

Flow T2200

Tacx



Tacx Operating computer

NO | DK | SV | FI
PL | CZ | GR | PT



Flow sykkelcomputer

4

NO

Flow Computer

10

DK

Flow - dator

16

SV

Flow - tietokone

22

FI

Komputer Flow

28

PL

Flow Cyklocomputer

34

CZ

Υπολογιστής Flow

40

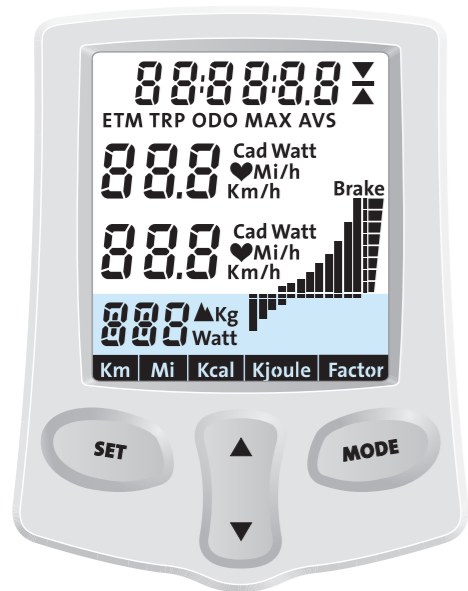
GR

Computador da unidade Flow

46

PT

Taster og funksjoner

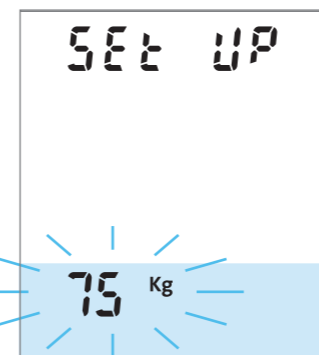
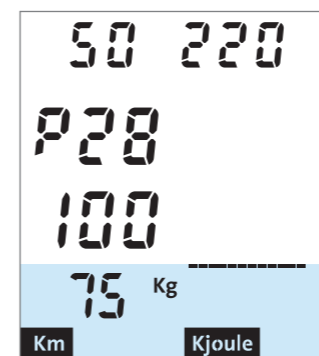


	Funksjon under konfigurering
SET	Trykkes sammen med MODE-tasten i ti sekunder for å åpne SET UP-menyen (nedtelling vises)
▲	Endre innstilling
▼	Endre innstilling
MODE	Neste trinn Gå ut av SET UP-menyen
	Funksjon under sykling
	Velg treningstype basert på helling eller kraft
SET	Endre treningsinnstilling Bla gjennom funksjoner på skjermen
▲	Endre treningsinnstilling Bla gjennom funksjoner på skjermen
▼	Endre treningsinnstilling Bla gjennom funksjoner på skjermen
MODE	Bla gjennom MODE-funksjoner Bekreft treningstype

Nullstille treningsinformasjon

Når du ikke sykler, kan du nullstille treningsinformasjonen for ETM, TRP, MAX og AVS ved å trykke på SET- og MODE- tastene samtidig i to sekunder. Det er ikke mulig å nullstille ODO (totalt antall kilometer syklet på sykkelrullen). Når 99.999 km er nådd, går den automatisk tilbake til 0 km (eller miles). Alle turdata blir også nullstilt når Flow-computeren slås av. Når computeren slås på igjen, tilbakestilles alt til 0, unntatt ODO (kilometertelleren).

Innstillinger før du begynner



Når du setter støpslet i stikkkontakten på veggen, lyser hele skjermen en kort stund. Dette er kun en test. De ulike parametrene vises i to sekunder:

- frekvens (50 eller 60 Hz) og nettspenning (110 eller 220 V)
- versjonsnummer for fastprogramvaren
- skaleringsfaktor (100 %)
- kroppsvekt (75 kg)
- hastighetsindikator og energiforbruk (km/t, kJoule)

Deretter vises startskjermen. Hvis du vil bruke standardinnstillingene, kan du begynne med det samme. Hvis ikke følger du instruksjonene nedenfor.

Trykk på SET- og MODE- tastene samtidig i ti sekunder. Teksten SET UP vises på skjermen, og kroppsvekten blinker.

Vekt

Kroppsvekt (uten sykkel) blinker. Du kan bruke Pil opp eller Pil ned for å stille inn vekten mellom 40 og 120 kg. Trykk på MODE for å gå til neste trinn.

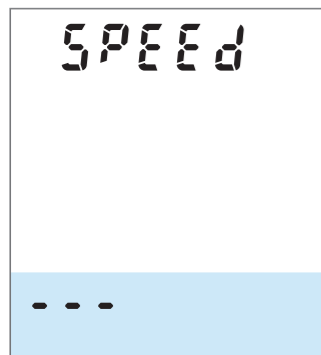
Hastighet

Km blinker. Du kan endre fra kilometer til miles ved å trykke på Pil opp eller Pil ned. Trykk på MODE for å gå til neste trinn.

Energi

Kcal blinker. Du kan endre fra katorier til kilojoule ved å trykke på Pil opp eller Pil ned. Trykk på MODE for å gå til neste trinn.

Innstillinger før du begynner

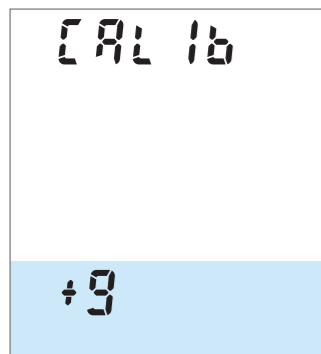


Nøyaktigheten på sykkelcomputerens kraftvisning er blant avhengig av av hjulets trykk mot rullen, lufttrykk i dekket, varierende magnetkraft og svingninger i nettspenningen. Du må kalibrere bremsen for å få riktig kraftmåling. Du får optimal kalibrering ved å sykle i minst 3 minutter slik at bremsen er varmet opp. Pass på at lufttrykket i dekket er mellom 7 og 8 bar.

Kalibrer bremsen

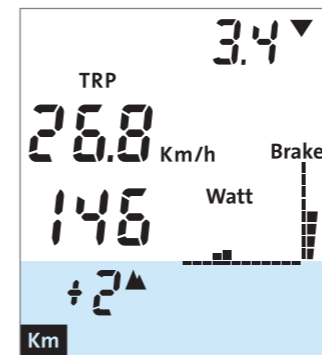
Kalibreringsverdien 0 vises nederst. Du begynner kalibreringen av bremsen ved å trykke på Pil opp. Det vises tre streker nederst på skjermen. Sykle i en hastighet over 30 km/t (eller 19 mi/t) til ordet STOP vises. Når du stopper, viser Flow-computeren fartsreduksjonen på bakhjulet, og den nye kalibreringsverdien vises på skjermen.

Dersom kalibreringen mislykkes (for eksempel fordi du begynte å trække under målingen), vises ERROR på skjermen. Du kan starte kalibreringen på nytt ved å trykke på Pil opp. Du kan sette kalibreringsverdien til 0 ved å trykke på Pil ned.



Use MODE to confirm the settings and switch to the training display.

Trening med Flow



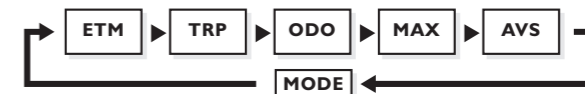
1
2

Flow registrerer fire treningsparametere: hastighet, kraft, pedalrytme og puls.

Det vises to treningsparametere om gangen på andre og tredje linje på skjermen. Trykk på Pil opp for å endre linje to fra hastighet til pedalrytme, kraft og puls. Trykk på Pil ned for å endre treningsparametere i tredje linje.

MODE-funksjoner for HASTIGHET (km/t eller mi/t)

MODE-funksjonene i den første linjen på skjermen korresponderer til treningsparameteren i den andre linjen. Når hastighet er valgt i linje to, veksler MODE-tasten mellom ETM (forløpt tid), TRP (turtid), ODO (kilometerteller), MAX (maksimalhastighet) og AVS (gjennomsnittshastighet).



Verdiene gjenspeiler bare faktisk sykletid fra sykkelcomputeren ble nullstilt eller slått på. Dataene beholdes hvis du tar en pause. Når du gjenopptar syklingen, gjenopptar sykkelcomputeren beregningen og bruker alle data.

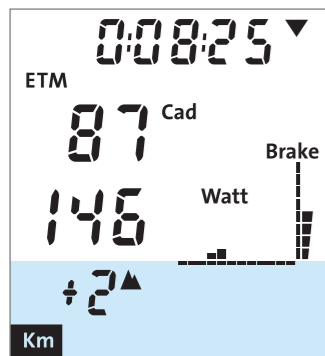
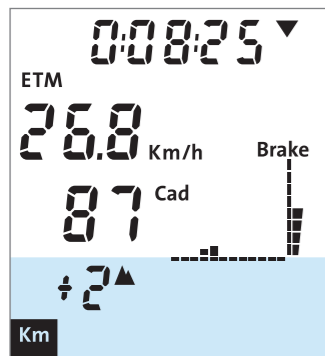
MODE-funksjoner for PEDALRYTME (Cad)

Når pedalrytme (Cad) er valgt i linje to, angir TRP totalt antall pedalomdreininger i løpet av turen, MAX angir maksimal tråkkfrekvens og AVS angir gjennomsnittlig tråkkfrekvens.



1
2
3

Trening med Flow



MODE-funksjoner for KRAFT (watt)

Når kraft (watt) er valgt i linje to, angir TRP energiforbruket i løpet av turen, MAX angir maksimum kraft og AVS angir gjennomsnittskraft. Forbruket beregnes på grunnlag av forløpt tid og avgitt effekt. Dette vises i kilokalorier eller kilojoule.



MODE-funksjoner for PULS

Når puls (heart rate) er valgt i linje to, angir MAX maksimal puls og AVS gjennomsnittlig puls.



Dersom Flow-computeren ikke mottar noe pulssignal før du begynner treningen, vises ikke pulsfunksjonen. Så snart computeren mottar pulssignal under treningen, blir denne funksjonen tilgjengelig. Dersom pulssignalet blir avbrutt i løpet av syklingen, vises tre streker i stedet for pulsverdien.

Gjennomsnitt्सindikator

Denne funksjonen indikerer hvorvidt treningsinformasjonen som vises på den første linjen, er gjennomsnittlig, over gjennomsnittet eller under gjennomsnittet.

Treningsinnstillinger på Flow



Med Flow kan du trene i form av stigninger (%) og kraft (watt). Stigninger bruker sylinderen på sykkelrullen og kan justeres i 14 trinn fra -4 til +9 (-4 tilsvarer en faktisk nedoverhelling på 4 % og +9 tilsvarer en oppstigning på 9 %). Under krafttrening justerer sykkelcomputeren motstanden i sylinderen, slik at du alltid sykler med den kraftinnstillingen du har valgt. Du kan stille inn denne fra 10 til 990 watt i trinn på 10 watt.

Stille inn treningsverdi

Når du trykker på SET, begynner hellingen nederst til venstre å blinke. Trykk på Piltastene for å endre innstillingen, og trykk på MODE for å bekrefte. Hellingen vises som vertikale linjer på skjermen. Ved 0 vises en horisontal linje.

Når du trykker på SET, begynner hellingen å blinke, og hvis du trykker på SET en gang til, begynner kraftinnstillingen å blinke. Du kan justere denne innstillingen ved hjelp av Piltastene. Trykk på MODE for å bekrefte innstillingen.

Funksjonsområde

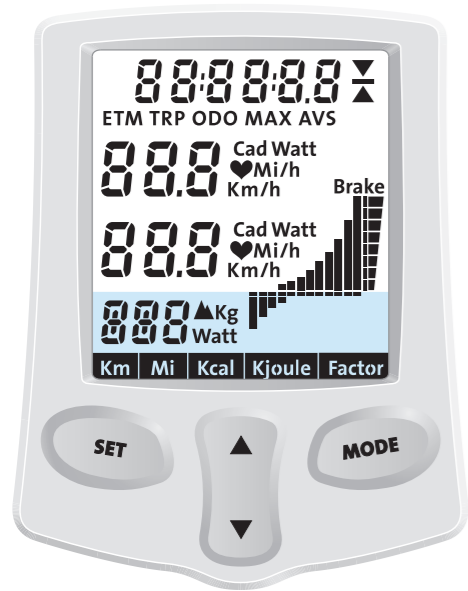
Bremseindikatoren er en visuell gjengivelse av bremseposisjonen. Du ser med et raskt blikk om bremsen fortsatt er innenfor funksjonsområdet. Etter hvert som bremsene i bremseenheten brukes, øker høyden på linjen. Innstilt kraft bremses ikke dersom linjen er på minimum eller maksimum høyde. I denne situasjonen blinker indikatoren som advarsel.

Juster hastigheten, pedalrytmen og/eller kraften dersom bremseindikatoren blinker. Det betyr at bremsen er utenfor funksjonsområdet. Velg den kombinasjonen som passer for deg i øyeblikket.

Feilmeldinger under sykling

Du finner ofte stilte spørsmål om Flow under SERVICE på www.tacx.com. Her finner du oppdatert informasjon om hva du skal gjøre dersom det vises feilmeldinger på skjermen.

