

WATTRATE® LCD+ COMPUTER

Bölüm Numarası 320-00-00020-01



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

Watttrate LCD+ Computer.....	6
Watttrate LCD+ Computer 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
Quick Start Modu.....	15
Güç Antrenmanı.....	16
Nabız Antrenmanı.....	18
FTP Rampa Testi.....	20
5 Dakikalık FTP Testi.....	21
20 Dakikalık FTP Testi.....	22

Ayarlar

Ayarlar Menüsüne Girme.....	23
Genel Ayarlar.....	23
Sistem Ayarları.....	25
Ofset.....	25
Fabrika Ayarları.....	25
Sistem Kontrolü.....	25
Donanım Yazılımı Güncelleme.....	25
Antrenman Modu Değerleri.....	26
Temel İşlevler.....	27
Maksimum Görüntüleme Aralıkları.....	28

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, duyuusal 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

Life Fitness, radyo ekipmanı tipi Wattrate LCD+ Computer cihazının 2014/53/EU Direktifi ile uyumlu olduğunu beyan eder. Uygunluk Beyanının tam metni şu internet adresinde bulunabilir: www.indoorcycling.com/conformity/

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 olmayacağını 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 çalışma 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 bildiri 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.

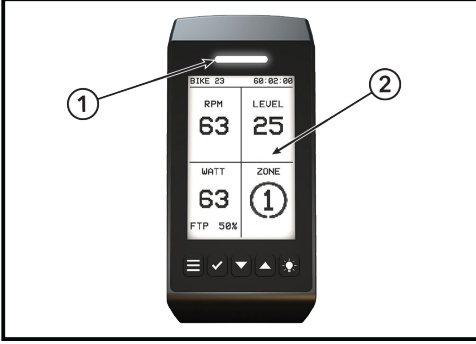
Yazılım Lisans Bildirimi

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.

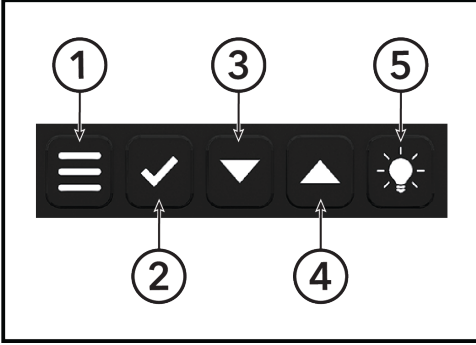
2. Genel Görünüm

Wattrate LCD+ Computer



Parça	Açıklama	Adet
1	Kullanıcıya bakan Coach by Color Bölgesi göstergesi	1
2	Coach by Color antrenmanı için 5 arka plan rengi LED'i içeren LCD Ekran	1

Tuş işlevleri



Parça	Açıklama	Adet
1	Menü	1
2	Onayla	1
3	Aşağı Ok	1
4	Yukarı Ok	1
5	Işık	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.
Onayla	Belirli bir seçimi onaylamak için Onayla (onay işareti) tuşuna basın.
Yukarı ve Aşağı oklar	Menülerde Yukarı veya Aşağı gitmek için ok tuşlarını kullanın.
Işık	Arka ışığı artırmak / azaltmak için Işık tuşuna basın.

Wattrate LCD+ Computer Kullanımı

Güç

Bisiklet ve konsola pedal çevirerek güç sağlanır. Pedal çevirme kadansı ve süresi, pedal çevirmenin durdurulmasından sonra konsolun ne kadar süre açık kalacağını ve egzersiz ayrıntılarının konsolda ne kadar süre görüntüleneceğini etkiler.

Şarj edilebilme

Pedalların 1 dakika boyunca 50 RPM'den yüksek hızda çevrilmesi kapalı alan bisikletini tamamen şarj eder. Kapalı alan bisikleti tamamen şarj olduğunda ve artık pedal çevrilmediğinde, 2,5 dakika sonra kullanıcı LED'i yanıp sönmeye başlayarak konsolun yakında kapanacağını bildirir. Pedal çevirmeye yeniden başladığında şarj işlemi devam eder ve güç süresi uzar.

Arka Plan Parlaklığı

Genel ayarlarda konsolun arka plan parlaklığı orta veya yüksek olarak ayarlanmışsa, 50 RPM'den yüksek bir kadans elde edilene kadar ekran loş kalır. Kadans 50 RPM'nin altına düşerse, ekran enerji tasarrufu yapar ve pedal çevirme kadansı artana kadar parlaklığı azalır.

