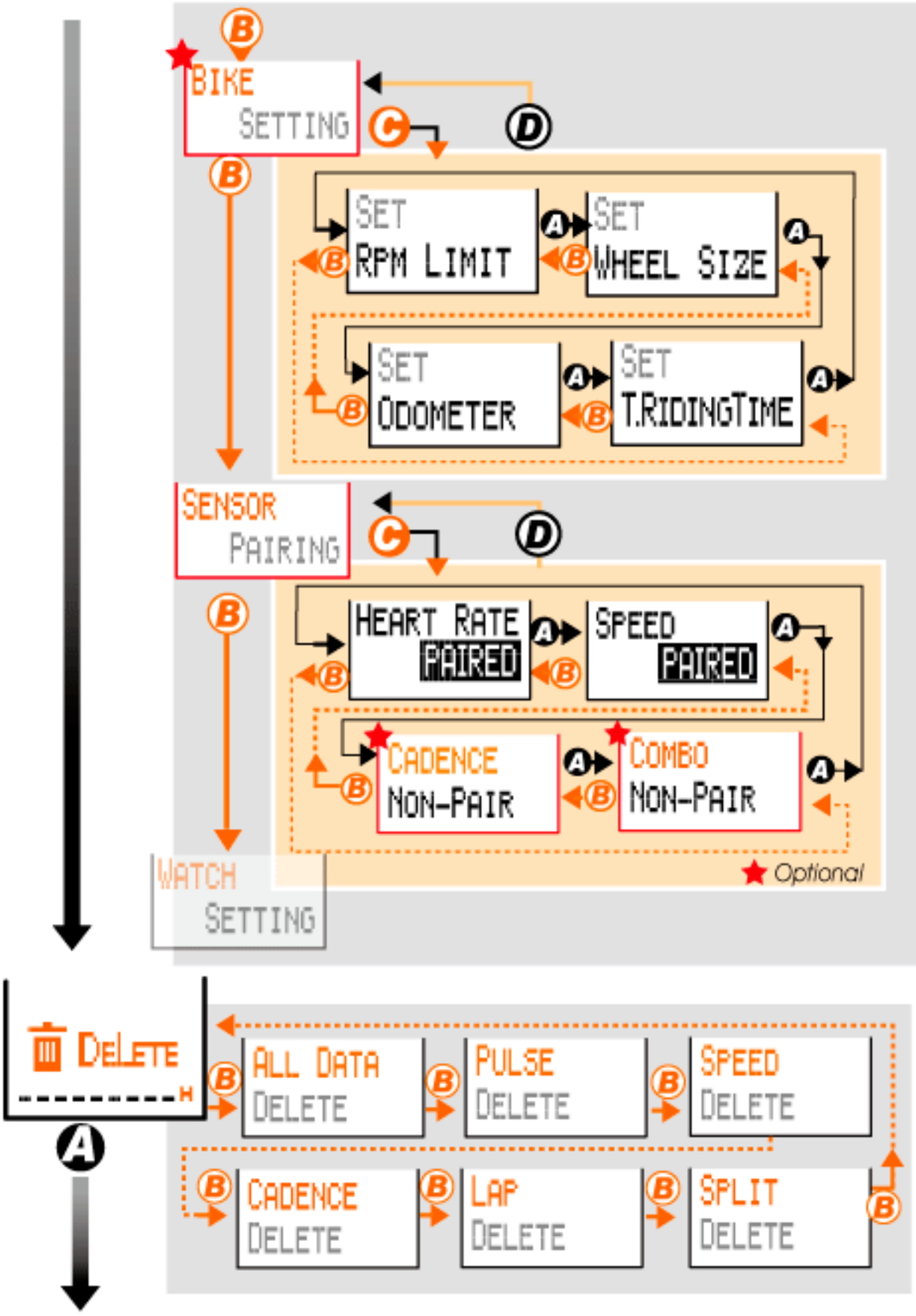


Allemaal duidelijk (initiële) de computer:
Door op de A + B + C toetsen gelijktijdig voor meer 3 seconden ingedrukt om alle gegevens te wissen, dan automatisch testen display. druk op een willekeurige knop om de automatische testen weergave stoppen.

Watch Pulse Speed Cadence	**(1). Algemene modus:** A voor selecteren functiegroep (Menu) B voor het openen en wijzigen van de functieweergave C voor de functie Starten/stoppen C 2'S voor het in-/uitschakelen van de draadloze ontvangstfunctie D voor het inschakelen van de achtergrondverlichting voor 3'S, bij elke druk op de knop wordt opnieuw 3S geteld D 2'S voor het resetten van de afteltimer, chronometer C+A simultaan voor het wijzigen van HRM-weergave in BPM of %(intensiteit) A+B formaat A+B simultaan 2's voor opnieuw zoeken sensor
Lap	**(2). Onder groep Lap (Ronde):** C Functie Lap (Ronde) starten/stoppen B wijzigen naar volgende ronde (Volgende) A Terug naar selecteren functiegroep
LapData	**(3). Onder groep Lap data (Rondegegevens):** C Ronde wijzigen B Rondegegevens controleren A Terug naar selecteren functiegroep
Split	**(4). Onder groep Split (Splitsen):** C Functie Split (Splitsen) starten/stoppen B wijzigen naar volgende splitsing (Volgende) A terug naar selecteren functiegroep
SplData	**(5). Onder groep Split data (gegevens splitsen):** B gegevens splitsen vooruit wijzigen C gegevens splitsen achteruit wijzigen A Terug naar selecteren functiegroep
Setting	Verwijzen wij u naar NL_18 pagina
Delete	**(6). Onder groep Data Delete (Gegevens verwijderen):** B modus gegevens verwijderen wijzigen C gegevens verwijderen A Terug naar selecteren functiegroep


bpm
WATCH
START
120
bpm
C.DOWNTIMER
0:05:00
T1 SUN
AM 12:34:56
SUN T2
12:34:56
CALENDAR
2012-07-23
ALARM
AM12:34 1
CHRONO
0:00:00:00
PACER
160
PULSE
STOPWATCH
0:00:00
INTENSITY
0%
AVERAGE
120
MAXIMUM
120
T-ZONE
120-150 1
CALORY/H
0
T-IN ZONE
0:00:00
T-OVER ZONE
0:00:00
PERCENTFAT
0 %
FAT LOSS
0.0
WEIGHTLOSS
0.0
CALORY
0.0
T.CALORY
0
30AGE 70KG
175CM
T.FAT LOSS
0
T.WEIGHTLOSS
0
RECOVERY
0 BPM 1M
RECOVERY
0 BPM 2M
Optional
SPEED
AVERAGE
31
MAXIMUM
33
DISTANCE
0.00
RIDINGTIME
0:00:00
ODOMETER
0
T.RIDINGTIME
0:00
Optional
CADENCE
AVERAGE
120
MAXIMUM
120
RPM LIMIT
90-120
LAP
LAP
01 0:00:0000
LAP
01 0:30:0089
01 0:30:0089
02 0:00:0079


LAPDATA
LAP01 STW 0:30:0089
AV.HRM 123
MA.HRM 167
T.I.Z 0:00:00
T.O.Z 0:00:00
CAL 0.0
AV.SPD 34
MA.SPD 45
DST 0.00
RTM 0:00:00
AV.RPM 90
MA.RPM 123
LAP02 STW 0:20:0089
SPLIT
SPLIT 01 0:00:0000
SPLIT 01 0:30:0089
01 0:30:0089
02 0:00:0079
SPLDATA
01 0:30:0089
01 0:30:0089
02 0:00:0079
02 0:00:0079
03 0:00:0089
SETTING
WATCH SETTING
SET C.DOWNTIMER
SET T1 CLOCK
SET CLOCK T2
SET CALENDAR
SET ALARM
SET PACER
SET BEEP
SET CONTRAST
PULSE SETTING
SET UNIT
SET USER DATA
SET T-ZONE
SET MAXIMUM HR
SET T.CALORY
SET T.FAT LOSS
SET T.WEIGHT LOSS



- Functiegroep Klok
- Functiegroep Hartslag
- Functiegroep Snelheid
- Functiegroep RPM
- Functiegroep Ronde
- Functiegroep Rondegegevens
- Functiegroep Splitsen
- Functiegroep Gegevens
- Groep Gegevensinstelling
- Groep verwijderen

FUNCTIES

KLOKFUNCTIES

AFTELTIMER

1. Druk op ST/SP om de afteltimer te starten/stoppen.
2. Er wordt gedurende 30 seconden een pieptoon weergegeven wanneer de functie is voltooid.
3. Stop de pieptoon en laad de vooraf ingestelde gegevens opnieuw door op een willekeurige knop (behalve de knop D) te drukken.
4. Laad de vooraf ingestelde gegevens op elk gewenst ogenblik opnieuw door de D-knop 2 seconden ingedrukt te houden.

KLOK (A)(B)

1. Dubbele tijdzone beschikbaar.
2. Wanneer u in de slaapmodus bent, worden alleen de kloktijd en -datum weergegeven op het scherm.

CALENDAR (KALENDER)

In de modus "SETTING" selecteert u de functiegroep "WATCH" om de instelling "CALENDAR" te selecteren voor het aanpassen van de datum.

ALARM

1. Pieptoonalarm, 5 instellingen beschikbaar.
2. In de modus "Setting" selecteert u de functiegroep "Watch" en selecteert u de instelling "Alarm". Druk op de knop C om de tijd in te stellen.
3. Het alarm is een pieptoon die 30 seconden duurt.
4. Druk op een willekeurige toets om de pieptoon te stoppen.