Taster og deres funktioner

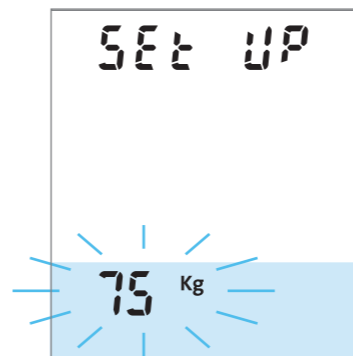
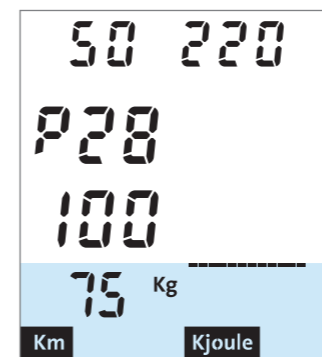


	Funktion under konfiguration
SET	Tryk sammen med tasten MODE (tilstand) i 10 sekunder for at få adgang til menuen SET UP (opsætning) (nedtælling vises)
▲	Skift indstilling
▼	Skift indstilling
MODE	Næste trin Afslut menuen SET UP
	Funktion under cykling
SET	Vælg træningstype baseret på hældning eller styrke
▲	Skift træningsindstilling Gå igennem displayfunktioner
▼	Skift træningsindstilling Gå igennem displayfunktioner
MODE	Gå igennem funktionerne Bekræft træningstype

Genindstilling af træningsoplysninger

Når du ikke cykler, kan du genindstille træningsoplysningerne ETM, TRP, MAX og AVS ved at trykke på tasterne SET og MODE samtidigt i to sekunder. Det er ikke muligt at genindstille ODO (det samlede antal kilometer der er cyklet på traineren). Når tælleren har nået 99.999 km, vender den automatisk tilbage til 0 km (eller miles). Alle turdata genindstilles også, når Flow-computeren slukkes. Når computeren genstartes, indstilles tælleren på 0 igen, mens ODO ikke genindstilles.

Indstillinger før du starter



Når du sætter stikket i stikkontakten, vises alle lysene kort på displayet som en test. Derefter vises forskellige parametre i to sekunder:

- frekvens (50 eller 60 Hz) og spænding (110 eller 220 V) på lysnettet
- firmwares versionsnummer
- skalafaktor (100 %)
- kropsvægt (75 kg)
- hastighedsvisning og turens energiforbrug (km/t, kJoule)

Derefter vises startskærmen. Hvis du ønsker at anvende standardindstillingerne, kan du starte med det samme. Hvis ikke, skal du følge anvisningerne nedenfor.

Tryk på SET og MODE samtidigt i 10 sekunder. Nu vises teksten SET UP på displayet og kropsvægten blinker.

Vægt

Kropsvægt (uden cykel) blinker. Du kan anvende Pil op eller Pil ned til at indstille vægten imellem 40 og 120 kg. Brug MODE til at gå til næste trin.

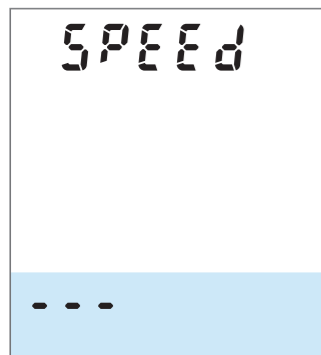
Hastighed

Km blinker. Du kan skifte Km til Mi med Pil op eller Pil ned. Brug MODE til at gå til næste trin.

Energi

Kcal blinker. Du kan skifte Kcal til kJoule med Pil op eller Pil ned. Brug MODE til at gå til næste trin.

Indstillinger før du starter



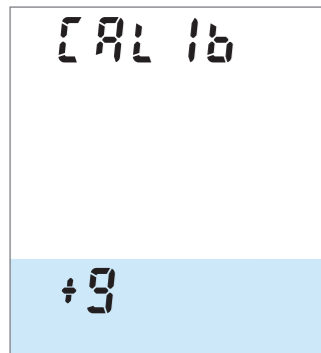
Nøjagtigheden af Flows styrkedisplay afhænger af faktorer som f.eks. trykket af cylinderen imod dækket, dæktryk, skiftende magnetiske kræfter og forskelle i lysnetspændingen. Bremsen skal være kalibreret for at garantere god styrkemåling. Til optimal kalibrering anbefaler vi at cykle i mindst tre minutter før start for at opvarme bremsen. Sørg for, at dæktrykket ligger på imellem 7 og 8 bar.

Bremsekalibrering

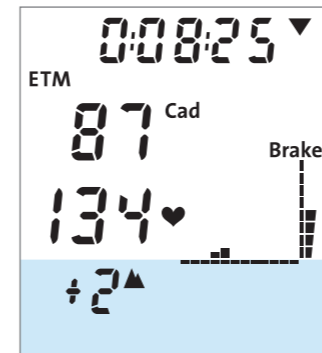
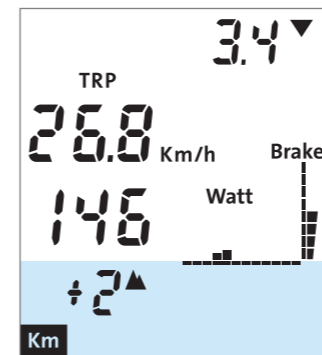
Kalibreringsværdien 0 vises nederst. Du starter bremsekalibreringen med Pilen op, som får tre streger til at vises nederst på displayet. Cykl ved en hastighed på over 30 km/t (eller 19 mi/t), indtil ordet Stop vises. Når du stopper, måler Flow-computeren hastighedsreduktionen af baghjulet, og den nye kalibreringsværdi vises på displayet.

Hvis kalibreringen mislykkes (f.eks. fordi du begyndte at bruge pedalerne under målingen), vises ERROR (fejl) på displayet. Du kan starte kalibreringen igen med Pilen op. Du kan indstille kalibreringsværdien til 0 med Pilen ned.

Brug MODE til at bekræfte indstillingerne og skifte til træningsdisplayet.



Træning med Flow



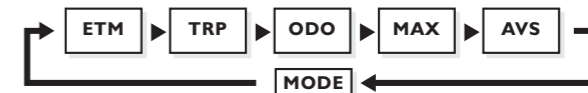
- 1
- 2
- 3

Flow registrerer fire træningsparametre: hastighed, styrke, rytme og hjertefrekvens.

To træningsparametre vises hele tiden på 2. og 3. linje i displayet. Med Pilen op kan du ændre 2. linje fra hastighed til rytme, styrke og hjertefrekvens. Med Pilen ned kan du ændre træningsparametrene på 3. linje.

MODE-funktioner for SPEED (hastighed) (km/t eller mi/t)

MODE-funktionerne på 1. linje i displayet svarer til træningsparametrene på 2. linje. Når 2. linje indstilles til hastighed, skifter tasten MODE imellem ETM (forløben tid), TRP (turtid), ODO (odometer), MAX (maksimal hastighed) og AVS (gennemsnitshastighed).



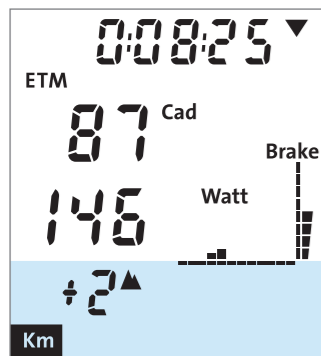
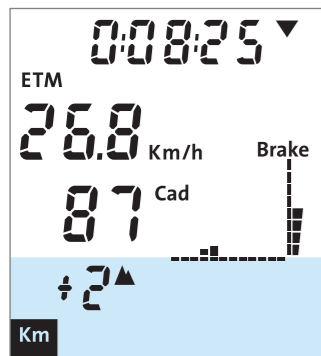
Værdierne afspejler kun den faktiske tid, der er cyklet, siden computeren blev genindstillet eller slukket. Hvis du holder pause, bibeholdes dataene. Når du begynder at cykle igen, begynder computeren igen at beregne vha. alle dataene.

MODE-funktioner for RYTME (Cad)

Når 2. linje er indstillet til Cadence (rytme), betyder TRP det samlede antal pedalomdrejninger under turen, MAX betyder den maksimale pedalfrekvens og AVS den gennemsnitlige pedalfrekvens.

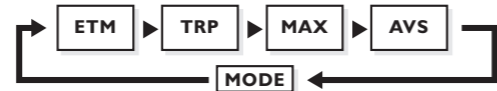


Træning med Flow



MODE-funktioner for STYRKE (watt)

Når 2. linje er indstillet til Power (watt), betyder TRP turforbrug, MAX den maksimale styrke og AVS den gennemsnitlige styrke. Turforbruget beregnes på baggrund af den forløbne tid og styrkeudgangen. Dette angives i kilokalorier eller kilojoules.



MODE-funktioner for HJERTEFREKVENNS

Når 2. linje er indstillet til hjertefrekvens, betyder MAX den maksimale hjertefrekvens og AVS den gennemsnitlige hjertefrekvens.

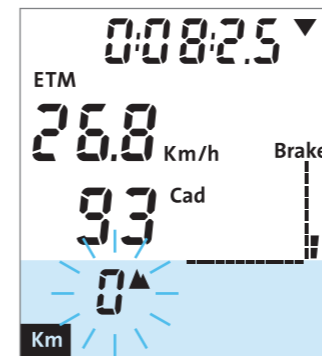


Hvis Flow-computeren ikke modtager et hjertefrekvenssignal, før træningen starter, vises hjertefrekvensfunktionen ikke. Så snart et hjertefrekvenssignal modtages under træningen, vises denne funktion. Når hjertefrekvenssignalet afbrydes under cyklingen, vises tre streger i stedet for hjertefrekvensværdien.

Indikator for gennemsnit

Denne funktion angiver, om træningsoplysningerne på 1. linje ligger på gennemsnittet, over gennemsnittet eller under gennemsnittet.

Flow træningsindstillinger



Flow giver dig mulighed for at træne efter hældning (%) og styrke (watt). Hældning gør brug af trainerens cylinder og kan justeres på 14 trin fra -4 til +9 (-4 svarer til en nedadgående hældning på 4 %, mens +9 svarer til en opadgående hældning på 9 %). Under styrketræningen justerer computeren cylinderens modstand, så du altid træder i pedalerne ved den valgte styrkeindstilling. Du kan indstille dette fra 10 til 990 watt i trin på 10 watt.

Indstilling af træningsværdi

Når du trykker på SET, begynder hældningen i nederste venstre side at blinke. Brug Piletasterne til at ændre indstilling og MODE til at bekræfte. Hældningen vises på displayet med lodrette bjælker. Ved 0 vises en vandret bjælke.

Når du trykker på SET, begynder hældningen at blinke. Hvis du trykker på SET igen, begynder styrkeindstillingen at blinke. Du kan justere denne indstilling vha. Piletasterne. Tryk på MODE for at bekræfte indstillingen.

Driftsinterval

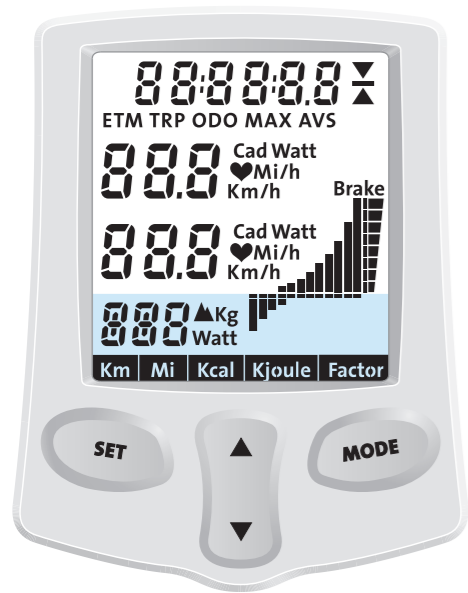
Bremseindikatoren er en visuel repræsentation af bremsepositionen. Her kan du se, om bremsen stadig ligger inden for driftsintervallet. Som bremseenheden bremser, øges bjælkens højde. Den indstillede styrke bremses ikke, hvis bjælken ligger på minimal eller maksimal højde; i denne situation blinker indikatoren som advarsel.

Justér din hastighed, rytme og/eller styrke, hvis bremseindikatoren blinker, hvilket viser, at bremsen er uden for driftsintervallet. Vælg en kombination, der passer til dig i det øjeblik.

Fejlmeddelelser under cykling

Du kan finde OSS for Flow på www.tacx.com under SERVICE. Her kan du finde opdaterede oplysninger om, hvad du skal gøre, hvis der vises en fejlmeddelelse på skærmen.

Tangenter och deras funktioner

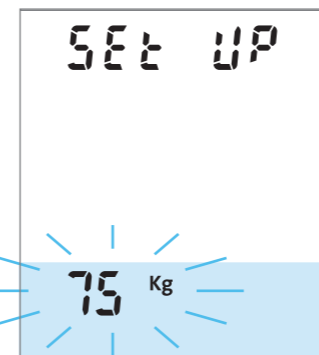
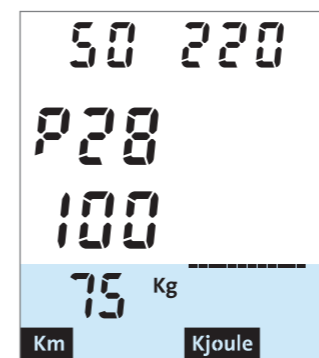


	Funktion vid konfiguration
SET	Tryck på denna tangent samtidigt som du trycker på tangenten MODE i 10 sekunder för att komma till menyn SET UP (INSTÄLLNINGAR) (nedräkning visas)
▲	Ändra inställning
▼	Ändra inställning
MODE	Nästa steg Avsluta menyn SET UP
	Funktion när du cyklar
SET	Välj träningstyp baserat på backe eller effekt
▲	Ändra träningsinställning Bläddra mellan displayfunktioner
▼	Ändra träningsinställning Bläddra mellan displayfunktioner
MODE	Bläddra mellan MODE-funktioner Bekräfta träningstyp

Återställa träningsinformation

När du inte cyklar, kan du återställa träningsinformationen ETM, TRP, MAX och AVS genom att trycka på knapparna SET och MODE samtidigt i 2 sekunder. Det är inte möjligt att återställa ODO (det totala antalet cyklade kilometer på cykeltränaren). När den når 99.999 km, kommer den automatiskt att återställas till 0 km (eller miles). Alla trippdata återställs även när du stänger av Flow-datorn. När datorn slås på igen, är allting inställt på 0, förutom ODO.

