

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie do urządzenia Cycle Trainer 2.0	3
Przeгляд funkcji	3
Ładowanie urządzenia Cycle Trainer	3
Przyciski	4
Ikony wyświetlacza	4
Wprowadzenie	4
Instalowanie Cycle Trainer	4
Włączanie i wyłączanie Cycle Trainer	4
Ustawianie czasu	4
Konfiguracja jednostek	4
Konfiguracja profilu użytkownika	5
Konfiguracja czujnika tętna	5
Konfiguracja właściwości roweru	5
Konfiguracja ustawień kalorii	6
Kalibracja kompasu	6
Korzystanie z prędkościomierza	7
Rozpoczynanie, zatrzymywanie oraz zapisywanie treningu	7
Pobieranie międzyczasu	7
Przeглядanie danych podczas treningu	7
Korzystanie z Trenera	8
Rozpoczęcie treningu z Trenerem	8
Powiadomienia dźwiękowe w trybie Trenera	8
Zatrzymywanie Trenera	8
Przeглядanie treningów	8
Sprawdzanie pojemności pamięci	8
Wybór treningu oraz przeглядanie danych	8
Korzystanie z ekranu szczegółów	9
Usuwanie wszystkich treningów z pamięci	9
Nawigacja z Cycle Trainer	9
Nawigacja z mapą	9
Nawigacja z kompasem	11
Ustawianie alarmu	11
Konfiguracja ustawień	11
Konfiguracja funkcji Hands-Free	11
Konfiguracja powiadomień dźwiękowych	11
Konfiguracja opcji zapisu danych	13
Konfiguracja ekranów własnych	13
Ustawienia preferencji systemowych	14
Konfiguracja czujników	15
Konfiguracja GPS	16
Konfiguracja mapy	16
Resetowanie urządzenia	17
Podłączanie do komputera	17
Tworzenie konta Timex Trainer	17
Instalacja programu Device Agent	17
Aktualizacja oprogramowania urządzenia	17
Kopiowanie ustawień do urządzenia Cycle Trainer	18
Przesyłanie danych treningowych do Training Peaks	18
Rozwiązywanie problemów	18
Problemy z czujnikiem tętna	18
Problemy z podłączeniem do komputera	18
Wodoszczelność	18
Gwarancja i serwis	18
Deklaracja zgodności	19

WPROWADZENIE DO URZĄDZENIA CYCLE TRAINER 2.0

Gratulujemy zakupu urządzenia Timex® Cycle Trainer 2.0™ z funkcją GPS. To nowoczesne urządzenie do treningu rowerowego pomoże osiągnąć założone rezultaty na dowolnym poziomie ćwiczeń. Jeżeli jesteś zawodowym rowerzystą, możesz skorzystać z takich funkcji urządzenia jak pomiar tętna, prędkości, kadencji, jak również wykorzystać czujniki pomiaru mocy, aby skupić się na konkretnych wartościach, które chciałbyś ulepszyć, np. prędkość, próg mocy lub wytrzymałość. Jeżeli natomiast jeździsz dla zdrowia czy rekreacji, będziesz zaskoczony jak szybko i łatwo można skonfigurować czujnik tętna i rozpocząć zapis postępów treningowych. Urządzenie Cycle Trainer 2.0™ wykorzystuje technologię WAAS/EGNOS, która umożliwia odnalezienie pozycji użytkownika w dowolnym miejscu świata z dużą dokładnością. Możesz śledzić oraz zapisywać trasy i ponownie przebywać ulubione trasy, dzięki czemu możesz je w następstwie odtwarzać oraz porównywać i ulepszać swoje wyniki. Z pomocą funkcji Trener, możesz również próbować pokonać wcześniejsze wyniki i uzyskać jak najlepsze rezultaty.

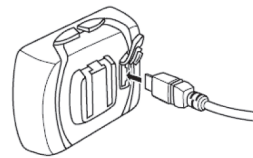
Przeгляд funkcji

- **GPS** – technologia WAAS/EGNOS gwarantuje dokładność nawigacji. Stwórz swoje własne punkty orientacyjne oraz stwórz trasy własne i podążaj za nimi. Śledź trasę od początku aż do jej końca.
- **Czujnik tętna** – Sparuj czujnik tętna razem z urządzeniem Cycle Trainer™. Ustaw indywidualne strefy tętna z powiadomieniem dźwiękowym, dzięki temu zawsze masz możliwość kontrolowania postępów w trakcie treningu.
- **Trener** – Ustaw cele dystansu, czasu oraz tempa treningu lub ponownie odtwórz zapisaną trasę i spróbuj poprawić swój wynik.
- **Mapa** – wybierz orientację mapy i powiększ wybrane przez siebie elementy.
- **Kompas** – Znajdź kierunek do następnego punktu orientacyjnego oraz oznacz go na mapie, aby móc następnie do niego zmierzać. Automatycznie włącz deklinację kompasu.
- **Barometr** – Uzyskaj dokładny pomiar wysokości na podstawie ciśnienia atmosferycznego.
- **Czujniki** – czujnik tętna dołączony jest do zestawu. Możliwe jest podłączenie również dodatkowych czujników, takich jak czujnik prędkości, kadencji, prędkości/kadencji oraz czujników pomiaru mocy.
- **Funkcja Hands-Free** – automatycznie zatrzyma czasomierz, gdy twoja prędkość spada poniżej określonego progu oraz pobierze międzyczas o określonym czasie lub po określonym dystansie.

Ładowanie urządzenia Cycle Trainer

Przed pierwszym użyciem urządzenia Cycle Trainer, należy ładować akumulator przez co najmniej 4 godziny.

Podłącz końcówkę kabla USB do portu USB w komputerze, a następnie podłącz mniejszą końcówkę kabla USB do gniazda z tyłu urządzenia.



Przyciski

WSTECZ / ⏪

📄 / WYBIERZ



▲ / START / STOP

OKRĄŻENIE / RESET / ▼

• WSTECZ / ⏪

Przytrzymanie tego przycisku przez 2 sekundy spowoduje włączenie lub wyłączenie urządzenia Cycle Trainer 2.0™. Przycisk ten włącza również podświetlenie nocne INDIGLO®. W trakcie przeглядania menu, naciśnięcie tego przycisku powoduje powrót do poprzedniego ekranu.

• 📄 / WYBIERZ

Przycisk ten pozwala przełączać się między ekranami w trybie Speedometer. Przytrzymanie tego przycisku powoduje wejście do głównego menu. W trakcie przeглядania menu, przycisk ten wybiera podświetlony element na liście wyboru.

• ▲ / START / STOP

Przycisk ten wybiera poprzedni element z listy wyboru. Przycisk ten również uruchamia lub zatrzymuje chronograf w trybie Speedometer. Oddala on również widok w trybie Mapy.

• OKRĄŻENIE / RESET / ▼

Przycisk ten wybiera następny element z listy wyboru. W trakcie uruchomionego czasomierza w trybie Speedometer, przycisk ten rozpoczyna nowe okrążenie. W momencie wyłączenia czasomierza w trybie Speedometer, przycisk ten zachowuje trening oraz zeruje czasomierz.

Ikony wyświetlacza

• 📶 Ikona sygnału GPS

Pełna: GPS odnalazł sygnał z satelity. Im więcej segmentów, tym silniejszy sygnał.

Mrugająca: GPS szuka sygnału z satelity

• ⌚ Ikona czasomierza

Pełna: Czasomierz jest włączony.

Mrugająca: Czasomierz jest zatrzymany, ale nie został wyzerowany.

• 🏃 Ikona czujnika kadencji

Pełna: Urządzenie otrzymuje dane z czujnika kadencji.

Mrugająca: Urządzenie szuka sygnału czujnika kadencji.

• 📱 Ikona alarmu

Alarm jest ustawiony i zabrzmi o ustawionym czasie.

• 📶 Ikona czujnika pomiaru tętna

Pełna: Urządzenie otrzymuje dane z czujnika pomiaru tętna.

Mrugająca: Urządzenie szuka sygnału z czujnika pomiaru tętna.

• 🔋 Ikona poziomu baterii

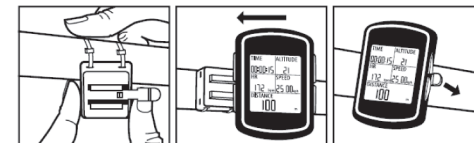
Pokazuje stan naładowania baterii. Im więcej jasnych segmentów, tym bardziej naładowana bateria.

WPROWADZENIE

Instalowanie Cycle Trainer

Użyj dwóch plastikowych zapinek, aby zamocować uchwyt do roweru, a następnie wsuń na niego urządzenie.

Aby zdjąć urządzenie, naciśnij przycisk zwalniający znajdujący się z prawej strony uchwytu.



Włączanie i wyłączanie Cycle Trainer

Przytrzymaj przez 2 sekundy przycisk ⏪, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie.

Ustawianie czasu

Czas ustawiany jest automatycznie przez GPS, natomiast można samemu ustawić format wyświetlania czasu, strefę czasową oraz czas letni.

1. Z pozycji menu głównego, podświetl CONFIGURATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl SET SYSTEM i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl TIME SETTINGS i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl ustawienie, które ma być zmienione i naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Podświetl format wyświetlania czasu, strefę czasową lub czas letni, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

Konfiguracja jednostek

Wybierz system metryczny, w którym będą wyświetlane dane użytkownika, treningu rowerowego oraz nawigacji. Dystans i jednostki wagi mogą zostać wyświetlone w jednostkach brytyjskich, jednostkach metrycznych lub nautycznych.

Współrzędne mapy mogą zostać wyświetlone domyślnie (stopnie i minuty), z wykorzystaniem Google Maps (stopnie, minuty i sekundy) lub wg. układu UTM (współrzędne punktów (x,y)).

1. Z pozycji menu głównego, podświetl CONFIGURATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl SET SYSTEM i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl DISPLAY i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl UNITS i naciśnij przycisk WYBIERZ.

5. Podświetl pole UNIT lub COORDINATION (JEDNOSTKA LUB WSPÓŁRZĘDNA), a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

6. Podświetl jednostki, które mają być wyświetlane i naciśnij przycisk WYBIERZ.

Konfiguracja profilu użytkownika

Skonfiguruj informacje osobiste w celu zapewnienia precyzyjności wyliczeń stref tętna oraz kalorii.

Wprowadź swoje imię, płeć, datę urodzenia, wzrost i wagę.