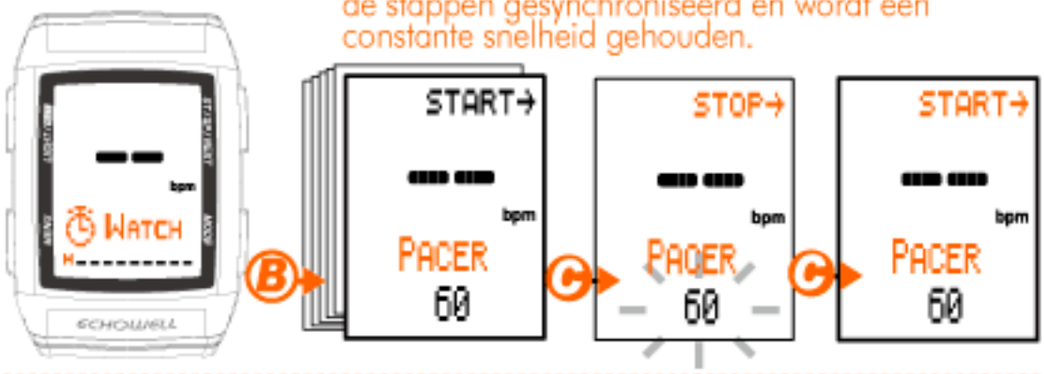
CHRONO

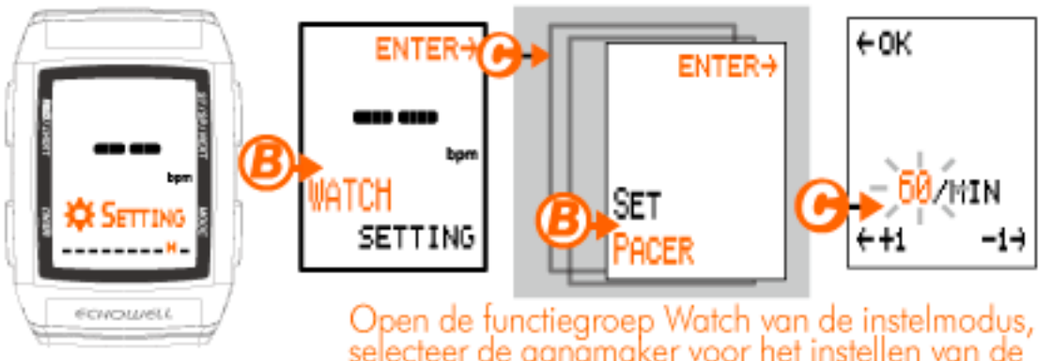
1. Press C button to start/stop chronometer.
2. Press A button for 2 seconds to reset chronometer data.

Tempoherinnering

Wanneer u loopt, wordt het geluid van het ritme van uw passen gesynchroniseerd en wordt een constante snelheid behouden.

Onder de functiegroep WATCH (KLOK) wordt de functie PACER (TEMPO) met het geluidsritme van de stappen gesynchroniseerd en wordt een constante snelheid gehouden.





Open de functiegroep Watch van de instelmodus, selecteer de gangmaker voor het instellen van de pieptoonfrequentie per minuut.

HARTSLAGFUNCTIES

CHRONOMETERMODUS

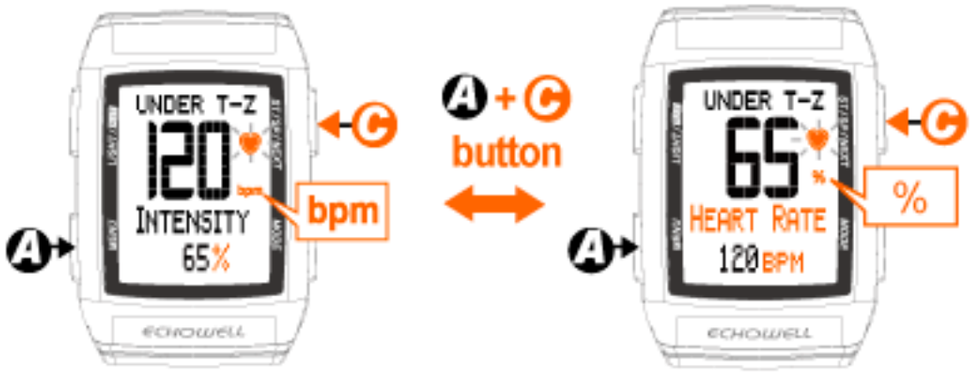
Ontvangst hartslag starten: houd de knop C 2 seconden ingedrukt in elk scherm

Registratie starten/stoppen: open de hartslagfunctie en schakel naar de chronometermodus
Druk op de knop "Start" om te registreren en druk opnieuw om te stoppen.

1. Houd de knop C 2 seconden ingedrukt om de functie voor het meten van de hartslag te starten/stoppen.
2. Als gedurende 1 minuut geen signaal wordt ontvangen, schakelt de functie automatisch uit.
3. Hartslaggegevens worden pas geregistreerd wanneer de chronometer start.
4. De modi CAL, CAL/H, WT.LOS, %FAT, T-CAL, T-WT.LOS, FT.LOS en T_FT.L worden berekend wanneer de hartslagmeter gelijk is aan of hoger is dan 90 bpm.

INTENSITY (INTENSITEIT)

Schakelbare weergave BPM/intensiteit



Absolute intensiteit van de training (HR%) = $\frac{\text{Current heart rate}}{\text{Maximum heart rate}}$

Maximale hartslag = 220-leeftijd

*Volgens ACSM-referentie met betrekking tot de intensiteit van de training,
de niveaus zijn de volgende: hiermee kan de gebruiker de maximale hartslag instellen op basis van zijn/haar fysiologische toestand.

<35%	Zeer licht
35%-54%	Licht
55%-69%	Gemiddeld
70%-89%	Zwaar
>90%	Heel zwaar
100%	Maximaal

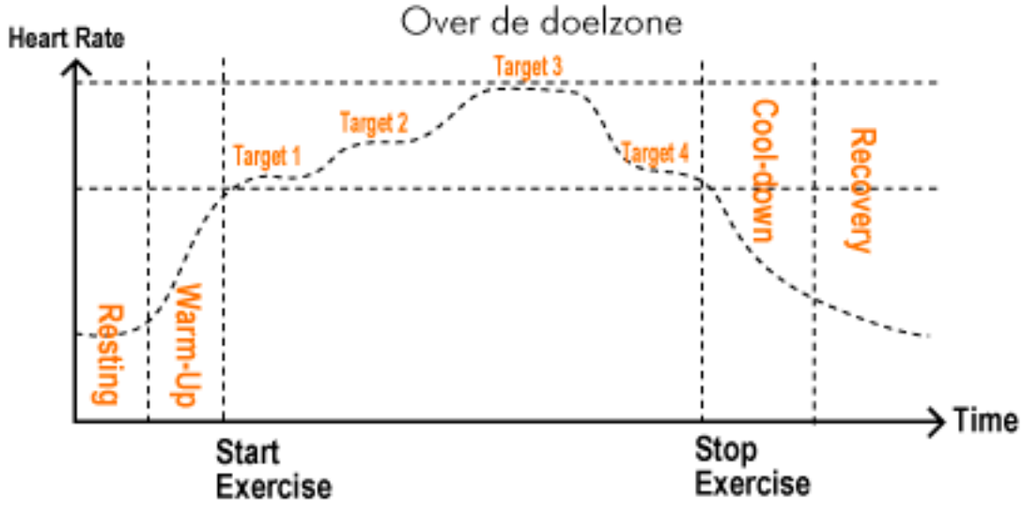
AVERAGE (GEMIDDELDE) (hartslag)

1. Deze modus berekent de gemiddelde hartslag tijdens de training. Volgens deze waarde weten we of de cardiopulmonale toestand is verbeterd bij dezelfde trainingsintensiteit.
2. Bereik van gemiddelde van 30 bpm tot 240 bpm.

MAXIMUM (hartslag)

1. Deze modus bewaakt en registreert de maximale hartslag tijdens de training.
2. Het bereik van de maximale hartslag valt tussen 30 en 240 bpm.

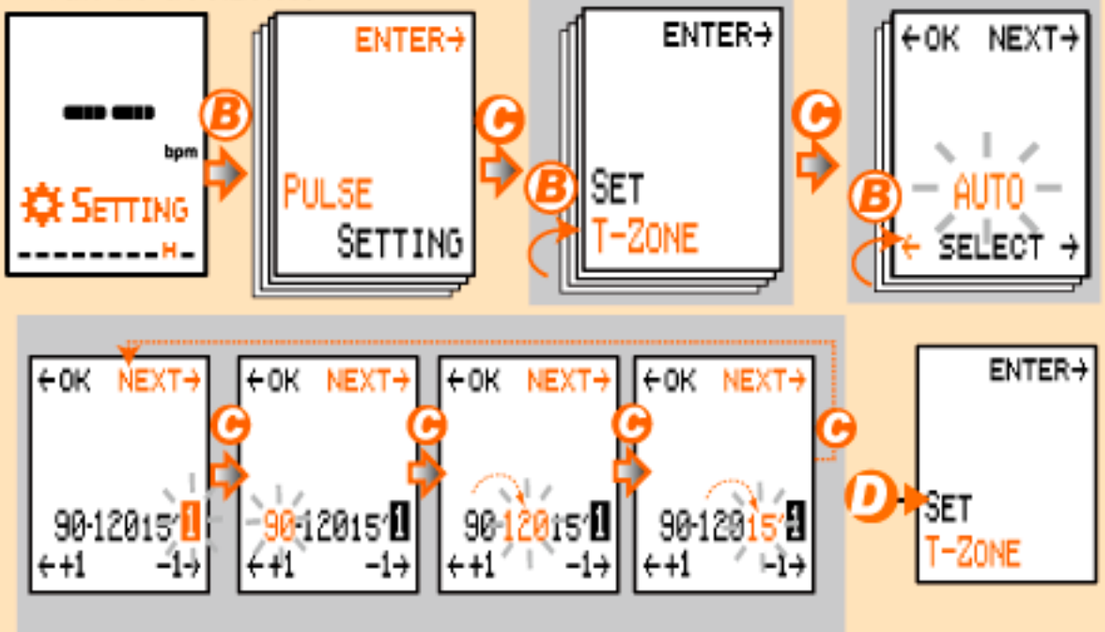
TARGET ZONE

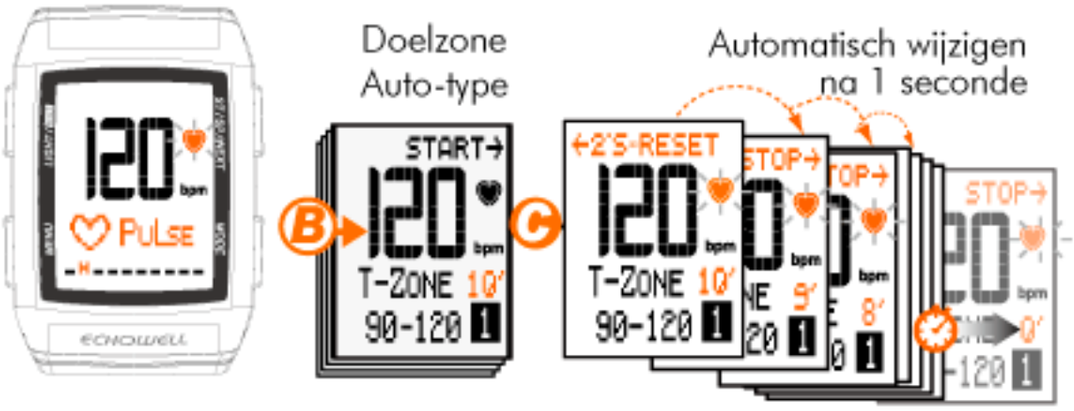


1. Hartslagfunctiegroep, druk op de knop B om de functie Target Zone (Doelzone) te zoeken. Het cijfer 6 zet de doelzone in een lus.
2. Stel de doelzone in door de BPM van de maximale hartslag in te voeren voor de volgende 2 modi ("AUTO" en "MANUAL"). Maximale hartslag op basis van de gegevens die u hebt ingevoerd.
3. 3. Het wordt weergegeven wanneer de doelzone in de automatische verschuivingszone verschuift van de ene zone naar een andere. wanneer alle doelzones zijn voltooid en END wordt weergegeven.

