

Hartelijk gefeliciteerd!

Met de **CICLOMASTER CM 4.4A** heeft u een draadloze fietscomputer met de hoogst mogelijke nauwkeurigheid verkregen. Hij beschikt over de modernste elektronica en is tegen weer en wind bestand.

De **CM 4.4A** biedt tevens optioneel de mogelijkheid, de trapfrequentie en ook de hartfrequentie te meten. De daarvoor benodigde onderdelen zijn te verkrijgen in de speciaalzaak.

Bovendien beschikt de **CM 4.4A** over het Two-In-One-System: d.w.z. u kunt hem voor 2 fietsen gebruiken en de waarden voor elke fiets apart of voor samen opgeteld aan laten geven.

Leest u de gebruiksaanwijzing a.u.b. nauwkeurig door.

Inhoud van de verpakking:

- CICLOMASTER CM 4.4A
- Batterij type CR 2032
- Batterijafdekking
- Stuurhouder
- Zender
- Snoerbinder voor de bevestiging
- Spaakmagneet

1. Montage

De stuurhouder kan zowel aan het stuur als ook aan de voorbouw worden bevestigd.

Afb. A: Montage aan het stuur (positie A-1) en aan de voorbouw (positie A-2) mogelijk

Afb. B: Voor montage aan de voorbouw (positie B) het bovenste deel omschroeven Beschermfolie van de onderzijde van de stuurhouder verwijderen, stuurhouder op de gewenste plaats zetten. Licht aandrukken en met de snoerbinders bevestigen.

Afb. C: Zender met de snoerbinders aan de vork bevestigen en de uitstekende einden van de snoerbinders afsnijden (max. afstand van de stuurhouder 60 cm; het beste is een montage aan de rechterzijde. Stuurhouder en zender moeten aan dezelfde kant zijn)

Afb. D: Magnaet aan een spaak tegenover de zender bevestigen Zender en magnaet uitlijnen (afstand max. 3 mm)

Afb. E: CM 4.4A een kwartslag naar links gedraaid in de stuurhouder zetten, voor het in elkaar klikken een kwart slag naar rechts draaien (a.u.b. erop letten, dat hij goed vast klikt). Voor het afnemen van de CM 4.4A weer een kwartslag naar links draaien en uit de stuurhouder nemen.

1.1 Montage van de optionele trapfrequentie

De stuurhouder zoals boven beschreven monteren. Het snoertje wordt naar de trapas geleid (het beste aan de linker kant).

De sensor aan het snoertje wordt tegenover de trapas met de snoerbinders bevestigd (snoerbinder nog niet vasttrekken). De trapfrequentiemagneet aan de trapas bevestigen (afstand max. 3 mm). Belangrijk: de magnaet moet aan de markering op de sensor voorbij gaan. Trapfrequentiemeting op de CM 4.4A inschakelen (zie hfdst. 2.1), trapas draaien en controleren, of het signaal bij de CM 4.4A aankomt. Dan de snoerbinder vasttrekken.

1.2 Aanbrengen van de optionele zenderband

N.B.: In de regel moet iedereen die aan fitnesstraining begint zich aan een lichamelijk onderzoek onderwerpen. Dit geldt vooral voor beginners, voor personen die weer opnieuw gaan sporten en ouder dan 35 jaar zijn en bij bekende ziektes of lichamelijke klachten. Zijn er bepaalde risicofactoren, zoals roken, hoge bloeddruk, verhoogd cholesterolgehalte, diabetes, gebrek aan beweging en overgewicht dan moet men in ieder geval een arts raadplegen.

Heeft u een Pacemaker, dan mag u de hartslagmeter alleen na raadpleging van uw arts gebruiken.

De zenderband wordt in de elastische borstkasgordel geplaatst en om het bovenlichaam vastgemaakt. De zender (het plastic element met tekst) moet boven het midden van het bovenlichaam aan de onderkant van het borstbeen aangebracht zijn en het opschrift van de zender moet (vanaf de voorkant gezien) leesbaar zijn. De links en rechts van de zender in de gordel geïntegreerde elektroden moeten in contact met de huid zijn.

