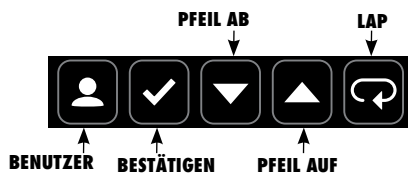
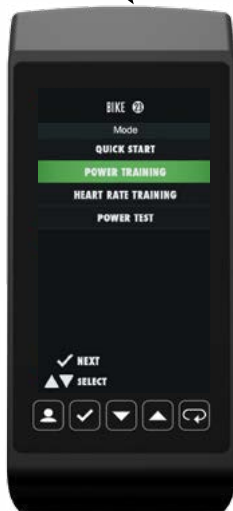


GRUNDLAGEN

5-FARBIGES LED-FRONTLICHT FÜR
COACH BY COLOR TRAINING



Verwenden Sie innerhalb der Menüsteuerungen die Pfeiltasten zur Navigation nach oben bzw. unten sowie die Bestätigungstaste zur Eingabe/Bestätigung der jeweiligen Auswahl.

TRAININGSMODI

QUICK START

Einfacher Start eines Trainings ohne Eingabe von persönlichen Daten.

WATT TRAINING

Das Watt Training basiert auf Ihrem FTP-Wert und dem Coach By Color® Trainingskonzept.
Eine Eingabe Ihrer persönlichen Daten ist notwendig.

HERZFREQUENZ TRAINING

Das Herzfrequenz Training basiert auf Ihrer maximalen Herzfrequenz und dem Coach By Color® Trainingskonzept. Ein Brustgurt zur Ermittlung Ihrer Herzfrequenz ist hierzu ebenso erforderlich wie die Eingabe Ihrer persönlichen Daten.

LEISTUNGSTESTS:

Bestimmen Sie Ihren eigenen FTP-Wert mit Hilfe der integrierten FTP Tests.

PAUSE MODUS

Das Training kann durch Drücken des "BESTÄTIGEN" Knopfs (langer Tastendruck) pausiert werden und Sie gelangen in den Pause Modus. Wird mehr als 10 Sekunden nicht pedalliert wird der Pause Modus automatisch aktiviert.



↑
PAUSE

Findet im Pause Modus keine weitere Bedienung innerhalb der eingestellten Dauer statt, so schaltet sich der Computer automatisch aus.

FORTSETZEN

Bei Bestätigung wird das Training fortgesetzt.

ZUSAMMENFASSUNG

Eine Übersicht der verschiedenen Trainingsdaten wird angezeigt.

NEUES TRAINING

Ein neues Training mit den bestehenden persönlichen Daten wird gestartet, bisherige Trainingsdaten werden zurückgesetzt.

TRAINING BEENDEN

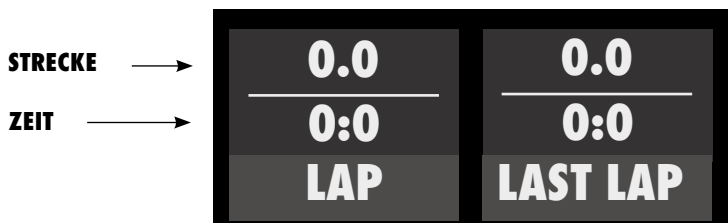
Das Training wird beendet.

LAP TASTE

Während eines Quick Start, Watt oder Herzfrequenz Trainings, hat diese Taste eine Rundenfunktion, die zurückgelegte Strecke und Zeit misst.

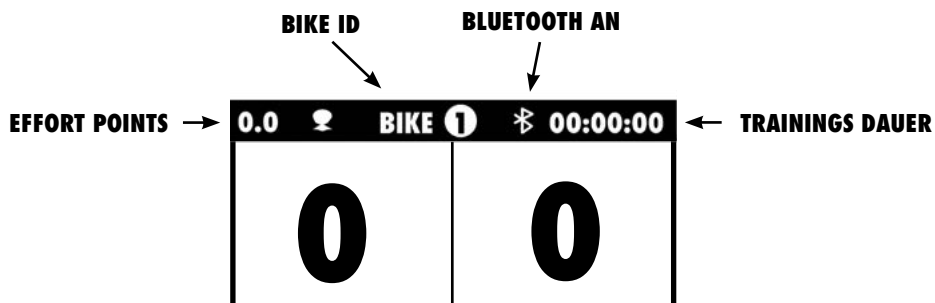
Um eine neue Runde zu starten, drücken Sie die Taste. Der Start einer Runde wird im oberen Bereich des Bildschirms angezeigt und Zeit und Entfernung werden angezeigt.

Um eine Runde zu beenden drücken Sie die Taste erneut.



Nachdem eine Runde beendet wurde, wird diese bis zum erneuten Start einer Runde angezeigt und dann zu Last Lap verschoben.

STATUSLEISTE



QUICK START MODUS

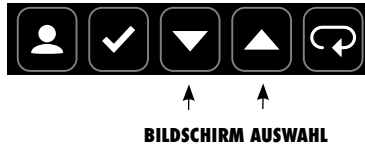
Bei Auswahl des Quick Start Modus kann ohne Eingabe von Benutzerdaten trainiert werden. Es werden folgende Werte auf dem Radcomputer angezeigt.