Inställningar innan du börjar



När du sätter i kontakten i vägguttaget, tänds hela displayen kort i ett test. De olika parametrarna visas i 2 sekunder:

- elnätets frekvens (50 eller 60 Hz) och spänning (110 eller 220 V)
- maskinvaruversion
- skalfaktor (100 %)
- kroppsvikt (75 kg)
- hastighetsindikation och energiförbrukning (km/h, kJoule)

Därefter visas startskärmen. Om du vill använda standardinställningarna, kan du börja direkt. Om du inte vill använda dem, följ nedanstående anvisningar.

Tryck på SET och MODE samtidigt i 10 sekunder. Nu visas texten SET UP på displayen och kroppsvikten blinkar.

Vikt

Kroppsvikt (utan cykel) blinkar. Du kan använda Pil upp eller Pil ned för att ställa in vikten mellan 40 och 120 kg. Använd MODE för att gå till nästa steg.

Hastighet

Km blinkar. Du kan ändra Km till Mi med Pil upp eller Pil ned. Använd MODE för att gå till nästa steg.

Energi

Kcal blinkar. Du kan ändra Kcal till kJoule med Pil upp eller Pil ned. Använd MODE för att gå till nästa steg.

Inställningar innan du börjar



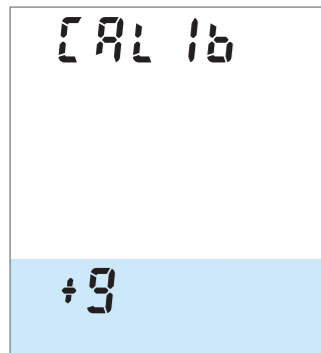
Noggrannheten för Flows effektdisplay beror bland annat på cylinderns tryck mot däck, däcktrycket, variabla magnetkrafter och spänningsvariationer. För att garantera en bra effektmätning måste bromsen kalibreras. För optimal kalibrering bör du cykla i minst 3 minuter för att värma upp bromsen. Se till att däcktrycket är mellan 7 och 8 bar.

Bromskalibrering

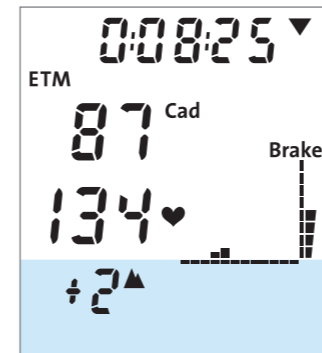
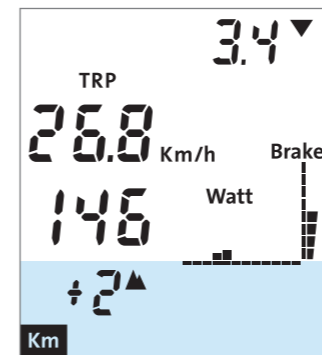
Kalibreringsvärdet 0 visas längst ned. Du startar bromskalibreringen med Pil upp, vilket föranleder att tre streck visas längst ned på displayen. Cykla i en hastighet över 30 km/h eller 19 mi/h tills ordet STOP (Stopp) visas. När du stoppar mäter Flow-datorn bakhjulets hastighetssänkning och det nya kalibreringsvärdet visas på displayen.

Om kalibreringen misslyckas (exempelvis på grund av att du börjat cykla under mätningen), visas ERROR på displayen. Du kan starta kalibreringen igen med Pil upp. Du kan ställa in kalibreringsvärdet till 0 med Pil ned.

Använd MODE för att bekräfta inställningarna och växla till träningsdisplayen.



Träna med Flow



- 1
- 2
- 3
- 1
- 2
- 3

Flow registrerar fyra träningsparametrar: hastighet, effekt, kadens och puls.

Två träningsparametrar visas samtidigt på displayens andra och tredje rad. Med Pil upp kan du ändra den andra raden från hastighet till kadens, effekt och puls. Med Pil ned kan du ändra träningsparametrarna på den tredje raden.

MODE-funktioner för HASTIGHET (km/h eller mi/h)

MODE-funktionerna på displayens första rad motsvarar träningsparametern på den andra raden. När den andra raden är inställd på hastighet, växlar tangenten MODE mellan ETM (förfluten tid), TRP (tripptid), ODO (odometer), MAX (högsta hastighet) och AVS (genomsnittlig hastighet).



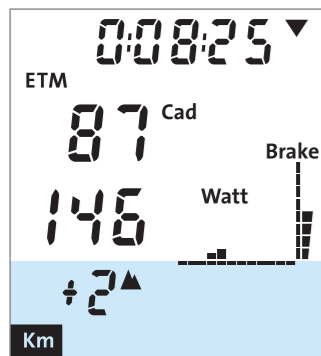
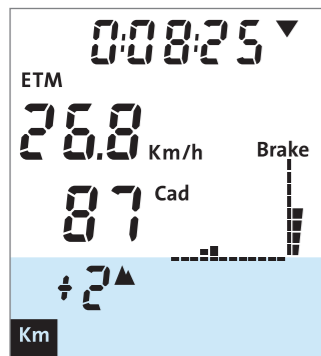
Värdena återspeglar endast den faktiska tiden som du cyklat sedan datorn återställdes eller slogs på. Dessa sparas när du tar en paus. När du återupptar cyklingen, fortsätter datorn beräkningarna på grundval av dessa uppgifter.

MODE-funktioner för KADENS (Cad)

När den andra raden visar kadens (Cad), är TRP det totala antalet pedalvarv under trippen, MAX är den högsta kadensen och AVS är den genomsnittliga kadensen.



Träna med Flow



MODE-funktioner för EFFEKT (Watt)

När den andra raden är inställd på effekt (Watt), är TRP trippförbrukning, MAX är maximal effekt och AVS är den genomsnittliga effekten. Trippförbrukningen beräknas på grundval av den förlutna tiden och effektutgången. Denna beräknas i kilokalorier eller kilojoule.



MODE-funktioner för PULS

När den andra raden är inställd på puls, är MAX den maximala pulsen och AVS är den genomsnittliga pulsen.

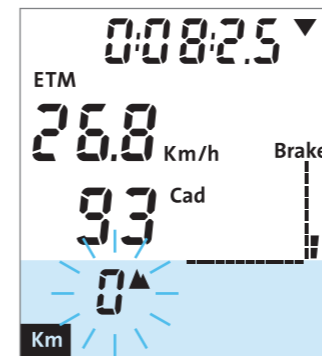


När Flow-datorn inte tar emot en pulssignal innan träningen börjar, visas inte pulsfunktionen. Denna funktion blir tillgänglig så fort pulssignalen tas emot under träningen. Om pulssignalen avbryts när du cyklar, visas tre streck istället för pulsvärdet.

Genomsnitt्सindikator

Denna funktion anger om träningsinformationen som visas på första raden är genomsnittlig, över genomsnittet eller under genomsnittet.

Träningsinställningar i Flow



Med Flow kan du träna i backe (lutningsvinkel %) och efter effekt (Watt). Backe använder cykeltränarens cylinder och kan justeras i 14 steg från -4 till +9 (-4 motsvarar en faktisk nedförsbacke på 4 % och detsamma gäller 9 % uppförsbacke). Vid effektträning justerar datorn cylinderns motstånd, så att du alltid cyklar med vald effektinställning. Du kan ställa in detta från 10 till 990 Watt, i steg om 10 Watt.

Ange träningsvärde

När du trycker på SET, börjar lutningen längst ned till vänster att blinka. Använd Pilarna för att ändra inställningen och tryck på MODE för att bekräfta. Backen visas på displayen i form av vertikala staplar. Vid 0 visas ett horisontellt staplar.

När du trycker på SET börjar backen att blinka, om du trycker på SET igen börjar effekten att blinka. Du kan justera denna inställningen med Pilarna. Tryck på MODE för att bekräfta inställningen.

Användningsområde

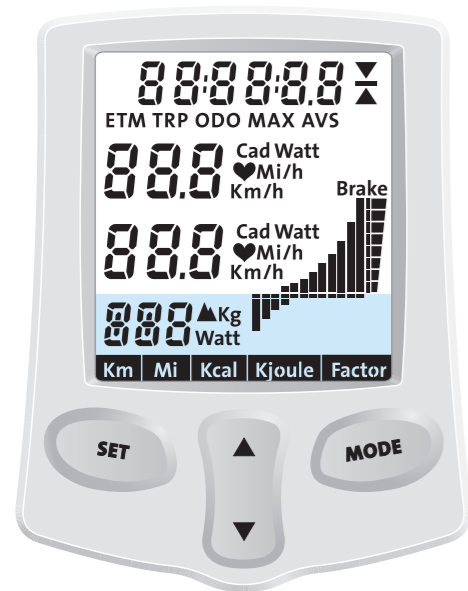
Bromsindikatorn är en visuell representation av bromspositionen. Här kan du med en enda blick om bromsen fortfarande är inom användningsområdet. När bromsenheten tillämpar bromsarna, ökar staplarnas höjd. Den inställda effekten bromsas inte om stapeln har lägsta eller högsta höjd; då blinkar indikatorn som en varning.

Justera hastigheten, kadensen och/eller effekten när bromsindikatorn blinkar för att visa att bromsen är utanför användningsområdet. Välj lämplig kombination för dig som är tillämplig just då.

Felmeddelanden när du cyklar

På www.tacx.com under SERVICE hittar du FAQ (Vanliga frågor och svar) om Flow. Här hittar du uppdaterad information om vad du ska göra om en felmeddelande visas på skärmen.

Näppäimet ja niiden toiminnot



	Toiminnot määrittämisen aikana
SET	Siirry SET UP (Asetukset) -valikkoon painamalla SET (Aseta) -näppäintä yhtä aikaa MODE (Tila) -näppäimen kanssa 10 sekunnin ajan (laskuri tulee näkyviin)
▲	Muuta asetusta
▼	Muuta asetusta
MODE	Seuraava vaihe Poistu SET UP -valikosta
	Toiminnot pyöräilyn aikana
SET	Valitse harjoittelutyyppiä kallistus tai teho
▲	Muuta harjoitteluasetausta Selaa näyttötoimintoja
▼	Muuta harjoitteluasetausta Selaa näyttötoimintoja
MODE	Selaa MODE-toimintoja Vahvista harjoittelutyyppi

Harjoittelutietojen nollaaminen

Kun et pyöräile, voit nollata harjoittelutiedot ETM, TRP, MAX ja AVS SET- ja MODE-näppäintä yhtä aikaa 2 sekunnin ajan. ODO-mittaria (vastuksella poljettujen kilometrien kokonaismäärä) ei ole mahdollista nollata. Kun se saavuttaa lukeman 99 999 km, se nollataan automaattisesti lukemaan 0 km (tai sama maileilla). Kaikki matkatiedot nollataan myös silloin, kun Flow-tietokone sammutetaan. Kun tietokone käynnistetään uudelleen, kaikki palautetaan lukemaan 0 lukuun ottamatta ODO-mittaria.

Asetukset ennen aloittamista



Kun virtapistoke kytketään pistorasiaan, koko näyttö syttyy hetkeksi testiä varten. Sen jälkeen eri parametreja näytetään kahden sekunnin ajan:

- virran taajuus (50 tai 60 Hz) ja jännite (110 tai 220 V)
- laiteohjelmiston versionumero
- skaalaustekijä (100 %)
- ruumiinpaino (75 kg)
- nopeusilmaisimien ja matkan energiankulutus (km/h, kJoule)

Sen jälkeen näkyviin tulee aloitusruutu. Jos haluat käyttää vakioasetuksia, voit aloittaa heti. Jos et, noudata seuraavia ohjeita.

Paina SET- ja MODE-näppäintä yhtä aikaa 10 sekunnin ajan. Näyttöön tulee teksti SET UP ja ruumiinpaino vilkkuu.

Paino

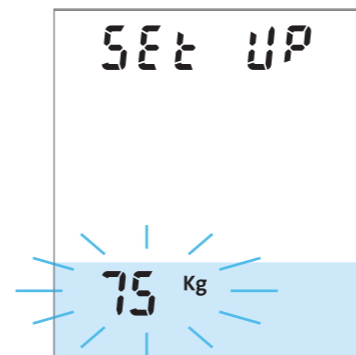
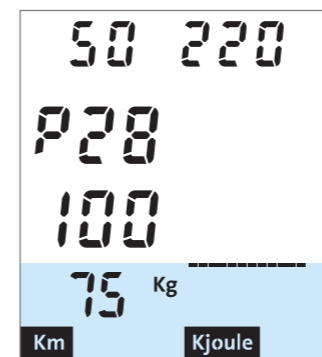
Ruumiinpaino (ilman polkupyörää) vilkkuu. Paina Nuolta ylöspäin tai Nuolta alaspäin asettaaksesi painon välille 40 ja 120 kg. Siirry seuraavaan vaiheeseen painamalla MODE-näppäintä.

Nopeus

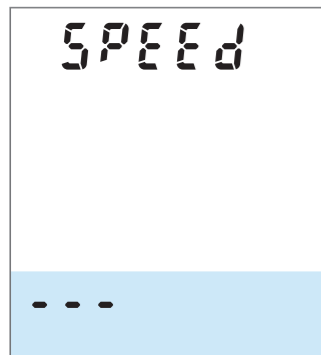
Km vilkkuu. Voit vaihtaa asetusten Km ja Mi välillä painamalla Nuolta ylöspäin tai Nuolta alaspäin. Siirry seuraavaan vaiheeseen painamalla MODE-näppäintä.