1. Z pozycji menu głównego, podświetl CONFIGURATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

2. Podświetl USER PROFILE i naciśnij przycisk WYBIERZ.

3. Podświetl ustawienie, które ma zostać zmienione i naciśnij przycisk WYBIERZ.

4. Podświetl literę, liczbę, płeć lub miesiąc i naciśnij przycisk WYBIERZ.

Konfiguracja czujnika tętna

Mocowanie czujnika

Zwilż poduszki czujnika i zamocuj czujnik na klatce piersiowej tuż poniżej mostka.



Parowanie czujnika tętna z urządzeniem Cycle Trainer

Włącz Cycle Trainer 2.0™ i wyszukaj sygnał z czujnika tętna, a następnie rozpocznij odbieranie danych.

1. Upewnij się, czy w pobliżu 10 metrów (30 stóp) nie ma innych czujników.

2. Włącz czujnik tętna.



3. Z pozycji menu głównego, podświetl CONFIGURATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

4. Podświetl ACCESSORIES (AKCESORIA), a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

5. Podświetl SENSORS (CZUJNIKI), a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

6. Podświetl HEART RATE (TĘTNO), a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

7. Podświetl SCAN (SKANUJ), a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

Wyświetlony zostanie komunikat SEARCHING... (WYSZUKIWANIE...), a ikona  zacznie migać. Gdy urządzenie rozpocznie odbieranie danych, ikona  przestanie migać.

Konfiguracja stref tętna

Uzyskanie dokładnych pomiarów pracy serca ma kluczowe znaczenie dla efektywnego treningu. Różne poziomy tętna dostarczają różnych korzyści zdrowotnych, a znając pomiar tętna w danym momencie treningu możemy zintensyfikować lub spowolnić swoje wysiłki.

Jakie jest twoje optymalne tętno?

Twój cel treningowy określa, jakie powinno być twoje optymalne tętno podczas treningu. Zakres tętna podczas spalania tkanki tłuszczowej jest zupełnie inny niż zakres tętna podczas treningu wytrzymałościowego.

Skorzystaj z tabel umieszczonych na końcu instrukcji, aby ustalić optymalny zakres twojego tętna na podstawie płci, wieku oraz celu. Trening o intensywności aerobowej (sam środek tabeli), pomoże ci spalić tkankę tłuszczową oraz zwiększy twoją wytrzymałość.

Co więcej, razem z urządzeniem Cycle Trainer możesz również dopasować zakres docelowego tętna do określonych wartości odpowiednich dla twojej sprawności fizycznej i celów treningowych.

Uwaga: Wartości podane w poniższej tabeli wyrażone są w procencie maksymalnego tętna (MHR). Zanim przystąpisz do treningu, skonsultuj się z lekarzem, w celu upewnienia się, że wybrana strefa tętna jest dla ciebie odpowiednia.

Ustawianie maksymalnego tętna

Możesz skonfigurować urządzenie Cycle Trainer tak, aby obliczało twoje maksymalne tętno na podstawie wieku lub możesz wprowadzić ustawienia własne.

1. Z pozycji menu głównego, podświetl CONFIGURATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

2. Podświetl ACCESSORIES i naciśnij przycisk WYBIERZ.

3. Podświetl CARDIO SET (USTAWIENIE CARDIO), i naciśnij przycisk WYBIERZ, aby otworzyć ekran HEART RT SETING (KONFIGURACJA TĘTNA).

4. Podświetl BY AGE (NA PODSTAWIE WIEKU) lub CUSTOM lub (WŁASNE), a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

5. W przypadku wybrania opcji CUSTOM (WŁASNE), podświetl wartości po prawej stronie od CUSTOM, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

6. Naciśnij  lub , aby zmienić wartości liczbowe i naciśnij przycisk WYBIERZ.

Wybór widoku tętna

Tętno może być wyświetlone w uderzeniach na minutę (BPM) lub w % maksymalnego tętna.



Z ekranu HEART RT SETING, podświetl bpm (uderzenia na minutę) lub % (procent maksymalnego tętna), a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

KONFIGURACJA STREF TĘTNA

Wartości dla każdej z 5 stref tętna obliczane są automatycznie na podstawie procentu maksymalnego tętna, ale można również wprowadzić swoje własne wartości dla każdej ze stref.

1. Z pozycji ekranu HEART RT SETING, podświetl CUSTOM (NIESTANDARDOWE) i naciśnij przycisk WYBIERZ.

2. Podświetl wartość w strefie i naciśnij przycisk WYBIERZ.

3. Naciśnij  lub , aby zmieniać liczby i naciśnij przycisk WYBIERZ.

4. Powtórz kroki 3 oraz 4 dla każdej ze stref.

Konfiguracja właściwości roweru

Wprowadzenie właściwości roweru do urządzenia zapewni dokładne odczyty prędkości, kadencji oraz energii obliczanych przy użyciu czujników dodatkowych. Właściwości te są również wykorzystywane do obliczenia spalonych kalorii.

Możliwa jest konfiguracja wagi oraz rozmiaru kół dla 5 rowerów.

Określanie rozmiaru koła

Istnieją dwie metody określania rozmiaru koła. Jeżeli znasz rozmiar opony roweru, możesz skorzystać z poniżej tabeli, aby sprawdzić przybliżony rozmiar koła. Jest to metoda najprostsza, ale może być mniej dokładna.

Rozmiar opony	Przybliżony obwód koła (mm)
700 X 56	2325
700 X 50	2293
700 X 44	2224
700 X 38	2180
700 X 35	2168
700 X 32	2155
700 X 28	2136
700 X 25	2105
700 X 23	2097
700 X 20	2086
27 X 1 3/8	2169
27 X 1 1/4	2161
27 X 1 1/8	2155
27 X 1	2145
26 X 2,125	2070
26 X 1,9	2055
26 X 1,5	1985
26 X 1,25	1953
26 X 1,0	1913
26 X 1/650 C	1952
26 X 1 3/8	2068

Możesz również użyć metody „roll-out”, aby uzyskać bardziej dokładny pomiar obwodu koła.

1. Postaw rower tak, aby wentyl jego przedniego koła był skierowany na godzinie 6.

2. Zaznacz pozycję wentyla na ziemi.

3. Przetocz rower do przodu, cały czas mocno trzymając kierownicę, do momentu, gdy wentyl przedniego koła znowu będzie wskazywał godzinę 6.

4. Ponownie zaznacz pozycję wentyla na ziemi.

5. Zmierz odległość między dwoma zaznaczeniami.

Wprowadzanie rozmiaru koła oraz wagi roweru

Po określeniu rozmiaru koła, możesz wprowadzić rozmiar oraz wagę roweru do urządzenia Cycle Trainer.

1. Z pozycji menu głównego, podświetl CONFIGURATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.



2. Podświetl ACCESSORIES i naciśnij przycisk WYBIERZ.

3. Podświetl BIKE SETTING (USTAWIENIA ROWERU) i naciśnij przycisk WYBIERZ.

4. Podświetl pole BIKE, i naciśnij przycisk WYBIERZ.

5. Podświetl numer porządkowy roweru i naciśnij przycisk WYBIERZ.

6. Podświetl pole WEIGHT (WAGA) lub WHEEL SIZE (ROZMIAR KOŁA), a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

7. Naciśnij  lub , aby zmienić wartości liczbowe i naciśnij przycisk WYBIERZ.

Konfiguracja ustawień kalorii



W celu dokładnego obliczenia spalonych kalorii, skonfiguruj swój trening (np. jazda na rowerze, piesza wycieczka), poziom treningu (względny poziom intensywności) oraz inne dodatkowe kilogramy, które nosisz (jak plecak). Wyższe poziomy treningu oraz dodatkowe kilogramy bagażu mogą przyczynić się do wyższych obliczeń kalorii.

1. Z pozycji menu głównego, podświetl ACTIVITY (TRENING), a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

2. Podświetl SETTING i naciśnij przycisk WYBIERZ.

3. Podświetl CALORIES i naciśnij przycisk WYBIERZ.

4. Podświetl pole SPORT TYPE (TYP TRENINGU), TRAINING LEVEL (POZIOM TRENINGU) lub EXTRAWEIGHT (DODATKOWE KILOGRAMY), a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

5. Naciśnij  lub , aby zmienić trening, intensywność treningu lub liczbę kilogramów, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

Kalibracja kompasu

Aby uzyskać najdokładniejsze dane nawigacyjne z GPS, należy skalibrować kompas przed użyciem urządzenia.

Do kalibracji kompasu potrzebny jest sygnał z satelity.

1. Wyjdź na zewnątrz z urządzeniem Cycle Trainer, z dala od wysokich drzew i budynków.

2. Poczekaj aż GPS uzyska sygnał z satelity.

3. Z pozycji menu głównego, podświetl CONFIGURATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

4. Podświetl ACCESSORIES i naciśnij przycisk WYBIERZ.

5. Podświetl SET COMPASS (USTAW KOMPAS) i naciśnij przycisk WYBIERZ.

6. Podświetl CALIBRATION i naciśnij przycisk WYBIERZ.

7. Powoli obracaj urządzenie Cycle Trainer.

Po zakończeniu kalibracji, kompas zostanie wyświetlony na urządzeniu.



Ustawianie deklinacji kompasu


W zależności od szerokości geograficznej, pozycja północnego bieguna magnetycznego przesuwana się względem północy geograficznej. Różnica ta zwana jest deklinacją.

Zaleca się uprzednie ustawienie urządzenia Cycle Trainer, aby automatycznie uwzględniła deklinację za pomocą GPS. Możliwe jest również ustawienie deklinacji ręcznie:

1. Z pozycji menu SET COMPASS, podświetl DECLINATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

2. Podświetl pole DECLINATION i naciśnij przycisk WYBIERZ.

3. Naciśnij  lub , aby wybrać AUTO (AUTOMATYCZNIE), MANUAL (RĘCZNIE) lub OFF (WYŁĄCZ) i naciśnij przycisk WYBIERZ.

4. Przy wyborze MANUAL naciśnij przycisk , aby podświetlić pole Deg (Stopnie), a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

5. Naciśnij  lub , aby zmienić wartości liczbowe i naciśnij przycisk WYBIERZ.

Uwaga: W celu zapewnienia dokładności nawigacji, ręczną deklinację zastosuj tylko wtedy, gdy możesz uzyskać aktualne dane z wiarygodnego źródła.

KORZYSTANIE Z PRĘDKOŚCIOMIERZA (SPEEDOMETER)

Użyj prędkościomierza, aby zmierzyć czas treningu, wyświetlić dane w czasie rzeczywistym i zapisać dane treningu, aby później móc je przeglądać.