De gordel strak trekken, zodat een voortdurend contact tijdens de beweging gegarandeerd is en deze niet af kan zakken.

Indien de CM 4.4A geen hartslag aangeeft, kan dat aan het ontbrekende contact tussen huid en elektroden liggen. Vaak helpt het, als men de elektroden en de daaronder liggende huid vochtig maakt. Het beste contact bereikt men met een elektrode-gel (verkrijgbaar in de apotheek).

Een hartslagmeting is alleen dan mogelijk als de borstgordel met de zender correct aangebracht is en de CM 4.4A binnen het bereik van de zender is (max. 60 cm afstand).

2. Ingebruikname

Invetten van de batterij: Batterij type CR2032 met de pluspool naar boven invetten. De batterijafdekking erop leggen en met behulp van een munt sluiten. Na het invetten van de batterij verschijnt op het display de normale gebruiksmodus (Afb. A).

(Verschijnt er geen aanduiding op het display of verschijnen onzinige waarden, AC-knop op de achterzijde kort indrukken. Daarmee worden ook alle instellingen en waarden gewist.)

2.1 Instellingen

Door drie seconden lang op de middelste toets te drukken wordt de instellingsmodus opgeroepen. Op het display verschijnt de aanduiding „SET BIKE1“.

Door opnieuw 3 seconden lang op de middelste toets te drukken kan de instellingsmodus in elke instelling weer worden verlaten. (Als de weergave van de CM 4.4A op Duitse tekst omschakeld moet worden, dan de linker toets kort indrukken, op het display verschijnt de aanduiding van „LANGUAGE“.

Met de middelste toets bevestigen en dan kan met de rechter toets van „English“ naar „Deutsch“ worden omschakeld. Met de linker toets de gewenste instelling bevestigen en dan kort de rechter toets indrukken, om weer „SET BIKE1“ of „SET RAD1“ op het display te zien).

Aangezien de CM 4.4A zowel Duitse als Engelse teksten aan kan geven, worden hier in de gebruiksaanwijzing steeds beide aanduidingen aangegeven.

Met de rechter, resp. linker toets kunnen de verschillende instellingsmodi worden uitgekomen, door kort op de middelste toets te drukken wordt de aangegeven instellingsmodus opgeroepen.

Mogelijke instellingsmodi:

- SET ALT / SET HOEHE
- SET BIKE1 / SET RAD1
- SET CLOCK / SET UHR
- SET HR / SET HF
- SET MISC
- EXIT / ENDE
- LANGUAGE / SPRACHE

Elke instellingsmodus kan meerdere instellingsmogelijkheden hebben.

Voor deze instellingen geldt: met de rechter toets wordt de knipperende waarde veranderd (door de rechter toets lang in te drukken wordt sneller naar boven geteld), met de linker toets wordt de waarde opgeslagen en naar de volgende waarde overgegaan, resp. de volgende instelling aangegeven.

Om beter onderscheid te kunnen maken, zijn in het navolgende de instellingsmodi **vet gedrukt** en de instellingsmogelijkheden **vet en cursief**.

SET ALT / SET HOEHE

Hier kunnen de instellingen voor de hoogtemeting worden gedaan. Kiezen met de middelste toets.

ALITUDE / HOEHE

Veranderen van de actuele hoogte Meetbereik: -300 tot +6000 m resp. ft

Instellen met de rechter en linker toets, verder met de linker toets. Hier kan de actuele hoogte worden veranderd, b.v. wanneer tijdens een rit vastgesteld wordt, dat de door de CM 4.4A aangegeven hoogte van de werkelijke hoogte afwijkt (kan door luchtdruksschommelingen voorkomen).

HOME OFF / HEIM AUS

In-/uitschakelen van de thuiswaarde voor de hoogtemeting. Voorinstelling staat: OFF.