Güç Antrenmanında, 50 RPM'ye ulaşıldığında, antrenörün ve kullanıcının karşısındaki Coach By Color LED'leri etkinleşir. Kadans 45 RPM'nin altına düştüğünde LED'ler söner ve 50 RPM'nin üzerine çıktığınızda tekrar yanar.

Keskinlik

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

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 eşliğine 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.

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

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 uygulamalarının bu özellikleri desteklemesi ve Wattrate LCD computer cihazında kullanmadan önce etkinleştirilmesi gerekir.

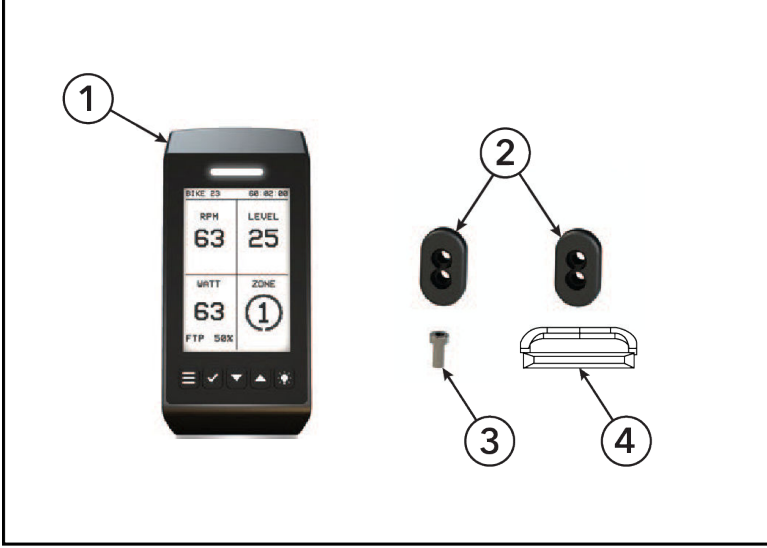
ICG Uygulamasını Konsolla Eşleştirme

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	Ara parça	2
3	Cıvata	1
4	Sızdırmazlık Elemanı	1

Gerekli Araçlar

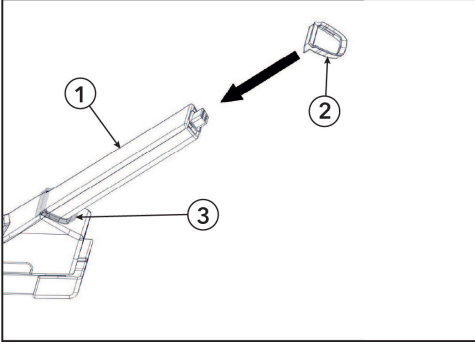
3 mm Allen anahtar

⚠ 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

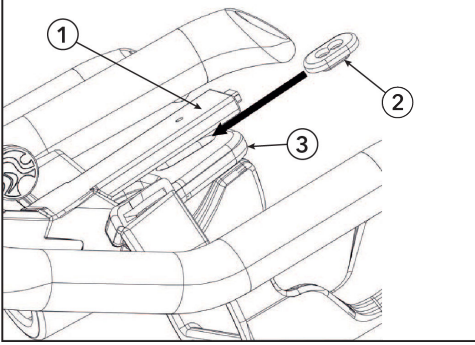
Bilgisayarı Monte Etme

1. Sızdırmazlık elemanını bilgisayar braketi boyunca aşağı doğru kaydırın.



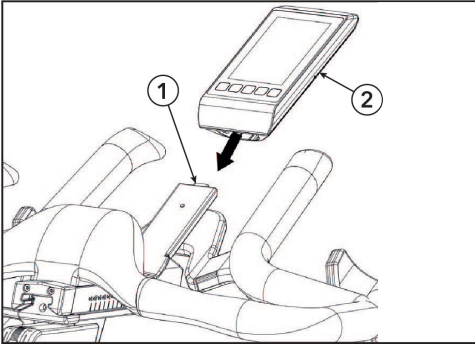
Parça	Açıklama	Adet
1	Bilgisayar Braketi	1
2	Sızdırmazlık Elemanı	1
3	Sızdırmazlık Elemanını Buraya Kadar Kaydırın	1

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



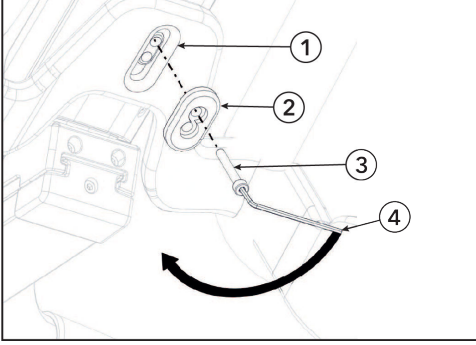
Parça	Açıklama	Adet
1	Bilgisayar Braketi	1
2	Ara parça	1
3	Gidon	1

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

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 sırasında zamanı duraklatmak için, ana antrenman ekranlarından birinde **Onayla** tuşuna basarak duraklatma moduna girin.