Kiedy prędkościomierz jest uruchomiony, rejestrowane są następujące informacje, które można następnie zobaczyć po zresetowaniu prędkościomierza i zachowaniu treningu:

- Data treningu
- Najszybsze odnotowane tempo
- Godzina rozpoczęcia treningu
- Najszybsze tętno
- Całkowity przebyty dystans
- Największa kadencja (tylko ze sparowanym czujnikiem kadencji)
- Spalone kalorie
- Czas każdego okrążenia
- Całkowity czas treningu
- Dystans każdego okrążenia
- Średnia prędkość
- Średnia prędkość każdego okrążenia
- Średnie tempo
- Średnie tempo każdego okrążenia
- Średnia wartość tętna
- Ilość spalonych kalorii dla każdego okrążenia
- Średnia kadencja (tylko ze sparowanym czujnikiem kadencji)
- Średnia wartość tętna dla każdego okrążenia
- Najszybsza odnotowana prędkość
- Trasa treningu

Uwaga: Podczas treningu można przeglądać więcej danych, ale nie będą one zapisane. Więcej informacji na ten temat można uzyskać w sekcji **Konfiguracja ekranów własnych**.

Po zapisaniu treningu, możesz przebyć swoją trasę ponownie i porównać obecne wyniki z wcześniejszymi. Więcej informacji można uzyskać w sekcji **Trening z celem pokonania osiągnięć z poprzedniego treningu**.

Rozpoczynanie, zatrzymywanie oraz zapisywanie treningu

Rozpoczynanie treningu

• W trybie Speedometer, naciśnij przycisk START. Jeżeli GPS nie odbiera sygnału z satelity, zostanie wyświetlony komunikat oraz pytanie, czy nadal chcesz uruchomić czasomierz. W celu potwierdzenia, naciśnij przycisk ▲, aby podświetlić YES, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ. Prędkościomierz zostanie uaktywniony, ale rejestrowane będą jedynie dane o czasie oraz dane pochodzące ze sparowanych z urządzeniem czujników.

Zatrzymywanie treningu

1. Gdy czasomierz jest uruchomiony, naciśnij przycisk STOP, aby go zatrzymać.
2. Jeżeli czasomierz jest zatrzymany, ale nie został wyzerowany, naciśnij przycisk START, aby wznowić odliczanie.

Zapisywanie i resetowanie treningu

1. Gdy czasomierz jest zatrzymany, naciśnij przycisk RESET, aby zapisać trening i wyzerować czasomierz.
2. Podświetl YES, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ. Wszystkie zebrane dane zostaną zapisane. Więcej informacji na temat przeglądania zapisanych treningów można uzyskać w sekcji **Przeglądanie treningów**.

Pobieranie międzyczasu

Czym jest czas okrążenia (lap) i międzyczasu (split)?

Czas okrążenia jest to fragment treningu. Międzyczas to czas, który upłynął od początku treningu do określonego jego momentu.

Po pobraniu międzyczasu, urządzenie zakończy odliczanie fragmentu treningu (np. jednego okrążenia), a następnie rozpocznie odliczanie czasu następnego.

Poniższy wykres przedstawia czasy okrążeń oraz międzyczasów na podstawie treningu składającego się z 4 okrążeń.

OKRĄŻENIE 1 = 7.11	OKRĄŻENIE 2 = 7.50	OKRĄŻENIE 3 = 7.08	OKRĄŻENIE 4 = 7.30
MIĘDZYZAS 1 = 7.11			
	MIĘDZYZAS 2 = 15.01		
		MIĘDZYZAS 3 = 22.09	
			MIĘDZYZAS 4 = 29.39


Pobieranie międzyczasu

- Aby pobrać międzyczas, naciśnij przycisk LAP, gdy czasomierz jest uruchomiony. Dane okrążenia, które właśnie zostało ukończone, zostaną wyświetlone, a Cycle Trainer rozpocznie odliczanie następnego.

Po zatrzymaniu i zapisaniu treningu, można przeglądać trasę oraz dane treningu dla każdego okrążenia, jak również treningu jako całości.

Przeglądanie danych podczas treningu

Istnieje kilka ekranów własnych, które możesz przeglądać podczas treningu, aby uzyskać dane w czasie rzeczywistym.

- Naciśnij przycisk , w celu przejścia przez wszystkie ekrany własne.

Ekrany własne wyświetlane są w następującej kolejności:

- Godzina i data
- Mapa (jeżeli włączona)
- Kompas (jeżeli włączony)
- Ekran własny 1
- Ekran własny 2
- Ekran własny 3
- Ekran własny 4

Wszystkie cztery ekrany własne mogą być tak skonfigurowane, aby wyświetlać różne typy danych.

Więcej informacji na temat danych, które mogą być wyświetlane na ekranach własnych oraz instrukcję ich konfiguracji można uzyskać w sekcji **KONFIGURACJA EKRAŃ WŁASNYCH**.

KORZYSTANIE Z TRENERA

Funkcja Trenera w urządzeniu Cycle Trainer, pozwala wyznaczyć zakres wartości docelowych treningu i porównać rzeczywiste wyniki z ustawionymi wcześniej wartościami docelowymi, które pomogą w ocenie postępów treningowych.

Podczas korzystania z Trenera, sygnał dźwiękowy zasygnalizuje moment znalezienia się poza lub przed określonym celem, co pozwoli przyspieszyć lub spowolnić trening.

Możliwe jest ustawienie 5 zakresów wartości docelowych:

- DIST/TIME – Ustaw dystans, w którym ma się odbyć trening oraz czas, w którym chcesz go ukończyć.
- DIST/SPEED – Ustaw dystans, w którym ma się odbyć trening oraz prędkość, którą chcesz utrzymać dla tego dystansu.
- SPEED/TIME – Ustaw prędkość, którą chcesz utrzymać podczas treningu oraz czas, w którym chcesz ją utrzymać.
- PACE/DIST – Ustaw tempo, które chcesz zachować podczas treningu oraz dystans, w którym chcesz je utrzymać.
- YOURSELF – Wybierz zapisany wcześniej trening i odmierzaj dystans oraz czas, aby go ukończyć.

Rozpoczęcie treningu z trenerem

Trening z zakresem wartości docelowych

1. Z pozycji menu głównego, podświetl ACTIVITY, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl TRAINER (TRENER) i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl rodzaj treningu z Trenerem i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl pole danych, które chcesz zmienić i naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Powtórz krok 4 i, aż obydwa pola zostaną ustawione.
6. Podświetl START i naciśnij przycisk WYBIERZ.
7. Zostanie wyświetlony komunikat ENABLE ALERT? (WŁĄCZYĆ POWIADOMIENIE?). Naciskaj ▲ lub ▼, aby wybrać YES lub NO, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
8. Zostanie wyświetlony komunikat DO YOU WANT TO RECORD RUNNING DATA? (CZY CHCESZ ZAPISAĆ BIEŻĄCE DANE?). Podświetl YES (jeżeli chcesz zapisać trening po jego ukończeniu) lub NO (jeżeli nie chcesz zapisywać treningu), a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ. Trener rozpocznie odliczanie treningu.

Trening z celem pokonania osiągnięć z poprzedniego treningu

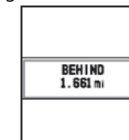
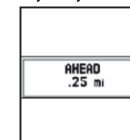
1. Z pozycji menu głównego, podświetl ACTIVITY, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl TRAINER i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl YOURSELF i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl trening do pokonania i naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Podświetl START i naciśnij przycisk WYBIERZ.
6. Wyświetlony zostanie komunikat ENABLE ALERT? (WŁĄCZYĆ POWIADOMIENIE?). Naciskaj ▲ lub ▼, aby wybrać YES lub NO, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

7. Wyświetlony zostanie komunikat DO YOU WANT TO RECORD RUNNING DATA? (CZY CHCESZ ZAPISAĆ BIEŻĄCE DANE?). Podświetl YES (jeżeli chcesz zapisać trening po jego ukończeniu) lub NO (jeżeli nie chcesz zapisywać treningu), a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

Trener rozpocznie odliczanie treningu.

Powiadomienia dźwiękowe w trybie trenera

Po włączeniu powiadomień dźwiękowych w trybie Trenera, słyszalny będzie okresowo sygnał dźwiękowy, który zasygnalizuje jak daleko znajdujesz się przed lub za swoim celem. Informacja na ekranie pokieruje cię, czy należy przyspieszyć czy zwolnić trening.



Zatrzymywanie trenera

Trening zatrzyma się kiedy osiągniesz zamierzony cel czasu i dystansu. Wyświetlony zostanie komunikat informujący, czy założony cel treningu został osiągnięty, czy też należy przyspieszyć trening następnym razem.

Trener może również zostać zatrzymany zanim cel treningu zostanie osiągnięty.

1. Przytrzymaj przycisk STOP przez kilka sekund.
2. Podświetl YES, a następnie naciśnij przycisk ENTER.

PRZEGLĄDANIE TRENINGÓW

Za każdym razem, gdy zerujesz prędkościomierz (oraz w trybie Trenera, jeżeli chcesz zapisać dane treningu), trening zostaje zachowany. Możesz go przejrzeć w ekranie szczegółów ACTIVITY INFO (INFORMACJE O TRENINGU). Porównaj ze sobą zapisane treningi, aby śledzić swoje postępy lub śledzić ulubione trasy na mapie.

Sprawdzanie pojemności pamięci

Ekran ACTIVITY pozwala dowiedzieć się, ile pamięci pozostało oraz ile godzin treningu możesz jeszcze zapisać.

1. Z pozycji menu głównego, podświetl ACTIVITY, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl MEMORY STATUS (STAN PAMIĘCI), a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

Zostanie wyświetlony komunikat informujący o liczbie pozostałych punktów pamięci oraz pozostały dostępny czas zapisu treningu.

Jeżeli masz zamiar wybrać się na trening dłuższy niż pozostały czas zapisu, usuń jeden lub więcej treningów, aby zwolnić miejsce w pamięci. Więcej informacji można uzyskać w sekcji **Usuwanie treningu** lub **Usuwanie wszystkich treningów z pamięci**.

Wybór treningu oraz przeglądanie danych

Przejrzyj listę treningów na ekranie ACTIVITY INFO i wybierz trening, aby przejrzeć go bardziej szczegółowo.

1. Z pozycji menu głównego, podświetl ACTIVITY, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

2. Podświetl ACTIVITY INFO i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl TRAINING INFO i naciśnij przycisk WYBIERZ. Wyświetlona zostanie lista zapisanych treningów według daty oraz godziny. Czas, dystans, średnia prędkość, średnie tempo, spalone kalorie oraz średnia wartość tętna zostaną wyświetlone w dolnej części ekranu.