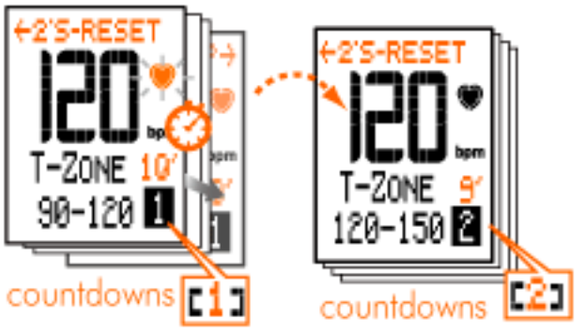
Doelzone "AUTO"-type

1. De hartslagfunctie van de instelmodus
2. Doelzone-instelling
3. Selecteer de modus "AUTO" en stel de waarde in voor elke partitie van de doelzone.





Wanneer de trainingstijd aftelt naar nul, springt de display automatisch naar het volgende deel van de doelzone-instelling.



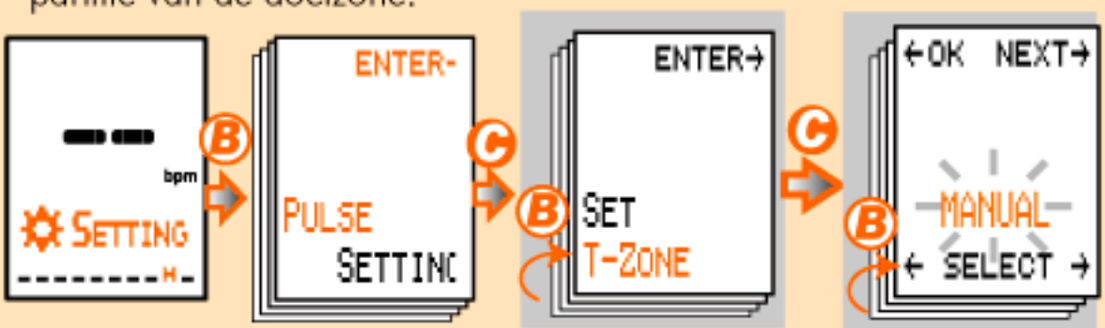
AUTO": schakelt automatisch naar de doelzone volgens de insteltijd (0-99 minuten) voor elke zone. Het programma springt naar de volgende zone wanneer de timer voor de huidige zone is voltooid.

---

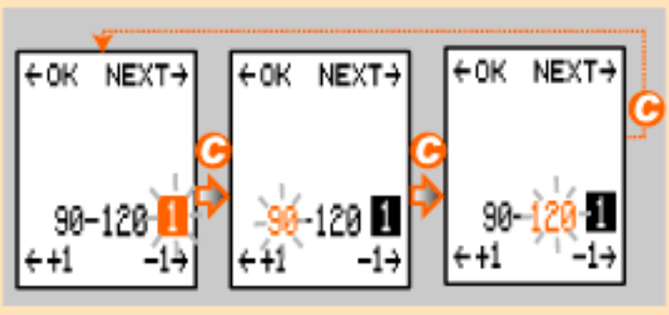
1. Houd de knop D gedurende 2 seconden ingedrukt
2. Terug naar de doelzone [1] en het aftellen wordt gestart

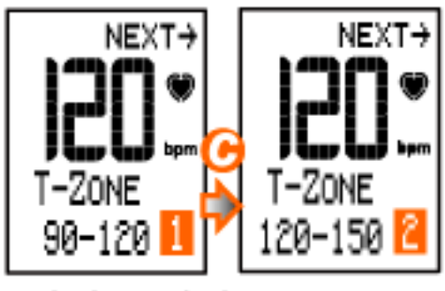
Doelzone "MANUAL"-type

1. De hartslagfunctie van de instelmodus.
2. Doelzone-instelling
3. Selecteer de modus "MANUAL" en stel de waarde in voor elke partitie van de doelzone.



"MANUAL": de doelzone handmatig schakelen.





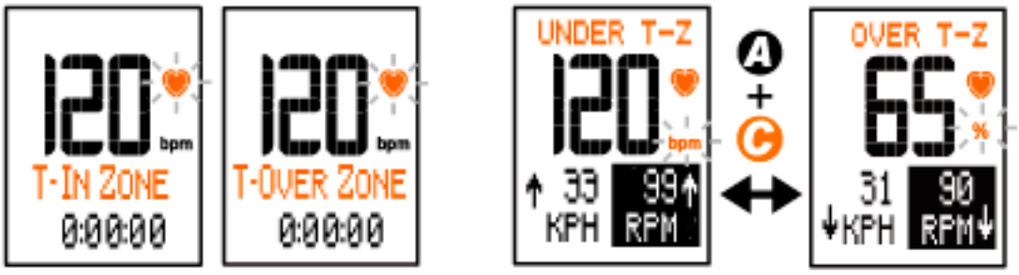
druk op de knop C om naar de volgende doelzone te gaan

CALORY/H (Calorieën/u) ("H" per uur)

1. Berekent de verbruikte calorieën per uur op basis van de huidige hartslag.
2. Het verhogen of verlagen van de hartslagintensiteit kan het doelcalorieverbuik bepalen.

T-IN ZONE & T-OVER ZONE

Time in Target Zone (Tijd in doelzone) registreert de duur van de trainingsintensiteit in de doelzone.
Bij het trainen verschijnt, voor uw referentie om de trainingsintensiteit aan te passen, het gangmakersymbool "omhoog" als uw trainingsintensiteit hoger is dan de doelzone en de duur wordt geregistreerd als Time over target (Tijd over doel) (T-OVER ZONE).
Het gangmakersymbool "omlaag" verschijnt als uw trainingsintensiteit onder de doelzone ligt, maar de duur onder de doelzone wordt niet geregistreerd.



Alleen over of onder doelzone weergeven
Op alle schermen weergeven behalve bovenste regel met sleutel

PERCENTFAT (VETPERCENTAGE)

1. Calorieën worden verbruikt door de verbranding van koolhydraten en vet en deze functie kan het percentage verbruikt vetcalorieën berekenen.
2. 50% van de energie is afkomstig van koolhydraten en 50% van vet wanneer het lichaam in rust is. De meeste energie zal echter komen van het verbranden van koolhydraten bij een intense training omdat het lichaam tijd nodig heeft om het vet te gebruiken als brandstof. Intense training zal niet helpen het vet te verminderen.
3. Vetverbranding is afhankelijk van de duur en intensiteit van de training. Hoe langer u traint, hoe meer vet wordt verbrand.
4. Langdurig wandelen of joggen zal helpen vet te verbranden.
5. Bij eenzelfde hartslag zullen jongere mannen een hoger percentage vet verliezen.
6. Calorieën worden berekend wanneer de hartslag gelijk is aan of hoger is dan 90bpm.

FAT LOSS (VETVERLIES)

1. Berekent het gewicht van het vet dat u hebt verloren tijdens de training.
2. Het werkelijke gewicht van verloren vet van de training kan belangrijk zijn en het is een waardevolle referentie voor gewichtsverlies.
3. Calorieën worden berekend wanneer de hartslag gelijk is aan of hoger is dan 90bpm.

WEIGHT LOSS (GEWICHTSVERLIES)

Berekent het gewichtsverlies tijdens de training.
(Inclusief het verbruik van koolhydraten en vet).

CALORY (CALORIE)

1. Berekent de calorieën die verbruikte zijn voor het volledige trainingsproces en niet alleen van de training.
2. Mannen verbruiken meer calorieën dan vrouwen bij dezelfde hartslag. Zo zal de hartslag van de vrouw ook hoger zijn dan de mannelijke hartslag bij dezelfde trainingshoeveelheid.
3. Het calorieënverbruik wordt beïnvloed door de hartslag, geslacht, gewicht en type training.
4. De eenheid van calorieën is Kcal.
5. Calorieën worden berekend wanneer de hartslag gelijk is aan of hoger is dan 90bpm.

USER date (Gebruikersgegevens)

1. Hier worden de gegevens ingevoerd betreffende het geslacht, de leeftijd, het gewicht en de lengte van de gebruiker.
2. Persoonlijke gegevens zijn belangrijke referenties voor het berekenen van het calorieënverbruik.

TOTAL CALORY (TOTAAL CALORIEËN)

1. Registreert het totale aantal (cumulatieve) verbruikte calorieën.
2. Tenzij deze waarde wordt gereset, worden de gegevens afzonderlijk opgeslagen, zodat u in deze modus wekelijks of maandelijks cumulatief calorieverbruik kunt zien.

Modus TOTAL WEIGHT LOSS (TOTAAL GEWICHTSVERLIES)

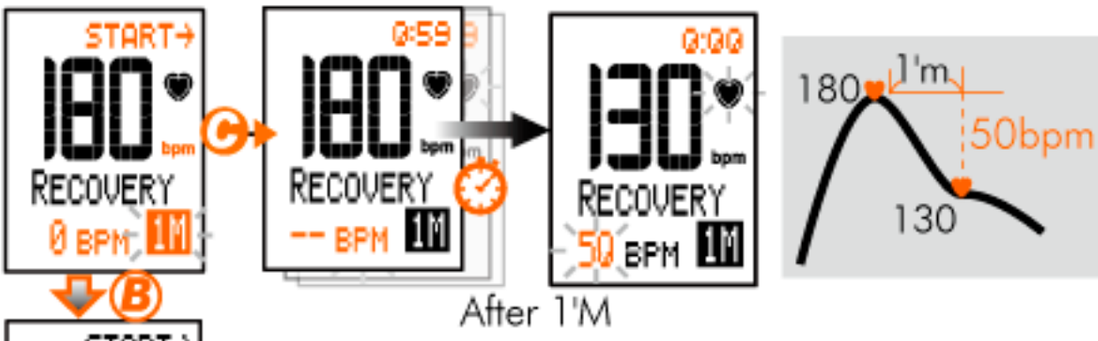
1. Registreert het totale (cumulatieve) gewicht van vetverlies.
2. Tenzij deze waarde wordt gereset, worden de gegevens afzonderlijk opgeslagen, zodat u in deze modus wekelijks of maandelijks cumulatief gewicht aan vetverlies kunt zien.