Energia

Kcal vilkkuu. Voit vaihtaa asetusten Kcal ja kJoule välillä painamalla Nuolta ylöspäin tai Nuolta alaspäin. Siirry seuraavaan vaiheeseen painamalla MODE-näppäintä.



Asetukset ennen aloittamista



Flow'n tehonäytön tarkkuuteen vaikuttavat sellaiset asiat kuten sylinterin paine rengasta vasten, rengaspaine, magneettivoimien vaihtelu ja verkkojännitteen erot. Jotta tehomittaus olisi varmasti hyvä, jarru on kalibroitava. Ihanteellista kalibroitua varten suosittelemme vähintään 3 minuutin pyöräilyä jarrun lämmittämiseksi. Varmista, että rengaspaine on 7-8 baaria.

Jarrun kalibrointi

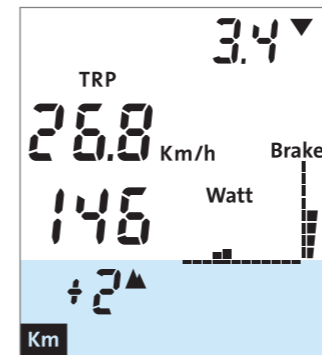
Alalaidassa näkyy kalibrointi-arvo 0. Aloita jarrun kalibrointi painamalla Nuolta ylöspäin, jolloin näytön alalaitaan tulee kolme viivaa. Pyöräile nopeammin kuin 30 km/h (19 mi/h), kunnes sana Stop tulee näkyviin. Kun lopetat polkemisen, Flow-tietokone laskee takapyörän hidastumisnopeuden ja uusi kalibrointi-arvo näkyy näytössä.

Jos kalibrointi epäonnistuu (esim. koska alat polkea mittauksen aikana), näyttöön tulee näkyviin ERROR (Virhe). Voit aloittaa kalibroinnin uudelleen painamalla Nuolta ylöspäin. Voit asettaa kalibrointi-arvoksi 0 painamalla Nuolta alaspäin.



Vahvista asetukset ja siirry harjoittelunäyttöön painamalla MODE-painiketta.

Flow'n avulla harjoittelu



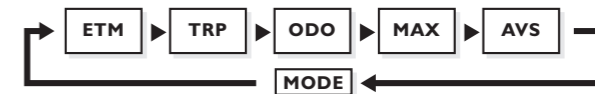
1

Flow rekisteröi neljä harjoitteluparametria: nopeus, teho, kadenssi ja sydämen syke.

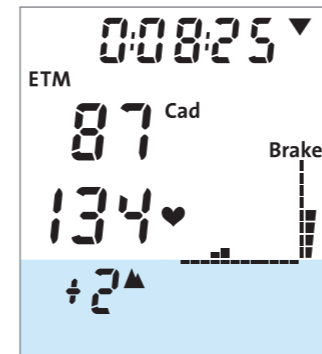
Kaksi harjoitteluparametria näkyy kerrallaan, näytön 2. ja 3. rivillä. Painamalla Nuolta ylöspäin voit vaihtaa 2. rivin näyttöä nopeuden, tahdin, tehon ja sydämen sykkeen välillä. Painamalla Nuolta alaspäin voit vaihtaa 3. rivin näyttöä.

MODE-toiminnot SPEED (Nopeus) -asetukselle (km/h tai mi/h)

Näytön 1. rivin MODE-toiminnot vastaavat 2. rivin harjoitteluparametreja. Kun 2. riville on asetettu nopeus, MODE-näppäin vaihtaa toimintojen ETM (kulunut aika), TRP (matka-aika), ODO (matkamittari), MAX (maksiminopeus) ja AVS (keskinopeus).



Arvot ilmaisevat vain todellisen polkemisen käytetyn ajan siitä alkaen, kun tietokone nollattiin tai kytkettiin päälle. Jos pidät tauon, tiedot säästetään. Kun jatkat polkemista, tietokone aloittaa laskemisen uudelleen ja käyttää kaikkia tietoja.



1

MODE-toiminnot KADENSSI -asetukselle (Cad)

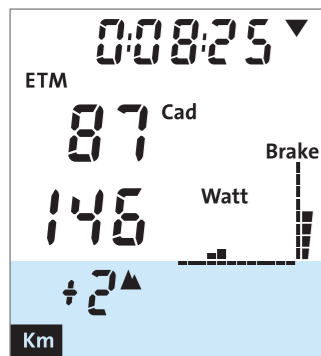
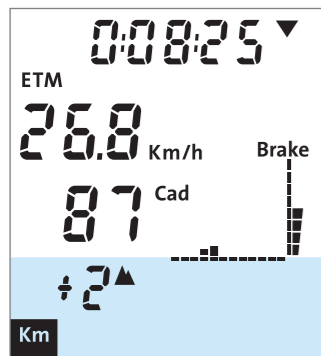
Kun 2. riville on asetettu kadenssi (Cad) eli tahti, TRP tarkoittaa polkimien kokonais kierroksia matkan aikana, MAX tarkoittaa korkeinta polkemistaajuutta ja AVS keskimääräistä polkemistaajuutta.



2

3

Flow'n avulla harjoittelu



MODE-toiminnot TEHO -asetukselle (Watt)

Kun 2. riville on asetettu teho (watteina), TRP tarkoittaa matkan tehonkulutusta, MAX maksimitehoa ja AVS keskitehoa. Matkan tehonkulutus lasketaan kuluneen ajan ja teholähdon perusteella. Tämä toiminto ilmaistään kilokaloreina tai kilojouleina.



MODE-toiminnot SYDÄMEN SYKE -asetukselle

Kun 2. riville on asetettu sydämen syke, MAX tarkoittaa sydämen maksimisyykettä ja AVS sydämen keskisykettä.

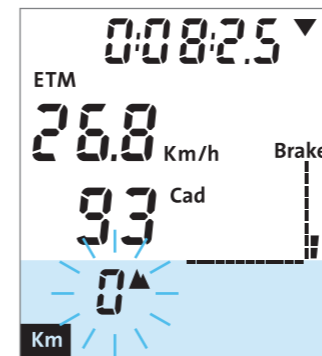


Jos Flow-tietokone ei vastaanota sydämen sykkeen signaalia ennen harjoittelun alkua, sydämen syke -toimintoa ei näytetä. Heti kun sydämen sykkeen signaali vastaanotetaan harjoittelun aikana, tämä toiminto tulee käyttöön. Kun sydämen sykkeen signaali keskeytyy pyöräilyn aikana, sydämen sykkeen tilalle tulee näkyviin kolme viivaa.

Keskisarvon ilmaisin

Tämä toiminto ilmaisee, onko 1. rivillä näkyvät harjoittelutiedot keskiarvon yläpuolella, alapuolella vai sama kuin keskiarvo.

Flow-harjoitteluasetukset



Flow mahdollistaa harjoittelun kallistuman (%) tai tehon (Watt) perusteella. Kallistus hyödyntää vastuksen sylinteriä ja sen 14 vaihetta välillä -4 ja +9 (missä -4 vastaa neljän prosentin alamäkeä ja +9 vastaa yhdeksän prosentin ylämäkeä). Tehoharjoittelun aikana tietokone säätää sylinterin vastusta niin, että poljet koko ajan samalla valitulla tehoasetuksella. Voit asettaa tämän välillä 10 ja 990 wattia 10 watin asetusvälillä.

Harjoitteluarvon asettaminen

Kun painat SET-näppäintä, vasemman alakulman kallistus alkaa vilkkua. Vaihda asetusta painamalla Nuolinäppäimiä ja vahvasta painamalla MODE-näppäintä. Kallistus näkyy näytössä pystysuuntaisina palkkeina. Asetuksessa 0 näkyy vaakasuuntainen palkki.

Kun SET-näppäintä on painettu ja kallistus alkaa vilkkua, painamalla SET-näppäintä uudelleen tehoasetus alkaa vilkkua. Voit säätää tätä asetusta painamalla Nuolinäppäimiä. Vahvasta asetus painamalla MODE-näppäintä.

Käyttöala

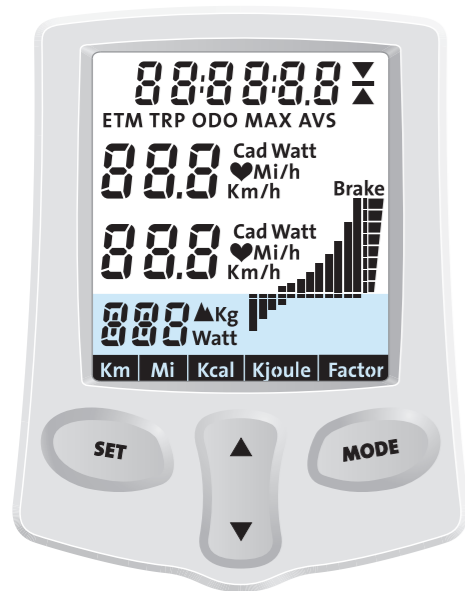
Jarrun ilmaisimien visuaalinen esitys jarrun tilanteesta. Tästä näet helposti, onko jarru vielä käyttöalueensa sisällä. Kun jarrutusyksikkö käyttää jarruja, palkin korkeus kasvaa. Asetettua tehoa ei jarruteta, jos palkki on minimi- tai maksimikorkeudessa. Tässä tilanteessa ilmaisin vilkkuu varoituksena.

Säädä nopeutta, kadenssia ja/tai tehoa, jos jarrun ilmaisin vilkkuu ja näyttää, että jarru toimii käyttöalueen ulkopuolella. Valitse sinulle sopiva yhdistelmä, joka toimii kyseisessä tilanteessa.

Virheviestit polkemisen aikana

Voit löytää vastauksia usein kysytyihin kysymyksiin Flow'sta osoitteesta www.tacx.com kohdasta SERVICE (Huolto). Sieltä saat ajantasaisia tietoja siitä, mitä tehdä jos näyttöön tulee virheviesti.

Przyciski i ich funkcje

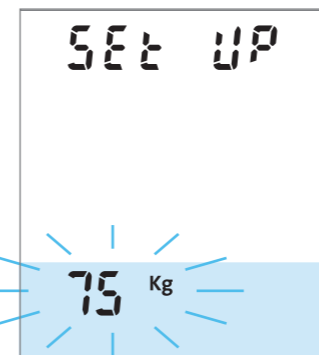
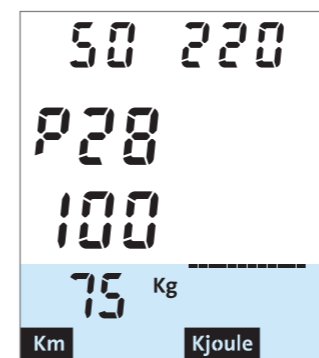


	Funkcje podczas konfiguracji
SET	Naciśnij i przytrzymaj jednocześnie z przyciskiem MODE przez 10 sekund, aby przejść do menu SET UP (pojawi się odliczanie)
▲	Zmień ustawienie
▼	Zmień ustawienie
MODE	Dalej Wyjdź z menu SET UP
	Funkcje podczas jazdy
SET	Wybierz rodzaj treningu w zależności od nachylenia lub mocy
▲	Zmień ustawienie treningu Przeglądaj funkcje wyświetlacza
▼	Zmień ustawienie treningu Przeglądaj funkcje wyświetlacza
MODE	Przeglądaj funkcje MODE Zatwierdź rodzaju treningu

Resetowanie danych treningowych

Podczas przerwy w jeździe można zresetować dane treningowe ETM, TRP, MAX oraz AVS poprzez naciśnięcie i przytrzymanie przez 2 sekundy przycisków SET oraz MODE. Nie jest możliwe zresetowanie drogomierza (ODO) pokazującego całkowitą liczbę kilometrów przejechanych na trenażerze. Po osiągnięciu 99 999 km drogomierz automatycznie zresetuje się do wartości 0 km (lub mil). Wszystkie dane podróży zostaną również zresetowane po wyłączeniu komputera Flow. Po ponownym uruchomieniu komputera wszystkie dane ustawiane są do wartości 0 z wyjątkiem drogomierza.

Ustawienia przed rozpoczęciem



Po włożeniu wtyczki do gniazdka cały wyświetlacz zostaje na krótko testowo podświetlony. Następnie przez dwie sekundy wyświetlane są różne parametry:

- częstotliwość (50 lub 60 Hz) i napięcie (110 lub 220 V) sieci zasilającej
- numer wersji oprogramowania
- współczynnik skali (100%)
- masa ciała (75 kg)
- wskaźnik prędkości i zużycie energii w podróży (km/h, kjoule)

Następnie pojawia się ekran startowy. Pozostając przy ustawieniach standardowych, można od razu przejść do jazdy. Jeśli chcesz wprowadzić własne ustawienia, postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami.

Naciśnij jednocześnie i przytrzymaj przez 10 sekund przyciski SET i MODE. Na ekranie pojawi się napis SET UP wraz z migającą informacją o wadze ciała.

Waga

Miga ikona wagi ciała (bez roweru). Przy użyciu przycisków Strzałka w górę i Strzałka w dół można ustawić wagę ciała w zakresie od 40 do 120 kg. Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do następnego kroku.

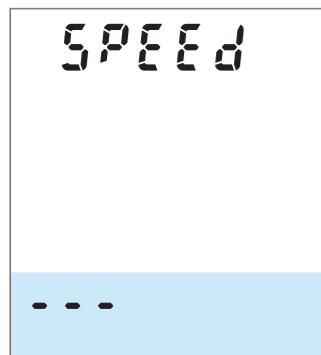
Prędkość

Miga ikona km. Przy użyciu przycisków Strzałka w górę i Strzałka w dół można zmienić kilometry na mile. Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do następnego kroku.