DAYS		LAPS	
03-MAR	11:58:54PM	1	
03-MAR	11:41:22PM	1	
03-MAR	11:24:35PM	1	
03-MAR	05:59:25AM	3	
19-FEB	05:52:05AM	1	
00:00:54		160 m	
10.63k/h	05:36/km		
02:09AM	100%		

4. Aby wyświetlić szczegóły treningu, naciśnij ▲ lub ▼, aby wybrać trening, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

Wyświetlony zostanie ekran ze szczegółami treningu. Możesz przeglądać wszystkie dane zapisane w trybie Speedometer.

11-NOV-11		14:59:10G	
TOTAL:	13.26km		
AVERAGE:	27.4kph		
FASTEST:	39.56kph	50.26kph	
01:31/km	01:11/km		
150 bpm	150 bpm		
180 bpm	180 bpm		
VIEW? TRACK BACK			
LAPS? DELETE?			
*11:59			

Aby wyświetlić inne dane, które zostały zapisane, ale nie zostały wyświetlone na ekranie szczegółów, przeslij je do Training Peaks. Więcej informacji można uzyskać w sekcji **Przesyłanie danych treningowych do Training Peaks**.

Korzystanie z ekranu szczegółów

Poza przeglądaniem danych o treningu, istnieje kilka innych zadań, które można wykonać za pomocą ekranu szczegółów.

Przeglądanie trasy treningu

Trasę treningu można przeglądać na mapie.

1. Z pozycji ekranu szczegółów, podświetl VIEW?, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ. Wyświetlona zostanie mapa wskazująca trasę. Naciśnij ▲, aby oddalić lub ▼, aby przybliżyć. Przytrzymaj przycisk WYBIERZ, aby powrócić do listy treningów.

Przeglądanie okrążeń

Umożliwia przeglądanie następujących informacji dla poszczególnych okrążeń: czas, dystans, średnia prędkość, średnie tempo, średnie tętno oraz trasa.

1. Z pozycji ekranu szczegółów, podświetl LAPS?, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ. Wyświetlona zostanie lista okrążeń w treningu. Dane o okrążeniach znajdują się na dole ekranu.
2. Aby przeglądać trasę okrążenia, podświetl wybrane okrążenie, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ. Wyświetlona zostanie mapa wskazująca trasę. Naciśnij ▲, aby oddalić lub ▼, aby przybliżyć. Przytrzymaj przycisk WYBIERZ, aby powrócić do listy treningów.

Śledzenie trasy treningu

Umożliwia ponowne śledzenie trasy od jej początku do końca lub od jej końca do początku.

1. Z pozycji ekranu szczegółów treningu, podświetl TRACK BACK, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Aby śledzić trasę od punktu końcowego do punktu początkowego, podświetl BACKWARD. Aby podświetlić trasę od punktu początkowego do punktu końcowego, podświetl FORWARD. Następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

Wyświetlona zostanie mapa wskazująca trasę. Strzałka kompasu wskazuje kierunek śledzenia trasy.

Więcej informacji można uzyskać w sekcji **Śledzenie tras**.

Usuwanie treningu

Umożliwia usunięcie treningu z pamięci jeśli dane nie są już potrzebne lub aby zwolnić miejsce w pamięci.

1. Z pozycji ekranu szczegółów treningu, podświetl DELETE?, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl YES, a następnie naciśnij przycisk ENTER.

Usuwanie wszystkich treningów z pamięci

Umożliwia usunięcie wszystkich treningów jednocześnie.

1. Z pozycji menu głównego, podświetl ACTIVITY, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl ACTIVITY INFO i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl DELETE ALL i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl YES, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

NAWIGACJA Z CYCLE TRAINER

Moduł GPS obsługuje funkcje mapy oraz kompasu i nawiguje podczas treningów. Możesz śledzić zarejestrowane uprzednio trasy w trybie Speedometer lub utworzyć punkty orientacyjne i budować trasy. Możesz również śledzić trasy od ich początku lub od końca.

Nawigacja z mapą

Mapa pokazuje twoją aktualną pozycję, punkty orientacyjne na trasie, linię wskazującą trasę, kompas wskazujący kierunek do następnego punktu orientacyjnego oraz dystans do następnego punktu orientacyjnego.

Mapa pozwala śledzić trasę poprzedniego treningu. Pozwala również tworzyć inne trasy.

Włączanie i wyłączanie mapy

Gdy mapa jest aktywna, wyświetlana jest w trybie Speedometer między ekranem czasu (Time screen) a ekranem dostosowywanym 1 (Custom screen 1).

1. Z pozycji menu głównego, podświetl NAVIGATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl ADD MAP MODE, aby włączyć lub REMOVE MAP, aby wyłączyć, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

Korzystanie z punktów orientacyjnych

Punkty orientacyjne są punktami na mapie o unikalnych współrzędnych. Gdy budujesz trasę, określasz szereg

punktów orientacyjnych, do których będziesz nawigowany.

Tworzenie punktu orientacyjnego

1. Przejdź i stań w fizycznej lokalizacji punktu orientacyjnego.
2. Z pozycji menu NAVIGATION, podświetl SAVE WAYPOINT, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ. Wyświetlane są twoje aktualne współrzędne.
3. Podświetl pole do edycji i naciśnij przycisk WYBIERZ. Możesz edytować nazwę, współrzędne i nachylenie.
4. Naciśnij ▲ lub ▼, aby zmieniać litery lub liczby, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Podświetl CONFIRM? i naciśnij przycisk WYBIERZ. Punkt orientacyjny zostanie wyświetlony na liście punktów.

Nawigacja do punktu orientacyjnego

1. Z pozycji menu NAVIGATION, podświetl FIND WAYPOINT, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl LIST ALL i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl punkt, do którego chcesz być nawigowany, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl GOTO? i naciśnij przycisk WYBIERZ. Wyświetlona zostanie mapa z trasą do wybranego punktu orientacyjnego. Strzałka kompasu wskazuje kierunek, w którym należy się poruszać.

Usuwanie punktów orientacyjnych

Możliwe jest usunięcie wszystkich zachowanych punktów lub jedynie pojedynczych punktów.

1. Z pozycji menu NAVIGATION, podświetl FIND WAYPOINT, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Aby usunąć wszystkie punkty, podświetl DELETE ALL, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ. Podświetl YES i ponownie naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Aby usunąć jeden wybrany punkt, podświetl LIST ALL, a następnie naciśnij WYBIERZ.
4. Podświetl punkt, który chcesz usunąć, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Podświetl DELETE? i naciśnij przycisk WYBIERZ. Punkt zostanie usunięty.

Tworzenie i usuwanie tras własnych

Trasa własna jest szeregiem punktów orientacyjnych. Wybierasz z których zachowanych punktów do których będziesz nawigowany oraz w jakiej kolejności.

Tworzenie trasy własnej

1. Z pozycji menu NAVIGATION, podświetl ROUTES, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl CREATE NEW i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl miejsce dla punktu orientacyjnego na liście, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl punkt wybrany do dodania i naciśnij przycisk WYBIERZ. Punkt wyświetlony zostanie na liście.
5. Powtarzaj kroki 3 i 4, aby dodać wszystkie wybrane przez siebie punkty.

Usuwanie tras własnych

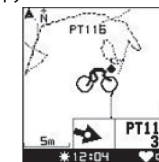
Możliwe jest usunięcie wszystkich zachowanych tras lub jedynie pojedynczych tras.

1. Z pozycji menu NAVIGATION, podświetl ROUTES, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Aby usunąć wszystkie trasy własne, podświetl DELETE ALL, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ. Podświetl YES i ponownie naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Aby usunąć jedną wybraną trasę, podświetl LIST ALL, a następnie naciśnij WYBIERZ.
4. Podświetl trasę, którą chcesz usunąć, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Podświetl DELETE? i naciśnij przycisk WYBIERZ. Trasa własna zostanie usunięta.

Śledzenie tras

Możesz śledzić dowolną trasę własną na mapie. Możesz śledzić trasę od jej początku do końca lub od jej końca do początku.

Gdy przeglądasz mapę, pomiędzy poszczególnymi punktami orientacyjnymi pojawiają się linie, a kompas wskazuje kierunek do następnego punktu w kolejności. Dystans do następnego punktu wyświetlany jest w prawym dolnym rogu mapy.



Podążanie trasami

1. Z pozycji menu NAVIGATION, podświetl ROUTES, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl LIST ALL i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl trasę, którą chcesz podążać i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl FOLLOW? i zatwierdź przyciskiem WYBIERZ.
5. Podświetl punkt, do którego chcesz być nawigowany (pierwszy lub ostatni punkt orientacyjny na trasie), a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ. Wyświetlona zostanie mapa z wybraną trasą.


Zmiana widoku mapy

Możesz przeglądać mapę w rozdzielczościach pomiędzy 20 stóp a 100 mil.

- Aby oddalić widok mapy, naciśnij ▲,
 - Aby przybliżyć widok mapy, naciśnij ▼.
- UWAGA: Jeśli uaktywniony został auto-zoom (patrz KONFIGURACJA MAPY), nadal możesz przybliżyć i oddalać widok ręcznie. Należy jednak pamiętać, że rozdzielczość będzie zmieniała się również automatycznie w zależności od odległości od punktu orientacyjnego.

Anulowanie trasy

Możesz usunąć trasę przed jej ukończeniem.

1. Z pozycji ekranu mapy, przytrzymaj , aby przejść do menu głównego.

2. Podświetl NAVIGATION i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl STOP ROUTE i naciśnij przycisk WYBIERZ.

Nawigacja z kompasem

Kompas w urządzeniu Cycle Trainer jest podobny do kompasu magnetycznego, lecz do wyznaczania kierunku wykorzystuje GPS zamiast pola magnetycznego. Kompas zawsze wskazuje północ. Można również ustawić kierunek, który ma być śledzony.

Włączanie i wyłączenie kompasu

Gdy kompas jest aktywny, wyświetlany jest w trybie Speedometer między ekranem czasu (Time screen) a ekranem dostosowywanym 1 (Custom screen 1).

1. Z pozycji menu głównego, podświetl NAVIGATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl ADD E-COMPASS, aby włączyć lub REMOVE COMPASS, aby wyłączyć, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ,

Śledzenie innego kierunku

Gdy ustawiasz inny kierunek, wskazujesz linię śledzenia, która jest odchyleniem od północy. Stopnie liczone są zgodnie z ruchem wskazówek zegara, więc kierunek 90 stopni wskazuje wschód, a kierunek 270 stopni wskazuje zachód.

Gdy ustawiasz inny kierunek, kompas nadal wskazuje północ, ale jednocześnie nakładana jest wskazówka pokazująca ustawiony przez siebie kierunek.

1. Z pozycji menu głównego, podświetl CONFIGURATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl ACCESSORIES i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl SET COMPASS i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl FOLLOW BEARING i naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Podświetl pole numeryczne, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
6. Naciskaj ▲ lub ▼ , aby zmienić kierunek i naciśnij przycisk WYBIERZ.
7. Podświetl pole BEAR i naciśnij przycisk WYBIERZ.
8. Podświetl YES i ponownie naciśnij przycisk WYBIERZ.