Instellen met de rechter toets, verder met de linker toets. Hier kan het automatisch terugzetten op de thuishoogte in- of uitgeschakeld worden.

HOME ALT / HEIMHOEHE

Uitgangswaarde voor de hoogtemeting (thuiswaarde) Meetbereik: -300 tot +6000 m resp. ft

Instellen met de rechter en linker toets, verder met de linker toets. De CM 4.4A heeft een barometrische hoogtemeting, die zich automatisch aan temperatuurschommelingen aanpast, maar kan echter door luchtdrukveranderingen (b.v. 's nachts) wisselende waarden aangeven. Om deze wisselingen te compenseren, kan hier de beginhoogte worden ingegeven (b.v. die van de woonplaats, als meestal van daaruit gestart wordt).

Elke keer bij het terugzetten van de dagwaarde (wissen) wordt de actuele hoogte op de hier ingegeven waarde teruggezet. Deze functie moet bij een verandering van beginlocatie (b.v. in de vakantie) worden uitgeschakeld of de thuiswaarde moet aan de vakantieplaats worden aangepast.

UNIT m

Instellen van de meeteenheid voor de hoogteaanduiding. Instelling staat: m (meter).

Hier kan worden ingesteld, of de aanduiding van de hoogte in meter (m) of in feet (ft) gegeven wordt.

UNIT °C

Instellen van de meeteenheid voor de temperatuuranduiding. Instelling staat: °Celsius

Hier kan worden ingesteld, of de aanduiding van de temperatuur in °Celsius (C) of in ° Fahrenheit (F) gegeven wordt.

SET BIKE1 / SET RAD1

Hier kunnen de instellingen voor fiets 1, zoals totaal aantal km, wielomtrek, meeteenheid, etc. worden ingegeven. Uitkiezen met de middelste toets.

Om de instellingen voor fiets 2 in te geven, in de normale gebruiksmodus de rechter en linker toets tegelijkertijd kort indrukken om naar fiets 2 te wisselen, dan opnieuw de instellingsmodus oproepen (daar verschijnt dan SET BIKE2 / SET RAD 2).

DAY DST / TAGES-DST

Het instellen van het aantal km per dag. Instelling staat: 000.00 km

Meetbereik: 000.00 tot 999.99 km resp. mijl. Instellen met rechter en linker toets, verder met linker toets. Hier kunnen de km per dag worden ingesteld, bijv. bij ritten volgens een Tour-Guide-boek.

Op de functie totaal aantal km heeft deze instelling geen uitwerking. Daar worden alleen de daadwerkelijk gereden km geteld.

TOT DST / GES. DST

Instellen van het totale aantal km. Instelling staat: 0000 km

Meetbereik: 0 tot 99999 km resp. m. Instellen met rechter en linker toets, verder met linker toets. Hier kan het totale aantal km worden ingesteld.

Wheel/Radumf

Instellen van de wielomtrek. Instelling staat: 2080 mm

Meetbereik: 0000-3999 mm. Instellen met rechter en linker toets, verder met linker toets. Hier kan de wielomtrek worden ingesteld.

De wielomtrek kan uit de tabel (afb. G) worden genomen of kan zelf worden gemeten.

Indien de wielomtrek zelf moet worden gemeten, een markering aan de voorband en op de grond (b.v. met krijt) maken. Met het wiel trachten, precies één wielomdraaiing (met de juiste luchtdruk en gewicht van de fiets) vooruit rijden en de plaats op de grond markeren. Nu kan de exacte wielomtrek tussen de beide markeringen op de grond worden gemeten (in mm) zie Afb. F.

Unit km resp. Unit mi

Instellen van de meeteenheid km of mijl. Instelling eenheid: km

Instellen met rechter toets, verder met linker toets. Hier kan uitgekozen worden, of de aanduiding in km (km/h) of in mijl (mi/h) gedaan wordt.