Daha fazla bilgi için bakınız [Wattrate LCD+ Computer Kullanımı](#).

Devam Et

Onayla tuşuna basıldığında, mevcut antrenmana geri dönülür.

Özet

Seçtiğinizde, antrenmanınızın istatistiklerine genel bir bakış görüntülenir.

Antrenmanı yeniden başlat

Yeni bir antrenman başlatır ve kullanıcı ayarlarını korur.

Antrenmanı sonlandır

Antrenmanı sonlandırır ve bir mobil cihazla eşleştirilmişse antrenman verilerini kaydeder.

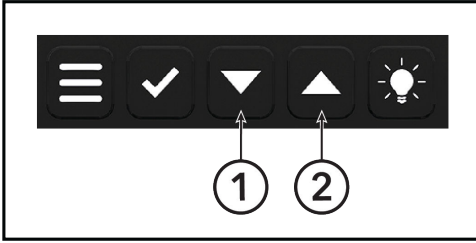
Quick Start Modu

1. **Quick-Start** modunu seçin ve antrenmana başlayın.
Quick Start modunda egzersiz sırasında farklı bilgiler gösteren iki ekran vardır.

RPM Geçerli Kadans	SEVİYE Direnç (0-100)
WATT Geçerli Çıktı Güç	KCAL Yakılan Kilokalori
MESAFE Katedilen Mesafe	HIZ KM/S - MPH

MAKS WATT MAKS ÇIKTI GÜÇ	ORT WATT ORTALAMA ÇIKTI GÜÇ
MAKS ♥ MAKSİMUM NABİZ	ORT ♥ ORTALAMA NABİZ
MAKS RPM MAKSİMUM KADANS	ORTALAMA RPM ORTALAMA KADANS
MAKS MPH, KM/S MAKSİMUM HIZ	ORT MPH, KM/S ORTALAMA HIZ

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



Parça	Açıklama	Adet
1	Aşağı Ok	1
2	Yukarı Ok	1

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 FTP %'si	BÖLGE Geçerli Antrenman Bölgesi

Ekran 2

▼ %'Sİ Maksimum Nabızın %'si	KCAL Yakılan Kalori
MI / KM Mesafe	MPH / KM/S Hız
WATT / KG Vücut Ağırlığı kg'ı başına Watt değeri	WATT / NABIZ Ortalama nabza göre ortalama Watt değeri

Ekran 3

MAKS WATT MAKS ÇIKTI GÜÇ	ORT WATT ORTALAMA ÇIKTI GÜÇ
MAKS ▼ MAKSİMUM NABIZ	ORT ▼ ORTALAMA NABIZ
MAKS RPM MAKSİMUM KADANS	ORTALAMA RPM ORTALAMA KADANS
MAKS MPH, KM/S MAKSİMUM HIZ	ORT MPH, KM/S ORTALAMA HIZ

Ekran 4*

% OLARAK FTP	KIRMIZI / BÖLGE 5
BÖLGEDE SÜRE	BÖLGE 5'TE SÜREİNİN %'Sİ
% OLARAK FTP	SARI / BÖLGE 4
BÖLGEDE SÜRE	BÖLGE 4'TE SÜREİNİN %'Sİ
% OLARAK FTP	YEŞİL / BÖLGE 3
BÖLGEDE SÜRE	BÖLGE 3'TE SÜREİNİN %'Sİ
% OLARAK FTP	MAVİ / BÖLGE 2
BÖLGEDE SÜRE	BÖLGE 2'DE SÜREİNİN %'Sİ
% OLARAK FTP	BEYAZ / BÖLGE 1
BÖLGEDE SÜRE	BÖLGE 1'DE SÜREİNİN %'Sİ

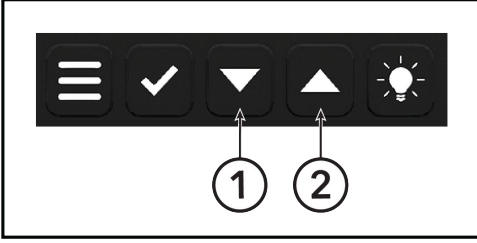
Antrenman bölgeleri ve sürelerin dinamik genel görünümü. Her bir bölgede antrenman yaptığınız toplam süre ve bu sürenin yüzdesi görüntülenir.

