

WATTRATE TFT COMPUTER 2.0

Bölüm Numarası 320-00-00016-01



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • U.S.A.

847.288.3300 • FAKS: 847.288.3703

Servis telefon numarası: 800.351.3737 (ABD, Kanada içinde ücretsiz)

Global Web Sitesi: www.lifefitness.com

Uluslararası Şubeler

AMERİKA KITASI

Kuzey Amerika

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
Servis E-postası:
customersupport@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
commercialsales@lifefitness.com

Brezilya

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRAZIL
SAC: 0800 773 8282 opsiyon 2
Telefon: +55 (11) 3095 5200 opsiyon 2
Servis E-posta: suportebr@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-posta:
vendasbr@lifefitness.com

Latin Amerika ve Karayipler*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
Servis E-postası:
customersupport@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
commercialsales@lifefitness.com

AVRUPA, ORTA DOĞU ve AFRİKA (EMEA)

Belçika, Hollanda ve Lüksemburg

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Rotterdam
Hollanda
+31 88 646 6666
Servis E-postası:
service.benelux@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
marketing.benelux@lifefitness.com

İngiltere

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Telefon: Genel Müdürlük (+44)
1353.666017
Müşteri Destek (+44) 1353.665507
Servis E-postası: uk.support@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
life@lifefitness.com

Almanya, Avusturya, İsviçre

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
GERMANY
Telefon:
+49 (0) 89 / 31775166 Almanya
+43 (0) 1 / 6157198 Avusturya
+41 (0) 848 / 000901 İsviçre
Servis E-postası:
kundendienst@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
vendasbr@lifefitness.com

İspanya

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^a*
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
Telefon: (+34) 93.672.4660
Servis E-postası:
servicio.tecnico@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
info.iberia@lifefitness.com

Tüm diğer EMEA ülkeleri ve EMEA* iş distribütörleri

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Rotterdam
Hollanda
+31 88 646 6666
Servis E-postası:
emeaservicesupport@lifefitness.com

ASYA PASİFİK (AP)

Japonya

Life Fitness Japan, Ltd.

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Japonya
Telefon:(+81) 0120.114.482
Faks: (+81) 03-5770-5059
Servis E-postası: service.lfj@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
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
Telefon: (+852) 25756262
Faks: (+852) 25756894
Servis E-postası: service.hk@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Tüm Diğer Asya Pasifik ülkeleri ve Asya Pasifik distribütörü*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefon: (+852) 25756262
Faks: (+852) 25756894
Servis E-postası: service.ap@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

* Ayrıca yerel temsilcilikler veya distribütörler/bayiler için www.lifefitness.com adresini ziyaret edin

İçindekiler Tablosu

Güvenlik

Güvenlik Talimatları.....	3
Tıbbi Feragatname.....	3
AB Uygunluk Beyanı.....	4
FCC Uyumluluğu.....	4
Elektrikli Atıkların Bertarafı.....	5
Yazılım Lisans Bildirimi.....	5

Genel Görünüm

Wattrate TFT Computer.....	6
Wattrate TFT Bilgisayarın Kullanımı.....	7
Tanım Terimler ve Kısaltmalar.....	8
Coach by Color®.....	9
Bağlantı.....	10
ICG Uygulamasını Konsolla Eşleştirme.....	10

Kurulum

İçindekiler.....	11
Gerekli Araçlar.....	11
Montaj Prosedürü.....	12

Egzersizler

Çalışma Modu Seçimi.....	14
Tür Tuşu.....	15
Ekran Başlığı.....	16
Quick Start Modu.....	17
Güç Antrenmanı.....	18
Nabız Antrenmanı.....	20
FTP Rampa Testi.....	22
5 Dakikalık FTP Testi.....	23
20 Dakikalık FTP Testi.....	24
Doğrudan FTP Girişi.....	25

Ayarlar

Ayarlar Menüsüne Girme.....	26
Genel Ayarlar.....	26
Sistem Ayarları.....	28
Antrenman Modu Değerleri.....	29
Temel İşlevler.....	30
Maksimum Görüntüleme Aralıkları.....	31

1. Güvenlik

Güvenlik Talimatları

- ⚠ **UYARI:** Yanlış kullanımdan kaynaklanan ciddi yaralanma riskini azaltmak için, cihazı kullanmadan önce güvenlik önlemlerini ve bilgileri dikkatlice okuyun ve bunlara uyun. Lütfen bu bilgisayarın kullanımına ilişkin Indoor Cycle Kılavuzundaki önlemleri de dikkate alın.
- ⚠ **UYARI:** Uygun kullanım ile ilgili tüm uyarılar ve önlemlerden tüm kullanıcıların haberdar olmasını sağlamak ve ancak yetkin bir antrenör ve eğitmenin başarıyla bilgilendirmesinin ardından bisikleti kullanmasına izin vermek sistemin sahibinin sorumluluğundadır.
- ⚠ **UYARI:** Bisikleti kapalı alanda ve nem ve tozdan uzak tutun. Bisikleti garajda, üzeri kapalı terasta veya su veya havuz yakınında açık alanda bırakmayın. Bisikletin çalışma sıcaklığı, maksimum %65 nem oranında 15°C ~ 40°C (59°F~104°F) aralığında olmalıdır.
- ⚠ **UYARI:** Antrenman ekipmanı, gözetim altında olmaları veya cihazın güvenli bir şekilde kullanımına ilişkin talimatlar verilmiş olması ve içerdiği tehlikeleri anlamaları halinde, 14 yaş ve üzeri çocuklar ile deneyim ve bilgi eksikliği olan kişiler tarafından kullanılabilir. 14 yaştan küçük çocuklar ve fiziksel, duyuşsal veya zihinsel yetenekleri azalmış kişilerin antrenman ekipmanını kullanması yasaktır.
- ⚠ **UYARI:** Ekranda gösterilen tüm veriler, özellikle entegre güç sensörünün ürettiği Watt değerleri, sadece bilgi amaçlıdır ve antrenmana yardımcı olmak için kullanılır. Yalnızca fiziksel sınırlarınız dahilinde egzersiz yapın.
- ⚠ **UYARI:** Fiziksel olarak rahatsızlık veya baş dönmesi hissetmeniz durumunda antrenmanı durdurun ve bir hekime danışın. Kullanıcının performans kapasitesini ve/veya kardiyovasküler sistemini etkileyen ilaç kullanması gerekiyorsa, kişisel girdilerini buna göre ayarlamak için mutlaka bir doktora danışmalıdır.
- ⚠ **UYARI:** Kalp atış hızı izleme sistemleri yanlış olabilir. Çok fazla egzersiz yapmak ciddi yaralanmalara hatta ölüme neden olabilir. Halsizlik hissederseniz egzersiz yapmayı hemen bırakın.
- ⚠ **DIKKAT:** Mevcut sağlık sorunlarınız veya engellilik durumunuz varsa, size en uygun antrenman yöntemini bulmak için doktorunuza danışmanız önerilir. Yanlış veya uzun antrenman, ciddi sağlık yaralanmalarına neden olabilir. Üretici, sağlık riskleri, kişisel yaralanmalar, mal hasarları veya dolaylı hasarlar konusunda hiçbir sorumluluk kabul etmez.

Tıbbi Feragatname

- ⚠ **DIKKAT:** Güç veya nabız odaklı antrenmanlar için antrenman bölgelerinin ayrımı ortalama bir kişinin performansına göre belirlenir. Antrenmanın niteliğine, sağlık durumunuza (örneğin, herhangi bir ilaç kullanıp kullanmadığınıza) ve fiziksel kapasitenize bağlı olarak bölgeler kimi zaman önemli ölçüde değişebilir. Kendi kişisel antrenmanınız için daima tıbbi gözetim altında makul antrenman parametreleri belirlemeniz ve kişisel antrenmanınızı bu verilere göre planlamanız önerilir.
- ⚠ **UYARI:** Kendi kapasitenizin ötesinde egzersiz yapmayın.
- ⚠ **UYARI:** Fiziksel olarak rahatsızlık veya baş dönmesi hissetmeniz durumunda antrenmanı durdurun ve bir hekime danışın.
- ⚠ **UYARI:** Renk bölgeleri sadece referans amaçlıdır.
- ⚠ **UYARI:** Kullanıcının performans kapasitesini ve/veya kardiyovasküler sistemini etkileyen bir ilaca ihtiyaç duyması durumunda, kişisel girişlerini buna göre ayarlamak için mutlaka bir doktora danışması gerekmektedir.