CAD OFF / TRITT AUS

In-/uitschakelen van de trapfrequentie (ON/AU – OFF/AUS). Instelling staat: OFF/AUS.

Instellen met rechter toets, verder met linker toets. Hier kan de trapfrequentiemeting in- resp. worden uitgeschakeld. Om deze functie te gebruiken is het optionele trapfrequentie-setje nodig (te verkrijgen in uw speciaalzaak).

SET CLOCK / SET UHR

Hier kan de tijd, datum, tijdsomvang worden ingesteld. Kiezen met de middelste toets.

Time / Uhrzeit

Instellen van de tijd Meetbereik: 00:00 tot 23:59 resp. 12:00 tot 11:59 AM/PM

Instellen met rechter en linker toets, verder met linker toets. Hier kan de actuele tijd worden ingesteld. Daarbij worden eerst de uren en dan de minuten ingesteld.

Year / Jahr

Instellen van het jaar. Instelling jaar: 2007.

Meetbereik: 2007 tot 2099. Instellen met rechter toets, verder met linker toets. Hier kan het actuele jaar worden ingesteld.

Month / Monat

Instellen van de maand. Instelling staat: 01.

Meetbereik: 01 tot 12. Instellen met rechter toets, verder met linker toets. Hier kan de actuele maand worden ingesteld.

Day / Tag

Instellen van de dag. Instelling staat: 01.

Meetbereik: 01 tot 31. Instellen met rechter toets, verder met linker toets. Hier kan de actuele dag worden ingesteld.

Clock / Zeit

Instellen van de tijd. Instelling staat: 24.

Instellen met rechter toets, verder met linker toets. Hier kan uitgekozen worden, of de tijd in 24-uursaanduiding of in 12-uursaanduiding (AM/PM) aangegeven moet worden.

SET HR / SET HF

Hier kan de optionele hartslagmeting worden ingeschakeld en de overeenkomstige instellingen worden gedaan. Om deze functie te kunnen gebruiken is de optioneel in de speciaalzaak te verkrijgen zenderband met elastische band nodig.

HR OFF/ON / HF EIN/AUS

In-/uitschakelen van de hartslagmeting. Instelling staat: OFF/AUS (uit)

In-/uitschakelen met de rechter toets, verder met de linker toets.

Fitness / Fitness

Instellen van het fitnessniveau Instelling niveau: 3

Meetbereik: 1 tot 4

Instellen met de rechter toets, verder met de linker toets. Hier kan het actuele fitnessniveau worden ingesteld (nodig voor de berekening van de persoonlijke hartslaggrenzen door CicloInZone), daarbij betekend:

- 1 – **maltig getraind**
- 3 – **goed getraind**
- 4 – **topvorm**

Sex / Geschlecht (geslacht)

Instellen van het geslacht. Instellen met de rechter toets, verder met de linker toets. Hier kan het geslacht worden ingesteld (nodig voor de CicloInZone-berekening en de calorieën-berekening).

M = male / manlijk / mannelijk
F / W = female / weiblich / vrouwelijk

Weight / Gewicht

Instellen van het gewicht Instelling is: 070 kg

Bereik van de waarde: 20 tot 220 kg

Instellen met de rechter en linker toets, verder met de linker toets. Hier kan het actuele gewicht van de gebruiker worden ingesteld (nodig voor de CicloInZone-berekening en de calorieën-berekening).

Birthdate / Gebjahr (Geboortjaar)

Instellen van het geboortjaar Instelling staat: 1960

Meetbereik: 1920 tot 2006

Instellen met de rechter en linker toets, verder met de linker toets. Hier kan het geboortjaar van de gebruiker worden ingesteld (nodig voor de CicloInZone-berekening).

InZone

Hier kan door kort de rechter en linker toets tegelijk in te drukken de CicloInZone-berekening worden gestart (voor de CicloInZone ook hoofdst. 4).

Om de CicloInZone-berekening over te slaan, kort de linker toets indrukken.