TOTAL WEIGHT LOSS

Registreert het totale berekende gewichtsverlies tijdens de training. (Inclusief het verbruik van koolhydraten en vet).
Hierdoor wordt een wekelijks en maandelijks cumulatief gewichtsverlies zichtbaar in deze modus.

RECOVERY 1 MINUTE (HERSTEL 1 MINUUT) (2 minuten)

Dit geeft aan hoe uw hartslag na het stoppen van de training terugkeert naar de normale toestand na 1 minuut (of 2 minuten).



After 1'M

De functie voor het herstel van de hartslag kan uw fysiologische toestand aangeven. Probeer uw conditie op hetzelfde niveau te houden en test regelmatig met deze functie. Registreer de waarde voor het herstel van de hartslag wanneer de waarde lager is dan voorheen. Dit betekent dat uw fysiologische toestand is verbeterd na de normale training.

SNELHEIDSFUNCTIES

★ *Optioneel*

CURRENT SPEED (HUIDIGE SNELHEID)

1. De huidige snelheid wordt altijd weergegeven op het middelste display tijdens het rijden.
2. De snelheidsgegevens worden elke seconde bijgewerkt.
3. Wanneer u niet langer dan 4 seconden rijdt met de fiets, worden de snelheidsgegevens gereset naar nul.

AVERAGE (GEMIDDELDE) (snelheid)

1. Met deze functie geeft de computer uw gemiddelde snelheid weer tijdens het rijden.
2. Telkens u de computer reset of de batterij vervangt, wordt de gemiddelde snelheidsregistratie gewist.
3. Als de rijtijd minder dan 6 seconden is, wordt "0.0" weergegeven.
4. Dit wordt elke seconde bijgewerkt op voorwaarde dat de rijtijd langer is dan 6 seconden.
5. De computer reset de volgende gegevens automatisch naar nul zodra de rijtijd meer is dan 100 uur of de afstand meer is dan 1000 km: rijtijd, ritafstand, gemiddelde snelheid.

MAXIMUM (snelheid)

1. Met deze functie registreert de computer de maximumsnelheid die u bereikt tijdens het rijden.
2. Telkens u de computer reset of de batterij vervangt, wordt de maximale snelheidsregistratie gewist.

DISTANCE (AFSTAND)

1. De ritafstand verwijst naar de geaccumuleerde afstand tijdens een rit.
2. Telkens wanneer u de computer reset of de batterij vervangt, wordt de ritafstandregistratie gewist.

RIDING TIME (RIJTIJD)

1. De rijtijd verwijst naar de geaccumuleerde rijtijd van een rit.
2. Telkens wanneer u de computer reset of de batterij vervangt, wordt de ritafstandregistratie gewist.
3. De computer start automatisch met het meten van de rijtijd na ontvangst van de wielsignalen. Wanneer u stopt, blijft de computer de rijtijd nog vier seconden tellen om zeker te zijn dat er geen wielsignalen meer zijn. Als de rijtijd wordt overschreden, zal de computer deze automatisch aftrekken en de juiste rijtijd weergeven.

TOTAL ODOMETER (TOTAAL ODOMETER)

1. Met deze functie accumuleert de computer de totale afstand van de fiets waarmee u rijdt.
2. De odometergegevens kunnen niet worden gewist door de resetbewerking.

TOTAL RIDING TIME (TOTALE RIJTIJD)

1. Met deze functie accumuleert de computer de totale rijtijd van een fiets.
2. De totale rijgegevens kunnen niet worden gewist door de resetbewerking.

RITMEFUNCTIES

★ *Optioneel*

CURRENT CADENCE (HUIDIG RITME)

1. Ritme (omwentelingen per minuut) is een meting van de rotatiesnelheid. Dit wordt elke seconde bijgewerkt.
2. Het huidige ritme wordt altijd weergegeven op het middelste display.
3. Als u de crank niet draait gedurende meer dan 4 seconden, wordt de huidige RPM gereset naar nul.

AVERAGE (GEMIDDELDE) (Ritme)

1. Met deze functie geeft de computer uw gemiddeld ritme weer tijdens het rijden. Dit wordt elke seconde bijgewerkt.
2. Telkens u de computer reset of de batterij vervangt, wordt de gemiddelde ritmeregistratie gewist.

MAXIMUM (Ritme)

1. Met deze functie registreert de computer uw maximale ritme tijdens het rijden.
2. Telkens wanneer u de computer reset of de batterij vervangt, wordt de maximale ritmeregistratie voor een rit gewist.

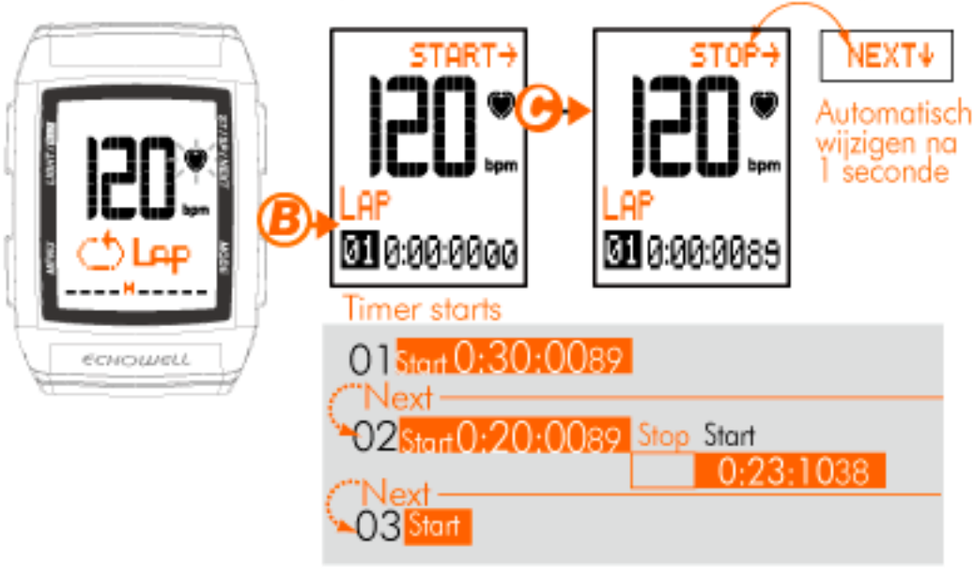
RPM LIMIT (RPM-LIMIET)

Als u de RPM-waarde instelt, verschijnt het gangmakersymbool (pieptoon zou moeten weerklinken) om u alleen te waarschuwen wanneer RPM over de limiet is. Op deze manier kunt u naar een hogere versnelling schakelen om gemakkelijker te rijden.

LAP (RONDE)

Met de functie LAP (RONDE) kunt u de rit of training splitsen in meerdere registraties (tot 30).

1.Druk op C Rondefunctie starten/stoppen
2.Druk op B Naar volgende ronde wijzigen (volgende)
3.Druk op A om terug te keren naar selecteren functiegroep



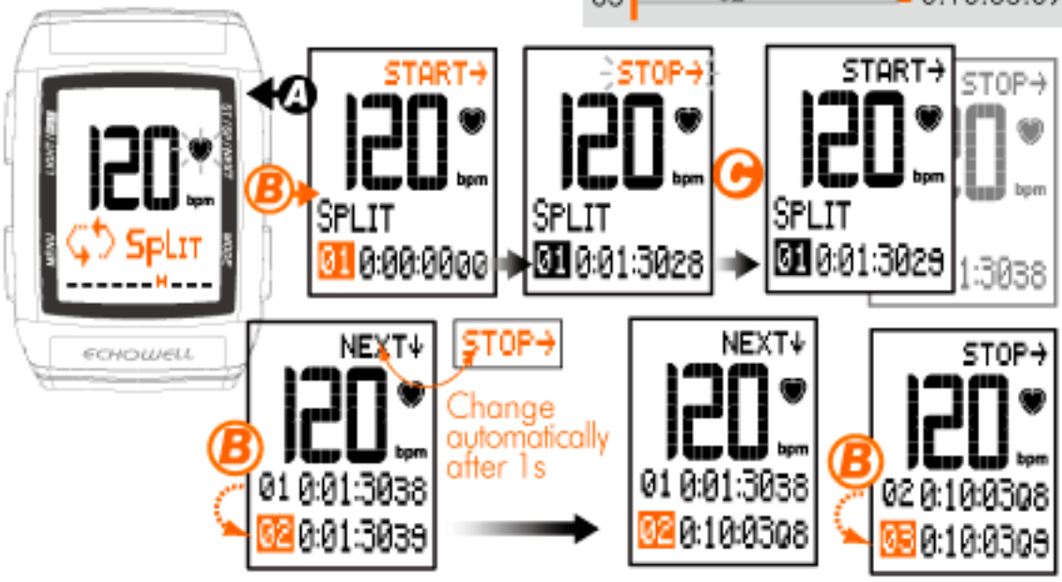
Druk op C Rondefunctie stoppen

LAP DATA (RONDEGEGEVENS)

1. De controle van de rondegegevens is alleen toegestaan wanneer u de ronderegistratie stopt.
   Druk op C ronde wijzigen
   Druk op B rondegegevens controleren
   Druk op A terug naar functiegroep voor selectie
2. In de rondegegevensgroep (HRM-groep / snelheidsgroep / RPM-groep).
   HRM Group (HRM-groep): Stopwatch/ Gemiddelde / Maximum/ Tijd in doelzone / Tijd over doelzone / Calorie
   Speed Group (Snelheidsgroep): Gemiddelde / Maximum/ Afstand / Rijtijd
   RPM Group (RPM-groep): Gemiddelde / maximum
3. 31e ronderegistratie overschrijft automatisch de 1ste ronderegistratie.
4. Druk op A om de functiegroep "DELETE" (VERWIJDEREN) te zoeken, druk op B om de functie LAP (RONDE) te zoeken en wis de LAP-gegevens (RONDE).