AB Uygunluk Beyanı

Elektronik bileşenler, elektrik güvenliği için EMC Direktifi 2014/53/EU, EMC Direktifi 99/519/EC ve DIN EN 60335-1:2012/A14:2019'u karşılar.

Uygunluk Beyanını www.indoorcycling.com/conformity/ adresinde görebilirsiniz.

FCC Uyumluluğu

Bu cihaz, FCC kurallarının 15. bölümüne uygundur. Çalıştırma şu iki koşula tabidir: (1) Bu cihaz zararlı parazite neden olamaz ve (2) bu cihaz, istenmeyen çalışmaya neden olabilecek parazit dahil olmak üzere alınan her türlü paraziti kabul etmemelidir. Not: Bu cihaz, FCC Kuralları bölüm 15'e göre B Sınıfı dijital aygıtlar için test edilmiş ve cihazın belirtilen sınırlara uygun olduğu tespit edilmiştir. Bu sınırlar, evsel kurulumlarda zararlı parazitlere karşı makul düzeyde koruma sağlayacak şekilde tasarlanmıştır. Bu cihaz, radyo frekans enerjisi üretir, kullanır ve yayabilir; dolayısıyla kullanım talimatlarına uygun olarak kurulmaz ve kullanılmazsa, radyo yayınlarında zararlı parazitler oluşmasına neden olabilir. Bununla birlikte, belirli bir kurulumda parazit olmayacağına garanti yoktur.

Bu ekipman, ekipmanın kapatılıp açılmasıyla tespit edilebilecek radyo ve televizyon yayınlarının izlenmesinde zararlı parazite neden olursa, kullanıcı, aşağıdaki yöntemlerden bir veya daha fazlasına başvurarak paraziti düzeltme konusunda teşvik edilir:

- Alıcı antenin yönünü ve yerini değiştirin.
- Ekipman ve alıcı arasındaki mesafeyi arttırın.
- Ekipmanı, alıcının bağlı olduğu devreden farklı bir devrede bulunan bir çıkışa bağlayın.
- Yardım için, bayinize veya deneyimli bir radyo/TV teknisyenine danışın.

ÖNEMLİ: Bu üründe Indoor Cycling Group tarafından izin verilmeyen değişiklikler veya modifikasyonlar elektromanyetik uyumluluğu (EMC) ve kablosuz uyumluluğu geçersiz kılabilir ve ürünü çalıştırma yetkinizin iptal edilmesine neden olabilir.

Bu ürün, sistem bileşenleri arasında uyumlu çevresel aygıtların ve korumalı kabloların kullanımını içeren koşullar altında EMC uyumluluğu göstermiştir. Radyo, televizyon ve diğer elektronik cihazlarda parazite neden olma olasılığını azaltmak için sistem bileşenleri arasında uyumlu çevresel aygıtlar ve korumalı kablolar kullanmanız önemlidir.

Kanada yasal bildirim Bu cihaz, Industry Canada lisanstan muaf RSS standartlarıyla uyumludur. Çalıştırma şu iki koşula tabidir: (1) bu cihaz parazite neden olamaz ve (2) bu cihaz, aygıtın istenmeyen çalışmasına neden olabilecek parazit de dahil olmak üzere her türlü paraziti kabul etmemelidir.

Elektrikli Atıkların Bertarafı

Sadece Avrupa Birliği

Bu sembol ilgili ürünün normal ev atıklarıyla birlikte bertaraf edilemeyeceğini belirtir. Bu cihazı bertaraf etmek istiyorsanız normal atıklarla birlikte atmayın! Bu tanıma uyan ürünler için ayrı bir toplama sistemi bulunmaktadır.

Bu sembol sadece Avrupa Birliğinde geçerlidir.



Avrupa Birliği dışındaki ülkeler

Bu ürünü bertaraf etmek istiyorsanız, lütfen ülkenizdeki elektronik cihazların bertarafına ilişkin ilgili yasalara ve diğer düzenlemelere uyun.

Kurumsal müşteriler

Bu ürünü bertaraf etmek istiyorsanız, lütfen servisimizle iletişime geçin.

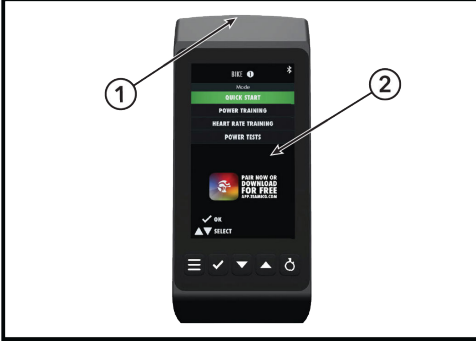
Yazılım Lisans Bildirimi

Belirli ICG ürünleri (MyRide V3, MyRidePlus, MyRide VX, ICG Connect, Wattrate LCD Computer vb. dahil ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere) açık kaynaklı yazılım içerir.

Daha fazla bilgi için lütfen <https://support.teamicg.com> adresini ziyaret edin veya support@indoorcycling.com ile iletişime geçin.

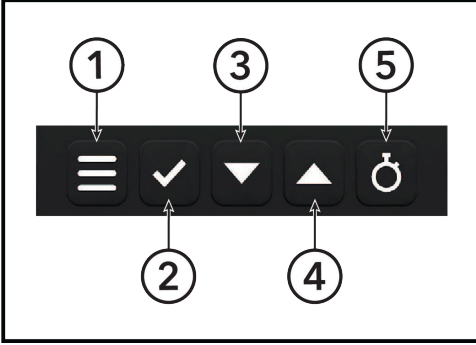
2. Genel Görünüm

Wattrate TFT Computer



Parça	Açıklama	Adet
1	5 renkli ön LED aydınlatma	1
2	Coach by Color antrenmanı için tam renkli TFT ekran	1

Tuş işlevleri



Parça	Açıklama	Adet
1	Menü	1
2	Seçme	1
3	Aşağı Ok	1
4	Yukarı Ok	1
5	Tur	1

Menü	Mevcut seçenekleri görmek için Menü tuşuna basın. Menü tuşuna basıp herhangi bir seçim yapmamanız durumunda, Menü tuşuna tekrar bastığınızda menüde bir seviye geri gidersiniz.
Seçme	Belirli bir seçimi onaylamak için Seçim (onay işareti) tuşuna basın.
Yukarı ve Aşağı oklar	Menülerde Yukarı veya Aşağı gitmek için ok tuşlarını kullanın.
Tur	Antrenman sırasında turları başlatıp durdurmak için Tur tuşuna basın.

Wattrate TFT Bilgisayarın Kullanımı

Kesinlik

Kapalı alan bisikletinde gösterilen ortalama değerler, 50 - 120 RPM'de 50 - 400 watt güçte +/- %5 hassasiyetle doğrudur.

Açma

Disk teker hareket ettirilene kadar bilgisayar derin uyku modundadır. Bilgisayarı açmak için pedalları bir tur çevirin. Yaklaşık 5 saniye sonra bilgisayar başlatılacak ve ekran açılacaktır.

Pedalların bir tur çevrilmesinden sonra bilgisayarın açılmaması durumunda, pil boşalmıştır. Bisikleti 60 RPM'den daha yüksek bir kadansla pedal çevirerek pili şarj edin. Şarj işlemi sırasında bilgisayar açılır ve bisiklet kullanılabilir.