Energia

Miga ikona kcal. Przy użyciu przycisków Strzałka w górę i Strzałka w dół można zmienić kcal na kjoule. Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do następnego kroku.

Ustawienia przed rozpoczęciem



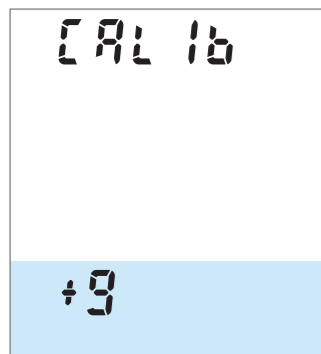
Dokładność pomiaru mocy na wyświetlaczu Flow zależy od takich czynników, jak nacisk bębna na oponę, ciśnienie w oponie, wahania sił magnetycznych oraz różnica napięcia sieciowego. Aby zapewnić dobry pomiar mocy, hamulec musi zostać poddany kalibracji. Aby zapewnić optymalną kalibrację, należy pedałować przez co najmniej 3 minuty, co spowoduje rozgrzanie hamulca. Należy sprawdzić, czy ciśnienie w oponach waha się pomiędzy 7 i 8 bar.

Kalibracja hamulca

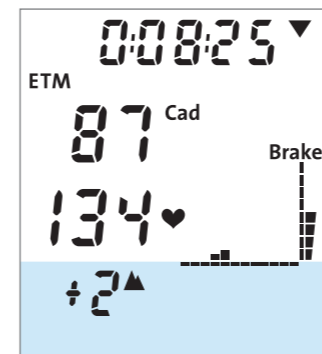
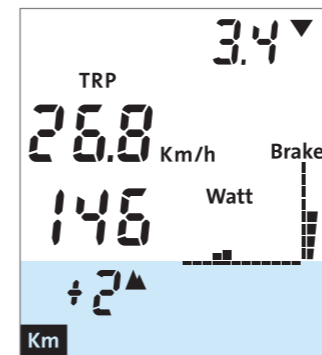
Wartość kalibracji wynosząca 0 widnieje na dole wyświetlacza. Aby rozpocząć kalibrację hamulca naciśnij Strzałkę w górę, co spowoduje pojawienie się na dole wyświetlacza trzech kresek. Jedź z prędkością wyższą niż 30 km/h (lub 19 mi/h) do momentu, aż pojawi się napis STOP. Po zatrzymaniu komputer Flow zmierzy wytracanie prędkości w tylnym kole, a na wyświetlaczu pojawi się nowa wartość kalibracji.

Jeśli kalibracja nie powiedzie się (np. z powodu rozpoczęcia pedałowania podczas pomiaru), na wyświetlaczu pojawi się napis ERROR. Kalibrację można rozpocząć ponownie poprzez naciśnięcie Strzałki w górę. Aby ustawić wartość kalibracji na 0, naciśnij Strzałkę w dół.

Aby zatwierdzić ustawienia i przejść do wyświetlacza danych treningowych, naciśnij przycisk MODE.



Trening z komputerem Flow



Komputer Flow rejestruje cztery parametry treningowe: prędkość, moc, kadencja oraz tętno.

Dwa parametry treningowe są stale wyświetlane w drugiej i trzeciej linii wyświetlacza. Za pomocą Strzałki w górę można przełączyć prędkość na kadencję, moc lub tętno wyświetlane w drugiej linii. Za pomocą Strzałki w dół można przełączać parametry treningowe wyświetlane w trzeciej linii.

Funkcje MODE dla PRĘDKOŚCI (km/h or mil/h)

Funkcje MODE w 1. linii odpowiadają parametrom treningowym w 2. linii wyświetlacza. W przypadku gdy drugą linię ustawiono na prędkość, za pomocą przycisku MODE można przełączać następujące dane: ETM (czas, który upłynął), TRP (czas podróży), ODO (drogomierz), MAX (prędkość maksymalna) oraz AVS (średnia prędkość).



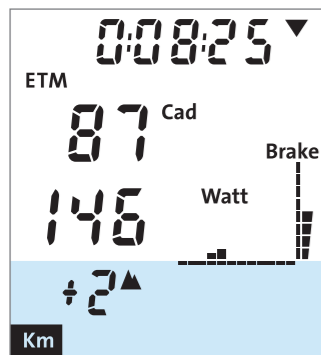
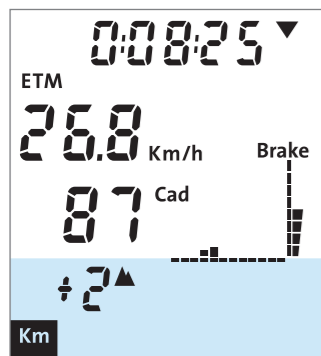
Wartości odzwierciedlają jedynie rzeczywisty czas jazdy, mierzony od momentu zresetowania lub ponownego uruchomienia komputera. Jeżeli zdecydujesz się na odpoczynek, dane zostaną zachowane. Po wznowieniu jazdy komputer rozpocznie dokonywanie pomiarów, wykorzystując wszystkie zachowane dane.

Funkcje MODE dla KADENCJI (Cad)

W przypadku gdy drugą linię ustawiono na kadencję (Cad), wyświetlane będą następujące informacje: TRP (oznacza całkowitą liczbę obrotów pedałów podczas podróży), MAX (oznacza maksymalną częstotliwość pedałowania) and AVS (oznacza średnią częstotliwość pedałowania).

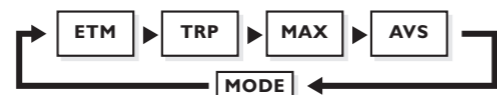


Trening z komputerem Flow



Funkcje MODE dla MOCY (Watt)

W przypadku gdy drugą linię ustawiono na moc (Watt), wyświetlane będą następujące informacje: TRP (oznacza energię zużyta podczas podróży), MAX (oznacza moc maksymalną) oraz AVS (oznacza średnią moc). Zużycie energii (TRP) obliczane jest na podstawie czasu, który upłynął i wydajności. Wartość jest przedstawiana w kilokaloriach lub kilodżulach.



Funkcje MODE dla TĘTNA

W przypadku gdy drugą linię ustawiono na tętno, wyświetlane będą następujące informacje: MAX (oznacza maksymalne tętno) oraz AVS (oznacza średnio tętno).

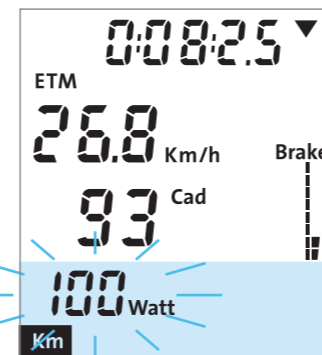
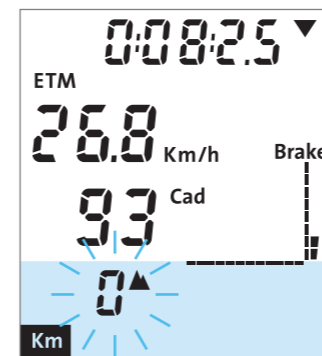


Funkcja pomiaru tętna nie będzie widoczna, jeżeli przed rozpoczęciem treningu komputer Flow nie wykryje sygnału tętna. Funkcja będzie dostępna niezwłocznie po wykryciu sygnału tętna podczas treningu. Jeżeli podczas jazdy dojdzie do przerwy w odbiorze sygnału tętna, w miejscu wartości tętna pojawią się trzy kreski.

Wskaźnik wartości średnich

Funkcja ta określa, czy dane treningowe wyświetlane w 1. linii mają wartość średnią, powyżej lub poniżej średniej.

Ustawienia treningowe komputera Flow



Komputer Flow umożliwia trening w zależności od nachylenia (%) lub mocy (Watt). Tryb nachylenia wykorzystuje bębenek trenażera, który posiada 14 ustawień od -4 do +9. Ustawienie -4 odpowiada rzeczywistej trasie zjazdowej o kącie nachylenia 4%, natomiast ustawienie +9 odpowiada rzeczywistemu podjazdowi o kącie nachylenia 9%. W czasie treningu w trybie mocy komputer reguluje opór bębena, dzięki czemu możliwe jest pedałowanie przy wybranym ustawieniu mocy. Regulacja oporu bębena odbywa się w zakresie od 10 do 990 watów co 10 watów.

Ustawianie wartości treningu

Po naciśnięciu przycisku SET w dolnej lewej części wyświetlacza zacznie migać wartość nachylenia. Użyj Strzałek, aby zmienić ustawienie oraz przycisku MODE, aby je zatwierdzić. Nachylenie widoczne jest na wyświetlaczu w postaci pionowych słupków. Przy wartości 0 wyświetlana jest pozioma kreska.

Aby aktywować tryb mocy (ustawienie mocy zacznie migać), naciśnij przycisk SET i gdy ikona nachylenia zacznie migać, naciśnij przycisk SET ponownie. Ustawienie można zmienić za pomocą Strzałek. Naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić ustawienie.

Zakres roboczy

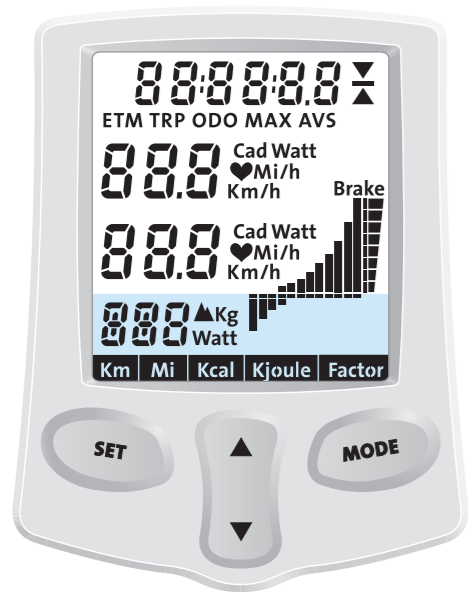
Wskaźnik hamulca zapewnia wizualne przedstawienie pozycji hamulca. Pozwala łatwo zorientować się, czy hamulec znajduje się w zakresie roboczym. Podczas użycia hamulców przez zespół hamowania zwiększa się wysokość słupka. Ustawiona moc nie podlega hamowaniu, jeżeli słupek osiągnął minimalną lub maksymalną wysokość. W tym wypadku miganie wskaźnika oznacza ostrzeżenie.

Migający wskaźnik hamulca oznacza, że hamulec znajduje się poza zakresem roboczym. Należy dostosować prędkość, kadencję i/lub moc. Wybierz odpowiednie dla siebie połączenie parametrów, które ma zastosowanie w danym momencie.

Komunikaty o błędach podczas jazdy

Odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania dotyczące komputera Flow znajdują się na stronie www.tacx.com w dziale SERVICE. Znajdą tutaj Państwo aktualne informacje o tym, jak należy postępować w przypadku pojawienia się na ekranie komunikatu o błędzie.

Tlačítka a jejich funkce

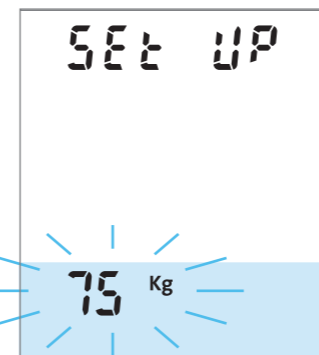
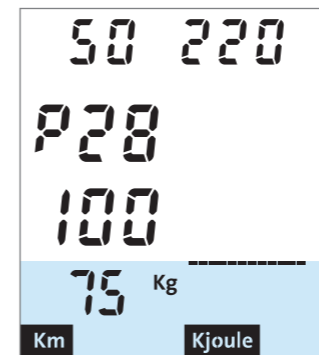


Funkce během konfigurace	
SET	Při stisknutí společně s tlačítkem MODE na dobu 10 sekund se aktivuje menu nastavení SET UP (objeví se odpočítávání).
▲	Změna nastavení
▼	Změna nastavení
MODE	Další krok Zavření menu SET UP
Funkce během šlapání	
SET	Výběr typu tréninku na základě sklonu nebo výkonu
▲	Změna nastavení tréninku Stránkování funkcemi displeje
▼	Změna nastavení tréninku Stránkování funkcemi displeje
MODE	Stránkování funkcemi displeje Potvrzení typu tréninku

Resetování tréninkových informací

Když nešlapete, můžete resetovat tréninkové informace ETM, TRP, MAX a AVS stisknutím tlačítek SET a MODE současně na dobu 2 sekund. Není možné resetovat údaj ODO (celkový počet kilometrů ujetých na treňažéru). Jakmile údaj dosáhne 99 999 km, automaticky se vynuluje. Všechna data o cestě se rovněž resetují, když se cyklocomputer Flow vypne. Když se cyklocomputer znovu spustí, všechny údaje jsou nastavené na 0 kromě ODO.

Nastavení před zahájením používání



Když zapojíte zástrčku do síťové zásuvky, celý displej se z důvodu testování krátce rozsvítí. Potom budou po dobu dvou sekund zobrazovány různé parametry:

- kmitočet (50 nebo 60 Hz) a napětí (110 nebo 220 V) elektrické sítě
- číslo verze firmwaru
- přepočítávací koeficient (100%)
- tělesná hmotnost (75 kg)
- indikátor rychlosti a spotřeby energie během jízdy (km/h, kJoule)

Pak se zobrazí úvodní obrazovka. Pokud vám vyhovuje standardní nastavení, můžete rovnou začít. Pokud ne, postupujte podle pokynů níže.