Wyświetlony zostanie kompas z nałożoną wskazówką ustawionego kierunku. Aby podążać w wybranym kierunku, śledź nałożoną wskazówkę.

Ustawianie alarmu

Cycle Trainer posiada funkcję alarmu, który włącza się o określonym czasie oraz w określonej częstotliwości.

Alarm można ustawić tak, aby włączał się o określonym czasie w określony dzień tygodnia, wyłącznie w dni powszednie, wyłącznie w weekend lub każdego dnia.

1. Z pozycji menu głównego, podświetl CONFIGURATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl SET SYSTEM i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl ALARM i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl pole FREQUENCY i naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Naciskaj ▲ lub ▼ , aby zmienić częstotliwość alarmu, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

6. Podświetl pola godziny i naciśnij przycisk WYBIERZ.
7. Naciskaj ▲ lub ▼ , aby zmienić ustawienia czasu i naciśnij przycisk WYBIERZ.
8. Powtórz krok 7, aby ustawić minuty oraz pole AM / PM (przed południem / po południu).

KONFIGURACJA USTAWIEŃ

Zmiany ustawień przedstawione w niniejszej sekcji nie są konieczne, ale mogą być przydane, aby w pełni korzystać z urządzenia Cycle Trainer.

Konfiguracja funkcji Hands-Free

Uaktywnij funkcję Auto-Hold, aby automatycznie zatrzymać czasomierz, gdy twoja prędkość spada poniżej określonego progu. Uaktywnij funkcję Auto-Lap, aby automatycznie pobrać międzyczas o określonym czasie lub po określonym dystansie.

Auto-Hold

1. Z pozycji menu ACTIVITY, podświetl SETTING, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl AUTO-HOLD i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Naciśnij przycisk WYBIERZ, a następnie podświetl WHEN STOPPED, aby zatrzymać czasomierz, gdy nie poruszasz się lub CUSTOM SPEED, aby zatrzymać czasomierz, gdy twoja prędkość jest za niska. Następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. W przypadku wybrania CUSTOM SPEED, podświetl pole PAUSE WHEN BELOW i naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Naciskaj ▲ lub ▼ , aby zmienić liczby i naciśnij przycisk WYBIERZ.

Auto-Lap

1. Z pozycji menu ACTIVITY, podświetl SETTING, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl LAP SETTING i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Naciśnij przycisk WYBIERZ, a następnie podświetl DISTANCE, aby pobrać międzyczas po określonym dystansie lub BY TIME, aby pobrać międzyczas, gdy zadany czas upłynął, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ,
4. Podświetl pole DISTANCE lub TIME i naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Naciskaj ▲ lub ▼ , aby zmienić liczby i naciśnij przycisk WYBIERZ.

Konfiguracja powiadomień dźwiękowych

Ustaw powiadomienie dźwiękowe, aby wiedzieć kiedy statystyki treningu wykraczają poza określony zakres. Przykładowo, w przypadku treningu wytrzymałościowego przy 15 kph, ustaw ostrzeżenie przy przekroczeniu 17 kph lub spadku poniżej 13 kph.

Powiadomienia czasowe

Ustaw powiadomienia czasowe, aby informowały cię, gdy minie zadany okres czasu.

1. Z pozycji menu ACTIVITY, podświetl SETTING, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

2. Podświetl ALERTS i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl TIME/DIST i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl pole TIME ALERT i naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Podświetl ONCE, aby uaktywnić powiadomienie raz lub REPEAT, aby uaktywnić powtarzalne powiadomienie, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
6. Podświetl pole ALERT AT i naciśnij przycisk WYBIERZ.
7. Naciskaj ▲ lub ▼ , aby zmienić liczby, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

Powiadomienia dystansowe

Ustaw powiadomienia dystansowe, aby informowały cię o przebyciu zadanego dystansu.

1. Z pozycji menu ACTIVITY, podświetl SETTING, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl ALERTS i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl TIME/DIST i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl pole DISTANCE ALERT i naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Podświetl ONCE, aby uaktywnić powiadomienie raz lub REPEAT, aby uaktywnić powtarzalne powiadomienie, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
6. Podświetl pole ALERT AT i naciśnij przycisk WYBIERZ.
7. Naciskaj ▲ lub ▼ , aby zmienić liczby, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

Powiadomienia o prędkości

Ustaw powiadomienia o prędkości, aby informowały cię o przekroczeniu zadanej prędkości. Powiadomienie rozbrzmiewa, gdy prędkość treningu przekracza ustawienie FAST (szybki) oraz gdy spada poniżej ustawienia SLOW (wolny).

1. Z pozycji menu ACTIVITY, podświetl SETTING, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl ALERTS i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl SPEED/PACE i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl pole ALERTS i naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Podświetl SPEED i naciśnij przycisk WYBIERZ.
6. Aby ustawić górną granicę prędkości, podświetl pole FAST SPEED ALERT i naciśnij przycisk WYBIERZ.
7. Podświetl ON i naciśnij przycisk WYBIERZ.
8. Podświetl pole ABOVE (powyżej) i naciśnij przycisk WYBIERZ.
9. Naciskaj ▲ lub ▼ , aby zmienić liczby, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
10. Powtórz kroki 6-9, aby ustawić dolną granicę w polach SLOW SPEED ALERT oraz BELOW (poniżej).

Powiadomienia o tempie

Ustaw powiadomienia o tempie, aby pomogły ci trenować przez określoną liczbę minut na milę. Powiadomienie rozbrzmiewa, gdy tempo jest niższe niż ustawienie FAST (szybkie) oraz gdy przekracza ustawienie SLOW (wolne).

1. Z pozycji menu ACTIVITY, podświetl SETTING, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl ALERTS i naciśnij przycisk WYBIERZ.

3. Podświetl SPEED/PACE i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl pole ALERTS i naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Podświetl PACE i naciśnij przycisk WYBIERZ.
6. Podświetl pole FAST SPEED ALERT i naciśnij przycisk WYBIERZ.
7. Podświetl ON i naciśnij przycisk WYBIERZ.
8. Podświetl pole BELOW (poniżej) i naciśnij przycisk WYBIERZ.
9. Naciskaj ▲ lub ▼ , aby zmienić liczby, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
10. Powtórz kroki 6-9, aby ustawić pola SLOW PACE ALERT oraz ABOVE (powyżej).

Powiadomienia o tętnie

Ustaw powiadomienia o tętnie, aby pomogły ci utrzymać intensywność treningu w określonym zakresie. Powiadomienie rozbrzmiewa, gdy tętno przekracza zadany zakres.

1. Z pozycji menu ACTIVITY, podświetl SETTING, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl ALERTS i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl HEART RATE i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl pole ALERT i naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Podświetl CUSTOM, aby wprowadzić wartości zakresu tętna lub HR ZONE, aby użyć strefy już ustawionej dla czujnika tętna.
6. Przejdź do czynności poniżej, która odpowiada wybranemu ustawieniu z punktu 5.

Ustawianie własnych wartości zakresu tętna

W przypadku wybrania opcji CUSTOM w kroku 5, należy określić minimalną i maksymalną wartość tętna.

1. Podświetl MAX HR ALERT, aby ustawić maksymalną wartość tętna, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl ON i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl pole ABOVE (powyżej) i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Naciskaj ▲ lub ▼ , aby zmienić liczby, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Powtórz kroki 1-4, aby ustawić minimalną wartość tętna w polach MIN HR RATE oraz BELOW (poniżej).

Wybór strefy tętna

W przypadku wybrania opcji HR ZONE w kroku 5, należy wybrać strefę tętna, w której twoje tętno ma pozostawać podczas treningu.

1. Podświetl pole ZONE, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
 2. Podświetl strefę, w której tętno ma pozostawać i naciśnij przycisk WYBIERZ.
- Maksymalna i minimalna wartość tętna odpowiadają teraz wartościom zapisanym w momencie ustawiania czujnika tętna.

Powiadomienia o kadencji

Ustaw powiadomienia o kadencji, aby pomogły ci utrzymać stałą liczbę obrotów pedałów na minutę. Powiadomienie rozbrzmiewa, gdy kadencja jest wyższa

niż ustawienie HIGH (wysoka) lub niższa niż ustawienie LOW (niska).

1. Z pozycji menu ACTIVITY, podświetl SETTING, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl ALERTS i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl CADENCE i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl pole HIGH CAD ALERT i naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Podświetl ON i naciśnij przycisk WYBIERZ.
6. Podświetl pole ABOVE (powyżej) i naciśnij przycisk WYBIERZ.
7. Naciskaj ▲ lub ▼, aby zmienić liczby, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
8. Powtórz kroki 4-7, aby ustawić pola LOW CAD ALERT oraz BELOW (poniżej).

Powiadomienia o mocy

Ustaw powiadomienia o mocy, aby pomogły ci utrzymać stałą moc treningową. Powiadomienie rozbrzmiewa, gdy twoja moc treningowa przekracza określoną strefę.

1. Z pozycji menu ACTIVITY, podświetl SETTING, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl ALERTS i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl POWER i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl pole ALERT i naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Podświetl CUSTOM, aby wprowadzić własne wartości strefy lub POWER ZONE, aby użyć strefy już ustawionej dla czujnika pomiaru mocy, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
6. Przejdź do czynności poniżej, która odpowiada wybranemu ustawieniu z punktu 5.

Ustawianie własnej strefy

W przypadku wybrania opcji CUSTOM w kroku 5, należy ustawić maksymalną i minimalną wartość mocy podczas treningu.

1. Podświetl pole HIGH POWER ALERT (powiadomienie o wysokiej mocy), a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl ON i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl pole ABOVE (powyżej) i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Naciskaj ▲ lub ▼, aby zmienić liczby, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Powtórz kroki 1-4, aby ustawić pola LOW POWER ALERT (powiadomienie o niskiej mocy) oraz BELOW (poniżej).

Wybór strefy mocy

W przypadku wybrania opcji POWER ZONE w kroku 5, należy wybrać strefę mocy, w której chcesz pozostać podczas treningu.

1. Podświetl pole ZONE, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl strefę, w której chcesz pozostawać i naciśnij przycisk WYBIERZ.

Maksymalna i minimalna wartość strefy odpowiadają teraz wartościom zapisanym w momencie ustawiania czujnika pomiaru mocy.

Komunikaty powiadomień

Wybierz, czy komunikaty powiadomień wyświetlane będą w formie symboli czy pełnego tekstu.