Kapatma

Disk tekerin 2 dakika boyunca hareket ettirilmemesi durumunda bilgisayar otomatik olarak kapanır. Bir konsol düğmesine basılması durumunda kapanma süresi 2 dakika uzar, duraklatma moduna girmeniz durumunda ise 5 dakika uzar.

Entegre Güç Yönetimi




50 RPM'nin altındaki düşük pedal çevirme frekanslarında güç dahili LiPo pil ile sağlanır. Kadans yaklaşık 50 RPM'yi aştığında, sisteme güç sağlamaya yetecek kadar enerji üretilir. 60 RPM'nin üzerindeki kadansla LiPo pil de şarj edilir.

Dahili jeneratör aracılığıyla bisikletin dahili LiPo pilini şarj etme:

- 50 - 59 RPM pedal çevirme: jeneratör konsola güç sağlar ancak bisikletin LiPo pilini şarj etmez.
- 60 - 69 RPM pedal çevirme: jeneratör konsola güç sağlar ve ayrıca bisikletin LiPo pilini şarj etmeye başlar.
- 70 RPM'den fazla pedal çevirme: jeneratör konsola güç sağlar ve bisikletin LiPo pilini en yüksek hızda şarj eder.

Pil Durumu Göstergesi

Pil tamamen şarj olmuş durumdaysa konsolda pil simgesi görünmez.

-  - Pil seviyesi düşmeye başlamışsa beyaz pil simgesi görüntülenir.
-  - Pil seviyesi neredeyse tamamen tükenmişse kırmızı simge görüntülenir. Pil tamamen boşaldığında veya arızalı olduğunda, kırmızı pil simgesi yanıp söner ve konsolda bir bildirim görünür.
-  - Pil, (60 RPM'nin üzerinde) uygun eforla pedal çevirerek şarj edilir ve pil simgesi yeşile dönüp pilin şarj olduğunu gösterir.

Tanım Terimler ve Kısaltmalar

COACH BY COLOR® (CBC)

Renklerle gösterilen antrenman bölgeleriyle bireysel kullanıcı ayarlarına göre Güç odaklı (WattRate®) veya nabız odaklı antrenman yönlendirmesi.

WATT

İşin yapıldığı süreye göre hesaplanan güç birimi. Hesaplama şu formül kullanılarak yapılır: Güç (Watt cinsinden ölçülür) = kuvvet x hız.

WATTRATE®

Bisikletin ürettiği gücün gerçek zamanlı olarak doğrudan ölçümü.

FTP

Functional Threshold Power®, FTP İndeksi olarak da adlandırılır. Functional Threshold Power'a iletilen güç (FTP = %100, aerobik/anaerobik güç eşiğine karşılık gelir).

FTP %'si

Yüzde olarak Functional Threshold Power®. FTP değerine göre mevcut gücün yüzde olarak bilgisi FTP %'si = (Watt cinsinden mevcut güç / FTP) x 100.

RPM

Dakikadaki devir sayısı, kadans, pedal çevirme sıklığı (PFQ), dakikadaki devir sayısı (devir/dakika).

Nabız

Kalp atış hızı.

Maks Nabız %'si

Maksimum nabza göre yüzde olarak mevcut nabız hakkında bilgi, Maks Nabız %'si = (mevcut nabız / maksimum nabız) x 100.

BPM

Bu kılavuzda Dakikada Atım Sayısı kullanıcının nabzını ifade eder.

LiPo

LiPo = Lityum Polimer pil. Yüksek enerji yoğunluğuna sahip şarj edilebilir pil.

TSS®

TSS®, dayanıklılık sporcularının antrenmanlarını nispi zorluk derecesi, süre ve sıklığa dayalı olarak ölçmelerini sağlar.

IF®

IF®, bir sürüşün genel kondisyonunuza göre ne kadar zor veya yorucu olduğunu gösterir.

EFFORT POINTS

Antrenmanınız için bireysel antrenman bölgelerinde geçirdiğiniz süreye göre hesaplanır. Bu bilgiler güç veya nabız antrenmanı sırasında LCD ekranın sol üst köşesinde görüntülenir ve biriken efor puanları ayrıca Connect antrenmanları sırasında da görüntülenebilir.

Her bölgede 1 dakikalık sürüş için verilen puanlar şunlardır:

1 Effort point	FTP'nizin %0-55'i / Maksimum nabızınızın %50-59'u
2 Effort points	FTP'nizin %56-75'i / Maksimum nabızınızın %60-69'u
3 Effort points	FTP'nizin %76-90'ı / Maksimum nabızınızın %70-79'u
4 Effort points	FTP'nizin %91-105'i / Maksimum nabızınızın %80-89'u
5 Effort points	FTP'nizin %106-120'si / Maksimum nabızınızın %90-95'i
5.5 Effort points	FTP'nizin %121- +150'si / Maksimum nabızınızın %96-100'ü

Coach by Color®

Coach by Color® antrenman konsepti



ICG'nin kullandığı 5 renk bölgesi (beyaz, mavi, yeşil, sarı, kırmızı), bisikletin her kullanıcısının gücüne (watt) göre kullanılabilir. Antrenman bölgeleri, bireysel FTP (Functional Threshold Power®) değerine göre mevcut güç değeri temel alınarak belirlenir. Aynı antrenman bölgeleri hesaplama ilkesi, maksimum nabız ve uyumlu bir nabız sensörü kullanıldığında da geçerlidir. Maksimum nabız veya bireysel FTP değeri bilindiğinde kişisel antrenman bölgeleri buna göre belirlenebilir ve bu sayede antrenman sırasında nabız veya watt değerine göre antrenmanın zorluk derecesi renklerle gösterilebilir. FTP güç testini (bilgisayara entegre rampa testi) kullanarak, kullanıcı hem mevcut performansı hem de ilerlemeyi izleyebilir.

⚠ DİKKAT: Güç testi sadece yetkin bir eğitmen veya antrenörün gözetimi ve yönlendirmesi altında gerçekleştirilmelidir.

Hem **Güç Antrenmanı** hem de **Nabız Antrenmanı** modunda, kullanıcı isterse Renk Modu'nu KAPALI olarak seçerek Coach by Color® Antrenman Yönlendirmesini kapatabilir.

Antrenman Bölgeleri

COACH BY COLOR® – 5 ZONES

5 Colored Zones	Powered % FTP	Time	% HR ^{Max}	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 _O 2 ^{Max}	> 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

Bağlantı

Nabız Oranı Sensörleri

- Bluetooth (BLE) uyumlu nabız sensörleri
- ANT+ uyumlu nabız sensörleri
- 5,5 kHz'lik analog nabız sensörleri (kodlu sensörler önerilir).

ICG Uygulaması *, **

Mobil cihazınızla Bluetooth aracılığıyla ICG uygulamasını bisiklet konsoluna bağlayabilirsiniz (Bluetooth, mobil cihazınızda manüel olarak etkinleştirilmelidir). Uygulama, antrenmanlardan önce cinsiyet, yaş, kilo ve FTP değeri gibi kişisel verilerinizi bisiklet konsolunuza otomatik olarak aktarabilir ve antrenmanlarınızı kişisel inceleme için kaydedebilir.

Veri Yayınlama *, **

İlke olarak, ANT+ veya BLE teknolojisini destekleyen donanım veya uygulamalar sağlanan verileri alabilirler.

	ANT+	BLE
Nabız	Evet	Hayır
Kadans	Evet	Evet
Güç	Evet	Evet

* Bazı özellikler, Wattrate LCD computer cihazınızda yüklü yazılım sürümüne bağlı olabilir.

** Mobil cihazınız ve uygulamalarınızın bu özellikleri desteklemesi ve Wattrate LCD computer cihazında kullanmadan önce etkinleştirilmesi gerekir.