Opdat de persoonlijke CicloInZone goed vastgesteld kan worden, moeten van tevoren de persoonlijke waarden, zoals fitnessniveau, geslacht, gewicht en geboortjaar worden ingegeven.

Ter berekening van de CicloInZone de zenderband aanbrengen, een rustpositie innemen (het beste zittend ontspannen), dan de CicloInZone-berekening starten (door kort de rechter en linker toets tegelijkertijd in te drukken starten).

De CM 4.4A begint nu met een countdown van 5 minuten. Gedurende deze tijd steeds ontspannen en rustig blijven zitten. De CM 4.4A meet nu de laagste hartslag die binnen deze tijd wordt bereikt (hartslag in rust) en neemt deze voor de verdere berekening.

Gedurende de countdown wordt op het bovenste gedeelte van het display een 5 minuten-countdown en in het onderste gedeelte van het display de gemeten hartslag aangegeven. Na afloop van de 5 minuten verschijnt automatisch de laagste waarde van de berekende persoonlijke CicloInZone.

Lower HR / Untere Herzfrequenz

Hier kan een hartslag-onderegrens worden ingesteld, resp. na de CicloInZone-berekening wordt hier de individueel berekende hartslag-onderegrens aangegeven. Bij onderschrijding van deze grens geeft de CM 4.4A een optisch alarm (Aanduiding ▼ door een pijl rechts naast de hartslag op het onderste gedeelte van het display).

Instellen met de rechter en linker toets, verder met de linker toets.

Upper HR / Obere Herzfrequenz

Hier kan een hartslag-bovengrens worden ingesteld, resp. na de CicloInZone-berekening wordt hier de individueel berekende hartslag-bovengrens aangegeven. Bij overschrijding van deze grens geeft de CM 4.4A een optisch alarm (Aanduiding ▲ door een pijl rechts naast de hartslag in het onderste gedeelte van het display).

Instellen met de rechter en linker toets, verder met de linker toets.

Max HR / Max HF

Hier wordt de door de CicloInZone®-berekening individueel vastgestelde maximale hartslag aangegeven.

SET MISC

Hier kan de stroomspaar-modus (Powerdown) ingeschakeld worden of een Reset (wissen van alle gegevens) worden doorgevoerd. Kiezen met de middelste toets.

Powerdown / STROMSPAR

Hier kan de stroomspaar-modus ingeschakeld worden (bijv. voor het wisselen van de batterij, om gegevens te behouden).

Daarvoor de rechter en linker toets tegelijkertijd kort indrukken, daardoor schakelt het display uit en de CM 4.4A staat op stroomspaar-modus. Door kort op een willekeurige toets te drukken „start“ de CM 4.4A weer en de normale gebruiksmodus verschijnt.

Reset / Löschen

Hier kunnen alle waarden (ook de totale waarden) worden gewist. Daarvoor de rechter en linker toets tegelijkertijd kort indrukken, op het display verschijnt kort de aanduiding „reset“, vervolgens verschijnt de normale gebruiksmodus.

Om alleen de dagwaarden te wissen, in de normale gebruiksmodus de rechter en linker toets 3 sec. lang indrukken.

3. Functies

De CM 4.4A heeft een automatische Start/Stop bij actie. D.w.z. bij de eerste omdraaiing van het wiel verschijnt de normale gebruiksmodus en na ca. 4 sec. wordt de actuele snelheid aangegeven. 1 minuut na de laatste omdraaiing van het wiel, resp. de laatste druk op een toets schakelt het display over op de slaapmodus en geeft alleen nog de tijd aan. Door op een toets te drukken of bij nieuwe draaiing van het wiel springt het display weer aan.

De CM 4.4A heeft drie modi: fiets 1, fiets 2 en no-bike-modus. Om van de ene modus naar de andere te wisselen, de rechter en linker toets tegelijkertijd kort indrukken (het omschakelen is alleen mogelijk als de snelheid = 0 is).

