

# WATTRATE TFT COMPUTER 2.0

Onderdeelnummer 320-00-00016-01





Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • U.S.A.  
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703  
Telefoonnummer klantendienst: 800.351.3737 (gratis nummer in de VS, Canada)  
Mondiale internetsite: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## Internationale kantoren

### AMERIKA

#### Noord-Amerika

##### Life Fitness, LLC

Columbia Centre III  
9525 Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 U.S.A.  
Tel. nr.: (847) 288 3300  
E-mail klantendienst:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
E-mailadres afd.  
Verkoop/Marktwerking:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

#### Brazilië

##### Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315  
Pinheiros  
São Paulo, SP 05401-300  
BRAZILIË  
SAC: 0800 773 8282 optie 2  
Telefoon: +55 (11) 3095 5200 optie 2  
E-mail klantendienst:  
[suportebr@lifefitness.com](mailto:suportebr@lifefitness.com)  
E-mail sales/marketing:  
[vendasbr@lifefitness.com](mailto:vendasbr@lifefitness.com)

#### Latijns-Amerika en Caribisch gebied\*

##### Life Fitness, LLC

Columbia Centre III  
9525 Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 U.S.A.  
Tel. nr.: (847) 288 3300  
E-mail klantendienst:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
E-mailadres afd.  
Verkoop/Marktwerking:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

### EUROPA, MIDDEN-OOSTEN en AFRIKA (EMEA)

#### België, Nederland en Luxemburg

##### Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4<sup>th</sup> Fl - Bldg B  
3065WB, Rotterdam  
Nederland  
+31 88 646 6666  
Service e-mail:  
[service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)  
Verkoop/Marketing e-mail:  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)

#### Verenigd Koninkrijk

##### Life Fitness UK LTD

Unit 109\*  
Lancaster Way Business Park  
Ely, Cambs, CB6 3NX  
Telefoon: Algemeen kantoor (+44)  
1353.666017  
Klantendienst (+44) 1353.665507  
Service e-mail: [uk.support@lifefitness.com](mailto:uk.support@lifefitness.com)  
Verkoop/Marketing e-mail:  
[life@lifefitness.com](mailto:life@lifefitness.com)

#### Duitsland, Oostenrijk en Zwitserland

##### Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9  
85716 Unterschleißheim  
DUITSLAND  
Telefoon:  
+49 (0) 89 / 31775166 Duitsland  
+43 (0) 1 / 6157198 Oostenrijk  
+41 (0) 848 / 000901 Zwitserland  
E-mail klantendienst:  
[kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
E-mail sales/marketing:  
[vertrieb@lifefitness.com](mailto:vertrieb@lifefitness.com)

#### Spanje

##### Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1\*1\*  
08960 Sant Just Desvern Barcelona  
SPAIN  
Telefoon: (+34) 93.672.4660  
E-mail klantendienst:  
[servicio.tecnico@lifefitness.com](mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com)  
E-mail sales/marketing:  
[info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)

### Alle andere EMEA-landen en distributeurs EMEA\*

#### Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4<sup>th</sup> Fl - Bldg B  
3065WB, Rotterdam  
Nederland  
+31 88 646 6666  
Service e-mailadres:  
[emeaservicesupport@lifefitness.com](mailto:emeaservicesupport@lifefitness.com)

### AZIË PACIFIC (AP)

#### Japan

##### Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F  
Minato-ku - Tokyo 107-0062  
Japan  
Telefoon: (+81) 0120.114.482  
Fax: (+81) 03-5770-5059  
E-mail klantendienst:  
[service.lf@lifefitness.com](mailto:service.lf@lifefitness.com)  
E-mail sales/marketing:  
[sales@lifefitnessjapan.com](mailto:sales@lifefitnessjapan.com)

#### Hong Kong

##### Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
Wong Chuk Hang  
Hong Kong  
Telefoon: (+852) 25756262  
Fax: (+852) 25756894  
Service e-mail: [service.hk@lifefitness.com](mailto:service.hk@lifefitness.com)  
Verkoop/Marketing e-mail:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

### Alle andere landen en distributeurs in Azië Pacific\*

#### Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
Wong Chuk Hang  
Hong Kong  
Telefoon: (+852) 25756262  
Fax: (+852) 25756894  
Service e-mail: [service.ap@lifefitness.com](mailto:service.ap@lifefitness.com)  
Verkoop/Marketing e-mail:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

\*Raadpleeg eveneens [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) voor informatie over plaatselijke vertegenwoordigers of leveranciers

# Inhoudsopgave

## Veiligheid

Veiligheidsinstructies.....	3
Medische disclaimer.....	3
EU Conformiteitsverklaring.....	4
FCC Naleving.....	4
Verwijdering elektrisch afval.....	5
Kennisgeving softwarelicentie.....	5

## Overzicht

Watt-rate TFT Computer.....	6
De Watt-rate TFT-computer gebruiken.....	7
Definities, termen en afkortingen.....	8
Coach by Color®.....	9
Verbinding.....	10
Koppelen van de ICG-app aan de console.....	10

## In elkaar zetten

Inhoud.....	11
Benodigd gereedschap.....	11
Montageprocedure.....	12

## Trainingen

Selectie trainingsmodus.....	14
Rondeknop.....	15
Weergavekop.....	16
Quick Start modus.....	17
Krachtraining.....	18
Hartslagtraining.....	20
FTP-rampentest.....	22
FTP test van 5 minuten.....	23
FTP test van 20 minuten.....	24
Directe FTP-invoer.....	25

## Instellingen

Het instelmenu openen.....	26
Algemene instellingen.....	26
Systeeminstellingen.....	28
Trainingsmoduswaarden.....	29
Belangrijkste functies.....	30
Maximale weergavebereiken.....	31

# 1. Veiligheid

## Veiligheidsinstructies

- ⚠ **WAARSCHUWING:** Om het risico op ernstig letsel door onjuist gebruik te verminderen, leest u vóór gebruik van het apparaat zorgvuldig de veiligheidsvoorschriften en informatie en houdt u zich eraan. Let ook op de voorzorgsmaatregelen in de Indoor Cycle handleiding waarmee deze computer moet worden gebruikt.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen voor juist gebruik van de trainingsapparatuur en is alleen geautoriseerd voor gebruik in een omgeving met toezicht van gekwalificeerde instructeurs.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Om het risico op ernstig letsel door onjuist gebruik te verminderen, lees en volg zorgvuldig de veiligheidsvoorschriften en informatie voordat u het apparaat gebruikt. Plaats de fiets niet buiten, in een garage of overdekte patio, of in de buurt van water of zwembaden. De bedrijfstemperatuur van de fiets moet tussen 15° C en 40° C liggen (59° F - 104° F), bij een maximale luchtvochtigheid van 65%.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Het trainingsapparaat mag worden gebruikt door kinderen vanaf 14 jaar en ouder, en door personen zonder ervaring en kennis, mits zij toezicht hebben gekregen of instructies hebben ontvangen over het veilig gebruik van het apparaat en de bijbehorende risico's begrijpen. Kinderen jonger dan 14 jaar en personen met beperkte lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens mogen het trainingsapparaat niet gebruiken.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Alle gegevens die op het display worden weergegeven, in het bijzonder de Watt-waarden die worden gegenereerd door de geïntegreerde vermogenssensor, dienen uitsluitend ter informatie en als hulpmiddel bij de training. Train alleen binnen uw fysieke beperkingen.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Als u lichamelijk ongemak of duizeligheid ervaart, stop dan met trainen en raadpleeg een arts. Als de gebruiker medicijnen nodig heeft die van invloed zijn op het prestatieniveau en/of het cardiovasculaire systeem, is het absoluut noodzakelijk een arts te raadplegen om de persoonlijke instellingen hierop aan te passen.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** De controlesystemen voor de hartslag kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood veroorzaken. Als je flauw voelt, stop dan onmiddellijk met sporten.
- ⚠ **VOORZICHTIG:** Als u een bestaande gezondheidsaandoening of een beperking heeft, wordt aanbevolen uw arts te raadplegen om de trainingmethode te vinden die het beste bij u past. Incorrecte of langdurige training kan resulteren in ernstige letsels. De fabrikant aanvaardt uitdrukkelijk geen enkele aansprakelijkheid voor gezondheidsrisico's, persoonlijk letsel, materiële schade of gevolgschade.