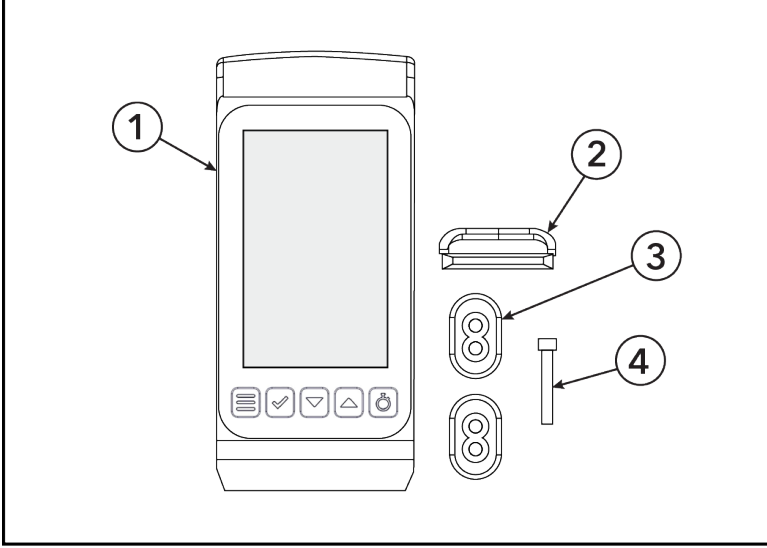
ICG Uygulamasını Konsolla Eşleştirme

1. Antrenman seçim ekranını görmenize kadar bisikletin konsolunu çalıştırın.
2. Mobil cihazınızda uygulamayı başlatın ve talimatları izleyin.

ÖNEMLİ: Kişisel verileri (FTP vb.) aktarmak için ana ekranda uygulamanın eşleştirilmesi gerekir. Uygulamalar, duraklatma modunda veya egzersiz sırasında da eşleştirilebilir.

3. Kurulum

İçindekiler



Parça	Açıklama	Adet
1	Bilgisayar	1
2	Sızdırmazlık Elemanı	1
3	Ara parça	2
4	Cıvata	1

Gerekli Araçlar

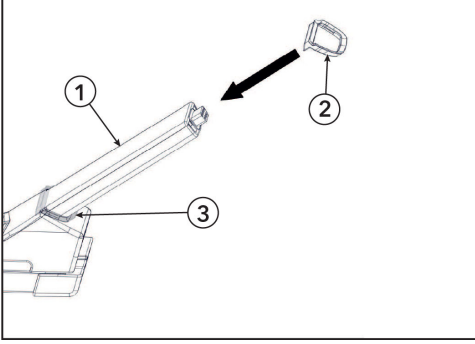
3 mm Allen anahtar

⚠ UYARI: Bisikleti mağazadan kurulum yerine taşırken sıcaklıkta büyük dalgalanmalar olmasından kaçının. Buna rağmen sıcaklıkta büyük dalgalanmalar oluyorsa, montaj işlemine geçmeden önce bisikletin ortam sıcaklığına uyum sağlamasını bekleyin.

Montaj Prosedürü

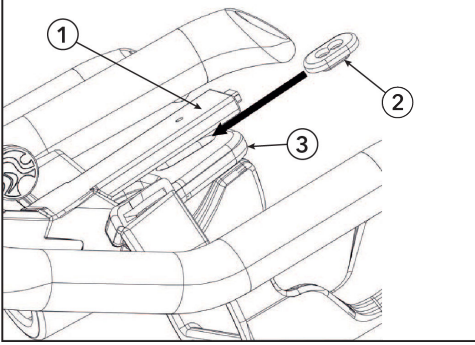
Bilgisayarı Monte Etme

1. Sızdırmazlık elemanını bilgisayar braketi boyunca aşağı doğru kaydırın.



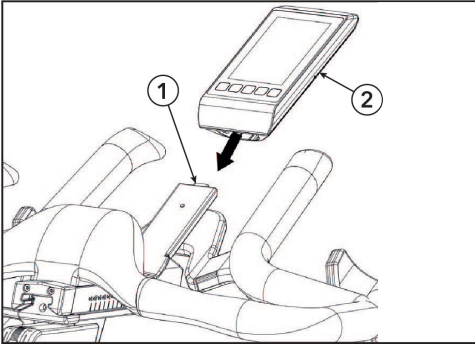
Parça	Açıklama	Adet
1	Bilgisayar Braketi	1
2	Sızdırmazlık Elemanı	1
3	Sızdırmazlık Elemanını Buraya Kadar Kaydırın	1

2. Bilgisayar braketi ile gidon arasında bir ara parça yerleştirin. Ara parça, gidonun oluğuna oturmalıdır.



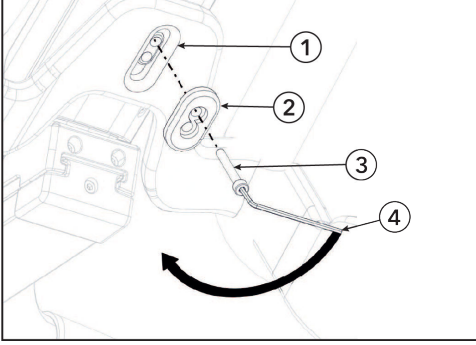
Parça	Açıklama	Adet
1	Bilgisayar Braketi	1
2	Ara parça	1
3	Gidon	1

3. Bilgisayarı bilgisayar braketi üzerine kaydırın.



Parça	Açıklama	Adet
1	Bilgisayar Braketi	1
2	Bilgisayar	1

4. Cıvatayı ve diğer ara parçayı gidondan geçirerek bilgisayarın içine takın. 3 mm Alyen anahtar ile sıkıştırın.



Parça	Açıklama	Adet
1	Gidon	1
2	Ara parça	1
3	Cıvata	1
4	3 mm Alyen Anahtar	1

4. Egzersizler

Çalışma Modu Seçimi

Doğrudan FTP Girişi

FTP değerinin doğrudan girildiği Güç Antrenmanı. **Ayarlar > Sistem > Doğrudan FTP Girişi** bölümünde seçeneğin etkinleştirilmiş olması gerekir.

Quick start

Herhangi bir kullanıcı ayarı girmeden Quick start.

Güç antrenmanı

İndeks değerleri (FTP ve maksimum nabız için) dahil olmak üzere kullanıcı ayarlarının ayrıntılı girişi ve uyumlu bir nabız sensörüne isteğe bağlı bağlantı. Antrenman bölgesi yönlendirmesinde Watt (güç) değeri temel alınır.

Nabız antrenmanı

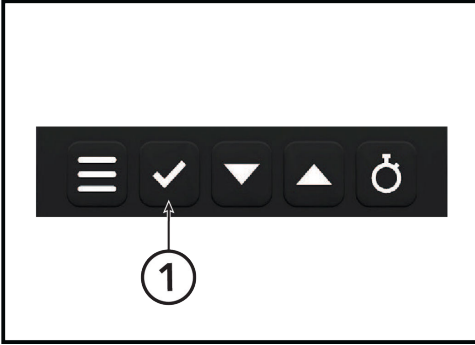
Uyumlu bir nabız sensörü, ayrıntılı kullanıcı ayarları ve indeks değerleri (FTP ve maksimum nabız için) girilmesini gerektirir. Antrenman bölgesi yönlendirmesinde nabız temel alınır.

Güç testi

FTP'nizi belirlemek için iki güç testi arasından seçim yapmanızı sağlar.

Duraklatma Modu

Antrenman verilerinizi kaybetmeden antrenmanınızı kısa bir süre durdurmak ve devam ettirmek için duraklatma modu kullanılabilir. Duraklatma modu 2 farklı yöntemle etkinleştirilebilir:



Parça	Açıklama	Adet
1	Seçme	1

1. Çalışma sırasında **Seçme** tuşuna basarak çalışmayı durdurun. Devam etmek için **Seçme** tuşuna tekrar basın.
2. Pedal çevirmeyi durdurarak duraklatma modunu etkinleştirin. Çalışmanıza geri dönmek için bisikletin pedallarını çevirebilirsiniz. Duraklatma sırasında bilgisayarda ayar değişiklikleri yapıldıysa, antrenmanınıza geri dönmek için **Seçme** tuşuna basın.