W przypadku wyboru MESSAGE/BEEPER, wyświetlony zostanie pełen tekst powiadomienia. Przykładowo, jeśli twoja prędkość jest za niska, wyświetlony zostanie komunikat GO FASTER! (jeźdź szybciej!).

W przypadku wyboru SYMBOL/BEEPER, wraz z powiadomieniem dźwiękowym wyświetlony zostanie wykrzyknik, bez żadnych dodatkowych informacji.

1. Z pozycji menu ACTIVITY, podświetl SETTING, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl ALERTS i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl SETTING i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl pole ALERTS i naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Naciskaj ▲ lub ▼, aby wybrać MESSAGE/BEEPER lub SYMBOL/BEEPER, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

Konfiguracja opcji zapisu danych

Wybierz z jaką częstotliwością dane z GPS i innych czujników zapisywane będą podczas treningu. Większa częstotliwość zapisu pozwala na dokładniejsze odczyty, ale zajmuje więcej pamięci w urządzeniu Cycle Trainer. Wybierz również, czy w celu określenia wysokości Cycle Trainer powinien używać GPS czy barometru.

1. Z pozycji menu ACTIVITY, podświetl SETTING, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl DATA RECORD i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl pole RECORD DATA POINTS i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Naciskaj ▲ lub ▼, aby wybrać EVERY SECOND (co sekundę) lub CUSTOM TIME (własne ustawienie częstotliwości zapisu), a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. W przypadku wyboru CUSTOM TIME, podświetl pole RECORD EVERY, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
6. Naciskaj ▲ lub ▼, aby wybrać liczbę sekund pomiędzy poszczególnymi zapisami i naciśnij przycisk WYBIERZ.
7. Podświetl ALTITUDE SET (określenie wysokości) i naciśnij przycisk WYBIERZ.
8. Podświetl FROM GPS (z GPS) lub BAROMETER (barometr), a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.

Konfiguracja ekranów własnych

Możesz skonfigurować 4 ekrany własne, które wyświetlane będą w trybie Speedometer. Każdy z ekranów może zawierać od 2 do 4 pól wyświetlających wybrane dane. Część tych danych jest zapisywana, gdy resetujesz i zachowujesz dane treningowe, a niektóre są jedynie widoczne w trybie Speedometer lub po przesłaniu danych do Training Peaks.

--	--	--	--	--

Aby ustawić ekrany własne:

1. Z pozycji menu głównego, podświetl CONFIGURATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl PAGE SETTING i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl ekran, który chcesz skonfigurować i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Naciskaj ▲ lub ▼, aby wybrać liczbę wyświetlanych pól na ekranie własnym, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Naciskaj ▲ lub ▼, aby podświetlić pole i naciśnij przycisk WYBIERZ.
6. Naciskaj ▲ lub ▼, aby podświetlić dane, które będą wyświetlane w wybranym polu i naciśnij przycisk WYBIERZ.
7. Powtórz kroki 5 i 6 dla każdego pola.

Poniżej przedstawiono typy danych, które mogą być wyświetlane na ekranach własnych.

- ALTI MAX – Największa wysokość osiągnięta podczas bieżącego treningu
- ALTI MIN – Najmniejsza wysokość osiągnięta podczas bieżącego treningu
- ALTITUDE – Bieżące wysokość nad poziomem morza
- ASC SPEED – Prędkość osiągania wysokości
- CAD AVG – Średnia wartość kadencji na minutę
- CAD INZN – Okres czasu spędzony w ustawionej strefie kadencji
- CADENCE – Bieżąca wartość kadencji na minutę
- CAL RATE – Liczba kalorii spalonych na godzinę
- CALORIES – Liczba spalonych kalorii
- CUMULATE+ – Całkowity wzrost wysokości
- CUMULATE- – Całkowity spadek wysokości
- DISTANCECałkowity przebyty dystans
- HR – Bieżąca wartość tętna
- HR% – Bieżąca wartość tętna jako % tętna maksymalnego
- HR AVG – Średnia wartość tętna z całego treningu
- HR INZN – Okres czasu spędzony w ustawionej strefie tętna
- HR MAX – Najwyższa wartość tętna podczas bieżącego treningu
- LAP DIST – Dystans przebyty w biejącym okrążeniu
- LAP PACE – Średnie tempo biejącego okrążenia
- LAP SPEED – Średnia prędkość biejącego okrążenia
- LAP TIME – Czas biejącego okrążenia
- LAPS – Liczba okrążeń w biejącym treningu
- PACE – Biejący czas na milę
- PACE AVG – Średni czas na milę (uśredniony dla całego treningu)
- PACE BEST – Najszybsze tempo w biejącym treningu
- PACE INZN – Okres czasu spędzony w ustawionej strefie tempa
- PACER – Czas powyżej lub poniżej ustawionego celu
- PACER E – Dystans powyżej lub poniżej dystansu Trainer'a
- PACER T – Czas powyżej lub poniżej czasu Trainer'a

- POWER – Bieżąca moc treningowa
- POWER AVG – Średnia moc w watach (uśredniona dla całego treningu)
- POWER MAX – Najwyższa moc w watach osiągnięta w biejącym treningu
- PWR ZONE – Okres czasu spędzony w ustawionej strefie mocy
- PRESSURE – Ciśnienie barometryczne w bieżącej lokalizacji
- REST DIST – Pozostały dystans do przebycia do celu
- SLOPE – Nachylenie bieżącej ścieżki (dodatknie wskazuje jazdę pod górkę, ujemne wskazują jazdę z górki)
- SPD INZN – Okres czasu spędzony w ustawionej strefie prędkości
- SPEED – Bieżąca prędkość
- SPEED AVG – Średnia prędkość (uśredniona dla całego treningu)
- SPEED MAX – Najwyższa prędkość osiągnięta podczas biejącego treningu
- TEMP – Bieżąca temperatura
- TIME – Biejący czas

Konfiguracja ekranu okrążeń

Możesz również skonfigurować dane wyświetlane na ekranie komunikatów pojawiającym się, gdy pobierasz międzyczas. Ekran okrążeń zawiera dwa pola danych, dla których możesz ustawić wyświetlane dane.

1. Z pozycji menu głównego, podświetl CONFIGURATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
 2. Podświetl PAGE SETTING i naciśnij przycisk WYBIERZ.
 3. Podświetl SET LAP PAGE i naciśnij przycisk WYBIERZ.
 4. Podświetl jedno z pól i naciśnij przycisk WYBIERZ.
 5. Naciskaj ▲ lub ▼, aby podświetlić dane, które będą wyświetlane w wybranym polu i naciśnij przycisk WYBIERZ.
 6. Powtórz kroki 4 i 5, aby ustawić drugie pole.
- Poniżej przedstawiono typy danych, które mogą być wyświetlane na ekranie okrążeń.
- LAP TIME – Czas biejącego okrążenia
 - LAP SPLIT – Całkowity czas wszystkich okrążeń w biejącym treningu
 - LAP DIST – Dystans przebyty w biejącym okrążeniu
 - LAP SPEED – Średnia prędkość biejącego okrążenia
 - LAP PACE – Średnie tempo biejącego okrążenia
 - LP AVG HR – Średnia wartość tętna dla biejącego okrążenia
 - POWER AVG – Średnia moc w watach dla biejącego okrążenia

Ustawienia preferencji systemowych

Ustaw dźwięki, czas bezczynności oraz ustawienia wyświetlacza.

Ustawienia dźwięków

Określ, kiedy Cycle Trainer będzie emitował dźwięki. Możesz wyłączyć dźwięki ustawieniem OFF, wybrać MESSAGE ONLY – urządzenie będzie emitowało dźwięki,

jedynie gdy wyświetlane są komunikaty, KEY AND MESSAGE – urządzenie będzie emitowało dźwięki, gdy wyświetlane są komunikaty i naciskane są przyciski.

1. Z pozycji menu głównego, podświetl CONFIGURATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl SET SYSTEM i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl pole BEEPER i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl wybrane ustawienie dźwięków i naciśnij przycisk WYBIERZ.

Ustawienia czasu nieaktywności ekranu zegara (Time-of-day Standby)

Czas nieaktywności ekranu zegara jest okresem czasu, przez który urządzenie Cycle Trainer pozostaje bezczynne zanim powróci do normalnego wyświetlania ekranu zegara. Możesz wyłączyć tę funkcję ustawieniem OFF lub wybrać czas nieaktywności 5 lub 10 minut.

1. Z pozycji menu głównego, podświetl CONFIGURATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl SET SYSTEM i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl pole TOD MODE i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl wybrane ustawienie bezczynności i naciśnij przycisk WYBIERZ.

Ustawienia wyświetlacza

Skonfiguruj okres czasu, przez który podświetlenie nocne jest włączone, gdy zostanie aktywowane przyciskiem, język wyświetlacza oraz jego pionową lub poziomą orientację.

Podświetlenie nocne

Możesz ustawić podświetlenie:

- Funkcją STAY ON, aby było ono aktywne cały czas. Po włączeniu podświetlenia można je wyłączyć przyciskiem WRÓĆ.
 - Na okres czasu, przez który podświetlenie będzie aktywne: 15 sekund, 30 sekund, 1 minuta lub 2 minuty.
1. Z pozycji menu głównego, podświetl CONFIGURATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
 2. Podświetl SET SYSTEM i naciśnij przycisk WYBIERZ.
 3. Podświetl DISPLAY i naciśnij przycisk WYBIERZ.
 4. Podświetl pole BACKLIGHT i naciśnij przycisk WYBIERZ.
 5. Podświetl wybrane ustawienie i naciśnij przycisk WYBIERZ.

Język

Możesz wybrać następujące języki wyświetlania: angielski (English), hiszpański (Spanish), włoski (Italian), francuski (French), niemiecki (German) lub chiński uproszczony (Simplified Chinese).

1. Z pozycji menu głównego, podświetl CONFIGURATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl SET SYSTEM i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl DISPLAY i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl pole LANGUAGE i naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Podświetl wybrany język i naciśnij przycisk WYBIERZ.

Orientacja

Możesz ustawić wyświetlanie ekranu w pozycji pionowej (VERTICAL) lub poziomej (HORIZONTAL).

1. Z pozycji menu głównego, podświetl CONFIGURATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl SET SYSTEM i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl DISPLAY i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl pole ORIENTATION i naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Podświetl wybraną orientację i naciśnij przycisk WYBIERZ.

Konfiguracja czujników

Urządzenie Cycle Trainer posiada wbudowany czujnik tętna. Aby uczynić treningi bardziej wydajnymi, istnieje również możliwość podłączenia do urządzenia dodatkowych czujników prędkości, kadencji, czujnika podwójnego prędkości/kadencji oraz czujnika mocy.