## Medische disclaimer

- ⚠ **VOORZICHTIG:** De indeling van de trainingszones voor vermogen- of hartslaggerichte training is gebaseerd op de prestaties van een gemiddelde persoon. De zones kunnen soms sterk variëren, afhankelijk van de aard van de training, uw gezondheidstoestand (bijvoorbeeld of u medicijnen gebruikt) en uw fysieke mogelijkheden. Het wordt aanbevolen om altijd, onder medisch toezicht, verantwoorde trainingsparameters voor uw persoonlijke training vast te stellen en uw persoonlijke training hierop te baseren.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Oefen niet boven uw vermogen.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Als u lichamelijk ongemak of duizeligheid ervaart, stop dan met trainen en raadpleeg een arts.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Kleurzones zijn uitsluitend bedoeld als richtlijn.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Indien de gebruiker medicijnen gebruikt die invloed hebben op het prestatieniveau en/of het cardiovasculaire systeem, is het noodzakelijk om een arts te raadplegen om de persoonlijke instellingen hierop aan te passen.

## EU Conformiteitsverklaring

De elektronische componenten voldoen aan Richtlijn EMV 2014/53/EU, Richtlijn EMV 99/519/EG en DIN EN 60335-1:2012/A14:2019 voor elektrische veiligheid.

De conformiteitsverklaring is te bekijken op [www.indoorcycling.com/conformity/](http://www.indoorcycling.com/conformity/)

## FCC Naleving

Dit apparaat voldoet aan sectie 15 van het FCC-reglement. Werking is onderhevig aan de volgende twee voorwaarden: (1) Dit apparaat mag geen schadelijke interferentie veroorzaken, en (2) dit apparaat moet geen interferentie ontvangen, waaronder interferentie die ongewenste werking kan veroorzaken. Opmerking: deze apparatuur is getest en bleek daarbij te voldoen aan de limieten die gelden voor digitale apparatuur van klasse B, overeenkomstig deel 15 van het FCC-reglement. Deze limieten zijn ontworpen om redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke interferentie bij installatie in het gewone huishouden. Deze installatie genereert en gebruikt radiofrequentie-energie en kan die eveneens uitzenden. Ze kan schadelijke interferentie met radioverbindingen veroorzaken (als ze niet geïnstalleerd en gebruikt wordt in overeenstemming met de instructies). Er is echter geen garantie dat er bij een specifieke installatie nooit storing zal optreden.

Als deze installatie toch schadelijke interferentie veroorzaakt met de radio- of televisieontvangst, hetgeen vastgesteld kan worden door de installatie in en uit te schakelen, dan wordt de gebruiker aangemoedigd om te trachten om de interferentie weg te werken aan de hand van een of meer van de volgende maatregelen:

- Oriënteer de ontvangstantenne anders of zet hem op een andere plek.
- Vergroot de scheiding tussen de apparatuur en de ontvanger.
- Het toestel aansluiten op een stopcontact in een andere stroomkring dan waarop de ontvanger is aangesloten.
- Raadpleeg de leverancier of een ervaren technicus op het gebied radio/tv voor hulp.

**BELANGRIJK:** Wijzigingen of aanpassingen aan dit product die niet zijn goedgekeurd door Indoor Cycling Group, kunnen de elektromagnetische compatibiliteit (EMC) en draadloze conformiteit ongeldig maken en uw bevoegdheid om het product te gebruiken tenietdoen.

Dit product voldoet aantoonbaar aan EMC onder omstandigheden waaronder het gebruik van nalevende randapparatuur en beschermde kabels tussen systeemcomponenten. Het is belangrijk dat u nalevende randapparatuur en afgeschermd kabels gebruikt tussen systeemcomponenten om de mogelijkheid tot het veroorzaken van interferentie van radio's, televisies en andere elektronische apparatuur.

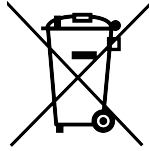
Verklaring Canadese wetgeving Dit apparaat voldoet aan de RSS-norm(en) voor licentievrijstelling van Industry Canada. Werking is onderhevig aan de volgende twee voorwaarden: (1) Dit apparaat mag geen schadelijke interferentie veroorzaken, en (2) dit apparaat moet geen interferentie ontvangen, waaronder interferentie die ongewenste werking van het apparaat kan veroorzaken.

## Verwijdering elektrisch afval

### Alleen Europese Unie

Dit symbool geeft aan dat het product waarnaar wordt verwezen niet samen met het gewone huishoudelijke afval mag worden weggegooid. Wilt u dit apparaat afdanken, gooi het dan niet weg met het normale afval! Er bestaat een apart inzamelsysteem voor producten van deze aard.

**Dit symbool is alleen geldig binnen de Europese Unie.**



### Andere landen buiten de Europese Unie

Als u dit product wilt afdanken, houdt u dan aan de geldende nationale wetgeving en overige voorschriften in uw land met betrekking tot de verwerking van elektronische apparaten.

### Zakelijke klanten

Als u dit product wilt afdanken, neem dan contact op met onze serviceafdeling.

### Kennisgeving softwarelicentie

Bepaalde ICG-producten (waaronder, maar niet beperkt tot, MyRide V3, MyRidePlus, MyRide VX, ICG Connect, Wattrate LCD Computer enz.) bevatten open-sourcesoftware.

Voor meer informatie kunt u terecht op onze website <https://support.teamicg.com> of contact opnemen via [support@indoorcycling.com](mailto:support@indoorcycling.com).

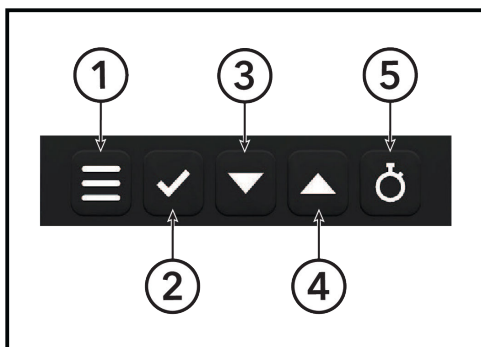
## 2. Overzicht

### Wattmeter TFT Computer



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	LED-voorverlichting met 5 kleuren	1
2	TFT-display in full-color voor Coach by Color training	1

### Functies van de knoppen



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Menu	1
2	Selecteren	1
3	Pijl omlaag	1
4	Pijl omhoog	1
5	Ronde	1

<b>Menu</b>	Druk op de <b>menuknop</b> om de beschikbare opties weer te geven. Druk je op de <b>menuknop</b> zonder iets te selecteren, dan ga je met opnieuw op de <b>menuknop</b> drukken één niveau terug in het menu.
<b>Selecteren</b>	Druk je op de <b>menuknop</b> zonder iets te selecteren, dan ga je door opnieuw op de <b>menuknop</b> drukken één niveau terug in het menu.
<b>Op- en neer-pijltoets</b>	Gebruik de pijltoetsen in de menu's om <b>omhoog</b> of <b>omlaag</b> te navigeren.
<b>Ronde</b>	Druk op de <b>rondeknoop</b> om tijdens de training rondes te starten en te stoppen.

# De Watt-rate TFT-computer gebruiken

## Precisie

De gemiddelde waarden die op de indoorfiets worden weergegeven, hebben een nauwkeurigheid van  $\pm 5\%$  bij 50 - 120 RPM en een vermogen van 50 - 400 watt.

## Aanzetten

Totdat het vliegwiel wordt bewogen, bevindt de computer zich in de diepe slaapstand. Draai de pedalen één volledige omwenteling om de computer in te schakelen. Na ongeveer 5 seconden start de computer op en wordt het display ingeschakeld.

Als de computer niet inschakelt na één volledige omwenteling van de pedalen, is de batterij leeg. Laad de batterij op door met de fiets te trappen met een cadans van meer dan 60 RPM. Tijdens het opladen gaat de computer aan en kan de fiets worden gebruikt.