Özet

Seçildiğinde, antrenmanınızın istatistiklerine genel bir bakış görüntülenir.

FTP'yi ayarlayın

Antrenmanı sonlandırmadan FTP ayarını yapmanızı sağlar.

Turlar

Mevcut antrenmandaki tüm tur mesafelerini ve süreleri görüntüleyin.

Nabız Bağlantısı

Uyumlu nabız sensörüne bağlayın/bağlantıyı kesin.

Antrenmanı yeniden başlat

Yeni bir antrenman başlatır ve kullanıcı ayarlarını korur.

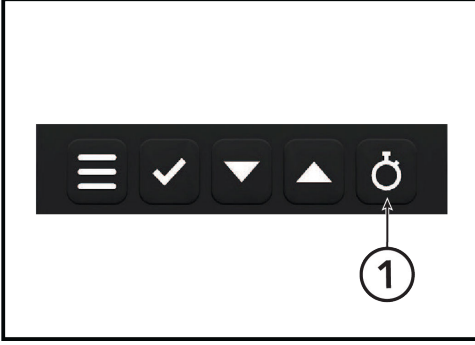
Antrenmanı sonlandır

Antrenmanı sonlandırır ve bir mobil cihazla eşleştirilmişse antrenman verilerini kaydeder.

Tur Tuşu

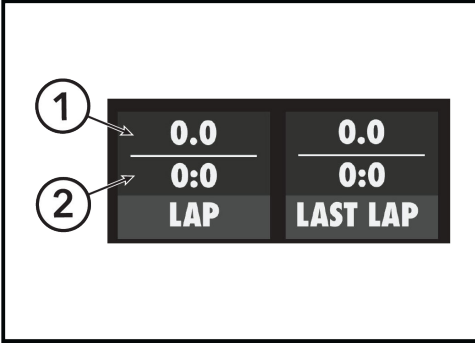
Hızlı Başlatma, Güç veya Nabız antrenmanı sırasında tur fonksiyonu bir zamanlayıcı başlatır ve mesafeyi ölçer.

1. **Tur** tuşuna basarak bir tur başlatın.



Parça	Açıklama	Adet
1	Tur Tuşu	1

Ekranın üst kısmında bir turun başladığını gösteren bir simge görünür. Katedilen mesafe ve zamanlayıcı alt karelerde görüntülenir.

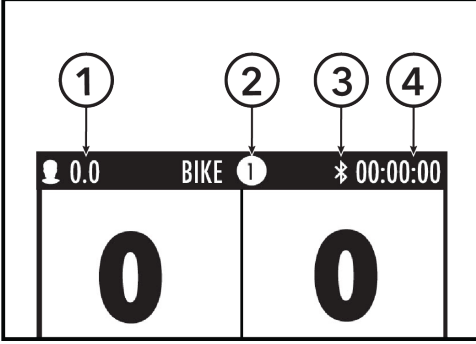


Parça	Açıklama	Adet
1	Mesafe	1
2	Süre	1

2. Hedef mesafeye veya süreye ulaştığınızda, **Tur** tuşuna basarak turu durdurun. Turun tamamlanmasından sonra, bir sonraki tur tamamlanana kadar son tur verileri görüntülenir.

Ekran Başlığı

Ekranın üst kısmında aşağıdaki bilgiler görüntülenir.



Parça	Açıklama	Adet
1	Efor Skoru	1
2	Bisiklet Kimliği	1
3	Bluetooth Açık	1
4	Antrenman Süresi	1

Quick Start Modu

Quick-Start modunu seçin ve antrenmana başlayın. Ekranda aşağıdaki bilgiler görüntülenir.

RPM Geçerli Kadans	SEVIYE Direnç (0-100)
WATT Geçerli Çıktı Güç	KCAL Yakılan Kilokalori
MİL / KM Katedilen Mesafe	HIZ KM/S - MPH
TUR Geçerli Mesafe / Süre	SON TUR Mesafe / Süre

Tur ve **Son Turlar** en az bir turun başlatılmasından sonra görüntülenir ve tur durdurulduktan 5 saniye sonra otomatik olarak kaybolur. Başka bir tur başlatıldığında tekrar görüntülenir.

Güç Antrenmanı

Güç Antrenmanı modu, ilave kullanıcı ayarları girmenize ve bilgisayarınızı uyumlu bir nabız sensörüne bağlamanıza imkan verir. Bu modda, bireysel eşik değerleri (FTP ve maksimum nabız) tam olarak girilebilir veya bu değerler bilinmiyorsa, konsola girilen biyometrik veriler temel alınarak hesaplanır. Coach by Color® antrenman yönlendirmelerinin güç değerlerine göre uygulanması da mümkündür.

Ekran 1

RPM Geçerli Kadans	SEVİYE Direnc (0-100)
WATT Geçerli Çıktı Güç	BÖLGE Geçerli Bölge Geçerli bölgedeki pozisyon.
TUR Mesafe / Süre	SON TUR Mesafe / Süre

Ekran 2

BPM Nabız	KCAL Yakılan Kalori
MI / KM Mesafe	MPH / KM/S Hız
WATT / KG Güç / Ağırlık oranı	WATT / NABIZ Güç / Nabız oranı

Tur ve **Son Turlar** en az bir turun başlatılmasından sonra görüntülenir ve tur durdurulduktan 5 saniye sonra otomatik olarak kaybolur ve başka bir tur başlatıldığında tekrar görüntülenir.

Ekran 3

ORT WATT MAKS WATT	ORT BPM MAKS BPM
FTP %'si	MHR %'si
ORT RPM MAKS RPM Kadans	ORT MPH / KM/S MAKS MPH / KM/S Hız
ORT WATT / KG MAKS WATT / KG Güç	ORT WATT / NABIZ MAKS WATT / NABIZ Ortalama Güç / Nabız
ORT / MAKS SEVİYE Ortalama / Maksimum Seviye	AS / YF Antrenman Stres Puanı / Yoğunluk faktörü

Ekran 4*

KIRMIZI / BÖLGE 5 Bölgede geçirilen süre ve %	MESAFE / KCAL Bölgede katedilen mesafe ve harcanan KCAL
SARI / BÖLGE 4 Bölgede geçirilen süre ve %	MESAFE / KCAL Bölgede katedilen mesafe ve harcanan KCAL
YEŞİL / BÖLGE 3 Bölgede geçirilen süre ve %	MESAFE / KCAL Bölgede katedilen mesafe ve harcanan KCAL
MAVİ / BÖLGE 2 Bölgede geçirilen süre ve %	MESAFE / KCAL Bölgede katedilen mesafe ve harcanan KCAL
BEYAZ / BÖLGE 1 Bölgede geçirilen süre ve %	MESAFE / KCAL Bölgede katedilen mesafe ve harcanan KCAL

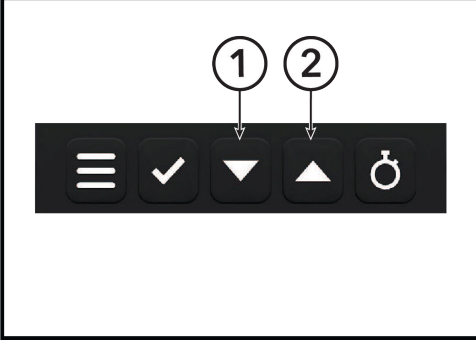
Antrenman bölgeleri ve sürelerin dinamik genel görünümü. Her bir bölgede antrenman yaptığınız toplam süre ve bu sürenin yüzdesi görüntülenir.