SPLIT (SPLITSEN)

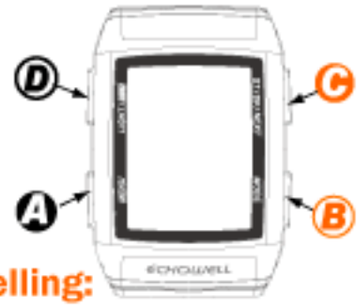
1. The stopwatch enables you to measure intermediate times (SPLIT, the time Passed since the start up to the given point)
2. With SPLIT function, have the up to 50 records.
3. Press C Start/Stop Lap function
4. Press B change to next Lap (Next)
5. Press A back to Function Group select



SPLIT DATA (GEGEVENS SPLITSEN)

1. Controleer de functie "SPLIT DATA" (GEGEVENS SPLITSEN).
   Druk op B gegevens splitsen vooruit wijzigen
   Druk op C gegevens splitsen achteruit wijzigen
   Druk op A terug naar functiegroep voor selectie
2. Om de SPLIT-gegevens te wissen, alleen in de modus "DELETE" (VERWIJDEREN).

FUNCTIES INSTELLEN



Knopfunctie Beschrijving

Onder Groep Gegevensinstelling:

- A voor het wijzigen naar de volgende functiegroep
- B voor het wijzigen van de functiegroep gegevensinstelling
- C voor het selecteren van de invoer van de gegevensinstellingsmodus

Onder selectie modus gegevensinstelling:

- A voor het wijzigen van de gegevensinstellingsmodus vooruit
- B voor het wijzigen van de gegevensinstellingsmodus achteruit
- C voor het invoeren van de gegevensinstellingsmodus
- D voor het terugkeren naar de gegevensinstellingsgroep

Onder de modus gegevensinstelling:

- A voor het verhogen van de digitale instelling
- A 1's voor automatische verhoging digitale instelling (0,2'S)
- B voor het verlagen van de digitale instelling
- B 1's voor automatische verlaging digitale instelling (0,2'S)
- C om te wijzigen naar de volgende digitale instelling
- D voor het terugkeren naar de selectie van de gegevensinstellingsmodus

Functiegroep gegevensinstelling

ENTER→ bpm WATCH SETTING → B → ENTER→ bpm PULSE SETTING → B → ENTER→ bpm BIKE SETTING → B → ENTER→ bpm SENSOR PAIRING → B