Podłączanie czujników

Jeśli podłączony zostanie dodatkowy czujnik prędkości lub podwójny czujnik prędkości/kadencji, czujnik ten będzie wykorzystywany do pobierania informacji o prędkości zamiast GPS.

Podłączenie czujnika kadencji lub podwójnego czujnika prędkości/kadencji jest jedynym sposobem pobierania danych o kadencji podczas treningu.

Podłącz dodatkowy czujnik zgodnie z instrukcją producenta, a następnie wykonaj poniższe czynności, aby podłączyć czujnik do urządzenia Cycle Trainer.

1. Upewnij się, że znajdujesz się w odległości przynajmniej 10 metrów od innych czujników.
2. Włącz czujnik.
3. Z pozycji menu głównego, podświetl CONFIGURATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl ACCESSORIES i naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Podświetl SENSORS i naciśnij przycisk WYBIERZ.
6. Podświetl pole sensora, który chcesz podłączyć i naciśnij przycisk WYBIERZ.
7. Podświetl SCAN i naciśnij przycisk WYBIERZ.

Wyświetlony zostanie komunikat SEARCHING... informujący o wyszukiwaniu w toku. Gdy status pola zmieni się ze SCAN na ON (włączony), urządzenie Cycle Trainer odbiera dane z czujnika.

Konfiguracja miernika mocy

Miernik mocy jest urządzeniem zamontowanym na korbie lub na części tylnego koła, który mierzy siłę jaką twoje stopy wywierają na pedały podczas jazdy. Siła ta mierzona jest w watach.

W przypadku treningów z czujnikiem mocy, ważnym terminem jest "funkcjonalny próg mocy" (ang. functional threshold power). Określa on jak ciężko możesz trenować przez godzinę i jest używany jako wskaźnik ogólnej wytrzymałości mięśniowej. Im wyższy próg mocy, tym dłużej mogą pracować twoje mięśnie.

Więcej informacji o progu mocy oraz jak trenować, znajdziesz na stronie internetowej Training Peaks.

Po podłączeniu miernika mocy, możesz skonfigurować próg mocy oraz 6 stref mocy pomagających trenować na określonym poziomie.

Ustawianie progu mocy

Podaj swój próg mocy, który będzie współczynnikiem wyjściowym do obliczenia stref mocy.

1. Z pozycji menu głównego, podświetl CONFIGURATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl ACCESSORIES i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl POWER SETTING i naciśnij przycisk WYBIERZ, aby otworzyć ekran ustawień.
4. Podświetl pole THRESHOLD (próg) i naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Naciskaj ▲ lub ▼, aby zmienić liczby i naciśnij przycisk WYBIERZ.

Wybór wyglądu

Możesz wybrać, czy dane o mocy wyświetlane będą w watach (W) lub jako procent twojego progu mocy (%).

1. Z pozycji menu POWER SETTING, podświetl pole VIEW, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl W lub % i naciśnij przycisk WYBIERZ.

Ustawianie stref mocy

Wartości dla każdej z 6 stref są obliczane automatycznie na podstawie progu mocy, ale możesz także wprowadzić własne wartości dla każdej ze stref.

1. Z pozycji menu POWER SETTING, podświetl pole ZONES, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl CUSTOM (własne) i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl wartość strefy i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Naciskaj ▲ lub ▼, aby zmienić liczby i naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Powtórz kroki 3 i 4 dla każdej ze stref.

Kalibracja barometru

Barometr może być wykorzystywany zamiast GPS do obliczania wysokości na podstawie ciśnienia powietrza. Domyślnie, barometr kalibrowany jest automatycznie, ale można go również skalibrować ręcznie poprzez wprowadzenie ciśnienia atmosferycznego na poziomie morza dla twojej lokalizacji. Zaleca się, aby informacje o ciśnieniu atmosferycznym na poziomie morza uzyskać od stacji meteorologicznej lub z innego pewnego źródła.

1. Z pozycji menu głównego, podświetl CONFIGURATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl ACCESSORIES i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl BARO SETTING i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl pole CALIBRATION i naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Podświetl MANUAL (ręczne) i naciśnij przycisk WYBIERZ.
6. Podświetl pole S.L. PRESSURE (ciśnienie na poziomie morza) i naciśnij przycisk WYBIERZ.
7. Naciskaj ▲ lub ▼, aby zmienić liczby i naciśnij przycisk WYBIERZ.

Na podstawie wprowadzonych danych, wyświetlona zostanie aktualna wysokość.

Konfiguracja GPS

WAAS/EGNOS jest siecią stacji naziemnych, które monitorują dane o satelitach, aby zwiększyć dokładność danych nawigacyjnych. Urządzenie Cycle Trainer 2.0TM wykorzystuje technologię WAAS/EGNOS, która umożliwia odnalezienie pozycji użytkownika z dokładnością do 3 metrów. Dla porównania, standardowy satelity bez systemu WAAS/EGNOS dostarczają informacje z dokładnością do 15 metrów.

Gdy system WAAS/EGNOS ma zastosowanie, nieco dłużej może potrwać uzyskanie sygnału z satelitów. Aby skrócić czas uzyskania sygnału, możesz wyłączyć opcję WAAS/EGNOS, ale może to skutkować niższą dokładnością. Możesz również całkowicie wyłączyć GPS, aby oszczędzać baterię.

1. Z pozycji menu głównego, podświetl CONFIGURATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl GPS SETTING i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl pole WAAS/EGNOS i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl ON (włączony) lub OFF (wyłączony) i naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Podświetl pole GPS i naciśnij przycisk WYBIERZ.
6. Podświetl ON (włączony) lub OFF (wyłączony) i naciśnij przycisk WYBIERZ.

Przeglądanie informacji o GPS

Możesz sprawdzić siłę sygnału GPS. Im więcej słupków pojawia się po lewej stronie, tym silniejszy sygnał.

Na górze ekranu wyświetlany jest również komunikat podsumowujący siłę sygnału:

- 3D FIXED – GPS może z dużą dokładnością informować o współrzędnych i wysokości.
- 2D FIXED – GPS może z dużą dokładnością informować o współrzędnych, ale nie o wysokości.
- WEAK SIGNAL – GPS odbiera sygnał, ale dokładność informacji jest niska.
- RECEIVING – GPS próbuje uzyskać sygnał.

Aby sprawdzić informacje o sygnale GPS:

1. Z pozycji menu głównego, podświetl CONFIGURATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl GPS SETTING i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl GPS INFO i naciśnij przycisk WYBIERZ.

Konfiguracja mapy

Ustaw opcje wyglądu i przybliżania mapy. Możesz wybrać spośród dwóch opcji wyglądu mapy. Jeśli wybierzesz opcję DIRECT TO NORTH, górna część mapy jest zawsze skierowana na północ. Jeśli wybierzesz opcję BIRD EYE VIEW, mapa będzie się obracać, a górna część mapy będzie wskazywać kierunek, w którym się poruszasz.

Możesz również wybrać spośród dwóch opcji przybliżania i oddalania widoku mapy. Opcja AUTO zmienia widok mapy w zależności od twojej odległości od punktu orientacyjnego. Opcja MANUAL pozwala zmienić widok mapy ręcznie przez naciśnięcie przycisków ▲ (oddalenie) i ▼ (przybliżenie).

1. Z pozycji menu głównego, podświetl CONFIGURATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl MAP MODE SET i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl pole VIEW (wygląd) i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. Podświetl BIRD EYE VIEW lub DIRECT TO NORTH i naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Podświetl ZOOM IN/OUT (przybliżanie) i naciśnij przycisk WYBIERZ.
6. Podświetl AUTO lub MANUAL i naciśnij przycisk WYBIERZ.

Resetowanie urządzenia

Możesz przywrócić ustawienia fabryczne urządzenia. Wszystkie zachowane treningi, punkty orientacyjne, trasy oraz dane profilu użytkownika zostaną usunięte.

1. Z pozycji menu głównego, podświetl CONFIGURATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl FACTORY RESET i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl YES i naciśnij przycisk WYBIERZ, aby zatwierdzić.

Podłączanie do komputera

Możesz podłączyć urządzenie Cycle Trainer do komputera, aby uaktualnić oprogramowanie, zmienić ustawienia oraz przesłać dane o treningach do konta Timex Trainer.

Zanim podłączysz urządzenie do komputera, utwórz konto Timex Trainer i pobierz oprogramowanie Device Agent.

Tworzenie konta Timex Trainer

Timex Trainer dostarcza użytecznych narzędzi do zapisywania i przeglądania danych treningowych oraz pozwala zorganizować harmonogram treningów w zależności od twoich celów.

1. Otwórz przeglądarkę internetową i wpisz adres: <https://timextrainer.trainingpeaks.com>.
2. Kliknij Create a new account.
3. Wprowadź informacje i kliknij Submit.

Instalacja programu Device Agent

Device Agent jest programem, który należy zainstalować na komputerze, aby móc podłączyć do niego urządzenie Cycle Trainer. Pozwoli to uaktualnić oprogramowanie oraz przesyłać dane i ustawienia pomiędzy urządzeniem a komputerem.

1. Otwórz przeglądarkę internetową i wpisz adres: www.timexironman.com/deviceagent.
2. W sekcji "DEVICE AGENT", kliknij link Cycle Trainer 2.0.
3. Zainstaluj program zgodnie z instrukcją instalatora.

Aktualizacja oprogramowania urządzenia (firmware)

Aby ulepszyć funkcjonalność urządzenia, publikowane są nowe wersje jego oprogramowania, tzw. firmware. Najnowsza wersja oprogramowania urządzenia dostępna jest przez Internet, do pobrania razem z programem Device Agent.

Sprawdzanie wersji oprogramowania urządzenia (firmware)

1. Z pozycji menu głównego, podświetl CONFIGURATION, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
2. Podświetl ABOUT PRODUCT i naciśnij przycisk WYBIERZ. Wyświetlona zostanie wersja oprogramowania zainstalowanego na urządzeniu.

Podłączanie urządzenia Cycle Trainer

1. Podłącz kabel USB do portu USB w komputerze.
2. Podłącz kabel do małego portu USB z tyłu urządzenia Cycle Trainer.
3. Włącz Cycle Trainer.
4. Gdy wyświetlony zostanie komunikat CONNECT TO PC? (czy podłączyć do komputera?), podświetl YES, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
5. Otwórz program Device Agent na komputerze.

Pobieranie nowej wersji oprogramowania (firmware)


1. W programie Device Agent, kliknij Settings (ustawienia). Program sprawdzi dostępność nowej wersji oprogramowania.
2. Jeśli dostępne jest nowe oprogramowanie, kliknij Download Now (pobierz teraz). Wyświetlony zostanie link do pobrania oprogramowania.
3. Kliknij link i zapisz plik na komputerze.