## Uitschakelen

Als het vliegwiel 2 minuten niet wordt bewogen, schakelt de computer automatisch uit. De uitschakeltijd wordt met 2 minuten verlengd als je op een consoleknop drukt, of met 5 minuten als je de pauzestand inschakelt.

## Geïntegreerd energiemangement




Bij lage trapfrequenties onder 50 RPM wordt de energie geleverd door een ingebouwde LiPo-batterij. Bij een cadans boven ongeveer 50 RPM wordt voldoende energie opgewekt om het systeem van stroom te voorzien. Boven 60 RPM wordt de LiPo-batterij ook opgeladen.

Opladen van de interne LiPo-batterij van de fiets via de ingebouwde generator:

- Trappen met 50 - 59 RPM: de generator voedt de console, maar laadt de LiPo-batterij van de fiets niet op.
- Trappen met 60 - 69 RPM: de generator voedt de console en begint ook de LiPo-batterij op te laden.
- Trappen met meer dan 70 RPM: de generator voedt de console en laadt de batterij op met de hoogste snelheid.

## Batterijstatus weergave

Als de batterij volledig is opgeladen, is er geen batterijsymbool zichtbaar op de console.

-  - Het witte batterijpictogram verschijnt wanneer de batterij bijna leeg is.
-  - Het rode pictogram verschijnt wanneer de batterij vrijwel leeg is. Als de batterij diep ontladen of defect is, knippert het rode batterijsymbool en verschijnt er een melding op de console.
-  - Laad de batterij op door met voldoende inspanning te trappen (boven 60 RPM). Het batterijpictogram wordt dan groen om aan te geven dat de batterij wordt opgeladen.

## Definities, termen en afkortingen

### ®COACH BY COLOR(Coach By Color)

Vermogensgerichte (WattRate®) of hartslaggerichte trainingsbegeleiding op basis van individuele gebruikersinstellingen, waarbij trainingszones in kleur worden weergegeven.

### watt

Een eenheid van vermogen die wordt berekend op basis van de tijd waarin arbeid wordt verricht. De berekening wordt uitgevoerd met de formule: Vermogen (gemeten in Watt) = kracht × snelheid.

### WATTRATE®

Directe meting van het vermogen dat de fietser in realtime levert.

### FTP

Functional Threshold Power®, ook wel FTP-index genoemd. Vermogen geleverd in Watt tot aan de functionele drempelwaarde (FTP = 100% komt overeen met de aerobe/anaerobe vermogensdrempel).

### FTP%

Functional Threshold Power® in procenten. Informatie over het actuele vermogen ten opzichte van de FTP-waarde, weergegeven in procenten:  $FTP\% = (\text{actueel vermogen in watt} / \text{FTP}) \times 100$ .

### omw/min

Omwentelingen per minuut, cadans, trapfrequentie (PFQ), omwentelingen per minuut (O/min).

### Hartslag

Hartslag.

### Maximale hartslag %

Informatie over de huidige hartslag ten opzichte van de maximale hartslag in procenten.  $HR\ MAX\ \% = (\text{huidige hartslag} / \text{maximale hartslag}) \times 100$ .

### BPM (hartslagen per minuut)

Slagen per minuut verwijst in deze handleiding naar de hartslag van de gebruiker.

### LiPo-batterij

LiPo = lithium-polymeerbatterij Een oplaadbare batterij met een hoge energiedichtheid.

### TSS®

TSS® geeft een duursporter de mogelijkheid om trainingen te kwantificeren op basis van de relatieve intensiteit, duur en frequentie van de trainingen.

### IF®

IF® is een indicatie van hoe zwaar of moeilijk een rit was in verhouding tot uw algehele conditie

### EFFORT POINTS

Wordt voor uw training berekend afhankelijk van de hoeveelheid tijd die u in de afzonderlijke trainingszones rijdt. Ze worden weergegeven in de linkerbovenhoek van het LCD-scherm tijdens een vermogens- of hartslagtraining en de opgebouwde inspanningspunten kunnen ook worden weergegeven tijdens Connect-trainingen.

Punten per 1 minuut rijden in elke zone:

<b>1 Effort point</b>	0-55% van uw FTP / 50 - 59% van uw HRM
<b>2 Effort points</b>	56-75% van uw FTP / 60 - 69% van uw HRM
<b>3 Effort points</b>	76-90% van uw FTP / 70 - 79 % van uw HRM
<b>4 Effort points</b>	91-105% van uw FTP / 80 - 89% van uw HRM
<b>5 Effort points</b>	106-120% van uw FTP / 90 - 95% van uw HRM
<b>5.5 Effort points</b>	121-+150% van uw FTP / 96 - 100% van uw HRM

## Coach by Color®





### Coach by Color®-trainingsconcept

De 5 kleurzones die door ICG worden gebruikt (wit, blauw, groen, geel, rood) kunnen worden toegepast op basis van het vermogen (watt) van iedere gebruiker van de fiets. De trainingszones zijn gebaseerd op het huidige vermogen in verhouding tot de individuele FTP-waarde. De trainingszones zijn gebaseerd op het huidige vermogen in relatie tot de individuele FTP-waarde (Functional Threshold Power®). Hetzelfde principe voor het berekenen van trainingszones geldt bij gebruik van de maximale hartslag (HR max) en een compatibele hartslagsensor. Zodra de maximale hartslag of de individuele FTP-waarde bekend is, kunnen de persoonlijke trainingszones dienovereenkomstig worden vastgesteld en kan de intensiteit tijdens de trainingssessie via de kleuren worden weergegeven op basis van de hartslag of het wattage. Met de FTP-krachttest (ramp test geïntegreerd in de computer) kan de gebruiker zowel de huidige prestaties als de voortgang volgen.

**⚠ VOORZICHTIG:** De krachttest mag alleen worden uitgevoerd onder toezicht en begeleiding van een gekwalificeerde instructeur of trainer.

Zowel in **Power Training** als in **Heart Rate Training** kan de gebruiker, indien gewenst, de Coach by Color®-trainingsbegeleiding uitschakelen door Kleurmodus UIT te selecteren.

### Trainingszones

COACH BY COLOR® – 5 ZONES				
5 Colored Zones	Powered % FTP	Time	% HR <sup>Max</sup>	Load
Active Recovery	< 55 %	Infinity	< 60 %	Very Light
Endurance	56 – 75 %	3 – 8 hours	61 – 70 %	Light
 Ignite	67 – 75 %		66 – 70 %	Light/Moderate
Tempo	76 – 90 %	3 – 8 hours	71 – 80 %	Moderate
 Heat	85 – 95 %		78 – 85 %	Moderate/Hard
Lactate Threshold	91 – 105 %	10 – 60 min	81 – 90 %	Hard
V <sub>O</sub> 2 <sup>Max</sup>	> 105 %	1 – 8 min	> 90 %	Hard/Maximal
 On Fire/Anaerobic Capacity	121 – 150 %	1 – 5 min	92 – 94 %	Maximal
 Burn/Neuromuscular Power	> 150 %	5 – 10 sec	95 – 100 %	Maximal

# Verbinding

## Hartslagsensors

- Bluetooth (BLE) compatibele hartslagsensoren
- ANT+ compatibele hartslagmeters
- Analoge hartslagsensoren op 5,5 kHz (gecodeerde sensoren aanbevolen).

## ICG-app \*, \*\*

U kunt de ICG-app via Bluetooth verbinden met de fietsconsole met uw mobiele apparaat (Bluetooth moet handmatig worden geactiveerd op uw mobiele apparaat). De app kan uw persoonlijke gegevens, zoals geslacht, leeftijd, gewicht en FTP-waarde, automatisch naar uw fietsconsole overbrengen vóór trainingen en uw trainingen opnemen voor persoonlijke evaluatie.

## Gegevens uitzenden \*, \*\*

Hardware of apps die ANT+ of BLE-technologie ondersteunen, kunnen in principe de verstrekte gegevens ontvangen.