Links op het middelste gedeelte van het display geeft een (⊕), resp. een (⊖) aan, of de CM 4.4A in de fiets 1-modus of in de fiets 2-modus staat. Staat de CM 4.4A in de no-bike-modus, dan wordt op het middelste gedeelte van het display geen getal aangegeven. In de no-bike-modus geeft de CM 4.4A alleen de fietsnaf-hankelijke waarden aan (hoogte/waarde, temperatuur, tijd). Deze modus is voor het gebruik zonder fiets gedacht (b.v. met het extra onderdeel „armband“).

De (optionele) hartslagaanduiding functioneert ook zonder wiel-signaal: zodra de CM 4.4A in de normale gebruiksmodus staat (door druk op een toets of door auto-start), is ook automatisch de hartslagontvanger ingeschakeld (als de hartslagfunctie in de instellingsmodus ingeschakeld is). Zolang een hartslag op het display wordt aangegeven, volgt tevens niet automatisch een omschakeling naar de slaapmodus.

Om de dagwaarde op nul terug te zetten, rechter en linker toets tegelijkertijd 3 seconden lang indrukken. (Staat de functie thuishoogte ingeschakeld, dan wordt bij het wissen tegelijkertijd de actuele hoogte op de thuishoogte teruggezet).

De CM 4.4A heeft een driedielig display. Op het middelste deel wordt de snelheid aangegeven, daarbij wordt links van de snelheid met een kleine 1 resp. 2 aangegeven of de waarden voor fiets 1 of fiets 2 gelden.

De functies, die op het bovenste gedeelte van het display aangegeven worden, kunnen met de rechter toets doorgeschakeld worden, de functies van het onderste gedeelte van het display met de linker toets.

Door steeds kort op de middelste toets te drukken worden de nevenfuncties van de functie op het onderste gedeelte van het display aangegeven.

Voor alle nevenfuncties geldt: de aanduiding verschijnt gedurende 10 sec. dan verschijnt weer de aanduiding van de betreffende hoofdfunctie.

Functies van het bovenste gedeelte van het display:

(Verklaring van deze functies, zie „functies van het onderste gedeelte van het display“).

TM – Rijtijd per Dag (Afb. 12)

DST – Dagafstand (Afb. 4)

Hoogte (Afb. 3)

Tijd (Afb. 1)

Functie van het middelste gedeelte van het display:

SPD – Actuele snelheid

Geeft de snelheid in km/h resp. m/h aan. Meetbereik: 0 tot 199,9 km/h resp. m/h.

Daarbij wordt met de pijl links op het display aangegeven of de actuele snelheid boven (pijl naar boven) of onder (pijl naar beneden) de actuele gemiddelde snelheid ligt.

Functies van het onderste gedeelte van het display:

DST – Dagafstand (Afb. 5)

Geeft de tot dan toe afgelegde afstand in km of mijl aan. Meetbereik: 0 tot 999,99 km resp. m

TOT – Totale afstand (Afb. 6)

Nevenfunctie van de functie dagafstand Geeft het totale (sinds het terugzetten, of sinds het wisselen van de batterij) tot dan toe afgelegde aantal km aan. Meetbereik: 0 tot 99999 km resp. m

ΣTOT – Som totale afstand van fiets 1 en fiets 2 (Afb. 7)

Nevenfunctie van de functie dagafstand Geeft de som van het totaal (sinds het terugzetten, of sinds het wisselen van de batterij) afgelegde aantal km van fiets 1 en fiets 2 aan. Meetbereik: 0 tot 199999 km resp. m

Actuele hoogte (Afb. 18)

Geeft de actuele hoogte (boven de zeespiegel) aan. De aanduiding van de hoogte verloopt in 1-m-stappen. Aangezien de hoogte door de luchtdrukmeting bepaald wordt, is deze afhankelijk van het weer.

Meetbereik: -300 tot +6000 m resp. ft