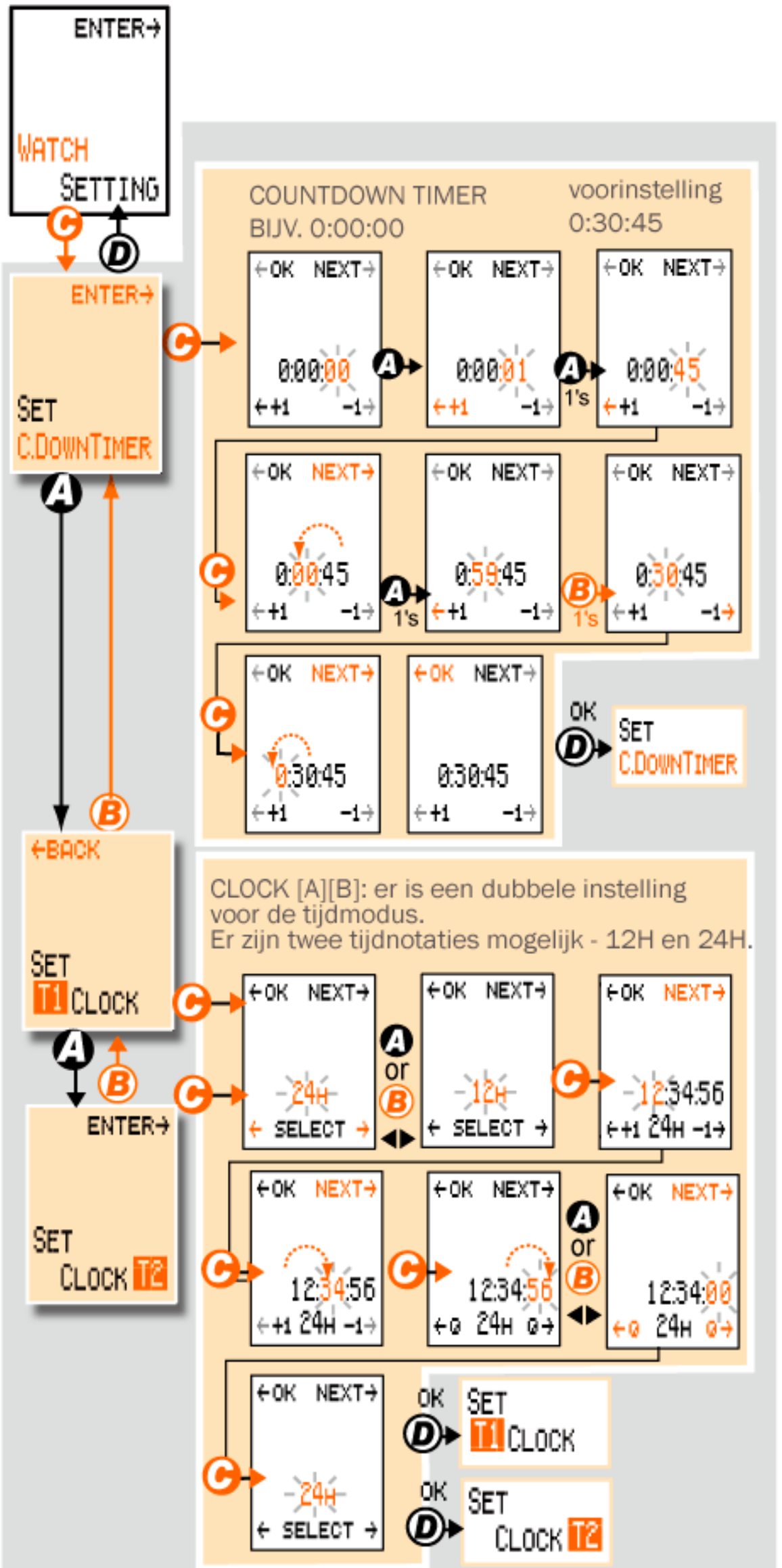
C.DOWNTIMER
A B
T1 CLOCK
CLOCK T2
CALENDAR
ALARM
PACER
BEEP
CONTRAST

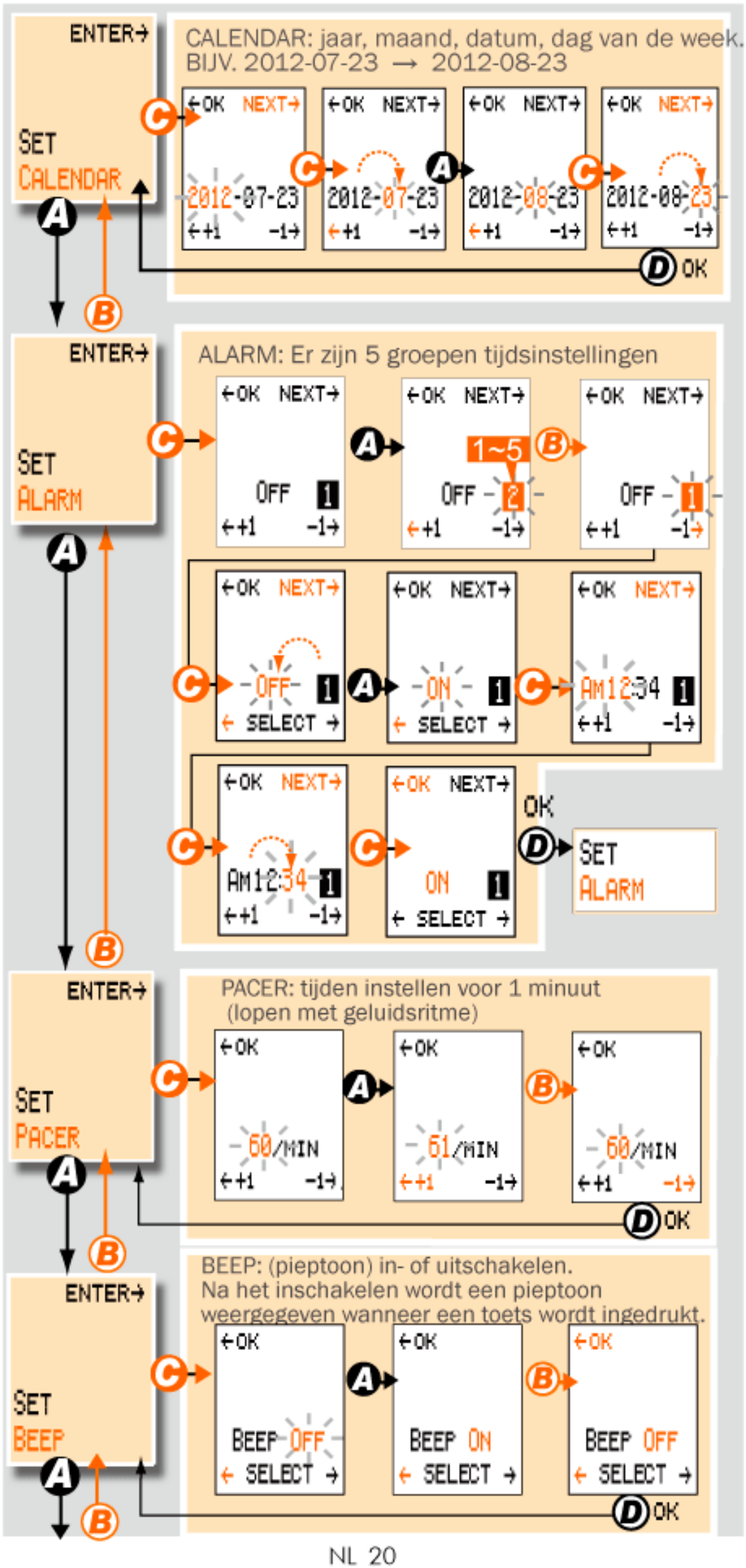
UNIT
A B
USER DATA
T-ZONE
MAXIMUM HR
T.CALORY
T.FAT LOSS
T.WEIGHTLOSS

RPM LIMIT
A B
WHEEL SIZE
ODOMETER
T.RIDINGTIME

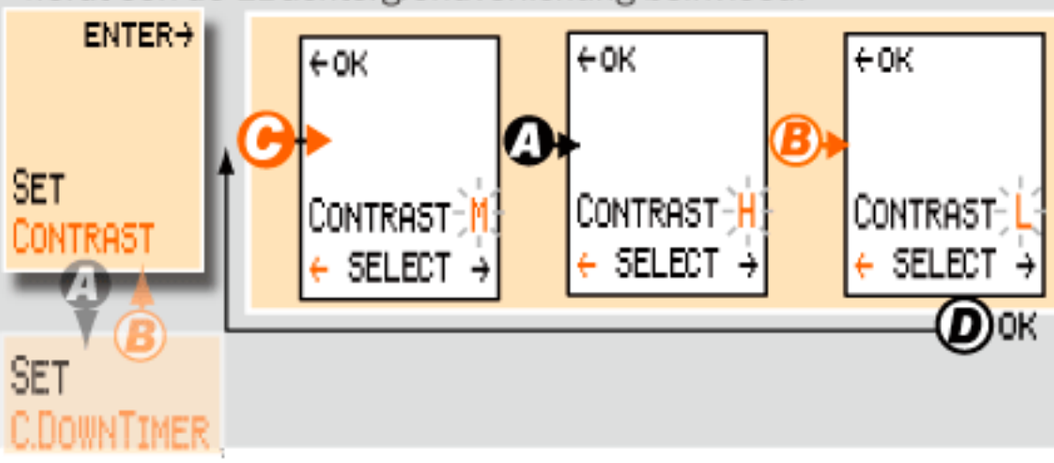
HEART RATE
A B
SPEED
CADENCE
COMBO

Selectie modus gegevensinstelling


ENTER→
WATCH
SETTING
C
D
ENTER→
SET
C.DOWNTIMER
A
B
←BACK
SET
T1 CLOCK
A
B
ENTER→
SET
CLOCK T2
COUNTDOWN TIMER
BIJV. 0:00:00
voorinstelling
0:30:45
←OK NEXT→
0:00:00
←+1 -1→
0:00:01
0:00:45
A
1's
0:00:45
0:59:45
B
1's
0:30:45
OK
SET
C.DOWNTIMER
CLOCK [A][B]: er is een dubbele instelling
voor de tijdmodus.
Er zijn twee tijdnotaties mogelijk - 12H en 24H.
24H
12H
← SELECT →
A
or
B
12:34:56
←+1 24H -1→
12:34:00
←0 24H 0→
SET
T1 CLOCK
SET
CLOCK T2

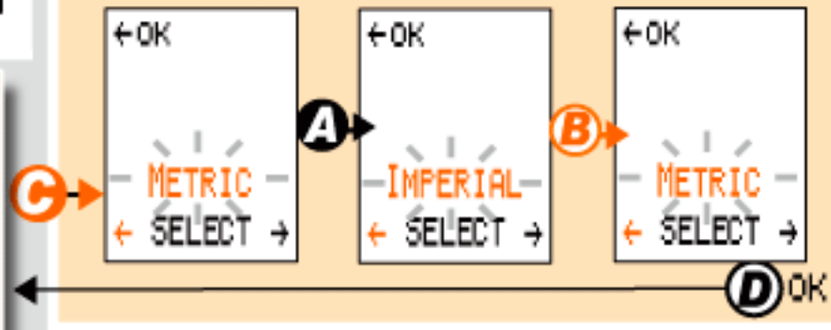

ENTER→
SET CALENDAR
CALENDAR: jaar, maand, datum, dag van de week.
BIJV. 2012-07-23 → 2012-08-23
←OK NEXT→
2012-07-23
2012-07-23
2012-08-23
2012-08-23
←+1 -1→
OK
ENTER→
SET ALARM
ALARM: Er zijn 5 groepen tijdsinstellingen
OFF 1
1~5
OFF 2
OFF 1
OFF
ON
AM12:34
AM12:34
ON
← SELECT →
SET ALARM
ENTER→
SET PACER
PACER: tijden instellen voor 1 minuut
(lopen met geluidsritme)
60/MIN
61/MIN
60/MIN
ENTER→
SET BEEP
BEEP: (pieptoon) in- of uitschakelen.
Na het inschakelen wordt een pieptoon
weergegeven wanneer een toets wordt ingedrukt.
BEEP OFF
BEEP ON
BEEP OFF

CONTRAST: Contrastaanpassingen hebben 3 graden voor het aanpassen van de helderheid. Als u de helderheid aanpast, wordt ook de EL-achtergrondverlichting beïnvloed.

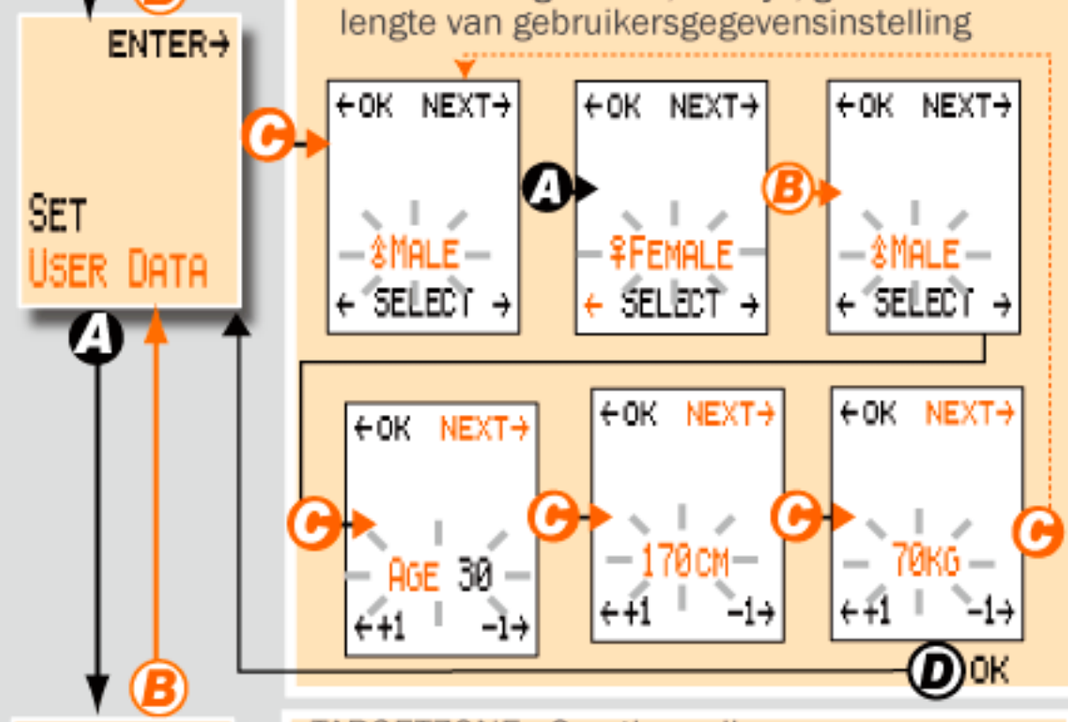


Pulse Setting (Hartslaginstelling)

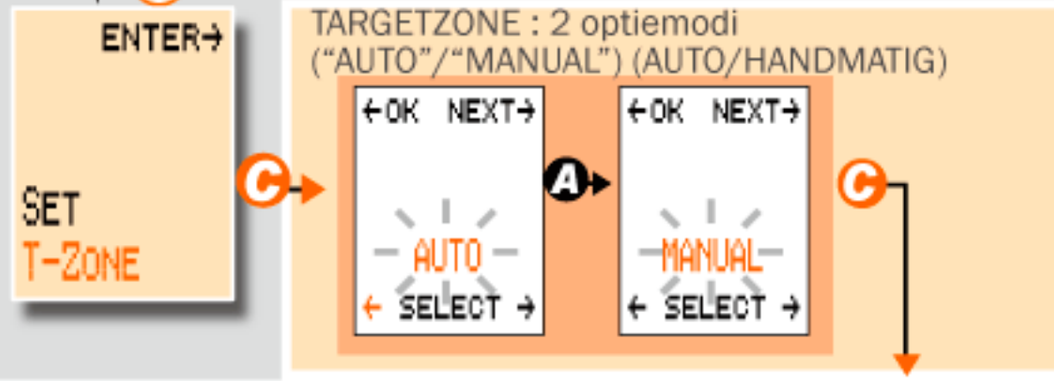
UNIT: hier kunt u kiezen tussen "IMPERIAL" (ENGELS) of "METRIC" (METRIEK).

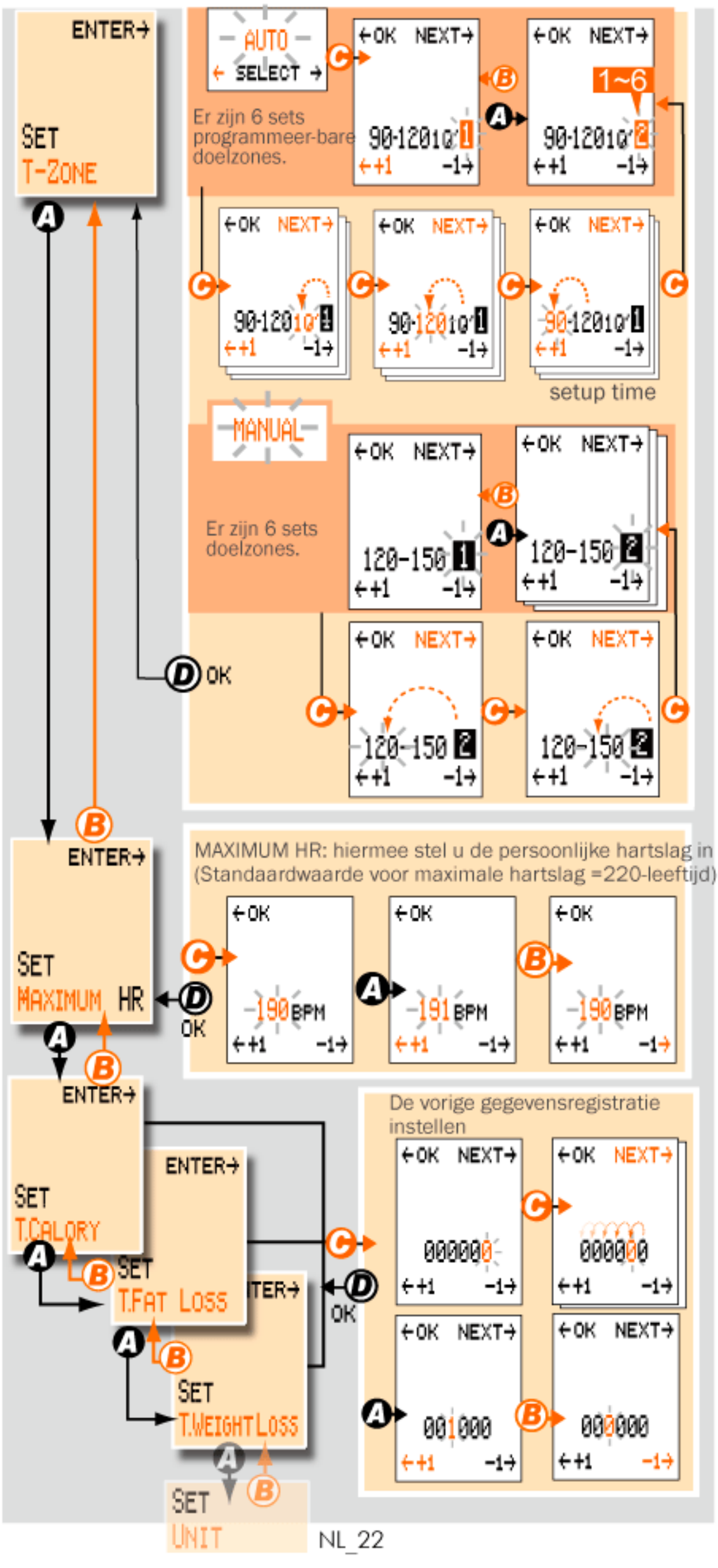


USER DATA: geslacht, leeftijd, gewicht en lengte van gebruikersgegevensinstelling