	ANT+	BLE
Hartslag	Ja	Nee
Cadans	Ja	Ja
Vermogen	Ja	Ja

Sommige functies zijn mogelijk afhankelijk van de geïnstalleerde softwareversie van uw Wattrate LCD computer.

\*\* Uw mobiele apparaat en apps moeten de functies ondersteunen en deze moeten vóór gebruik zijn ingeschakeld Wattrate LCD computer.

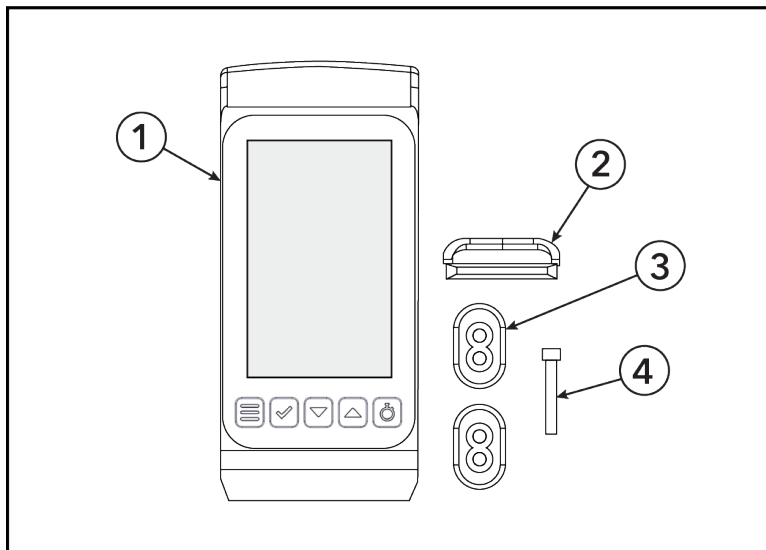
## Koppelen van de ICG-app aan de console

1. Start de console op de fiets totdat u het trainingsselectiescherm ziet.
2. Start de app op uw mobiele apparaat en volg de instructies.

**BELANGRIJK:** Om persoonlijke gegevens (FTP enz.) over te dragen, moet de app worden gekoppeld op het startscherm. De apps kunnen ook worden gekoppeld in de pauzmodus of tijdens de training.

## 3. In elkaar zetten

### Inhoud



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Computer	1
2	Zegel	1
3	Afstandhouder	2
4	Bout	1

### Benodigd gereedschap

Inbussleutel van 3 mm

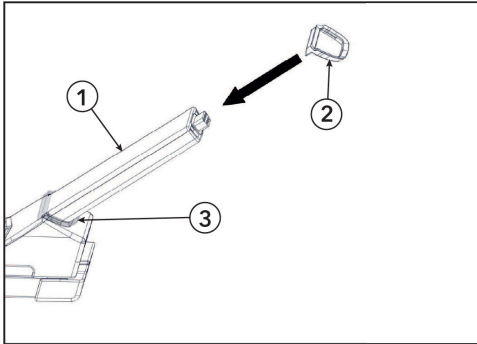


**WAARSCHUWING:** Vermijd hogere temperatuurschommelingen bij het vervoer van de fiets vanuit de winkel naar de installatie plaats. Als er desondanks grote temperatuurschommelingen zijn, laat de fiets dan acclimatiseren aan de omgevingstemperatuur voor dat u deze gaat monteren.

# Montageprocedure

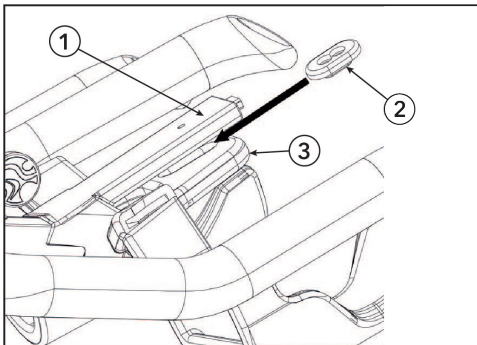
## Computer installeren

1. Schuif de afdichting omlaag over de computerbeugel.



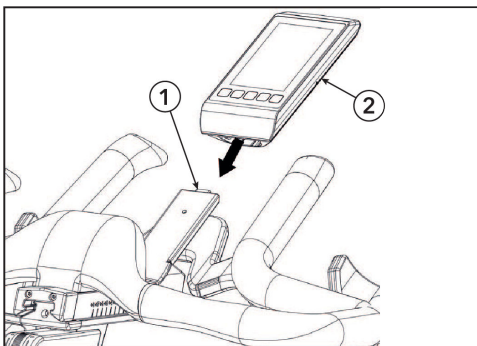
Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Computerbeugel	1
2	Zegel	1
3	Schuif afdichting omlaag tot hier	1

2. Plaats een afstandsstuk tussen de computerbeugel en het stuur. Het afstandsstuk moet in de groef van het stuur passen.



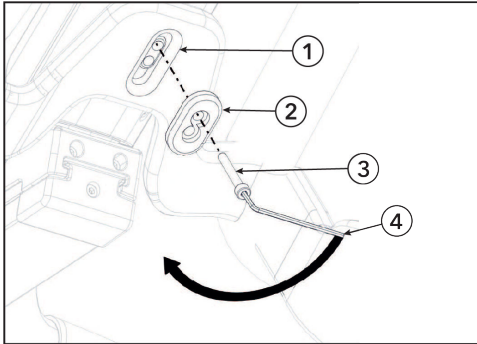
Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Computerbeugel	1
2	Afstandhouder	1
3	Stuur	1

3. Schuif de computer op de computerbeugel.



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Computerbeugel	1
2	Computer	1

4. Plaats de bout en de andere afstandsbus door het stuur en in de computer. Draai vast met een inbusleutel van 3 mm.



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Stuur	1
2	Afstandhouder	1
3	Bout	1
4	Inbusleutel van 3 mm	1

# 4. Trainingen

## Selectie trainingsmodus

### Directe FTP-invoer

Vermogenstraining met directe invoer van de FTP-waarde. Optie moet worden geactiveerd in **Instellingen > Systeem > Directe FTP-invoer**.

### Quick start

„Quick start“ zonder dat er gebruikersinstellingen hoeven te worden ingevoerd.

### Krachtraining

Gedetailleerde invoer van gebruikersinstellingen, inclusief indexwaarden (voor FTP en maximale hartslag), evenals optionele koppeling met een compatibele hartslagsensor. De trainingszonebegeleiding is gebaseerd op watt (vermogen).

### Hartslag-training

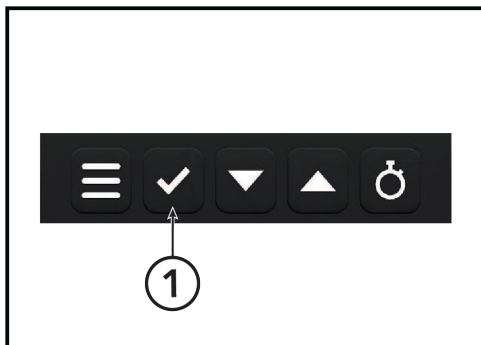
Vereist een compatibele hartslagsensor, gedetailleerde invoer van gebruikersinstellingen en indexwaarden (voor FTP en maximale hartslag). De trainingszonebegeleiding is gebaseerd op hartslag.

### Krachttesten

Maakt het mogelijk om te kiezen tussen twee vermogenstesten om uw FTP te bepalen.

### Pauzemodus

De pauzemodus kan worden gebruikt om uw training kort te onderbreken en daarna te hervatten zonder trainingsgegevens te verliezen. Er zijn 2 verschillende methoden waarmee de pauzemodus kan worden geactiveerd:



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Selecteren	1

1. Druk tijdens uw training op de knop **Selecteren** om uw training te stoppen. Druk nogmaals op de knop **Selecteren** om door te gaan.
2. Stop met trappen om de pauzemodus te activeren. U kunt uw training hervatten door weer te gaan trappen. Als u tijdens de pauze aanpassingen aan de computer heeft gedaan, hervat uw training dan door op de knop **Selecteren** te drukken.