- ⚠️ **UYARI:** Nabız izleme sistemleri tamamen doğru olmayabilirler.
- ⚠️ **UYARI:** Aşırı ölçüde egzersiz yapmak sağlığa ciddi zararlar verebilir ve hatta ölüme neden olabilir.
- ⚠️ **UYARI:** Baş dönmesi veya güçsüzlük hissetmeniz durumunda derhal çalışmayı durdurun.
- ⚠️ **UYARI:** Bu cihaz, güvenliklerinden sorumlu bir kişi (örneğin: bir doktor, antrenör vb.) tarafından gözetim altında tutulmadıkları veya bu kişiden cihazın kullanımına ilişkin talimat almadıkları sürece (çocuklar dahil) fiziksel duysal veya akli kabiliyetleri kısıtlı olan veya deneyimsiz ve/veya bilgisi yetersiz kişilerin kullanımına uygun değildir.
- ⚠️ **UYARI:** Donanımla oynamadıklarından emin olmak için çocuklar daima gözetim altında tutulmalıdır.
- ⚠️ **UYARI:** Kullanıcı, Güç Antrenmanı veya Nabız Antrenmanı Modunda antrenmanın başlangıcında tuşa basmasıyla Tıbbi Feragatnameyi kabul ettiğine dair ilave bir onay verir.
- ⚠️ **DIKKAT:** Hesaplanan FTP değerleri kılavuz niteliğindedir ve kesin değerleri elde etmek için FTP Güç Testinin yapılmasını öneririz.

ÖNEMLİ: Bir antrenmanı başlatmak için ekranda görüntülenen talimatlara sırasıyla dikkatle uyun.

Güç antrenmanı modunda, antrenman sırasında farklı bilgileri gösteren dört ekran vardır.

Aşağı veya **Yukarı** ok tuşlarına basarak ekranlar arasında geçiş yapın.



Parça	Açıklama	Adet
1	Aşağı Ok	1
2	Yukarı Ok	1

Nabız Antrenmanı

Nabız Antrenmanı modu, ilave kullanıcı ayarları girmenize ve bilgisayarınızı uyumlu bir nabız sensörüne bağlamanıza imkan verir. Bu modda, bireysel eşik değerleri (FTP ve maksimum nabız) tam olarak girilebilir veya bu değerler bilinmiyorsa, konsola girilen biyometrik veriler temel alınarak hesaplanır. Coach by Color® antrenman yönlendirmelerinin nabız değerlerine göre uygulanması da mümkündür.

Ekran 1

RPM Geçerli Kadans	SEVİYE Direnc (0-100)
BPM Nabız	BÖLGE Geçerli Bölge Geçerli bölgedeki pozisyon.
TUR Mesafe / Süre	SON TUR Mesafe / Süre

Ekran 2

WATT Geçerli Çıktı Güç	KCAL Yakılan Kalori
MI / KM Mesafe	MPH / KM/S Hız
WATT / KG Güç / Ağırlık oranı	WATT / NABIZ Güç / Nabız oranı

Ekran 3

ORT WATT MAKS WATT	ORT BPM MAKS BPM
FTP %'si	MHR %'si
ORT RPM MAKS RPM Kadans	ORT MPH / KM/S MAKS MPH / KM/S Hız
ORT WATT / KG MAKS WATT / KG Güç	ORT WATT / NABIZ MAKS WATT / NABIZ Ortalama Güç / Nabız
ORT / MAKS SEVİYE Ortalama / Maksimum Seviye	AS / YF Antrenman Stres Puanı / Yoğunluk faktörü

Ekran 4*

KIRMIZI / BÖLGE 5 Bölgede geçirilen süre ve %	MESAFE / KCAL Bölgede katedilen mesafe
SARI / BÖLGE 4 Bölgede geçirilen süre ve %	MESAFE / KCAL Bölgede katedilen mesafe
YEŞİL / BÖLGE 3 Bölgede geçirilen süre ve %	MESAFE / KCAL Bölgede katedilen mesafe
MAVİ / BÖLGE 2 Bölgede geçirilen süre ve %	MESAFE / KCAL Bölgede katedilen mesafe
BEYAZ / BÖLGE 1 Bölgede geçirilen süre ve %	MESAFE / KCAL Bölgede katedilen mesafe

*Çalışma sırasında, o anda bulunduğunuz antrenman bölgesine göre beş antrenman bölgesinden biri vurgulanır.

Antrenmanınız sırasında kat ettiğiniz mesafe ve yakılan kalori ile birlikte bir bölgede geçirdiğiniz fiili süre ve bu sürenin yüzdesi görüntülenir.

⚠ **UYARI:** Nabız izleme sistemleri tamamen doğru olmayabilirler.

⚠ **UYARI:** Aşırı ölçüde egzersiz yapmak sağlığa ciddi zararlar verebilir ve hatta ölüme neden olabilir.

⚠ **UYARI:** Baş dönmesi veya güçsüzlük hissetmeniz durumunda derhal çalışmayı durdurun.

⚠ **UYARI:** Bu cihaz, güvenliklerinden sorumlu bir kişi (örneğin: bir doktor, antrenör vb.) tarafından gözetim altında tutulmadıkları veya bu kişiden cihazın kullanımına ilişkin talimat almadıkları sürece (çocuklar dahil) fiziksel duyuşal veya akli kabiliyetleri kısıtlı olan veya deneyimsiz ve/veya bilgisi yetersiz kişilerin kullanımına uygun değildir.

⚠ **UYARI:** Donanımla oynamadıklarından emin olmak için çocuklar daima gözetim altında tutulmalıdır.

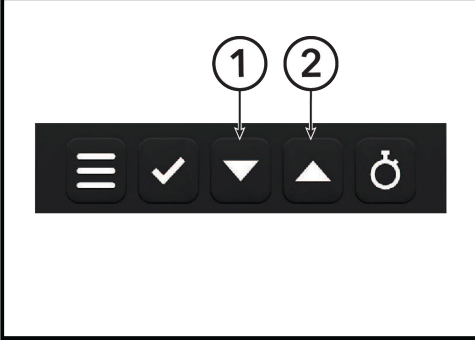
⚠ **UYARI:** Kullanıcı, Güç Antrenmanı veya Nabız Antrenmanı Modunda antrenmanın başlangıcında tuşa basmasıyla Tıbbi Feragatnameyi kabul ettiğine dair ilave bir onay verir.

⚠ **DIKKAT:** Hesaplanan FTP değerleri kılavuz niteliğindedir ve kesin değerleri elde etmek için FTP Güç Testinin yapılmasını öneririz.

ÖNEMLİ: Bir antrenmanı başlatmak için ekranda görüntülenen talimatlara sırasıyla dikkatle uyun.

Nabız antrenmanı modunda, antrenman sırasında farklı bilgileri gösteren dört ekran vardır.

Aşağı veya **Yukarı** ok tuşlarına basarak ekranlar arasında geçiş yapın.



Parça	Açıklama	Adet
1	Aşağı Ok	1
2	Yukarı Ok	1

FTP Rampa Testi

FTP (güç) testi, bir değerlendirme testinde kullanıcının bireysel FTP değerinin belirlenmesini veya antrenman gelişiminin izlenmesini sağlar. Bu test, "rampa testi" adı verilen bir test olarak tasarlanmıştır. Test başladığında, 75 watt'lık (± 15 W) bir hedef değer belirlenir. Daha sonra, testi yapan kullanıcıdan, test boyunca 70 ile 90 RPM arasında sabit ve rahat bir kadansı koruması ve hedef değere ulaşmak için direnç kadranını çevirerek direnci ayarlaması istenir. Maksimum +/- 15 W sapma aralığı dahilinde hedef değere ulaşılması gerekir, aksi takdirde CBC LED'i kırmızıya döner. Hedef değer ulaşıldığında CBC LED'i yeşile döner. Hedef değer her 4 dakikada bir 25 watt artar ve test herhangi bir anda sonlandırılabilir. 4 dakika sonra ilk hedef değere (4 dakika boyunca 75 watt) ulaşılmışından sonra, testin sonunda sonuç gösterilir. Bundan önce kesintiye uğraması durumunda test başarısız olur. 4 dakikalık bir rampa dahilinde 24 saniyeden uzun süre hedef aralığın dışında kaldığınız bildirilirse, bu durumda bir FTP değeri hesaplanır, ancak daha doğru bir sonuç için testi tekrarlamayı tavsiye ederiz.