RPM aktuelle Trittfrequenz	LEVEL Widerstand (0-100)
WATT aktuelle Leistung	KCAL Kilokalorien
STRECKE aktuell zurück gelegte Strecke	GESCHWINDIG- KEIT KMH - MPH
LAP aktuelle Strecke/ Zeit	LAST LAP Letzte Strecke/Zeit

WATT TRAINING

FOLGEN SIE DEN HINWEISEN UND EINGABEAUFFORDERUNGEN AUF DEM BILDSCHIRM AUFMERKSAM UM IHR TRAINING ZU BEGINNEN.

Der Watt Training Modus hat vier verschiedene Bildschirme, welche unterschiedliche Informationen zum Training zeigen. Um die Bildschirme zu wechseln, drücken Sie die Pfeil-Tasten.



BILDSCHIRM 1

RPM Trittfrequenz	LEVEL Widerstand (0-100)
WATT Leistung	ZONE Momentane Zone. Position in aktueller Zone
RUNDE Strecke/Zeit	LETZTE RUNDE Strecke/Zeit

BILDSCHIRM 2

BPM aktuelle HF %	KCAL Kilocalorien
KM/MILES Strecke	KMH / MPH Geschwindigkeit
WATT/KG Watt pro Kilogramm (Körpergewicht)	WATT/HR Watt pro Herzfrequenz

Lap und letzte lap werden angezeigt nachdem mindestens eine gestartet wurde.

WATT TRAINING

BILDSCHIRM 3

WATT AVG WATT MAX	BPM AVG BPM MAX
FTP	MHR %
RPM AVG RPM MAX Trittfrequenz	MPH/KMH AVG MPH / KMH MAX Geschwindigkeit
WATT/KG AVG WATT/KG MAX Leistung	WATT/HR AVG WATT/HR MAX Watt/Herzfrequenz
LEVEL AVG/MAX Strecke/Zeit	TSS/IF Training Stress Score/ Intensity Factor

BILDSCHIRM 4

ROT/ZONE 5 Zeit und % in der Zone	STRECKE/KCAL Strecke und kCal in der Zone
GELB/ZONE 4 Zeit und % in der Zone	STRECKE/KCAL Strecke und KCal in der Zone
GRÜN/ZONE 3 Zeit und % In der Zone	STRECKE/KCAL Strecke und KCal in der Zone
BLAU/ZONE 2 Zeit und % in der Zone	STRECKE/KCAL Strecke und KCal in der Zone
WEISS/ZONE 1 Zeit und % in der Zone	STRECKE/KCAL Strecke und KCal in der Zone

Dynamische Übersicht der Trainingszonen und der Zeiten in den jeweiligen Zonen.

Die Zeit in der jeweiligen Zone sowie der prozentuale Anteil bezogen auf die gesamte Trainingszeit wird angezeigt.

HERZFREQUENZ TRAINING

FOLGEN SIE DEN HINWEISEN UND EINGABEAUFFORDERUNGEN AUF DEM BILDSCHIRM AUFMERKSAM UM IHR TRAINING ZU BEGINNEN.

Der Herzfrequenz Training Modus hat vier verschiedenen Bildschirme, welche unterschiedliche Informationen zum Training zeigen. Um die Bildschirme zu wechseln, drücken Sie die Pfeil-Tasten.



↑ ↑
BILDSCHIRM AUSWAHL

BILDSCHIRM 1

RPM Trittfrequenz	LEVEL Widerstand (0-100)
WATT Leistung	ZONE Current zone. Position in current zone.
RUNDE Strecke/Zeit	LETZTE RUNDE Strecke/Zeit

BILDSCHIRM 2

WATT aktuelle Leistung	KCAL Kilocalorien
FTP%	
KM/MILES Strecke	MPH/KMH Geschwindigkeit
WATT/KG Watt pro Kilogramm (Körpergewicht)	WATT/HR Watt pro Herzfrequenz

Lap und letzte lap werden angezeigt nachdem mindestens eine gestartet wurde.

HERZFREQUENZ TRAINING

BILDSCHIRM 3

WATT AVG WATT MAX	BPM AVG BPM MAX
FTP %	MHR %
RPM AVG RPM MAX Trittfrequenz	MPH / KMH AVG MPH / KMH MAX Geschwindigkeit
WATT / KG AVG WATT / KG MAX Leistung	TSS / IF Training Stress Score/ Intensity Factor
LAP Strecke/Zeit	LAST LAP Strecke/Zeit

BILDSCHIRM 4

ROT / ZONE 5 Zeit und % in der Zone	STRECKE / KCal Strecke und KCal in der Zone
GELB / ZONE 4 Zeit und % in der Zone	STRECKE / KCal Strecke und KCal in der Zone
GRÜN / ZONE 3 Zeit und % in der Zone	STRECKE / KCal Strecke und KCal in der Zone
BLAU / ZONE 2 Zeit und % in der Zone	STRECKE / KCal Strecke und KCal in der Zone
WEISS / ZONE 1 Zeit und % in der Zone	STRECKE / KCal Strecke und KCal in der Zone

Dynamische Übersicht der Trainingszonen und der Zeiten in den jeweiligen Zonen.

Die Zeit in der jeweiligen Zone sowie der prozentuale Anteil bezogen auf die gesamte Trainingszeit wird angezeigt.