

Polar CS100™

Gebruiksaanwijzing

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

De informatie over het gebruik van het product met de borstband wordt blauw weergegeven.

1.	INLEIDING TOT DE POLAR FIETSCOMPUTER	7
1.1	PRODUCTONDERDELEN.....	7
1.2	DE FIETSCOMPUTER VOOR DE EERSTE KEER GEBRUIKEN	8
1.3	DE STUURHOUDER, FIETSCOMPUTER EN SNELHEIDSSENSOR BEVESTIGEN.....	12
1.3.1	Stuurhouder en fietscomputer	12
1.3.2	Snelheidssensor	13
1.4	UW BORSTBAND DRAGEN	15
2.	TRAINING	16
2.1	DE TRAINING REGISTREREN EN DE HARTSLAG METEN	16
2.2	FUNCTIES TIJDENS DE TRAINING	18
2.3	DE TRAINING BEËINDIGEN EN HET OVERZICHTSBESTAND BEKIJKEN	22
3.	HET BESTAND MET GEREgistREERDE GEGEVENS BEKIJKEN	23
4.	TOTAALWAARDEN	27
5.	INSTELLINGEN	31
5.1	DE AFGELEGDE AFSTAND INSTELLEN VOOR DE GESCHATTE AANKOMSTTIJD EN AUTOMATISCHE RONDeregISTRATIE (CYCLING SET).....	31
5.2	TIMERINSTELLINGEN (TIMER SET).....	33
5.3	INSTELLINGEN VOOR HARTSLAGLIMIETEN (LIMITS SET)	34
5.3.1	OwnZone	36
5.4	FIETSINSTELLINGEN (BIKE SET).....	39

5.5	HORLOGE-INSTELLINGEN (WATCH SET)).....	43
5.6	PERSOONLIJKE GEGEVENS INSTELLEN (USER SET).....	45
5.7	GELUIDSSIGNALLEN EN EENHEDEN VOOR DE FIETSCOMPUTER INSTELLEN (GENERAL SET)	48
6.	INSTELLINGEN VAN DE FIETSCOMPUTER AANPASSEN VANAF DE PC.....	49
7.	ONDERHOUD	50
8.	VEILIG GEBRUIK VAN DE FIETSCOMPUTER.....	54
9.	VEELGESTELDE VRAGEN	56
10.	TECHNISCHE GEGEVENS.....	58
11.	INTERNATIONALE GARANTIE.....	60
12.	AANSPRAKELIJKHEID.....	61
13.	INDEX.....	62

1. INLEIDING TOT DE POLAR FIETSCOMPUTER

1.1 PRODUCTONDERDELEN

De verpakking van de Polar Fietscomputer bevat de volgende onderdelen:



Fietscomputer

Tijdens de training worden uw fiets- en trainingsgegevens op de fietscomputer weergegeven en geregistreerd. Voer uw persoonlijke instellingen in en analyseer de trainingsgegevens na uw sessie.



Polar Bike Mount™

Zet de stuurhouder vast op de fiets en bevestig de fietscomputer hieraan.



Polar Snelheid Sensor™

Met een draadloze snelheidssensor wordt gemeten welke afstand u met welke snelheid hebt gefietst.



Gecodeerde borstband van Polar

Bij de CS100 wordt standaard een borstband meegeleverd. De borstband stuurt het signaal van uw hartslag naar de fietscomputer. Met de elektroden achter op de borstband wordt uw hartslag gemeten. Een elastische band zorgt ervoor dat de borstband goed om uw borst blijft zitten.

De informatie over het gebruik van het product met de borstband is blauw weergegeven.

De CS100b set bevat geen borstband, u kunt deze aanschaffen als accessoire.

Webservices van Polar

www.polarpersonaltrainer.com is een geavanceerde webservice die speciaal is ontwikkeld om u te helpen bij het bereiken van uw trainingsdoelen. Hier kunt u zich kosteloos registreren, waarna u toegang krijgt tot een persoonlijk trainingsschema, een logboek, handige artikelen en nog veel meer. Daarnaast kunt u op www.polar.com on line actuele tips lezen en antwoorden op vragen krijgen.

De meest recente versie van deze gebruiksaanwijzing kunt u downloaden op www.polar.com/support.

1.2 DE FIETSCOMPUTER VOOR DE EERSTE KEER GEBRUIKEN

Voer de basisinstellingen in (tijd, datum, eenheden en persoonlijke instellingen).

Hoe Basisinstellingen invoeren

Als u uw persoonlijke gegevens nauwkeurig invoert, bent u verzekerd van correcte feedback op basis van uw prestaties (zoals calorieverbruik en bepaling van uw persoonlijke hartslagzone).

Schakel de fietscomputer in door op de **MIDDELSTE** knop te drukken.

Op het display verschijnen cijfers en letters.