Geçerli Kadansınız	Geçerli Direnciniz
RPM	SEVİYE
Geçerli Çıktı Gücünüz	Hedef Çıktı Güç
WATT	SEVİYE
Bir sonraki rampaya ulaşılan kadar süre	Geçerli Rampa Sayınız
RAMPA SÜRESİ	RAMPA

Test sonuçları için sadece tamamen tamamlanmış rampaların (4 dakika) hesaba katılacağı belirtilmelidir.

- ⚠ **DIKKAT:** 4 dakikalık **Rampa Testi** şeklinde gerçekleştirilen entegre FTP (güç) testi, kullanıcının istediği anda sonlandırabileceği öznel bir testtir.
- ⚠ **DIKKAT:** FTP (güç) testi sadece yetkin ve deneyimli bir antrenör veya eğitmen gözetiminde yapılmalıdır.
- ⚠ **DIKKAT:** Çıkış gücünün neden olduğu fiziksel zorlanmayı kontrol etmek için test sırasında nabız sürekli olarak izlenmesi önerilir. Hiçbir koşulda aşırı zorlayıcı çalışma yapılmamalıdır. Lütfen Tıbbi Feragatnameyi de dikkate alınız.

5 Dakikalık FTP Testi

5 dakikalık Functional Threshold Power testi, FTP değerini belirler ve antrenman zorluğunu ayarlamak için kişisel bir değer vererek antrenmanlarınızı daha etkili hale getirir ve form durumunuzdaki ilerlemeyi izlemenizi sağlar.

Bu test, bisikleti tam 5 dakika boyunca maksimum sürdürülebilir eforla sürme ve 80 - 100 RPM'lik hedef kadans aralığında kalma yoluyla gerçekleştirilir. Kadans aralığı dahilinde pedal çevirmeniz durumunda CBC LED'i yeşil renkte yanar, fazla yavaş veya fazla hızlı pedal çevirmeniz durumunda ise kırmızı renkte yanar. Gerekirse, 80 - 100 RPM kadans aralığında maksimum çıkış gücünüzü elde etmek üzere test sırasında direnci ayarlayabilirsiniz. Mümkün olduğunca kadans aralığı içinde kalmak daha doğru bir test sonucu sağlar.

Geçerli Kadansınız RPM	Geçerli Direnciniz SEVIYE
Geçerli Çıktı Gücünüz WATT	Ortalama Çıktı Güç ORT WATT

NOT:: Testi başlatmadan önce, ısıtma hareketlerini eksiksiz olarak yaptığınızdan emin olun.

- ⚠ **DIKKAT:** 5 dakikalık bir test şeklinde gerçekleştirilen entegre FTP (güç) testi, kullanıcının istediği anda sonlandırabileceği özel bir testtir.
 - ⚠ **DIKKAT:** FTP (güç) testi sadece yetkin ve deneyimli bir antrenör veya eğitmen gözetiminde yapılmalıdır.
 - ⚠ **DIKKAT:** Çıkış gücünün neden olduğu fiziksel zorlanmayı kontrol etmek için test sırasında nabzın sürekli olarak izlenmesi önerilir. Hiçbir koşulda aşırı zorlayıcı çalışma yapılmamalıdır. Lütfen Tıbbi Feragatnameyi de dikkate alınız.
1. Testin başlamasından önce 60 saniyelik bir geri sayım başlar.
 2. Pedal çevirmeye başlayın, direnci ayarlayın ve doğru kadansı koruyun.
 3. Testi tamamladığınızda uygun bir SOĞUMA egzersizi yapın.
 4. Coach by Color Güç Antrenmanı ve zindelik gelişiminizi izlemek için ileride kullanmak üzere FTP değerini not edin.

20 Dakikalık FTP Testi

20 dakikalık Functional Threshold Power testi, FTP değerini belirler ve antrenman zorluğunu ayarlamak için kişisel bir değer vererek antrenmanlarınızı daha etkili hale getirir ve form durumunuzdaki ilerlemeyi izlemenizi sağlar.

Bu test, bisikleti tam 20 dakika boyunca maksimum sürdürülebilir eforla sürme ve 70 - 100 RPM'lik hedef kadans aralığında kalma yoluyla gerçekleştirilir. Kadans aralığı dahilinde pedal çevirmeniz durumunda Coach by Color LED'i yeşil renkte yanar, fazla yavaş veya fazla hızlı pedal çevirmeniz durumunda ise kırmızı renkte yanar. Gerekirse, 70 - 100 RPM kadans aralığında maksimum çıkış gücünüzü elde etmek üzere test sırasında direnci ayarlayabilirsiniz. Mümkün olduğunca kadans aralığı içinde kalmak daha doğru bir test sonucu sağlar.

Geçerli Kadansınız RPM	Geçerli Direnciniz SEVIYE
Geçerli Çıktı Gücünüz WATT	Ortalama Çıktı Güç ORT WATT

NOT:: Testi başlatmadan önce, ısıtma hareketlerini eksiksiz olarak yaptığınızdan emin olun.

- ⚠ **DIKKAT:** 20 dakikalık bir test şeklinde gerçekleştirilen entegre FTP (güç) testi, kullanıcının istediği anda sonlandırabileceği öznel bir testtir.
- ⚠ **DIKKAT:** FTP (güç) testi sadece yetkin ve deneyimli bir antrenör veya eğitmen gözetiminde yapılmalıdır.
- ⚠ **DIKKAT:** Çıkış gücünün neden olduğu fiziksel zorlanmayı kontrol etmek için test sırasında nabzın sürekli olarak izlenmesi önerilir. Hiçbir koşulda aşırı zorlayıcı çalışma yapılmamalıdır. Lütfen Tıbbi Feragatnameyi de dikkate alın.

1. Testin başlamasından önce 60 saniyelik bir geri sayım başlar.
2. Pedal çevirmeye başlayın, direnci ayarlayın ve doğru kadansı koruyun.
3. Testi tamamladığınızda uygun bir SOĞUMA egzersizi yapın.
4. Coach by Color Güç Antrenmanı ve zindelik gelişiminizi izlemek için ileride kullanmak üzere FTP değerini not edin.

Doğrudan FTP GiriŖi

Ayarlarda / sistem menüsünde Doğrudan FTP GiriŖi modu etkinleŖtirilmiŖ olmalıdır. EtkinleŖtirilmiŖ olması durumunda, bir Güç Antrenmanını veya Coach By Color® antrenmanını baŖlatmadan önce FTP değerini doğrudan girebilirsiniz.

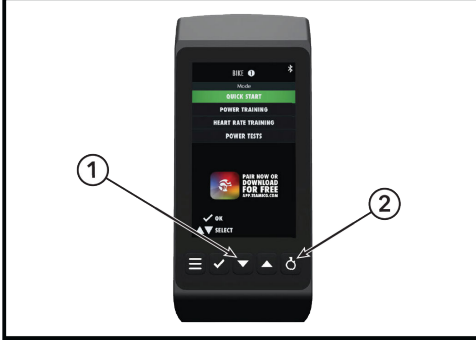
RPM Geçerli Kadans	SEVIYE Direnç (0-100)
WATT Geçerli Çıktı Güç	BÖLGE Geçerli Bölge
TUR Mesafe / Süre	SON TUR Mesafe / Süre

Tur ve **Son Turlar** en az bir turun baŖlatılmasından sonra görüntülenir ve tur durdurulduktan 5 saniye sonra otomatik olarak kaybolur ve baŖka bir tur baŖlatıldığında tekrar görüntülenir.

5. Ayarlar

Ayarlar Menüsüne Girme

1. **Başlangıç ekranı** mod seçimi ekranında olduğunuza emin olun.
2. **Ayarlar Menüsüne** girmek için, mod seçimi ekranında olduğunuza emin olun ve 3 saniye boyuca **Aşağı** oku ile **Tur** tuşuna birlikte basın.