### Overzicht

Indien geselecteerd, verschijnt er een overzicht van de statistieken van uw trainingssessie.

### FTP aanpassen

Sta aanpassing van de FTP toe zonder de trainingssessie te beëindigen.

### Rondes

Bekijk alle rondeaftanden en -tijden van de huidige training.

### HS-verbinding

Verbinden / verbreken met compatibele hartslagsensor.

## Herstart training

Begint een nieuwe training met de ingevoerde gebruikersinstellingen.

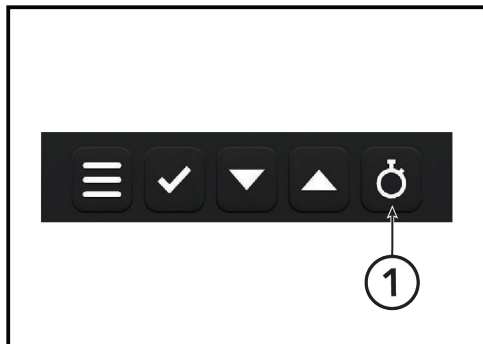
## Training beëindigen

Beëindigt de training en slaat de trainingsgegevens op als er een koppeling is met een mobiel apparaat.

## Rondeknop

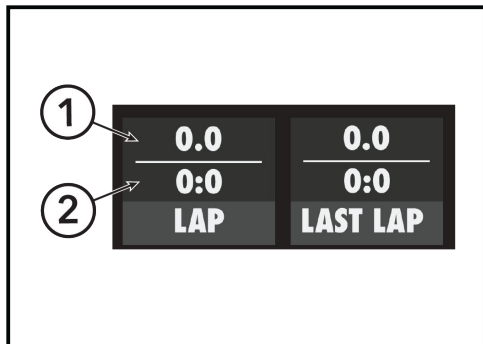
Tijdens een Quick Start- Vermogens- of Hartslag-training start de rondefunctie een timer en meet dan de afstand.

1. Start een ronde door op de **ronde**- knop te drukken.



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Rondeknop	1

Er verschijnt een pictogram bovenaan het scherm dat aangeeft dat een ronde is gestart. De afgelegde afstand en een timer worden weergegeven in de vakken onderaan.

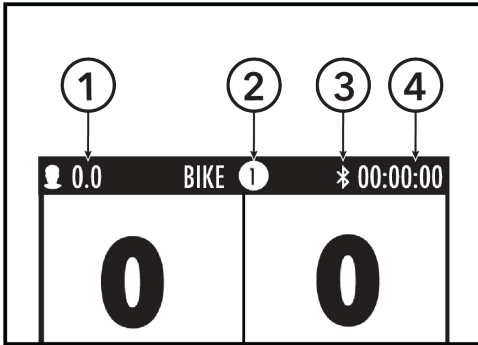


Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Afstand	1
2	Tijd	1

2. Zodra u uw beoogde afstand of tijd hebt bereikt, drukt u op de **ronde**- knop om de ronde te stoppen. Na het voltooien van de ronde worden de gegevens van de laatste ronde weergegeven totdat de volgende ronde is voltooid.

## Weergavekop

De volgende informatie wordt bovenaan het scherm weergegeven.



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Inspanningspunten	1
2	Fiets-ID	1
3	Bluetooth aan	1
4	Trainingsduur	1

## Quick Start modus

Selecteer de **Quick-Start** modus en begin met trainen. De volgende informatie wordt op het scherm weergegeven.

<b>OMW/MIN</b> Huidige cadans (trapfrequentie)	<b>NIVEAU</b> Weerstand (0-100)
<b>WATT</b> Huidig vermogen	<b>KILOCALORIEËN</b> Verbrande kilocalorieën
<b>MIJLEN / KILOMETERS</b> Afgelegde afstand	<b>SNELHEID</b> KM/U - MPH
<b>RONDE</b> Huidige afstand / Tijd	<b>LAATSTE RONDE</b> Afstand / Tijd

De **ronde** en de **laatste rondes** worden weergegeven nadat er minstens één ronde is gestart en verdwijnen automatisch 5 seconden nadat de ronde is gestopt. Dit wordt herhaald zodra een nieuwe ronde is gestart.

# Krachtraining

Met de hartslagtrainingsmodus kunt u aanvullende gebruikersinstellingen openen en de computer aansluiten op een compatibele borstband. In deze modus kunnen de individuele drempelwaarden (FTP en maximale hartslag) nauwkeurig worden ingevoerd. Als deze niet bekend zijn, worden ze berekend op basis van de biometrische gegevens die in de console zijn ingevoerd. Het is ook mogelijk om de Coach by Color® trainingsbegeleiding op basis van vermogen uit te voeren.

Scherf 1

<b>OMW/MIN</b> (Omwentelingen per minuut) Huidige cadans (trapfrequentie)	<b>NIVEAU</b> Weerstand (0-100)
<b>WATT</b> Huidig vermogen	<b>ZONE</b> Huidige zone. Positie in huidige zone.
<b>RONDE</b> Afstand / Tijd	<b>LAATSTE RONDE</b> Afstand / Tijd

Scherf 2

<b>BPM (hartslagen per minuut)</b> Hartslag	<b>KILOCALORIEËN</b> Verbrande calorieën
<b>MIJL / KILOMETER</b> Afstand	<b>Mijl per uur / KM / U meter per uur</b> Snelheid
<b>WATT PER KILOGRAM</b> Vermogen / gewichtsverhouding	<b>WATT / UUR</b> Ratio kracht / hartslag

De **ronde-** en **vorige-rondegegevens** worden weergegeven nadat er minstens één ronde is gestart en verdwijnen automatisch 5 seconden nadat de ronde is gestopt. Ze worden opnieuw weergegeven zodra een nieuwe ronde is gestart.

Scherf 3

<b>GEMIDDELTE WATT</b> MAX WATT	<b>GEMIDDELTE BPM</b> MAX. BPM
<b>FTP %</b>	<b>MHR %</b> (Maximale hartslag %)
<b>RPM GEM.</b> MAX. RPM Cadans	<b>MPH / KM/U GEM</b> MAX. MPH / KM/U Snelheid
<b>WATT / KG GEM.</b> MAX. WATT/KG Vermogen	<b>WATT / UUR GEM.</b> MAX. WATT/UUR Gem. Vermogen / hartslag
<b>GEM. NIVEAU / MAX</b> Gemiddeld / Maximaal Niveau	<b>TS / IF (Training Stress Score / Intensiteitsfactor)</b> Training Stress Score / Intensiteitsfactor

Scherf 4

<b>ROOD / ZONE 5</b> Tijd en % doorgebracht in zone	<b>AFSTAND / KCAL</b> Afstand afgelegd en kcal in zone
<b>GEEL / ZONE 4</b> Tijd en % doorgebracht in zone	<b>AFSTAND / KCAL</b> Afstand afgelegd en kcal in zone
<b>GROEN / ZONE 3</b> Tijd en % doorgebracht in zone	<b>AFSTAND / KCAL</b> Afstand afgelegd en kcal in zone
<b>BLAUW / ZONE 2</b> Tijd en % doorgebracht in zone	<b>AFSTAND / KCAL</b> Afstand afgelegd en kcal in zone
<b>WIT / ZONE 1</b> Tijd en % doorgebracht in zone	<b>AFSTAND / KCAL</b> Afstand afgelegd en kcal in zone

\*Dynamisch overzicht van trainingszones en tijd. De absolute tijd en het percentage van de tijd waarin u in elke zone hebt getraind, worden weergegeven.