Stiskněte současně tlačítka SET a MODE na dobu 10 sekund. Nyní se na displeji zobrazí text SET UP a bude blikat tělesná hmotnost.

Hmotnost

Tělesná hmotnost (bez bicyklu) bliká. Můžete použít tlačítka Šipka nahoru nebo Šipka dolů k nastavení hmotnosti mezi 40 a 120 kg. Tlačítkem MODE přejdete k dalšímu kroku.

Rychlost

Bliká Km. Můžete změnit Km na Mi tlačítkem Šipka nahoru nebo Šipka dolů. Tlačítkem MODE přejdete k dalšímu kroku.

Energie

Bliká Kcal. Můžete změnit Kcal na kJoule tlačítkem Šipka nahoru nebo Šipka dolů. Tlačítkem MODE přejdete k dalšímu kroku.

Nastavení před zahájením používání

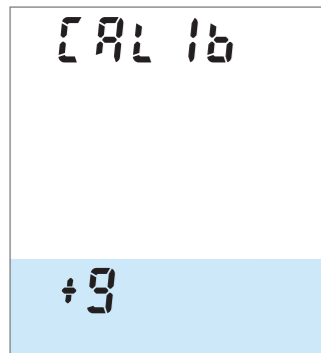


Přesnost zobrazení výkonu na cyklocomputeru Flow závisí na takových faktorech, jako je tlak válců na pneumatiku, tlak v pneumatice, proměnlivé síly magnetů a kolísání napětí. Aby bylo zaručeno správné měření výkonu, musí se brzda zkalibrovat. Pro optimální kalibraci doporučujeme, abyste předtím jeli nejméně 3 minuty, aby se brzda ohřála. Ujistěte se, že tlak v pneumatice je vždy v rozmezí 7 až 8 barů.

Kalibrace brzdy

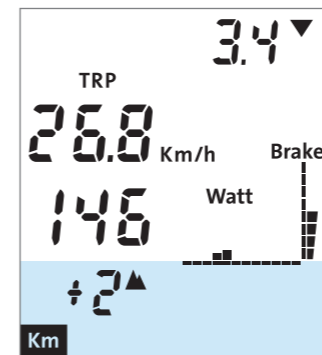
V dolní části se zobrazí kalibrační hodnota 0. Kalibraci brzdy zahájíte stiskem tlačítka šipka nahoru, čímž se ve spodní části displeje zobrazí tři pomlčky. Šlápejte rychlostí vyšší než 30 km/h (nebo 19 mi/h), dokud se nezobrazí slovo STOP. Když přestanete šlapat, cyklocomputer Flow bude měřit zpomalení zadního kola a na displeji se zobrazí nová hodnota kalibrace.

Jestliže kalibrace selže (např. když začnete šlapat během měření), na displeji se zobrazí ERROR. Kalibraci můžete znovu spustit tlačítkem šipka nahoru. Kalibrační hodnotu můžete nastavit na 0 tlačítkem šipka dolů.



Tlačítkem MODE potvrdíte nastavení a zapnete tréninkový displej.

Trénink s cyklocomputerem Flow



1

Cyklocomputer Flow registruje čtyři tréninkové parametry: rychlost, výkon, kadence a tepová frekvence.

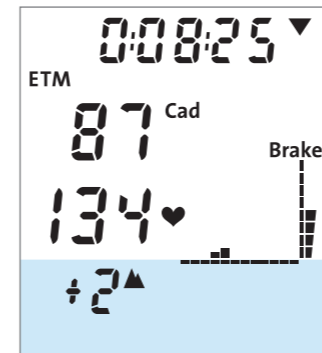
2

Dva tréninkové parametry se zobrazují stále, a to na 2. a 3. řádce displeje. Tlačítkem šipka nahoru můžete přepínat 2. řádek ze zobrazení rychlosti na kadenci, výkon a tepovou frekvenci. Tlačítkem šipka dolů můžete přepínat tréninkové parametry na 3. řádku.

3

Funkce tlačítka MODE pro rychlost (km/h nebo mi/h)

Funkce MODE na 1. řádce displeje koresponduje s tréninkovým parametrem na 2. řádku. Když je 2. řádek nastavený na rychlost, tlačítko MODE přepíná mezi ETM (uplynulá doba), TRP (doba jízdy), ODO (celková vzdálenost), MAX (maximální rychlost) a AVS (průměrná rychlost).



1

Hodnoty odrážejí pouze skutečný čas strávený šlapáním od doby, kdy byl cyklocomputer resetován nebo zapnut. Během přestávky se údaje nebudou měnit. Jakmile začnete znovu šlapat, počítač začne počítat znovu s použitím všech údajů.

2

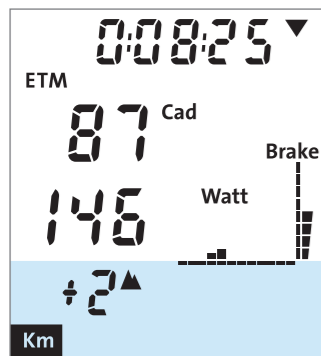
Funkce tlačítka MODE pro KADENCI (Cad)

Když je 2. řádek nastavený na kadenci (Cad), údaj TRP znamená celkový počet otáček pedálů během jízdy, MAX znamená maximální frekvenci šlapání a AVS znamená průměrnou frekvenci šlapání.



3

Trénink s cyklocomputerem Flow



Funkce tlačítka MODE pro VÝKON (Watt)

Když je 2. řádek nastavený na výkon (Watt), údaj TRP znamená vydanou energii během jízdy, MAX znamená maximální výkon a AVS průměrný výkon. Energie vydaná během jízdy se vypočítává na základě uplynulé doby a výkonu. Je udávána v kilokaloriích nebo kilojoulech.



Funkce tlačítka MODE pro TEPOVOU FREKVENCÍ

Když je 2. řádek nastavený na tepovou frekvenci, údaj MAX znamená maximální tepovou frekvenci a AVS znamená průměrnou tepovou frekvenci.

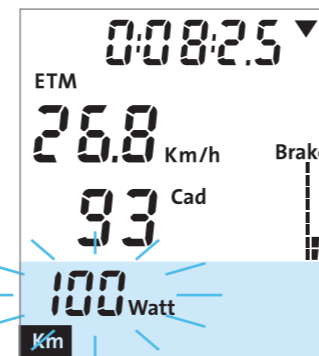
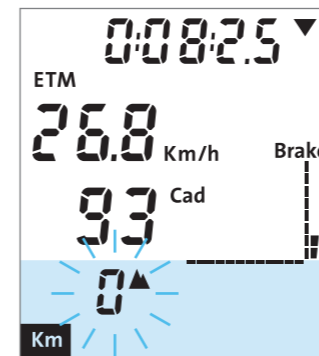


Jestliže cyklocomputer Flow nepřijímá signál o tepové frekvenci před zahájením tréninku, funkce tepové frekvence není zobrazena. Jakmile začne být během tréninku signál o tepové frekvenci přijímán, tato funkce začne být k dispozici. Když bude během tréninku signál o tepové frekvenci přerušen, na místě hodnoty tepové frekvence budou tři pomlčky.

Indikátor průměru

Tato funkce indikuje, zda tréninkové informace zobrazované na 1. řádku jsou průměrné, nadprůměrné nebo podprůměrné.

Nastavení tréninku na cyklocomputeru Flow



Cyklocomputer Flow umožňuje trénovat podle sklonu (%) a výkonu (Watt). Sklon využívá tréninkových válců a je nastavitelný ve 14 krocích od -4 do +9 (-4 je ekvivalentní skutečnému klesání s hodnotou 4 % a totéž platí pro 9% stoupání). Během tréninku na výkon upravuje počítač odpor válců tak, abyste museli šlapat zvoleným výkonem. Výkon můžete nastavit od 10 do 990 wattů v krocích po 10 wattech.

Nastavení tréninkové hodnoty

Když stisknete SET, začne vlevo dole blikat sklon. Použitím tlačítek se Šípkami změníte nastavení a tlačítkem MODE je potvrdíte. Sklon je zobrazen na displeji ve formě vertikálních sloupců. Při hodnotě 0 je zobrazen vodorovný pruh.

Když stisknete SET, začne blikat sklon, když stisknete SET znovu, bude blikat nastavení výkonu. Toto nastavení můžete upravit tlačítky se Šípkami. Stisknutím tlačítka MODE potvrdíte nastavení.

Provozní rozsah

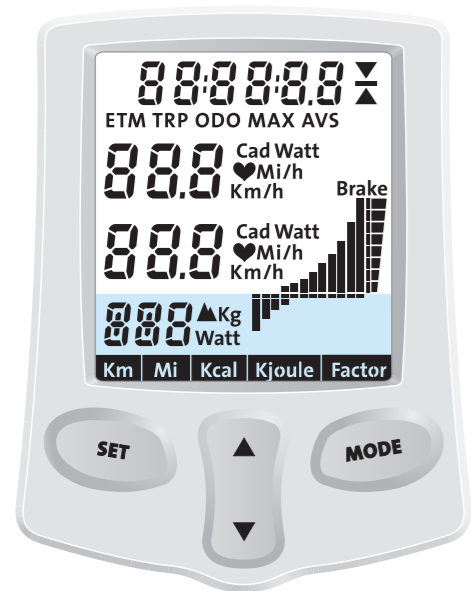
Indikátor brzdy je vizuální reprezentací polohy brzdy. Zde vidíte na první pohled, zda je brzda ještě v rámci provozního rozsahu. Jak brzdná jednotka zapojuje brzdou sílu, zvětšuje se výška sloupcového ukazatele. Nastavená síla se neuplatňuje, jestliže sloupcový ukazatel je na minimu nebo na maximu; v takové situaci ukazatel bliká.

Jestliže sloupcový ukazatel brzdy bliká, což značí, že brzda je mimo provozní rozsah, upravte rychlost, kadenci a/ nebo výkon. Zvolte takovou kombinaci, která vám vyhovuje a která je v daném okamžiku použitelná.

Chybové zprávy během jízdy

Pro cyklocomputer Flow najdete často kladené otázky na adrese www.tacx.com v části SERVICE. Zde najdete aktuální informace o tom, co dělat, když se na obrazovce zobrazí chybová zpráva.

Τα πλήκτρα και οι λειτουργίες τους

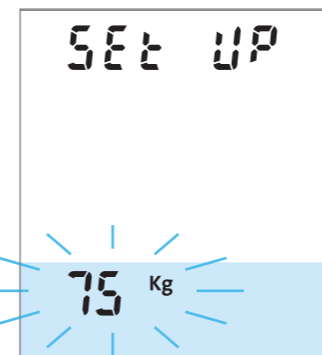
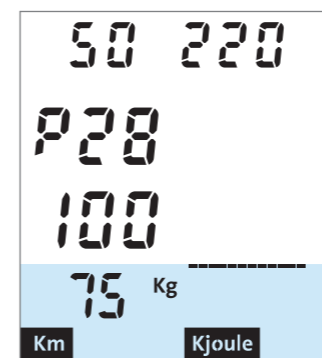


	Λειτουργία κατά τη διαμόρφωση
SET	Πατήστε αυτό το πλήκτρο σε συνδυασμό με το πλήκτρο MODE για 10 δευτερόλεπτα για να μεταβείτε στο μενού SET UP (Διαμόρφωση). (Εμφανίζεται αντίστροφη μέτρηση χρόνου)
▲	Αλλαγή ρύθμισης
▼	Αλλαγή ρύθμισης
MODE	Επόμενο βήμα Έξοδος από το μενού SET UP
	Λειτουργία κατά την ποδηλασία
SET	Επιλογή τύπου προπόνησης, βάσει κλίσης ή ισχύος (δύναμης)
▲	Αλλαγή ρύθμισης προπόνησης Εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών της οθόνης
▼	Αλλαγή ρύθμισης προπόνησης Εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών της οθόνης
MODE	Εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών MODE Επιβεβαίωση τύπου προπόνησης

Μηδενισμός των πληροφοριών προπόνησης

Όταν δεν ποδηλατείτε, μπορείτε να μηδενίσετε τις πληροφορίες προπόνησης ETM, TRP, MAX και AVS πιέζοντας ταυτόχρονα τα πλήκτρα SET και MODE για 2 δευτερόλεπτα. Δεν είναι δυνατός ο μηδενισμός του μετρητή ODO (ο συνολικός αριθμός χιλιομέτρων που ποδηλατήσατε στο προπονητήριο). Όταν φτάσει στην τιμή 99.999 χιλιόμετρα, θα επανέλθει αυτόματα στην τιμή 0 χιλιόμετρα (ή μίλια). Όλα τα δεδομένα διαδρομής μηδενίζονται επίσης όταν απενεργοποιείται ο υπολογιστής Flow. Όταν επανεκκινεί ο υπολογιστής, όλοι οι μετρητές μηδενίζονται, εκτός του ODO.

Ρυθμίσεις πριν ξεκινήσετε



Όταν συνδέσετε το φως στην πρίζα ρεύματος, ολόκληρη η οθόνη ανάβει για λίγο, ως δοκιμή. Κατόπιν εμφανίζονται διάφορες παράμετροι για δύο δευτερόλεπτα:

- συχνότητα (50 ή 60 Hz) και τάση (110 ή 220 V) του δικτύου ρεύματος
- αριθμός έκδοσης του firmware (υλικολογισμικό)
- συντελεστής κλίμακας (100%)
- βάρος σώματος (75 κιλά)
- ένδειξη ταχύτητας και κατανάλωσης ενέργειας κατά τη διαδρομή (km/h, kJoule)

Κατόπιν εμφανίζεται η οθόνη έναρξης. Εάν θέλετε να χρησιμοποιήσετε τις τυπικές ρυθμίσεις, μπορείτε να ξεκινήσετε αμέσως. Εάν όχι, ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες.