Zapisywanie ustawień urządzenia

Gdy aktualizujesz oprogramowanie (firmware), ustawienia urządzenia są usuwane. Aby je zachować, zapisz ustawienia, abyś mógł je odtworzyć po aktualizacji.

1. W programie Device Agent, kliknij Configure, a następnie kliknij GPS.
2. Kliknij Export.
3. Wprowadź nazwę pliku i zapisz na komputerze.

Instalacja nowego oprogramowania (firmware) na urządzeniu Cycle Trainer

1. Przytrzymaj przycisk , aby wejść do menu głównego.
2. Podświetl CONFIGURATION i naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Podświetl SYSTEM UPGRADE i naciśnij przycisk WYBIERZ.
4. W programie Device Agent, kliknij File, a następnie kliknij Update Device.
5. Wybierz plik z aktualizacją, który zachowałeś na swoim komputerze.

Na urządzeniu Cycle Trainer pojawi się pasek postępu instalacji.

Ważne: Nie odłączaj urządzenia Cycle Trainer od komputera oraz nie przerywaj procesu instalacyjnego. Urządzenie Cycle Trainer wyłączy się po zakończonej aktualizacji.

Odtwarzanie zapisanych ustawień

1. Włącz urządzenie Cycle Trainer.
2. Gdy wyświetlony zostanie komunikat CONNECT TO PC? (czy podłączyć do komputera?), podświetl YES, a następnie naciśnij przycisk WYBIERZ.
3. Otwórz program Device Agent na komputerze i kliknij Settings.

4. Kliknij Configure, a następnie kliknij GPS.
5. Kliknij Import.
6. Wybierz plik ustawień, który zachowałeś na swoim komputerze, a następnie kliknij Save.

Kopiowanie ustawień do urządzenia Cycle Trainer

Możesz dokonać zmian w ustawieniach Cycle Trainer w programie Device Agent, a następnie skopiować te ustawienia do urządzenia.

1. Podłącz urządzenie Cycle Trainer do komputera zgodnie ze wskazówkami w sekcji **PODŁĄCZANIE URZĄDZENIA CYCLE TRAINER**.
2. W programie Cycle Trainer, kliknij Configure.
3. Zmień ustawienia w programie Device Agent i kliknij Save.
4. Gdy kopiowanie ustawień zakończy się, zamknij program Device Agent i odłącz urządzenie Cycle Trainer od komputera.

Przesyłanie danych treningowych do Training Peaks

Aby móc analizować i planować treningi, prześlij swoje dane treningowe do Training Peaks.

1. Podłącz urządzenie Cycle Trainer do komputera zgodnie ze wskazówkami w sekcji **PODŁĄCZANIE URZĄDZENIA CYCLE TRAINER**.
2. W programie Cycle Trainer, kliknij Download from Device
3. Gdy przesłanie danych zakończy się, zamknij program Device Agent i odłącz urządzenie Cycle Trainer od komputera.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Aby rozwiązać problemy pojawiające się w trakcie użytkowania urządzenia Cycle Trainer, przeczytaj poniższe wskazówki.

Problemy z czujnikiem tętna

Jeśli Cycle Trainer nie odbiera sygnału z czujnika tętna lub jego odczyt jest nierówny:

1. Upewnij się, że czujnik tętna jest dobrze dopasowany. Przeczytaj sekcję **MOCOWANIE CZUJNIKA**.
2. Upewnij się, że czujnik tętna jest sparowany z urządzeniem Cycle Trainer. Przeczytaj sekcję **PAROWANIE CZUJNIKA TĘTNA Z URZĄDZENIEM CYCLE TRAINER**.
3. Sprawdź stan baterii w urządzeniu Cycle Trainer.

Problemy z podłączeniem do komputera

Jeśli nie możesz skopiować ustawień lub przesłać danych treningowych:

1. Upewnij się, że kabel USB jest podłączony zarówno do komputera jak i urządzenia.
2. Upewnij się, że urządzenie Cycle Trainer jest włączone.
3. Upewnij się, że program Device Agent jest otwarty na komputerze.
4. Upewnij się, że potwierdziłeś CONNECT TO PC? na urządzeniu.
5. W programie Device Agent, upewnij się, że wybrałeś urządzenie Cycle Trainer z listy rozwijanej w pozycji Device.

WODOSZCZELNOŚĆ

Urządzenie Cycle Trainer jest odporne na deszcz, zachlapania oraz inny sporadyczny kontakt z wodą, ale nigdy nie powinien być zanurzany w jakimkolwiek płynie.

GWARANCJA I NAPRAWY

Międzynarodowa gwarancja firmy Timex (Ograniczona na terenie USA)

Urządzenie Cycle Trainer posiada gwarancję w stosunku do wad fabrycznych, obejmującą okres **jednego roku** od daty nabycia. Timex Group, USA, Inc i jej światowe oddziały honorują niniejszą międzynarodową gwarancję.

Proszę zwrócić uwagę na fakt, że firma Timex może, według swojego uznania naprawić urządzenie, montując nowe lub starannie zregenerowane i sprawdzone komponenty albo dokonać jego wymiany na model identyczny lub zbliżony.

Ważne: proszę zwrócić uwagę, że niniejsza gwarancja nie obejmuje wad i uszkodzeń:

1. po okresie, na który udzielona jest gwarancja;
2. jeśli urządzenie nie zostało nabyte u autoryzowanego sprzedawcy marki Timex;
3. wynikających z napraw, które nie zostały przeprowadzone przez firmę Timex;
4. powstałych w wyniku wypadków, ingerencji w mechanizmy;
5. soczewek i szkiełek, pasków i bransolet, koperty, baterii lub dodatków.

Firma Timex może obciążyć Państwa opłatą za wymianę któregoś z powyższych elementów.

Niniejsza gwarancja i środki prawne w niej określone są wyłączne i zastępują wszystkie inne gwarancje wyrażone bezpośrednio lub domniemane, łącznie z współistniejącymi gwarancjami sprzedawców lub innymi gwarancjami sprawności towaru.

Timex nie odpowiada za celowe lub przypadkowe uszkodzenia. Niektóre kraje i stany nie zezwalają na ograniczenia gwarancji bezpośrednich lub domniemanych oraz nie zezwalają na wyłączenia uszkodzeń z gwarancji lub na ograniczenia tych uszkodzeń, wówczas te ograniczenia państwa nie dotyczą. Niniejsza gwarancja przyznaje państwu określone prawa, aczkolwiek mogą też państwo mieć inne prawa, które mogą się różnić w zależności od kraju lub stanu.

Żeby otrzymać pomoc gwarancyjną należy przekazać swoje urządzenie do firmy Timex lub jej oddziału albo do sprzedawcy, u którego zostało nabyte, wraz z wypełnioną oryginalną Kartą Napraw Gwarancyjnych. W Stanach Zjednoczonych Ameryki i w Kanadzie można przekazać wypełnioną, oryginalną Kartę Napraw Gwarancyjnych lub pisemne oświadczenie zawierające Państwa nazwisko, adres, numer telefonu oraz datę i miejsce nabycia produktu. W celu pokrycia kosztów przesyłki lub transportu (nie jest to opłata za naprawę) prosimy o

załączenie: W Stanach Zjednoczonych Ameryki – czeku lub przekazu pieniężnego na kwotę 8\$; w Kanadzie – czeku lub przekazu pieniężnego na kwotę 7CAN\$; w Wielkiej Brytanii – czeku lub przekazu pieniężnego na kwotę 2,50£. W pozostałych krajach firma Timex obciąża Państwa opłatą za koszty przesyłki i transportu.

Prosimy nigdy nie dołączać do przesyłek żadnych pasków do zegarków lub innych przedmiotów o osobistej wartości.

Jeśli potrzebują Państwo dodatkowych informacji związanych z gwarancją, proszę dzwonić pod następujące numery telefonów:

Dla Stanów Zjednoczonych Ameryki: 1-800-448-4639 ; dla Kanady: 1-800-263-0981; dla Brazylii:+55 (11) 5572 9733; dla Meksyku: 01-800-01-060-00; dla Ameryki Środkowej, Karaibów, Bermudów oraz Wysp Bahama: (501) 370-5775; dla Azji: 852-2815-0091; dla Wielkiej Brytanii: 44 020 8687 9620; dla Portugalii:351 212 946 017; dla Francji: 33 3 81 63 42 00, dla Niemiec i Austrii:+43 662 88921 30; dla Bliskiego Wschodu i Afryki: 971-4-310850. Jeśli chodzi o inne obszary, proszę skontaktować się z lokalnym przedstawicielem lub sprzedawcą marki Timex. W Stanach Zjednoczonych Ameryki, Kanadzie i w niektórych innych obszarach, otrzymacie Państwo od sprzedawców marki Timex opłaconą i zaadresowaną kopertę do przesyłki, aby wygodniej było Państwu uzyskać obsługę gwarancyjną.

Deklaracja zgodności

Nazwa producenta:

Timex Group USA, Inc.

Adres producenta:

555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

oświadcza, że wyrób

Nazwa wyrobu:

Timex Cycle Trainer 2.0 GPS

Numer wyrobu: M 242

jest zgodny z następującymi specyfikacjami wyrobu:
R&TTE: 1999/05/EC

Normy: EN 300 440-1 V1. 6.1 (2010-08)

EN 300 440-2 V1. 4.1 (2010-08)

EN 301 489-1 V1. 8.1 (2008-04)

EN 301 489-3 V1. 4.1 (2002-08)

EN 55022: 2006+A1: 2007, Class B

EN 61000-4-2: 2009

EN 61000-4-3: 2006+A1: 2008+A2: 2010

Emisje - specyfikacje:

FCC Part 15, Subpart B, Class B

CISPR 22: 1997, Class B

ANSI C63.4: 2003

Odporność - specyfikacje:

EN 55022: 2006+A1: 2007, Class B

EN 55024: 1998+A1: 2001+A2: 2003

IEC 61000-4-2: 2008 ED. 2.0

IEC 61000-4-3: 2006+A1: 2007 ED. 3.0

IEC 61000-4-8: 2009 ED. 2.0

LVD: 2006/95/EC

Specyfikacje: EN 60950-1: 2006 + A11: 2009 + A1: 2010

Informacje uzupełniające: Niniejszy produkt nosi oznakowanie CE.

Przedstawiciel:


Ramon Bayona, Director of QA & Regulatory
Date: 12 Dec. 2011 Middlebury, CT. USA

TIMEX®

Cycle Trainer™ 2.0 z funkcją GPS INSTRUKCJA OBSŁUGI

TIMEX®

Cycle Trainer™ 2.0



GPS

USER MANUAL