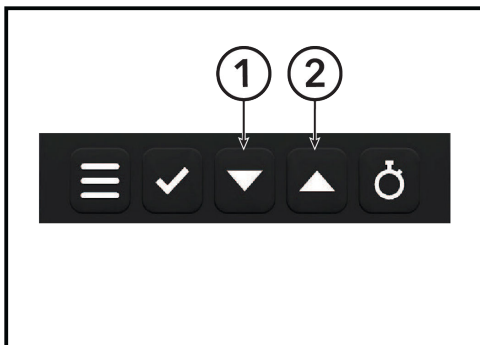
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Systemen voor het meten van de hartslag zijn mogelijk niet volledig nauwkeurig.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Overmatige inspanning kan ernstige schade aan de gezondheid veroorzaken en zelfs leiden tot de dood.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Als u zich duizelig of zwak voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met beperkte lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of met een gebrek aan ervaring en/of kennis, tenzij zij worden begeleid door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid of instructies van deze persoon hebben ontvangen over het gebruik van het apparaat (bijvoorbeeld van een arts, trainer, enz.).
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Kinderen moeten altijd onder toezicht staan om te voorkomen dat zij met het apparaat spelen.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** De gebruiker geeft aanvullende toestemming door de medische disclaimer te bevestigen via het indrukken van de knop aan het begin van de trainingssessie in de vermogens- of hartslagtrainingsmodus.

⚠ **VOORZICHTIG:** De berekende FTP-waarden zijn bedoeld als richtlijn. Voor nauwkeurige waarden adviseren wij het uitvoeren van de FTP Vermogenstest.

**BELANGRIJK:** Volg zorgvuldig de stapsgewijze aanwijzingen op het scherm om een trainingssessie te starten.

De vermogenstrainingsmodus heeft vier schermen die tijdens de training verschillende informatie tonen.

Schakel tussen de schermen door op de pijl- **omlaag** - of pijl- **omhoog** -knoppen te drukken.



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Pijl omlaag	1
2	Pijl omhoog	1

# Hartslagtraining

Met de hartslagtrainingsmodus kunt u aanvullende gebruikersinstellingen openen en de computer aansluiten op een compatibele borstband. In deze modus kunnen de individuele drempelwaarden (FTP en maximale hartslag) nauwkeurig worden ingevoerd. Als deze niet bekend zijn, worden ze berekend op basis van de biometrische gegevens die in de console worden ingevoerd. Het is ook mogelijk om de Coach by Color®-trainingsbegeleiding op basis van hartslag uit te voeren.

Scherf 1

<b>OMW/MIN</b> Huidige trapfrequentie	<b>NIVEAU</b> Weerstand (0-100)
<b>BPM (hartslagen per minuut)</b> Hartslag	<b>ZONE</b> Huidige zone.  Positie in huidige zone.
<b>RONDE</b> Afstand / Tijd	<b>Laatste ronde</b> Afstand / Tijd

Scherf 2

<b>WATT</b> Huidig vermogen	<b>KILOCALORIEEN</b> Verbrande calorieën
<b>MIJL / KILOMETER</b> Afstand	<b>MPH / KM/U</b> Snelheid
<b>WATT PER KILOGRAM</b> Vermogen / gewichtsverhouding	<b>WATT / UUR</b> Ratio kracht / hartslag

Scherf 3

<b>GEMIDDELDE WATT</b> <b>MAX WATT</b>	<b>GEMIDDELDE BPM</b> <b>MAX. BPM</b>
.....	.....
<b>FTP %</b>	<b>MHR %</b> (Maximale hartslag %)
<b>RPM GEM.</b> <b>MAX. RPM</b> Cadans	<b>MPH / KM/U GEM</b> <b>MAX. MPH / KM/U</b> Snelheid
<b>WATT / KG GEM.</b> <b>MAX. WATT/KG</b> Vermogen	<b>WATT / UUR GEM.</b> <b>MAX. WATT/UUR</b> Gem. Vermogen / hartslag
<b>GEM. NIVEAU / MAX</b> Gemiddeld / Maximaal Niveau	<b>TS / IF (Training Stress Score / Intensiteitsfactor)</b> Training Stress Score / Intensiteitsfactor

Scherf 4

<b>ROOD / ZONE 5</b> Tijd en % doorgebracht in zone	<b>AFSTAND / KCAL</b> Afstand afgelegd in zone
<b>GEEL / ZONE 4</b> Tijd en % doorgebracht in zone	<b>AFSTAND / KCAL</b> Afstand afgelegd in zone
<b>GROEN / ZONE 3</b> Tijd en % doorgebracht in zone	<b>AFSTAND / KCAL</b> Afstand afgelegd in zone
<b>BLAUW / ZONE 2</b> Tijd en % doorgebracht in zone	<b>AFSTAND / KCAL</b> Afstand afgelegd in zone
<b>WIT / ZONE 1</b> Tijd en % doorgebracht in zone	<b>AFSTAND / KCAL</b> Afstand afgelegd in zone

Tijdens de training wordt één van de vijf trainingszones gemarkeerd, afhankelijk van de zone waarin u zich op dat moment bevindt.

De actuele tijd en het percentage van de tijd dat u in een zone hebt doorgebracht tijdens de training worden weergegeven, samen met de afgelegde afstand en het aantal verbrande calorieën.

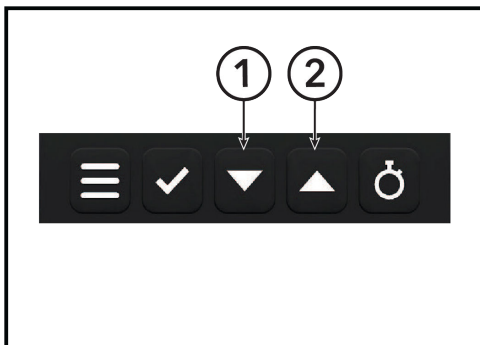
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Systemen voor het meten van de hartslag zijn mogelijk niet volledig nauwkeurig.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Overmatige inspanning kan ernstige schade aan de gezondheid veroorzaken en zelfs leiden tot de dood.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Als u zich duizelig of zwak voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met beperkte lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of met een gebrek aan ervaring en/of kennis, tenzij zij worden begeleid door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid of instructies van deze persoon hebben ontvangen over het gebruik van het apparaat (bijvoorbeeld van een arts, trainer, enz.).
- ⚠ **WAARSCHUWING:** Kinderen moeten altijd onder toezicht staan om te voorkomen dat zij met het apparaat spelen.
- ⚠ **WAARSCHUWING:** De gebruiker geeft aanvullende toestemming door de medische disclaimer te bevestigen via het indrukken van de knop aan het begin van de trainingssessie in de vermogens- of hartslagtrainingsmodus.

**⚠ VOORZICHTIG:** De berekende FTP-waarden zijn bedoeld als richtlijn. Voor nauwkeurige waarden adviseren wij het uitvoeren van de FTP Vermogenstest.

**BELANGRIJK:** Volg zorgvuldig de stapsgewijze aanwijzingen op het scherm om een trainingssessie te starten.

De hartslagtrainingsmodus heeft vier schermen die tijdens de training verschillende informatie tonen.

Schakel tussen de schermen door op de pijl- **omlaag** - of pijl- **omhoog** -knoppen te drukken.



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Pijl omlaag	1
2	Pijl omhoog	1

## FTP-rampentest

De FTP (vermogen)-test maakt het mogelijk om in een evaluatietest de individuele FTP-waarde van een gebruiker te bepalen of om de trainingsvoortgang te monitoren. De test is opgezet als een zogenaamde "rampentest". Zodra de test start, wordt een streefwaarde van 75 watt (+/- 15 W) ingesteld. De gebruiker wordt gevraagd om gedurende de hele test een constante en comfortabele cadans van 70 - 90 RPM aan te houden en de weerstandsregelaar zo af te stellen dat de streefwaarde wordt bereikt. De streefwaarde moet binnen een marge van maximaal + / - 15 W blijven, anders verandert de CBC-LED naar rood. Wanneer de streefwaarde wordt gehaald, verandert de CBC-LED naar groen. De streefwaarde neemt elke 4 minuten toe met 25 watt en de test kan op elk moment worden beëindigd. Na het bereiken van de eerste streefwaarde na 4 minuten (75 watt gedurende 4 minuten), wordt het resultaat getoond na het beëindigen van de test. Indien de test eerder wordt afgebroken, is deze mislukt. Als u de melding krijgt dat u langer dan 24 seconden buiten het streefbereik bent gebleven binnen een blok van 4 minuten, wordt er wel een FTP-waarde berekend, maar wordt aanbevolen de test te herhalen voor een nauwkeuriger resultaat.