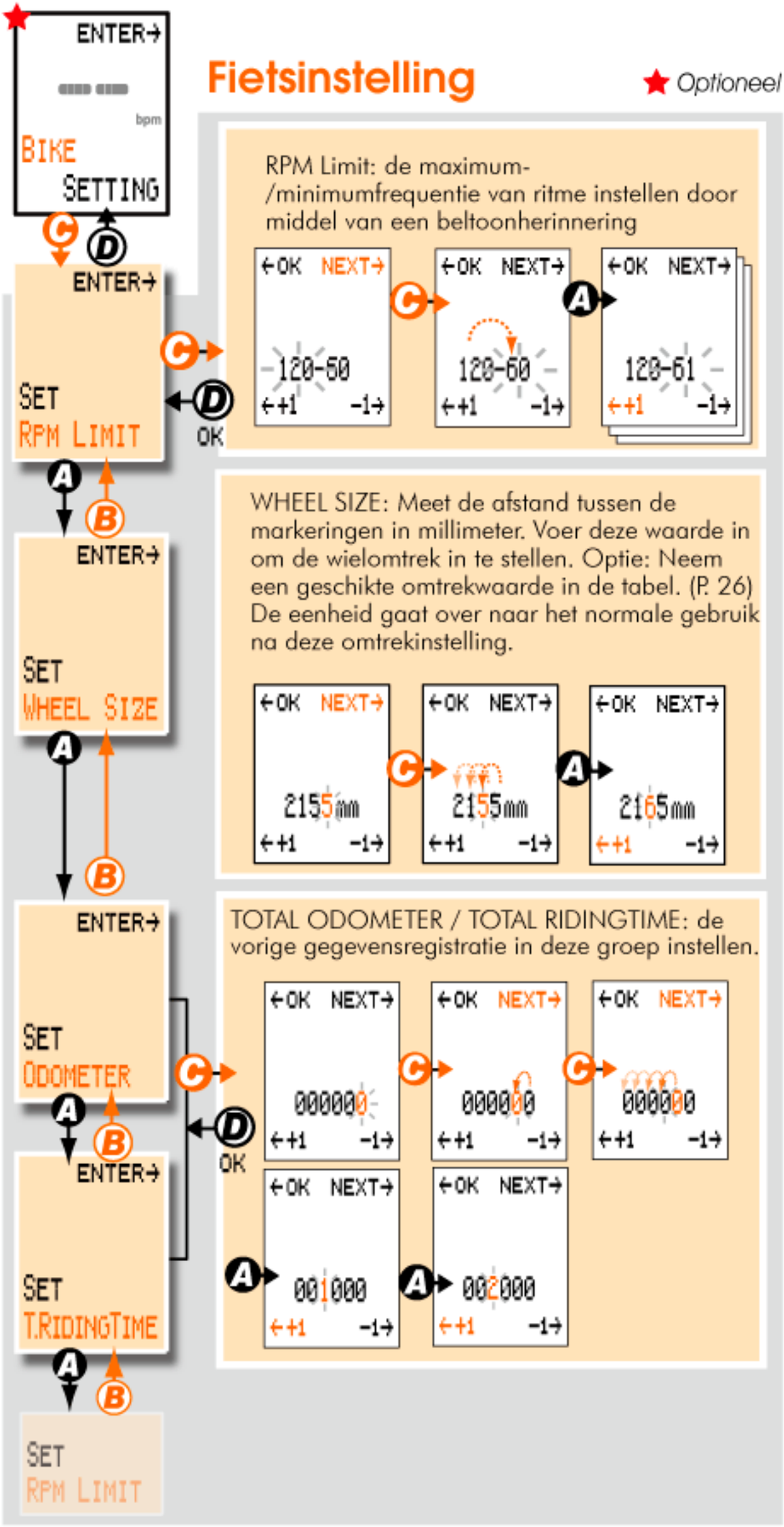
TARGETZONE : 2 optiemodi ("AUTO"/"MANUAL") (AUTO/HANDMATIG)




ENTER→
SET
T-ZONE
AUTO
SELECT
Er zijn 6 sets programmeer-bare doelzones.
←OK NEXT→
90-120 10 1
←+1 -1→
1~6
setup time
MANUAL
Er zijn 6 sets doelzones.
120-150 1
120-150 2
OK
ENTER→
SET
MAXIMUM HR
MAXIMUM HR: hiermee stel u de persoonlijke hartslag in
(Standaardwaarde voor maximale hartslag =220-leeftijd)
190 BPM
191 BPM
ENTER→
SET
T.CALORY
SET
T.FAT LOSS
SET
T.WEIGHT LOSS
SET
UNIT
De vorige gegevensregistratie instellen
000000
001000
000000

Fietsinstelling

★ *Optioneel*



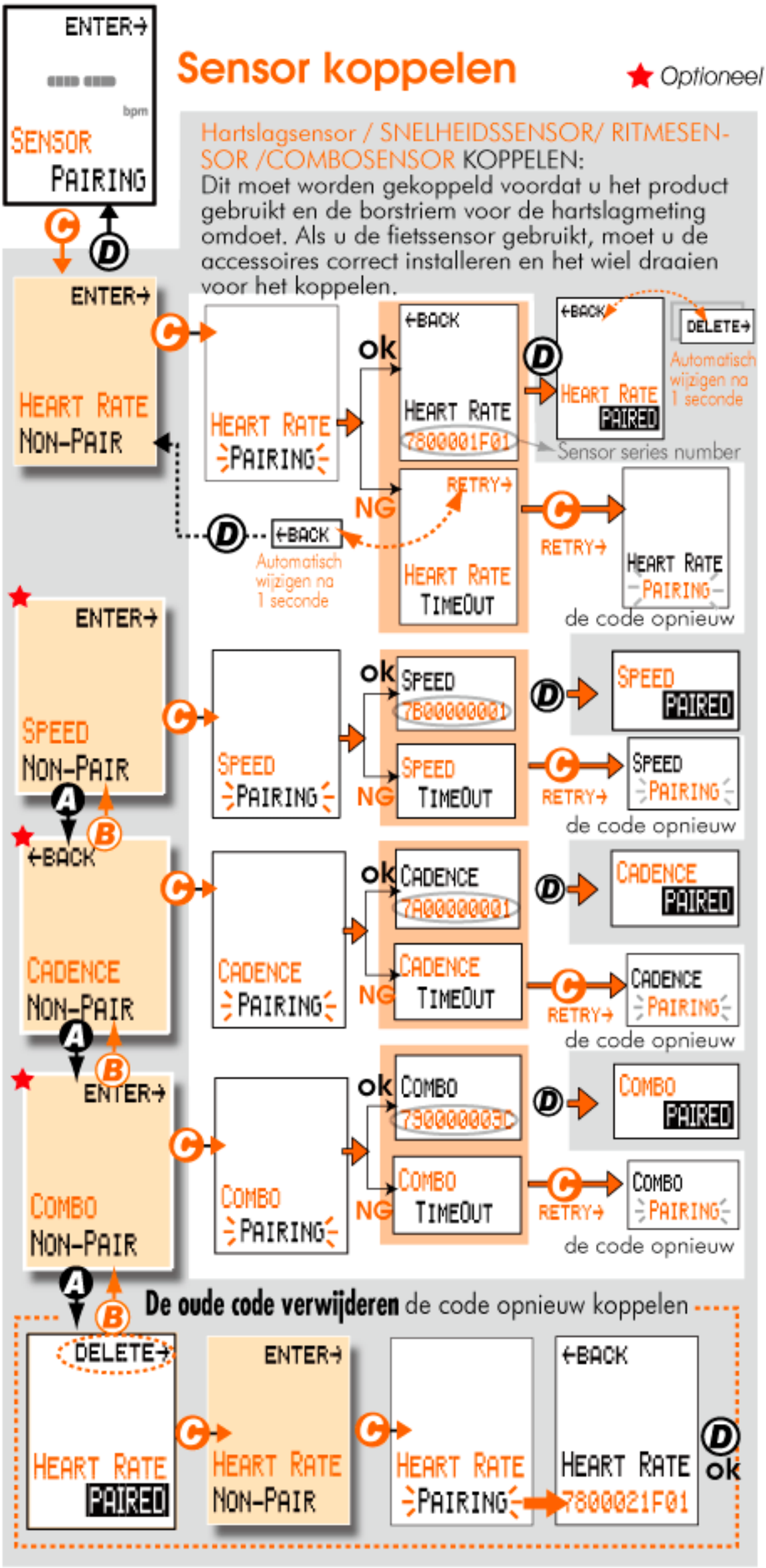
RPM Limit: de maximum-/minimumfrequentie van ritme instellen door middel van een beltoonherinnering

WHEEL SIZE: Meet de afstand tussen de markeringen in millimeter. Voer deze waarde in om de wielomtrek in te stellen. Optie: Neem een geschikte omtrekwaarde in de tabel. (P. 26) De eenheid gaat over naar het normale gebruik na deze omtrekinstelling.

TOTAL ODOMETER / TOTAL RIDINGTIME: de vorige gegevensregistratie in deze groep instellen.