- ⚠ 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 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.

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	SEVIYE Direnç (0-100)
BPM Nabız	BÖLGE Geçerli Antrenman Bölgesi

Ekran 2

% WATT FTP değerine göre % olarak Watt	KCAL Yakılan KiloKalori
WATT Watt cinsinden geçerli çıktı gücü	
MİL / KM Mesafe	MPH / KM/S Hız
WATT / KG Vücut Ağırlığı kg'ı başına Watt değeri	WATT / NABIZ Ortalama nabza göre ortalama Watt değeri

Ekran 3

MAKS WATT MAKS ÇIKTI GÜÇ	ORT WATT ORTALAMA ÇIKTI GÜÇ
MAKS ♥ MAKSİMUM NABIZ	ORT ♥ ORTALAMA NABIZ
MAKS RPM MAKSİMUM KADANS	ORTALAMA RPM ORTALAMA KADANS
MAKS MPH, KM/S MAKSİMUM HIZ	ORT MPH, KM/S ORTALAMA HIZ

Ekran 4*

MAKS ♥ %'Sİ	BÖLGE 5
BÖLGEDE SÜRE	BÖLGE 5TE SÜREİNİN %'Sİ
MAKS ♥ %'Sİ	BÖLGE 4
BÖLGEDE SÜRE	BÖLGE 4TE SÜREİNİN %'Sİ
MAKS ♥ %'Sİ	BÖLGE 3
BÖLGEDE SÜRE	BÖLGE 3TE SÜREİNİN %'Sİ
MAKS ♥ %'Sİ	BÖLGE 2
BÖLGEDE SÜRE	BÖLGE 2'DE SÜREİNİN %'Sİ
MAKS ♥ %'Sİ	BÖLGE 1
BÖLGEDE SÜRE	BÖLGE 1'DE SÜREİNİN %'Sİ

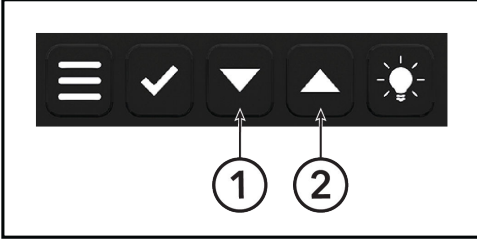
*Çalışma sırasında, o anda bulunduğunuz antrenman bölgesine göre beş antrenman bölgesinden biri vurgulanır.

- ⚠ **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 duyuş 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.

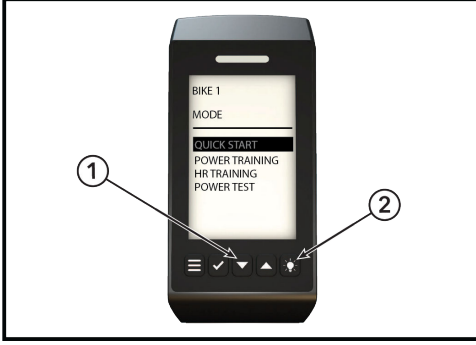
- ⚠ **DIKKAT:** 20 dakikalık bir test şeklinde gerçekleştirilen entegre FTP (güç) testi, kullanıcının istediği anda sonlandırabileceği öznel bir testtir.
- ⚠ **DIKKAT:** FTP (güç) testi sadece yetkin ve deneyimli bir antrenör veya eğitmen gözetiminde yapılmalıdır.
- ⚠ **DIKKAT:** Çıkış gücünün neden 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.

5. Ayarlar

Ayarlar Menüsüne Girme

1. Sürekli olarak 50 RPM'den yüksek hızda pedal çevirerek konsolu başlatın ve mod seçim ekranında kalın.
2. **Ayarlar Menüsüne** girmek için, mod seçim ekranında olduğunuzdan emin olun ve 3 saniye boyunca **Aşağı** ok ve **Arka Işık** tuşlarına aynı anda basın.



Parça	Açıklama	Adet
1	Aşağı Ok	1
2	Arka Işık Tuşu	1

Genel Ayarlar

Bölgesel veya kişisel tercihlerinize göre seçim yapın.

Dil

Seçim menüsü

Ağırlık Birimleri

KG / LBS

Mesafe Birimleri

KM / MİL

Uygulama Eşleştirme İpucu

Etkinse, konsolu **ICG ANTRENMAN UYGULAMASI** ile eşleştirmek için konsolda bir ipucu görüntülenir.