Uw huidige cadans  <b>OMW/MIN</b>	Uw huidige weerstand  <b>NIVEAU</b>
Uw huidige vermogensoutput  <b>WATT</b>	Doelvermogensoutput  <b>NIVEAU</b>
Tijd tot de volgende ramp wordt bereikt  <b>RAMP TIJD</b>	Huidig rampnummer  <b>RAMP-test (geleidelijke opbouwtest voor vermogen of intensiteit)</b>

Houd er rekening mee dat alleen volledig voltooide stappen (4 minuten) worden meegenomen in de testresultaten.

- ⚠ **VOORZICHTIG:** De geïntegreerde FTP (vermogen) test in de vorm van een 4 minuten **test** is een subjectieve test, die de gebruiker op elk moment kan beëindigen.
- ⚠ **VOORZICHTIG:** De FTP (vermogen)-test mag uitsluitend worden uitgevoerd onder toezicht van een gekwalificeerde en ervaren trainer of instructeur.
- ⚠ **VOORZICHTIG:** Het wordt aanbevolen om tijdens de test voortdurend de hartslag te controleren om de fysieke inspanning als gevolg van het geleverde vermogen te bewaken. Overbelasting mag onder geen beding plaatsvinden. Let ook op de medische disclaimer.

## FTP test van 5 minuten

De Functional Threshold Power-test van 5 minuten bepaalt uw FTP-waarde en geeft een persoonlijke waarde voor het instellen van de intensiteit. Dit maakt uw trainingen effectiever en stelt u in staat uw conditieontwikkeling te volgen.

De test wordt uitgevoerd door gedurende de volledige 5 minuten te fietsen met een maximaal vol te houden weerstandsniveau, terwijl u binnen het doelcadansbereik van 80 - 100 RPM blijft. De CBC-LED brandt groen als u binnen het cadansbereik trapt en rood als u te langzaam of te snel trapt. Indien nodig kunt u tijdens de test de weerstand aanpassen om uw maximale vermogen binnen het cadansbereik van 80-100 RPM te behalen. Probeer zoveel mogelijk binnen het cadansbereik te blijven voor een nauwkeuriger testresultaat.

Uw huidige cadans <b>OMW/MIN</b>	Uw huidige weerstand <b>NIVEAU</b>
Uw huidige vermogensoutput <b>WATT</b>	Gemiddelde vermogensoutput <b>GEMIDDELTE WATT</b>

**OPMERKING:** Zorg ervoor dat u een volledige warming-up heeft voltooid voordat u de test start.

- ⚠ VOORZICHTIG:** De geïntegreerde FTP (vermogen)-test in de vorm van een 5-minutentest is een subjectieve test, die de gebruiker op elk moment kan beëindigen.
- ⚠ VOORZICHTIG:** De FTP (vermogen)-test mag uitsluitend worden uitgevoerd onder toezicht van een gekwalificeerde en ervaren trainer of instructeur.
- ⚠ VOORZICHTIG:** Het wordt aanbevolen om tijdens de test voortdurend de hartslag te controleren om de fysieke inspanning als gevolg van het geleverde vermogen te bewaken. Overbelasting mag onder geen beding plaatsvinden. Let ook op de medische disclaimer.

1. Een aftelling van 60 seconden markeert het begin van de test.
2. Begin met trappen, pas de weerstand aan en houd de juiste cadans aan.
3. Voer na afloop van de test een correcte afkoeling uit.
4. Noteer uw FTP-waarde voor toekomstig gebruik bij Coach by Color powertraining en het volgen van uw conditieontwikkeling.

## FTP test van 20 minuten

De Functional Threshold Power-test van 20 minuten bepaalt uw FTP-waarde en geeft een persoonlijke waarde voor het instellen van de intensiteit. Dit maakt uw trainingen effectiever en stelt u in staat uw conditieontwikkeling te volgen.

De test wordt uitgevoerd door gedurende de volledige 20 minuten te fietsen met een maximaal vol te houden weerstandsniveau, terwijl u binnen het doelcadansbereik van 70 - 100 RPM blijft. De Coach by Color LED brandt groen als u binnen het cadansbereik trapt en rood als u te langzaam of te snel trapt. Indien nodig kunt u tijdens de test de weerstand aanpassen om uw maximale vermogen binnen het cadansbereik van 70 - 100 RPM te behalen. Probeer zoveel mogelijk binnen het cadansbereik te blijven voor een nauwkeuriger testresultaat.

Uw huidige cadans  <b>OMW/MIN</b>	Uw huidige weerstand  <b>NIVEAU</b>
Uw huidige vermogensoutput  <b>WATT</b>	Gemiddelde vermogensoutput  <b>GEMIDDELDE WATT</b>

**OPMERKING:** Zorg ervoor dat u een volledige warming-up heeft voltooid voordat u de test start.

- ⚠ **VOORZICHTIG:** De geïntegreerde FTP (vermogen)-test in de vorm van een 20-minutentest is een subjectieve test, die de gebruiker op elk moment kan beëindigen.
- ⚠ **VOORZICHTIG:** De FTP (vermogen)-test mag uitsluitend worden uitgevoerd onder toezicht van een gekwalificeerde en ervaren trainer of instructeur.
- ⚠ **VOORZICHTIG:** Het wordt aanbevolen om tijdens de test voortdurend de hartslag te controleren om de fysieke inspanning als gevolg van het geleverde vermogen te bewaken. Overbelasting mag onder geen beding plaatsvinden. Let ook op de medische disclaimer.

1. Een aftelling van 60 seconden markeert het begin van de test.
2. Begin met trappen, pas de weerstand aan en houd de juiste cadans aan.
3. Voer na afloop van de test een correcte afkoeling uit.
4. Noteer uw FTP-waarde voor toekomstig gebruik bij Coach by Color powertraining en het volgen van uw conditieontwikkeling.

## Directe FTP-invoer

De modus Directe FTP-invoer moet zijn ingeschakeld in het instellingen- / systeemmenu. Indien geactiveerd, kunt u uw FTP-waarde direct invoeren voordat u een vermogens- of Coach By Color® training start.

<b>OMW/MIN</b> Huidige trapfrequentie	<b>NIVEAU</b> Weerstand (0-100)
<b>WATT</b> Huidig vermogen	<b>ZONE</b> Huidige zone.
<b>RONDE</b> Afstand / Tijd	<b>LAATSC RONDE</b> Afstand / Tijd

De **ronde** en **laatste ronden** gegevens worden weergegeven nadat er minstens één ronde is gestart en verdwijnen automatisch 5 seconden nadat de ronde is gestopt. Ze worden opnieuw weergegeven zodra een nieuwe ronde wordt gestart.

# 5. Instellingen

## Het instelmenu openen

1. Zorg dat je in het modusselectiescherm (**startscherm**) bent.
2. Om het **instellingen**menu te openen, zorg er dan voor dat je in het modusselectiescherm staat en houd de pijltjestoets **omlaag** en de **rondeknop** tegelijk 3 seconden ingedrukt.



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Pijl omlaag	1
2	Rondeknop	1

3. Gebruik de pijltjestoetsen in de menunavigatie om omhoog of omlaag te gaan, en gebruik de bevestigingstoets om de betreffende selectie te openen of te bevestigen.

## Algemene instellingen

Zodra je begint te trappen, start de console automatisch en leidt deze je door de algemene instellingen wanneer hij voor de eerste keer wordt ingeschakeld. Deze instellingen kunnen later gewijzigd worden in het instellingenmenu.

Maak keuzes op basis van je regionale of persoonlijke voorkeuren.