Parça	Açıklama	Adet
1	Aşağı Ok	1
2	Tur Tuşu	1

3. Menü içinde yukarı veya aşağı gitmek için ok tuşlarını, ilgili seçimi girmek/onaylamak için onay tuşunu kullanın.

Genel Ayarlar

Pedal çevrildiğinde konsol otomatik olarak çalışmaya başlar ve ilk kez açıldığında genel ayarları yapmanız için sizi yönlendirir. Bu ayarlar daha sonra ayarlar menüsünde değiştirilebilir.

Bölgesel veya kişisel tercihlerinize göre seçim yapın.

Bisikleti Seçin

IC6 / IC7 / IC8

Dil

Seçim menüsü

Ağırlık Birimleri

KG / LBS

Mesafe Birimleri

KM / MİL

Renk Modu Seçimi

Tam Ekran	Başlık	Kapalı
Antrenman Bölgesi Rengi ekranın tamamında görüntülenir	Antrenman Bölgesi Rengi, ekranın üst kısmında küçük bir çubuk olarak görüntülenir	Antrenman Bölgesi Rengi GÖRÜNTÜLENMEZ

Ön LED

Varsayılan: AÇIK. Işık kapatıldığında, eğitmen bir Coach By Color kursu sırasında ön LED üzerinde renkli gösterge görünmez ve bu da ders sırasında antrenman yönlendirme olanaklarını sınırlar. Bu ayar, ekranın arka plan aydınlatmasını etkilemez. ICG bu ayarın açık bırakılmasını önerir.

ICG Uygulaması Tanıtımı

AÇIK olduğunda, başlangıç sırasında ekranda bir indirme bağlantısı içeren kare kodu görüntülenir.

Bike ID

Kurulum sırasında, her bisiklete kendisine ait benzersiz bir bisiklet kimlik numarası verilmektedir. ICG Connect ve Uygulama eşleştirme ile kullanmak için kimlik numarası gereklidir.

Değeri 5 birimlik artışlarla hızlı bir şekilde artırmak/azaltmak için **Yukarı** ok veya **Aşağı** ok tuşlarını basılı tutun.

Sistem Ayarları

Sistem menüsünde şu ayarlar yapılabilir:

Bisiklet Kimliği	ICG Connect ve Uygulama eşleştirme ile kullanmak için kimlik numarası gereklidir.
Uygulama Tanıtımı	AÇIK olduğunda, başlangıç sırasında ekranda bir indirme bağlantısı içeren kare kodu görüntülenir.
Dil	Seçme
Ağırlık Birimi	Kg / Lb
Mesafe Birimi	KM / Mil
Parlaklık	Ekranın parlaklığını ayarlar.
Duraklama Süresi	Antrenman sırasındaki duraklama süresi 1 dakikalık artışlarla ayarlanabilir.
Doğrudan FTP Girişi	Doğrudan FTP Girişi
Bağlantı	Ant+ sensörleri, Bluetooth sensörleri, ICG Connect ve WiFi için tercih ettiğiniz bağlantı ayarları kapatılıp açılabilir. Her ayarın işlevleri için Bağlantı bölümüne bakın.

Coach by Color

Renk Modu	Coach by Color ayarını ekran üzerinde ayarlayın.
Ön LED	Öne bakan LED'i açıp kapatın.

Antrenman Modu Değerleri

Aşağıdaki tabloda, çeşitli antrenman modlarında görüntülenen tüm mevcut değerlerin genel görünümünü bulabilirsiniz.

Çeşitli antrenman modlarında mevcut değerler

Antrenman Modu	Quick Start	G Antrenmanı	Nabız Antrenmanı
RPM	X	X	X
Seviye %'si	X	X	X
Watt	X	X	X
FTP %'si		X	X
Nabız	İsteğe bağlı	İsteğe bağlı	X
KCAL	X	X	X
KM / MİL	X	X	X
Süre	X	X	X
Ekran 1	X	X	X
Ekran 2	X	X	X
Ekran 3		X	X
Ekran 4		X	X
Coach by Color® (WATTRATE®)		X	
Coach by Color® (HEART RATE®)			X
Bireysel FTP değerini ayarlama		X	X
Bireysel maksimum nabızı ayarlama		İsteğe bağlı	İsteğe bağlı
Duraklatma işlevi	X	X	X

Temel İşlevler

Çeşitli modlardaki temel işlevler şunlardır:

Ayarlar Modu

Aşağı ok	Basma	Aşağı kaydırır / değeri azaltır
Aşağı ok	Basılı Tutma	Değeri kademeli olarak azaltır
Yukarı ok	Basma	Yukarı kaydırır / değeri artırır
Yukarı ok	Basılı Tutma	Değeri kademeli olarak artırır
Menü	Basma	İşlev yok / menüden çıkar, geri
Onayla	Basma	Girişi onaylar
Onayla ve Tur	3 saniye boyunca aynı anda basma	Hiçbiri

Kullanıcı Modu

Aşağı ok	Basma	Aşağı kaydırır / değeri azaltır
Aşağı ok	Basılı Tutma	Değeri kademeli olarak azaltır
Yukarı ok	Basma	Yukarı kaydırır / değeri artırır
Yukarı ok	Basılı Tutma	Değeri kademeli olarak artırır
Menü	Basma	Çıkış
Onayla	Basma	Girişi onaylar
Onayla ve Tur	3 saniye boyunca aynı anda basma	Ayarlar menüsünü açar

Antrenman Modu

Aşağı ok	Basma	Önceki ekrana geçer
Aşağı ok	Basılı Tutma	İşlev yok
Yukarı ok	Basma	Sonraki ekrana geçer
Yukarı ok	Basılı Tutma	İşlev yok
Menü	Basma	Kullanıcı menüsünü açar
Onayla	Basma	Duraklatma modunu başlatır
Onayla ve Tur	3 saniye boyunca aynı anda basma	Hiçbiri

Maksimum Görüntüleme Aralıkları

Antrenman Değerleri

Görüntülenen Değer	Değer Aralığı	Birimler
Mesafe	999,9	km veya mil
Hız	99,9	km/s veya MPH
İdman süresi Çalışma bölgelerindeki süre	99:59:59	saat:dak:san
FTP %'si	sınırsız	%
Nabız %'si	sınırsız	%
Dakikada Nabız	30 - 250	BPM
Seviye	0 - 100	%
RPM*	30 - 230	RPM
WATT**	0 - 2500	Watt
Kalori tüketimi	0 - 9999	kcal (CAL olarak görüntülenir)

Kullanıcı Ayarları

Görüntülenen Değer	Değer Aralığı	Birimler
Yaş	14 - 99	Yıl
Ağırlık	34 - 150 veya 75 - 331	kg veya lbs (pound)
Maks Nabız***	30 - 250	BPM
FTP İndeksi****	0 - 2500	Watt

*150 RPM'lik bir kadanstan itibaren değer yanıp sönmeye başlar. Bununla bisikletin tasarımında öngörülen egzersiz aralığını aşmış olduğunuz belirtilir. 230 kadanstan itibaren RPM göstergesi devre dışı kalır.

NOT: Bisiklet uzun süre 180 RPM'nin üzerinde kadanslarda kullanılırsa, tüm garanti talepleri geçersiz hale gelir.

**Güç, sadece 40 RPM'lik bir dönüş hızından itibaren görüntülenir, çünkü burada görüntülenen güç (watt) değeri \pm %5'lik tolerans aralığı dahilindedir.

***Değer sadece güç ve nabız antrenmanı modlarında ayarlanabilir.

****Değer sadece güç ve nabız antrenmanı modlarında ve menüde **NABIZ SENSÖRÜNÜ BAĞLA** seçeneği **EVEET** olarak seçildiğinde ayarlanabilir.

NOT: Maksimum değere erişildiğinde, ilgili değer yeniden 0 olarak ayarlanır.



320-00-00016-01