Bike ID

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

Coach by Color

Renk Modu: Coach by Color LED çubuğunu açıp kapatır.

Parlaklık Kontrolü: LCD ekran parlaklığını düşük / orta / yüksek olarak ayarlar.

Arka Işık LCD ekranın rengini ayarlar. Renk ile Coach by Color görüntülenir, Beyaz ile Couch by Color görüntülenmez.

Ön LED: Antrenöre bakan LED'i açıp kapatır. Güç antrenmanı sırasında konsoldaki **Arka Işık** tuşuna basıldığında, Coach by Color çıktısı konsoldaki ışık çubuğu ve LCD ekran rengi arasında değiştirilir. Bu tuş diğer modlarda başka bir işlev içermez.

Sistem

⚠ UYARI: Kalibrasyon ve yapılandırma ayarları sadece teknisyenler içindir.

ANT / Bluetooth

ICG Connect, ANT ve Bluetooth için konsol iletişim ayarları.

Hakkında

FCC sertifikası ayrıntıları.

Sistem Ayarları

⚠ UYARI: Kalibrasyon ve yapılandırma ayarları sadece teknisyenler içindir.

Kullanım

indoor cycle cihazının kullanımda olduğu süreyi saat cinsinden gösterir.

Donanım Yazılımı

Bileşenlerde yerleşik olarak bulunan ürün yazılımı sürümünü gösterir.

Fren Kalibrasyonu

Görüntülenen direnç seviyesinin uç pozisyonlarda %0 veya %100'e ulaşmaması veya ekranda seviye yerine ünlem işaretinin (!) görülmesi durumunda fren kalibre edilmelidir.

ÖNEMLİ: Ekranda görüntülenen talimatları sırasıyla dikkatle izleyin.

- Değerlerin belirli bir aralığın dışında olması durumunda kalibrasyon başarısız olabilir ve kırmızı bir ekran görüntülenir.
- Kalibrasyonu tekrar deneyin ve talimatları dikkatle izlediğinizde emin olun.
- Kalibrasyon yine başarısız olursa, direnç sistemi mekanik olarak ayarlanmalıdır. Lütfen bu durumda teknik servise başvurun.

Ofset

Fabrikada ofset ölçümü gerçekleştirilmiştir. Ekranda görüntülenen talimatları adım adım izleyerek işlemi tekrarlayabilirsiniz.

Fabrika Ayarları

Fabrika ayarları menüsünden onaylayarak bisiklet fabrika ayarlarına sıfırlanabilir.

Sistem Kontrolü

Sistem Kontrolü, Teknik Servis Ekibi için hataları teşhis etme aracı olarak işlev görür.

Elektronik sistemde bir hata meydana gelmesi durumunda **Sistem Kontrolü** işleminin gerçekleştirilmesi önerilir.

- Ekranda hata mesajları (hata kodları) görüntülenirse, bunlar **Onayla** tuşuna 2 saniye basılarak sıfırlanabilir.
- Hata mesajını sıfırladıktan sonra sistem tekrar kontrol edilir.
- Hata mesajları (hata kodları) tekrar görüntülenirse, lütfen bunları Teknik Servis Ekibine iletin.

Donanım Yazılımı Güncelleme

Donanım yazılımı güncellemesi bir teknisyen tarafından veya ICG Antrenman Uygulaması ile yüklenmelidir.

Daha fazla bilgi için Life Fitness Servis ile iletişime geçin.

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
Menü ve Onayla	3 saniye boyunca aynı anda basma	Ayarlar menüsünü açar

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
Menü ve Onayla	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
Menü ve Onayla	3 saniye boyunca aynı anda basma	Ayarlar menüsünü açar

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	24:00:00	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)
Haftada antrenman sayısı	0 - 10	Saatler
FTP İndeksi***	0 - 2500	FTP
Maks Nabız****	30 - 250	BPM

*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.

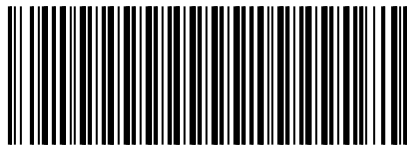
NOT:: Bisiklet uzun süre 180 RPM'nin üzerinde kadanstarda kullanılırsa, tüm garanti talepleri geçersiz hale gelir.

**Güç, sadece 50 RPM'lik dönüş hızından itibaren görüntülenir.

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

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

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



320-00-00020-01