### Fiets selecteren

IC6 / IC7 / IC8

### Taal

Selectiemenu

### Gewichtseenheden

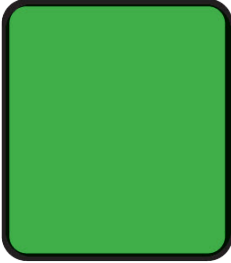
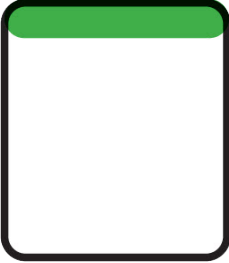
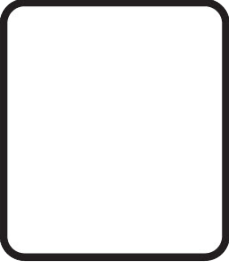
KG / LBS (kilogram / Engelse pond)

### Afstandseenheden

KM / MILES (kilometer / Engelse mijl)

### Kleurenmodus selecteren

Volledig scherm	Banner	Uit
De kleur van de trainingszone wordt over het hele scherm weergegeven.	Trainingszonekleur wordt weergegeven als een kleine balk bovenaan het scherm	Trainingszonekleur wordt NIET weergegeven

Volledig scherm	Banner	Uit
		

### Voorste LED

**Standaard:** AAN. Als u het licht uitschakelt, ontvangt de trainer tijdens een Coach By Color training geen kleurindicatie via de voorste LED, waardoor de mogelijkheden voor trainingsbegeleiding tijdens een les beperkt worden. De achtergrondverlichting van het display blijft door deze instelling onveranderd. ICG raadt aan deze instelling ingeschakeld te laten.

### ICG APP-advertentie

Wanneer deze instelling AAN staat, wordt er tijdens het opstarten een QR-code met een downloadlink op het scherm weergegeven.

### Bike ID

Tijdens de installatie moet elke fiets een eigen, uniek fietsidentificatienummer krijgen. Het identificatienummer is vereist voor gebruik met ICG Connect en App-koppeling.

Houd de pijl- **omhoog** of pijl- **omlaagknop** ingedrukt om de waarde snel met stappen van 5 te verhogen of te verlagen.

## Systeminstellingen

De volgende instellingen kunnen in het systeemmenu worden gemaakt:

<b>Fiets-ID</b>	Het identificatienummer is vereist voor gebruik met ICG Connect en App-koppeling.
<b>APP-advertentie</b>	Wanneer deze instelling AAN staat, wordt er tijdens het opstarten een QR-code met een downloadlink op het scherm weergegeven.
<b>Taal</b>	Selecteren
<b>Gewichtseenheid</b>	Kg / lb
<b>Afstandseenheid</b>	KM / Mi
<b>Helderheid</b>	Past de helderheid van het scherm aan.
<b>Pauseduur</b>	De lengte van de pauze tijdens de training kan in stappen van 1 minuut worden aangepast.
<b>Directe FTP-invoer</b>	Directe FTP-invoer
<b>Verbinden</b>	Uw voorkeuren voor verbindinginstellingen kunnen worden in- of uitgeschakeld voor Ant+-sensoren, Bluetooth-sensoren, ICG Connect en wifi. Zie ... <a href="#">Verbinding</a> voor de functionaliteit van elke instelling.

### Coach By Color

<b>Kleurenmodus</b>	Stel de Coach By Color-instelling op het scherm in.
<b>Voorste LED</b>	Schakel de naar voren gerichte LED in of uit.

## Trainingsmoduswaarden

In de onderstaande tabel vindt u een overzicht van alle beschikbare waarden die in de verschillende trainingsmodi worden weergegeven.

### Beschikbare waarden in de verschillende trainingsmodi

Trainingsmodus	Quick Start	Krachttraining	Hartslagtraining
omw/min	X	X	X
Niveau %	X	X	X
watt	X	X	X
FTP %		X	X
Hartslag	Optioneel	Optioneel	X
KCAL (kilocalorieën)	X	X	X
KM / MILES (kilometer / Engelse mijl)	X	X	X
Tijd	X	X	X
Scherf 1	X	X	X
Scherf 2	X	X	X
Scherf 3		X	X
Scherf 4		X	X
Coach by Color® (WATTRATE®)		X	
Coach by Color® (HEART RATE®)			X
Het aanpassen van de individuele FTP-waarde		X	X
De individuele FTP-waarde aanpassen		Optioneel	Optioneel
Pauzefunctie	X	X	X

## Belangrijkste functies

De belangrijkste functies binnen de verschillende modi zijn als volgt:

### Instellingsmodus

Pijl omlaag	Druk	Naar beneden scrollen / waarde verlagen
Pijl omlaag	Ingedrukt houden	Waarde stapsgewijs verlagen
Pijl omhoog	Druk	Naar boven scrollen / waarde verhogen
Pijl omhoog	Ingedrukt houden	Waarde stapsgewijs verhogen
Menu	Druk	Geen functie / menu afsluiten, terug
Bevestigen	Druk	Invoer bevestigen
Bevestigen en ronde	Druk gelijktijdig gedurende 3 seconden	Geen

### Gebruikersmodus

Pijl omlaag	Druk	Naar beneden scrollen / waarde verlagen
Pijl omlaag	Ingedrukt houden	Waarde stapsgewijs verlagen
Pijl omhoog	Druk	Naar boven scrollen / waarde verhogen
Pijl omhoog	Ingedrukt houden	Waarde stapsgewijs verhogen
Menu	Druk	Afsluiten
Bevestigen	Druk	Invoer bevestigen
Bevestigen en ronde	Druk gelijktijdig gedurende 3 seconden	Instellingenmenu openen

### Trainingsmodus

Pijl omlaag	Druk	Overschakelen naar vorig scherm
Pijl omlaag	Ingedrukt houden	Geen functie
Pijl omhoog	Druk	Naar volgend scherm
Pijl omhoog	Ingedrukt houden	Geen functie
Menu	Druk	Gebruikersmenu openen
Bevestigen	Druk	Pauzmodus starten
Bevestigen en ronde	Druk gelijktijdig gedurende 3 seconden	Geen

# Maximale weergavebereiken

## Trainingswaarden

Weergawewaarde	Waardebereik	Eenheden
Afstand	999,9	km of mijl
Snelheid	99,9	km/u of mph
Trainingsduur Duur in trainingszones	99:59:59	uu:mm:ss
FTP %	onbeperkt	%
Hartslag %	onbeperkt	%
HF slagen/minuut	30 - 250	BPM (hartslagen per minuut)
Niveau	0 - 100	%
omw/min*	30 - 230	omw/min
watt**	0 - 2500	watt
Calorieverbruik	0 - 9999	kcal (weergegeven als CAL)

## "GEBRUIKERSINSTELLINGEN"

Weergawewaarde	Waardebereik	Eenheden
Leeftijd	14 - 99	Jaren
Gewicht	34 - 150 of 75 - 331	kg of lb (ponden)
Maximale*** hartslag	30 - 250	BPM (hartslagen per minuut)
FTP-index****	0 - 2500	watt

\*Vanaf een cadans van 150 omw/min begint de waarde te knippen. Dit is bedoeld om aan te geven dat u het trainingsbereik overschrijdt waarvoor de fiets is ontworpen. Vanaf een cadans van 230 wordt de RPM-weergave uitgeschakeld.

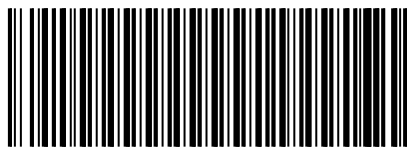
**OPMERKING:** Als de fiets gedurende langere tijd wordt gebruikt bij een cadans van meer dan 180 omw/min, vervallen alle garantieclaims.

\*\*Het vermogen wordt alleen weergegeven vanaf een rotatiesnelheid van 40 omw/min, omdat alleen het hier weergegeven vermogen (wattage) binnen het gegarandeerde tolerantiebereik van  $\pm 5\%$  valt.

\*\*\*De waarde kan alleen worden aangepast in de vermogens- en hartslagtrainingsmodi.

\*\*\*\*De waarde kan alleen worden aangepast in de vermogens- en hartslagtrainingsmodi én als in het menu voor **VERBIND HARTSLAGSENSOR** de optie **JA** is geselecteerd.

**OPMERKING:** Als de maximumwaarde is bereikt, wordt de betreffende waarde teruggezet naar 0.



320-00-00016-01