Sensor koppelen

★ Optioneel

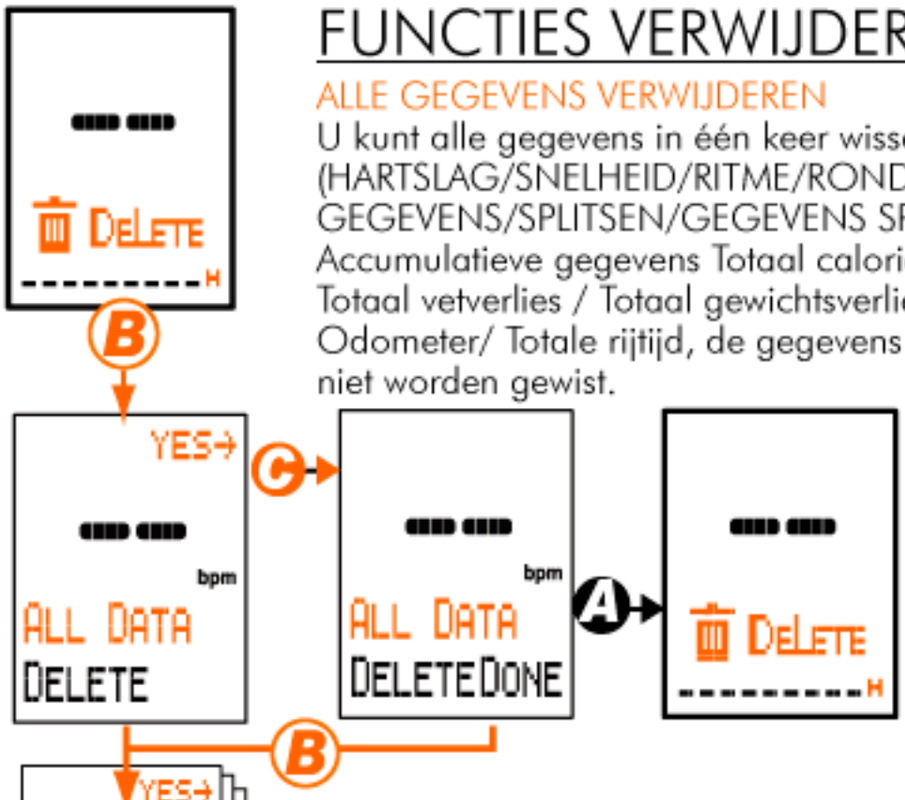


Hartslagsensor / SNELHEIDSSENSOR/ RITMESENSOR /COMBOSENSOR KOPPELEN:
Dit moet worden gekoppeld voordat u het product gebruikt en de borstriem voor de hartslagmeting omdoet. Als u de fietssensor gebruikt, moet u de accessoires correct installeren en het wiel draaien voor het koppelen.

FUNCTIES VERWIJDEREN

ALLE GEGEVENS VERWIJDEREN

U kunt alle gegevens in één keer wissen. (HARTSLAG/SNELHEID/RITME/RONDE/RONDE GEGEVENS/SPLITSEN/GEGEVENS SPLITSEN) Accumulatieve gegevens Totaal calorieën / Totaal vetverlies / Totaal gewichtsverlies / Odometer/ Totale rijtijd, de gegevens kunnen niet worden gewist.



HARTSLAG VERWIJDEREN

Alleen de gegevensregistratie voor de hartslagfunctie verwijderen, behalve het totale aantal calorieën/ het totale vetverlies/het totale gewichtsverlies kan niet worden gewist.

SNELHEID VERWIJDEREN

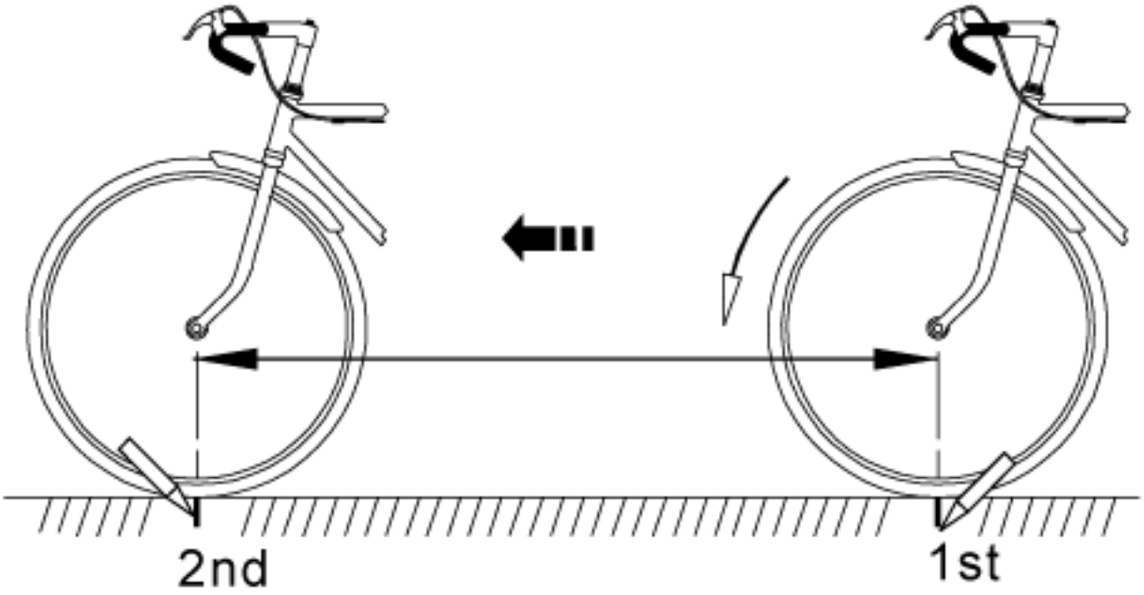
Alleen de gegevensregistratie van de snelheidsfunctie verwijderen, behalve voor de odometer/totale rijtijd kan niet worden gewist.

RITME VERWIJDEREN/ RONDE/ RONDEGEGEVENS/ SPLITSEN/ GEGEVENS SPLITSEN

Druk in de uitzonderlijke verwijderingsmodus op "yes" om alle gegevensregistraties te verwijderen.

★ *Optioneel*

Wielomtrek
Een meting uitvoeren



- Nauwkeurige meting
  Rol het wiel tot het ventiel op het laagste punt van het wiel is en het dichtst bij de grond. Markeer dan dit eerste punt op de grond. Stap op de fiets en laat een helper u duwen tot het ventiel terugkeert naar het laagste punt. Markeer het tweede punt op de grond. Meet de afstand tussen de markeringen. Voer deze waarde in om de wielomtrek in te stellen.
- Sneltabel: Neem een geschikte omtrekwaarde in de tabel.

POPULAIRE BAND CIRCUMFERENTIE REFERENTIE TABEL

Band grootte		Circumferentie getal	Band grootte		Circumferentie getal
47-350	16x 1.75x2	1217	32-630	27x 1 1/4	2199
47-406	20x 1.75x2	1590	28-630	27x 1 1/4fifty	2174
37-540	24x 1 3/8A	1948	40-622	28x 1.5	2224
47-507	24x 1.75x2	1907	40-622	28x 1.75	2268
23-571	26x 1	1973	40-635	28x 1 1/2	2265
40-559	26x 1.5	2026	37-622	28x 1 1/8x1 5/8	2205
44-559	26x 1.6	2051	18-622	700x 18c	2102
47-559	26x 1.75x2	2070	20-622	700x 20c	2114
50-559	26x 1.9	2089	23-622	700x 23c	2133
54-559	26x 2.00	2114	25-622	700x 25c	2146
57-559	26x 2.215	2133	28-622	700x 28c	2149
37x590	26x 1 3/8	2105	32-622	700x 35c	2174
37-584	26x 1 3/8x1 1/2	2086	37-622	700x 35c	2205
20-571	26x 3/4	1954	40-622	700x 40c	2224

Specifcations

Klok	
Afteltimer	0H00M00S-9H59M59S
Chronometer	0H00M00S.00-99H59M59S.99
Alarm	0H00M-23H59M
	1H00M-12H59M AM PM
Kalender	2000-2099
12U/24U klok	0H00M00S-23H59M59S
	1H00M00s-12H59M59SAM PM
Dubbele tijdzone	0H00M00S-23H59M59S
	1H00M00S-12H59M59SAM PM
SPLIT (SPLITSEN)	0H00M00S.00-9H59M59S.99
GEGEVENS SPLITSEN	50 sets
Tempoherinnering	1-200 stappen per minuut
EL-achtergrondverlichting	Indrukken voor licht 3'S
Indicator batterij laag	<2.4V
ANT+ borstriem	
Huidige HS	30-240 BPM
HR-intensiteit	0-100%
Stopwatch	0H00M00S-99H59M59S
Gemiddelde HS	30-240 BPM
Maximale HS	30-240 BPM
Doelzone	30-240 BPM
(Handmatig/Automatisch wijzigen)	6 sets
Tijd in doelzone	0H00M00S-99H59M59S
Tijd over doelzone	0H00M00S-99H59M59S
Calorieën per uur	0-9999 Kcal
Calorieverbruik	0-9999.9Kcal
Totaal calorieverbruik	0-999999 Kcal
Doelzonegangmaker	Compare With Target Zone
%VET	0-50%
Totaal vetverlies	0-9999.9 g
Totaal gewichtverlies	0-9999.9 g
Herstel 1 minuut	
Herstel 2 minuut	
INVOER GEBRUIKERSGEGEVENS	Geslacht: man, vrouw
	Leeftijd: 5-99
	Gewicht: 10-199 kg
	Hoogte: 100-230 cm
Invoer maximale hartslag	100-240 BPM
BPM . Intensity display changeable	
☆ ANT+ snelheidssensor, ANT+ combosensor	
Huidige snelheid	0-199 Km/h 0-120M/h
Gemiddelde snelheid	0-199 Km/h 0-120M/h
Maximale snelheid	0-199 Km/h 0-120M/h
Ritafstand	0-999.99 Km 0-620.00 Mile
Odometer	0-999999 Km 0-620000 Mile
Rijtijd rit	0H00M00S-99H59M59S

ANT+ ritmesensor, ANT+ combosensor	
Huidige RPM	0-199 RPM
Gemiddelde RPM	0-199 RPM
Maximum RPM	0-199 RPM
RPM-limiet (hoog/laag)	0-199 RPM
RPM-limietgangmaker	Vergelijken met RPM-limiet
Ronde	
Stopwatch	0H00M00S-9H59M59S
Gemiddelde snelheid	0-199 km/u 0-120 M/u
Maximale snelheid	0-199 km/u 0-120 M/u
Ritafstand	0-99,9 km 0-62,0 mijl
Rijtijd	0H00M00S-9H59M59S
Gemiddelde RPM	0-199 RPM
Maximum RPM	0-199 RPM
Gemiddelde HS	30-240 BPM
Maximale HS	30-240 BPM
Calorie	0-9.999,9 Kcal
Tijd in doelzone	0H00M00S-9H59M59S
Tijd over doelzone	0H00M00S-9H59M59S
Overige	
GEHEUGENBACK-UP	
Pieptoon	L , M , H
LCD-helderheid aanpassen	Metriek, Engels
Eenheidsselectie	0-3999 mm
Omtrekinvoer	3 ATM