Πατήστε SET και MODE ταυτόχρονα για 10 δευτερόλεπτα. Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη SET UP (Διαμόρφωση) και αναβοσβήνει η τιμή βάρους σώματος.

Βάρος

Αναβοσβήνει το βάρος σώματος (χωρίς το ποδήλατο). Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Επάνω βέλος ή το Κάτω βέλος για να καθορίσετε το βάρος, μεταξύ 40 και 120 κιλών (kg). Χρησιμοποιήστε το MODE για να μεταβείτε στο επόμενο βήμα.

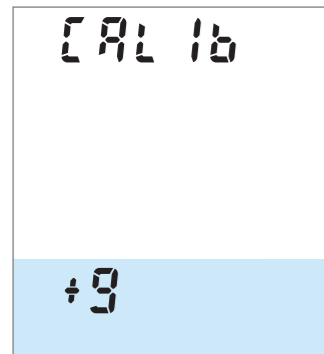
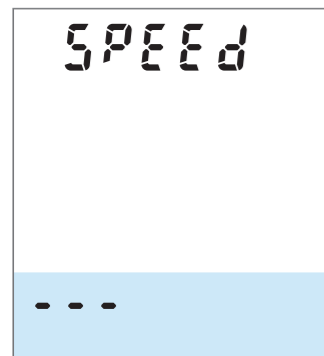
Ταχύτητα

Αναβοσβήνει η ένδειξη Km. Μπορείτε να αλλάξετε την ένδειξη Km (χιλιόμετρα) σε Mi (μίλια) με το Επάνω βέλος ή το Κάτω βέλος. Χρησιμοποιήστε το MODE για να μεταβείτε στο επόμενο βήμα.

Ενέργεια

Αναβοσβήνει η ένδειξη Kcal. Μπορείτε να αλλάξετε την ένδειξη Kcal (χιλιοθερμίδες) σε kJoule (κιλοτζάουλ) με το Επάνω βέλος ή το Κάτω βέλος. Χρησιμοποιήστε το MODE για να μεταβείτε στο επόμενο βήμα.

Ρυθμίσεις πριν ξεκινήσετε



Η ακρίβεια της ένδειξης ισχύος του Flow εξαρτάται από παράγοντες όπως η πίεση που ασκεί ο κύλινδρος στο ελαστικό, η πίεση του ελαστικού, οι διακυμάνσεις των μαγνητικών δυνάμεων και οι μεταβολές της τάσης του ρεύματος. Για σωστή μέτρηση της ισχύος, απαιτείται βαθμονόμηση του φρένου. Για βέλτιστη βαθμονόμηση, συνιστάται να ποδηλατήσετε για 3 λεπτά τουλάχιστον, ώστε να ζεσταθεί το φρένο. Βεβαιωθείτε ότι η πίεση του ελαστικού κυμαίνεται μεταξύ 7 και 8 bar.

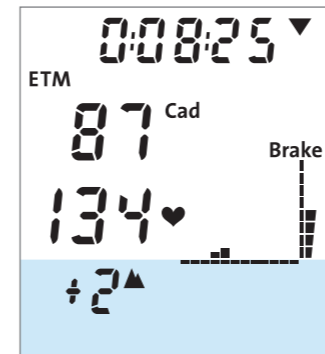
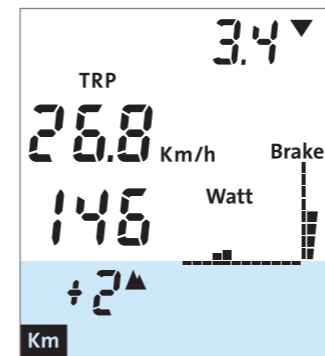
Βαθμονόμηση (καλιμπράρισμα) φρένου

Εμφανίζεται η τιμή βαθμονόμησης 0 στην κάτω περιοχή της οθόνης. Ξεκινάτε τη βαθμονόμηση του φρένου πατώντας το **Επάνω βέλος**, οπότε θα εμφανιστούν τρεις παύλες στην κάτω περιοχή της οθόνης. Ποδηλατήστε με ταχύτητα μεγαλύτερη από 30 χλμ/ώρα (ή 19 μίλια/ώρα) μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη STOP (Στοπ). Τη στιγμή που θα σταματήσετε, ο υπολογιστής Flow μετράει την επιβράδυνση του πίσω τροχού και στην οθόνη εμφανίζεται η νέα τιμή βαθμονόμησης.

Εάν η βαθμονόμηση αποτύχει (π.χ. επειδή ξεκινήσατε να πατάτε πετάλι κατά τη διάρκεια της μέτρησης), στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη ERROR (Σφάλμα). Μπορείτε να ξεκινήσετε ξανά τη βαθμονόμηση με το **Επάνω βέλος**. Μπορείτε να θέσετε την τιμή βαθμονόμησης σε 0 με το **Κάτω βέλος**.

Χρησιμοποιήστε το **MODE** για να επιβεβαιώσετε τις ρυθμίσεις και να μεταβείτε στην οθόνη προπόνησης.

Προπόνηση με το Flow



1

Το Flow καταγράφει τέσσερις παραμέτρους προπόνησης: ταχύτητα, ισχύ, στροφές και καρδιακός ρυθμός.

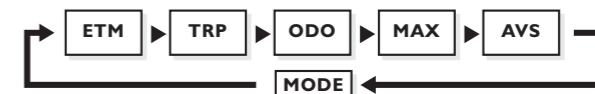
2

Κάθε στιγμή εμφανίζονται δύο παράμετροι προπόνησης, στη 2η και 3η γραμμή της οθόνης. Με το **Επάνω βέλος** μπορείτε να αλλάξετε την παράμετρο που εμφανίζεται στη 2η γραμμή, από ταχύτητα σε στροφές, ισχύ και καρδιακό ρυθμό. Με το **Κάτω βέλος** μπορείτε να αλλάξετε τις παραμέτρους προπόνησης στην 3η γραμμή.

3

Λειτουργίες του πλήκτρου **MODE** για την ΤΑΧΥΤΗΤΑ (km/h ή mi/h)

Οι λειτουργίες που ελέγχει το πλήκτρο **MODE** για την 1η γραμμή της οθόνης σχετίζονται με την παράμετρο προπόνησης στη 2η γραμμή. Όταν η 2η γραμμή έχει τεθεί σε ταχύτητα, το πλήκτρο **MODE** αλλάζει μεταξύ ETM (elapsed time - χρόνος που πέρασε), TRP (trip time - χρόνος διαδρομής), ODO (odometer - οδόμετρο), MAX (maximum speed - μέγιστη ταχύτητα) και AVS (average speed - μέση ταχύτητα).



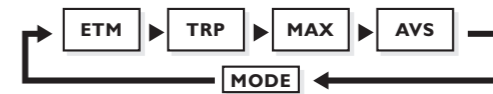
1

Οι τιμές αντικατοπτρίζουν μόνο τον πραγματικό χρόνο ποδηλασίας από τη στιγμή που μηδενίστηκαν οι τιμές ή τέθηκε σε λειτουργία ο υπολογιστής. Εάν κάνετε ένα διάλειμμα, τα δεδομένα θα διατηρηθούν. Μόλις ξαναρχίσετε την ποδηλασία, ο υπολογιστής αρχίζει να υπολογίζει ξανά, χρησιμοποιώντας όλα τα δεδομένα.

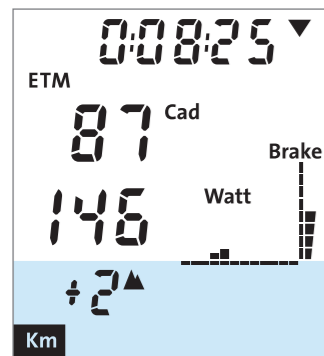
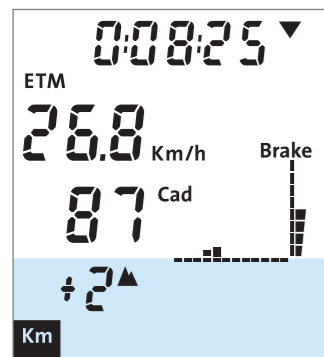
3

Λειτουργίες του πλήκτρου **MODE** για τις ΣΤΡΟΦΕΣ (Cad)

Όταν η 2η γραμμή τεθεί σε στροφές (Cad), η ένδειξη TRP σημαίνει τον συνολικό αριθμό στροφών του πεταλιού κατά τη διάρκεια της διαδρομής, η ένδειξη MAX τη μέγιστη συχνότητα στροφών (πεταλάριασμα) και η ένδειξη AVS τη μέση συχνότητα στροφών.



Προπόνηση με το Flow



Λειτουργίες του πλήκτρου MODE για την ΙΣΧΥ (Watt)

Όταν η 2η γραμμή τεθεί σε ισχύ (Watt), η ένδειξη TRP σημαίνει την κατανάλωση στη διαδρομή, η ένδειξη MAX τη μέγιστη ισχύ και η ένδειξη AVS τη μέση ισχύ. Η κατανάλωση της διαδρομής υπολογίζεται βάσει του χρόνου που πέρασε και της ισχύος. Αναφέρεται σε χιλιοθερμίδες ή κιλοτζάουλ.



Λειτουργίες του πλήκτρου MODE για τον ΚΑΡΔΙΑΚΟ ΡΥΘΜΟ

Όταν η 2η γραμμή τεθεί σε καρδιακό ρυθμό, η ένδειξη MAX σημαίνει το μέγιστο καρδιακό ρυθμό και η ένδειξη AVS το μέσο καρδιακό ρυθμό.

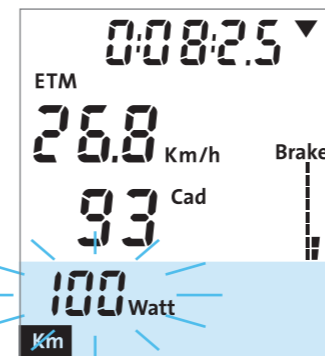
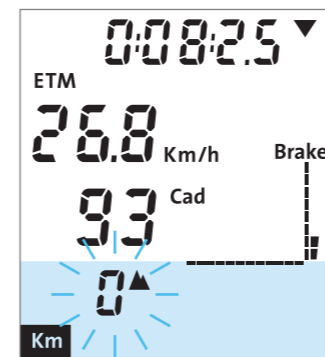


Εάν ο υπολογιστής Flow δεν λάβει σήμα καρδιακού ρυθμού πριν ξεκινήσει η προπόνηση, η λειτουργία καρδιακού ρυθμού δεν εμφανίζεται. Μόλις ληφθεί σήμα καρδιακού ρυθμού κατά την προπόνηση, η λειτουργία γίνεται διαθέσιμη. Εάν διακοπεί το σήμα καρδιακού ρυθμού κατά την ποδηλασία, στη θέση της τιμής καρδιακού ρυθμού εμφανίζονται τρεις παύλες.

Ένδειξη μέσης τιμής

Αυτή η λειτουργία υποδεικνύει εάν οι πληροφορίες προπόνησης που εμφανίζονται στην 1η γραμμή βρίσκονται στη μέση τιμή, ή κάτω ή επάνω από αυτήν.

Ρυθμίσεις προπόνησης του Flow



Το Flow σας δίνει τη δυνατότητα να προπονήσετε βάσει κλίσης (%) και ισχύος (Watt). Η κλίση χρησιμοποιεί τον κύλινδρο του προπονητηρίου και είναι ρυθμιζόμενη σε 14 βήματα, από -4 έως +9 (η τιμή -4 ισοδυναμεί με πραγματική κατωφέρεια 4%, ενώ η τιμή +9 σε ανωφέρεια 9%). Κατά την προπόνηση βάσει ισχύος ο υπολογιστής ρυθμίζει την αντίσταση του κυλίνδρου έτσι ώστε να ποδηλατείτε πάντα με την επιλεγμένη ρύθμιση ισχύος. Μπορείτε να ορίσετε αυτή την τιμή από 10 έως 990 Watt, σε βήματα των 10 Watt.

Ορισμός τιμής προπόνησης

Όταν πατήσετε SET, αρχίζει να αναβοσβήνει η ένδειξη κλίσης στην κάτω αριστερή περιοχή της οθόνης. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα με τα βέλη για να αλλάξετε την τιμή και το πλήκτρο MODE για επιβεβαίωση. Η κλίση απεικονίζεται στην οθόνη με τη μορφή κατακόρυφων γραμμών. Στη ρύθμιση 0 εμφανίζεται μια οριζόντια γραμμή.

Μόλις πατήσετε SET και αρχίσει να αναβοσβήνει η κλίση, εάν πατήσετε SET ξανά αρχίζει να αναβοσβήνει η ένδειξη ισχύος. Μπορείτε να προσαρμόσετε αυτή τη ρύθμιση με τα πλήκτρα με τα βέλη. Πατήστε MODE για να επιβεβαιώσετε τη ρύθμιση.

Εύρος λειτουργίας

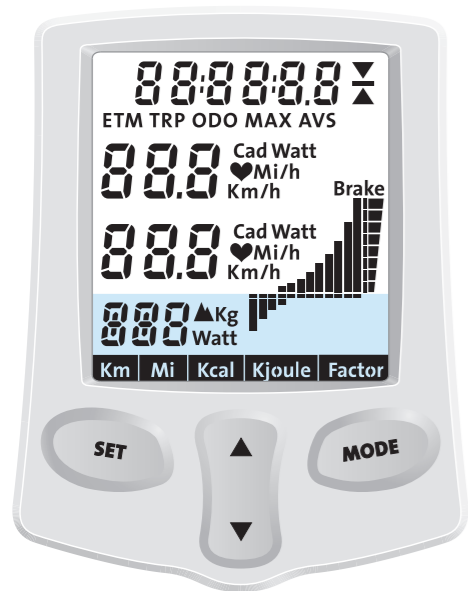
Η ένδειξη πέδησης αποτελεί μια οπτική αναπαράσταση της θέσης του φρένου. Εδώ μπορείτε να δείτε με μια ματιά εάν το φρένο παραμένει εντός του εύρους λειτουργίας του. Καθώς η μονάδα φρένου αυξάνει την αντίσταση, το ύψος της γραμμής αυξάνει. Εάν η γραμμή έχει το ελάχιστο ή μέγιστο ύψος, αυτό σημαίνει ότι δεν εφαρμόζεται η καθορισμένη ισχύς πέδησης. Σε αυτή την περίπτωση, η ένδειξη αναβοσβήνει ως προειδοποίηση.

Προσαρμόστε την ταχύτητα, τις στροφές και/ή την ισχύ εάν αναβοσβήνει η ένδειξη πέδησης, υποδεικνύοντας ότι το φρένο βρίσκεται εκτός του εύρους λειτουργίας του. Επιλέξτε τον κατάλληλο συνδυασμό για εσάς τη συγκεκριμένη στιγμή.

Μηνύματα σφάλματος κατά την ποδηλασία

Μπορείτε να βρείτε τη λίστα με τις ερωτήσεις που τίθενται συχνά και τις απαντήσεις τους (FAQ) σχετικά με το Flow στη διεύθυνση www.tacx.com, στην ενότητα SERVICE. Εκεί μπορείτε να βρείτε ενημερωμένες πληροφορίες σχετικά με το τι πρέπει να κάνετε εάν εμφανιστεί κάποιο μήνυμα σφάλματος στην οθόνη.

Teclas e respectivas funções

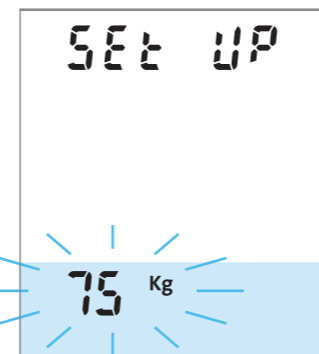


Função durante a configuração	
SET	Carregar nesta tecla e na tecla MODE (MODU), simultaneamente, durante 10 segundos para entrar no menu SET UP (CONFIGURAÇÃO) (aparece uma contagem decrescente)
▲	Alterar programação
▼	Alterar programação
MODE	Passo seguinte Sair do menu SET UP
Função durante o exercício	
SET	Seleccionar o tipo de treino com base na inclinação ou na potência
▲	Alterar a programação de treino Percorrer as funções no ecrã
▼	Alterar a programação de treino Percorrer as funções no ecrã
MODE	Percorrer as funções da tecla MODE Confirmar o tipo de treino

Reprogramar as informações de treino

Quando não estiver a pedalar, pode reprogramar as informações de treino relativas a ETM, TRP, MAX e AVS, carregando nas teclas SET e MODE simultaneamente durante 2 segundos. Não é possível reprogramar a informação relativa a ODO (o número total de quilómetros pedalados no simulador de treino). Quando a contagem atingir os 99 999 km, é automaticamente reprogramada para 0 km (ou milhas). Quando o computador da unidade Flow é desligado, são também reprogramados todos os dados relativos à viagem efectuada. Quando voltar a ligar o computador, todos os dados estarão programados para 0, excepto ODO.

Programações a efectuar antes de iniciar o treino



Quando ligar a ficha à tomada de parede, o ecrã acende-se por breves instantes para efectuar um teste. De seguida, são apresentados vários parâmetros durante dois segundos:

- frequência (50 ou 60 Hz) e tensão (110 ou 220 V) da energia da rede eléctrica
- número da versão de firmware
- factor de escala (100%)
- peso corporal (75 kg)
- indicação de velocidade e consumo de energia durante a viagem (km/h, kJoule)

De seguida, aparece o ecrã inicial. Se pretender utilizar as programações standard, pode começar a pedalar de imediato. Caso contrário, siga as instruções abaixo.

Carregue em SET e MODE simultaneamente durante 10 segundos. O texto SET UP aparece no ecrã e a indicação do peso corporal começa a piscar.

Peso

A indicação do peso corporal (sem a bicicleta) pisca. Pode utilizar a Seta para cima ou a Seta para baixo para programar o peso entre 40 e 120 kg. Utilize a tecla MODE para avançar para o passo seguinte.

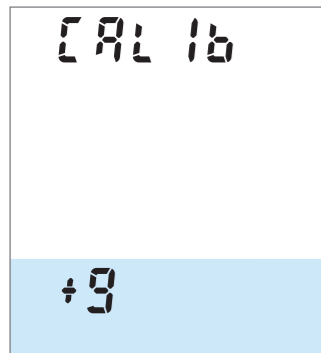
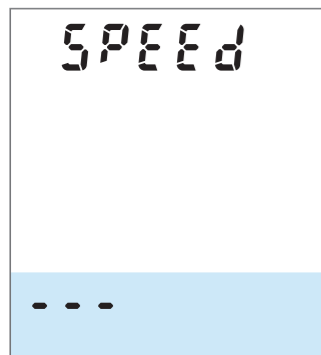
Velocidade

A indicação de Km pisca. Pode utilizar a Seta para cima ou a Seta para baixo para alterar a indicação de Km para Mi. Utilize a tecla MODE para avançar para o passo seguinte.

Energia

A indicação de Kcal pisca. Pode utilizar a Seta para cima ou a Seta para baixo para alterar a indicação de Kcal para kJoule. Utilize a tecla MODE para avançar para o passo seguinte.

Programações a efectuar antes de iniciar o treino



A precisão das indicações de potência no ecrã do computador da unidade Flow depende de factores como a pressão do cilindro contra o pneu, a pressão do pneu, as forças magnéticas variáveis e as diferenças na tensão da rede eléctrica. Para assegurar uma correcta medição das indicações de potência, é necessário calibrar o sistema de travões. Para obter uma calibragem ideal, é aconselhável pedalar durante pelo menos 3 minutos, para aquecer previamente o sistema de travões. Certifique-se de que a pressão do pneu se encontra entre 7 e 8 bares.

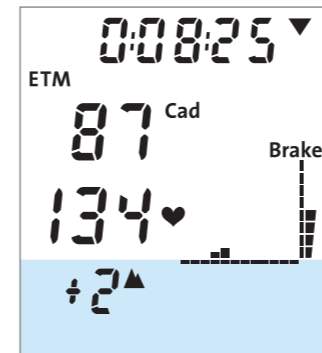
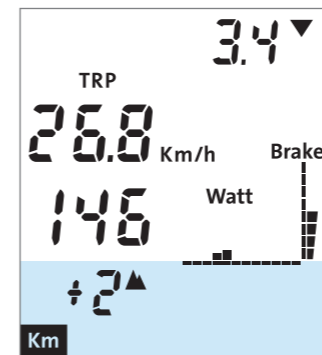
Calibragem do sistema de travões

O valor de calibragem 0 aparece no fundo do ecrã. Carregar na Seta para cima inicia a calibragem do sistema de travões e faz aparecer três travessões no fundo do ecrã. Pedale a uma velocidade superior a 30 km/h (ou 19 mi/h) até aparecer a palavra STOP (PARAR). Quando parar de pedalar, o computador Flow mede a desaceleração da roda traseira e o novo valor de calibragem aparece no ecrã.

Se a calibragem falhar (por exemplo, porque começou a pedalar durante a medição), a indicação ERROR (ERRO) aparece no ecrã. Pode voltar a iniciar a calibragem utilizando a Seta para cima. Pode programar o valor de calibragem para 0 com a Seta para baixo.

Utilize a tecla MODE para confirmar as programações e mudar para o ecrã de treino.

Treinar com a unidade Flow



1

2

3

1

2

3

A unidade Flow regista quatro parâmetros de treino: velocidade, potência, cadência e frequência cardíaca.

Na 2.ª e 3.ª linha do ecrã são apresentados sempre dois parâmetros de treino. Utilizando a Seta para cima pode alterar a indicação da 2.ª linha de velocidade para cadência, potência e frequência cardíaca. Utilizando a Seta para baixo pode alterar os parâmetros de treino na 3.ª linha.

Funções de MODE relativas à indicação VELOCIDADE (km/h ou mi/h)

As funções de MODE na 1.ª linha do ecrã correspondem ao parâmetro de treino apresentado na 2.ª linha. Se na 2.ª linha estiver a indicação de velocidade, é possível utilizar a tecla MODE (MOD0) para alternar entre ETM (tempo decorrido), TRP (tempo da viagem), ODO (conta-quilómetros), MAX (velocidade máxima) e AVS (velocidade média).



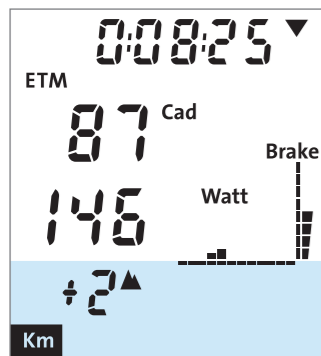
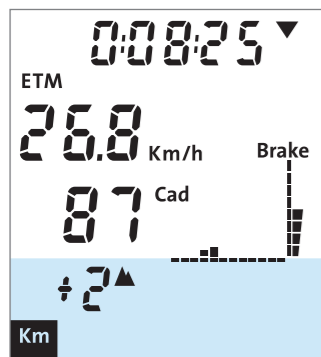
Os valores reflectem apenas o tempo real gasto a pedalar desde que o computador foi reprogramado ou ligado. Se fizer uma pausa, os dados manter-se-ão. Quando voltar a pedalar, o computador começa novamente a calcular, utilizando todos os dados.

Funções de MODE relativas à indicação CADÊNCIA (Cad)

Se na 2.ª linha estiver a indicação de cadência (Cad), TRP representa o número total de pedaladas durante a viagem, MAX representa a frequência de pedalada máxima e AVS representa a frequência de pedalada média.



Treinar com a unidade Flow



Funções de MODE relativas à indicação POTÊNCIA (Watt)

Se na 2.ª linha estiver a indicação de potência (Watt), TRP representa o consumo de energia durante a viagem, MAX representa a potência máxima e AVS representa a potência média. O consumo de energia durante a viagem é calculado com base no tempo decorrido e na potência produzida. É indicado em quilocalorias ou quilojoules.



Funções de MODE relativas à indicação FREQUÊNCIA CARDÍACA

Se na 2.ª linha estiver a indicação de frequência cardíaca, MAX representa a frequência cardíaca máxima e AVS representa a frequência cardíaca média.

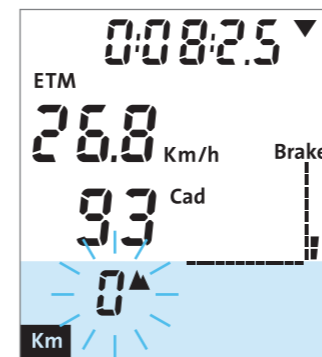


Se o computador Flow não receber um sinal de frequência cardíaca antes do início do treino, a função de frequência cardíaca não é apresentada. Esta função fica disponível, assim que for recebido um sinal de frequência cardíaca durante o treino. Se o sinal de frequência cardíaca for interrompido durante o exercício, são apresentados três travessões em vez do valor da frequência cardíaca.

Indicador de média

Esta função indica se as informações de treino apresentadas na 1ª linha estão dentro da média, acima da média ou abaixo da média.

Programações de treino da unidade Flow



A unidade Flow permite treinar por inclinação (%) e potência (Watt). O treino por inclinação utiliza o cilindro do simulador de treino e é regulável em 14 níveis, desde o -4 ao +9 (-4 é equivalente a uma inclinação descendente real de 4% e o mesmo se aplica a uma inclinação ascendente de 9%). Durante o treino por potência, o computador regula a resistência do cilindro, para que pedale sempre de acordo com a programação de potência seleccionada. Pode seleccionar uma programação entre 10 e 990 Watts, em níveis de 10 Watt.

Regular o valor de programação do treino

Se carregar em SET, a inclinação apresentada no canto inferior esquerdo começa a piscar. Utilize as Setas para alterar a programação e a tecla MODE para confirmar. A inclinação é apresentada no ecrã sob a forma de barras verticais. Se o valor for 0 é apresentada uma barra horizontal.

Depois de carregar em SET e a indicação da inclinação começar a piscar, se carregar novamente em SET, a indicação da potência começa a piscar. Pode regular esta programação utilizando as setas. Carregue na tecla MODE para confirmar a programação.

Intervalo de funcionamento

O indicador do sistema de travões constitui uma representação visual da posição do travão. Permite-lhe ver rapidamente se o travão ainda se encontra dentro do intervalo de funcionamento. A altura da barra aumenta à medida que a unidade de travagem aplica os travões. O travão não aplica a potência programada se a barra estiver na altura mínima ou máxima; se for esse o caso, o indicador pisca em sinal de aviso.

Se o indicador do sistema de travões pisca, assinalando que o travão se encontra fora do intervalo de funcionamento, regule a sua velocidade, cadência e/ou potência. Selecciona a combinação que melhor se adequa a si naquele momento específico.

Mensagens de erro durante o exercício

No website www.tacx.com, em SERVICE, poderá encontrar as FAQ relativas à unidade Flow. Aqui vai encontrar informações actualizadas sobre o que fazer se aparecer alguma mensagem de erro no ecrã.

Flow Operating computer



Tacx

www.tacx.com