1. Druk op de **MIDDELSTE** knop. **BASIC SET** wordt weergegeven

Displayweergave:	Druk op de RECHTERKNOP om de knipperende waarde in te stellen	Druk op de MIDDELSTE knop om de waarde te accepteren
3. Time Set <ul style="list-style-type: none">• Time Mode 24h / 12h →	RECHTS → <ul style="list-style-type: none">• Stel 24-uurs of 12-uurs notatie in.	MIDDEN
<ul style="list-style-type: none">• AM / PM (voor 12-uurs notatie)	RECHTS <ul style="list-style-type: none">• Stel AM of PM in.	MIDDEN

Displayweergave:	Druk op de RECHTERKNOP om de knipperende waarde in te stellen	Druk op de MIDDELSTE knop om de waarde te accepteren
<ul style="list-style-type: none"> Hours 	RECHTS <ul style="list-style-type: none"> Stel het aantal uren in.* 	MIDDEN
<ul style="list-style-type: none"> Minutes 	RECHTS <ul style="list-style-type: none"> Stel het aantal minuten in.* 	MIDDEN
4. Date Set** <ul style="list-style-type: none"> Day / Month 	RECHTS <ul style="list-style-type: none"> Stel de dag (in 24-uurs notatie) of de maand (in 12-uurs notatie) in.* 	MIDDEN
<ul style="list-style-type: none"> Month / Day 	RECHTS <ul style="list-style-type: none"> Stel de maand (in 24-uurs notatie) of de dag (in 12-uurs notatie) in.* 	MIDDEN
<ul style="list-style-type: none"> Year 	RECHTS <ul style="list-style-type: none"> Stel het jaar in.* 	MIDDEN

2. Ga verder door op de **MIDDELSTE** knop te drukken en voer de onderstaande stappen uit:

Opmerking:

- *De cijfers veranderen sneller als u de **RECHTERKNOP** ingedrukt houdt bij het aanpassen van de waarde.
- **De geselecteerde tijdsnotatie bepaalt hoe de datum wordt weergegeven (24 u: Dag - maand - jaar / 12 u: Maand - dag - jaar).
- Als u de batterij hebt vervangen of de beginwaarden van de fietscomputer hebt hersteld, hoeft u alleen maar de datum en tijd in te stellen in de basisinstellingen. U kunt de overige instellingen overslaan door de **LINKERKNOP** ingedrukt te houden.

Displayweergave:	Druk op de RECHTERKNOP om de knipperende waarde in te stellen	Druk op de MIDDELSTE knop om de waarde te accepteren
5. Unit kg/cm of lb/ft	RECHTS <ul style="list-style-type: none"> • Stel de eenheid voor gewicht en lengte in: kg/cm of lb/ft. 	MIDDEN
6. Weight kg/lb	RECHTS <ul style="list-style-type: none"> • Stel uw gewicht in kilogrammen of pounds in. <p><i>Opmerking: Als u de verkeerde eenheden hebt gekozen, kunt u deze alsnog wijzigen door op de LINKERKNOP te drukken en weer naar stap 5 te gaan.</i></p>	MIDDEN
7. Height cm/ft	RECHTS <ul style="list-style-type: none"> • Stel uw lengte in cm of ft in. • Stel het aantal inches in (als u lb/ft hebt gekozen). 	MIDDEN MIDDEN
8. Birthday <ul style="list-style-type: none"> • Day / Month • Month / Day • Year 	RECHTS <ul style="list-style-type: none"> • Stel de dag (in 24-uurs notatie) of de maand (in 12-uurs notatie) in. <p>RECHTS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stel de maand (in 24-uurs notatie) of de dag (in 12-uurs notatie) in. <p>RECHTS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stel het jaar in. 	MIDDEN MIDDEN MIDDEN

Displayweergave:	Druk op de RECHTERKNOP om de knipperende waarde in te stellen	Druk op de MIDDELSTE knop om de waarde te accepteren
9. Sex Male / Female	RECHTS • Geef aan of u een man of vrouw bent.	MIDDEN

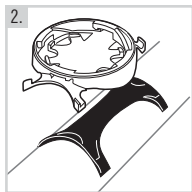
- **Settings done** wordt weergegeven.
- Als u de instellingen wilt wijzigen, drukt u op de **LINKERKNOP** totdat de gewenste instelling wordt weergegeven.
- Als u de instellingen wilt accepteren, drukt u op de **MIDDELSTE** knop, hierna komt u in de functie Time.

De fietscomputer schakelt over op de energiebesparende modus (leeg display) als u op de **LINKERKNOP** drukt of als u gedurende vijf minuten op geen enkele knop in de functie Time hebt gedrukt. U kunt de fietscomputer weer inschakelen door op een willekeurige knop te drukken.

1.3 DE STUURHOUDER, FIETSCOMPUTER EN SNELHEIDSSENSOR BEVESTIGEN

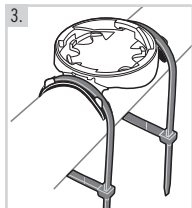
1.3.1 STUURHOUDER EN FIETSCOMPUTER

1. Bepaal waar u de stuurhouder en fietscomputer wilt plaatsen: U kunt deze monteren op de linker- of rechterstang van het stuur of op de stuurpen.



2. Plaats het rubberen deel op de stuur- of stuurpen en bevestig hierop de stuurhouder.

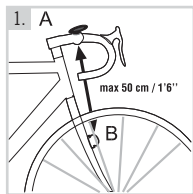
4. Plaats de fietscomputer op de stuurhouder. Draai de fietscomputer rechtsom totdat u deze hoort vastklikken. U kunt de fietscomputer losmaken door deze naar beneden te duwen en tegelijkertijd linksom te draaien.



3. Plaats de tie raps over de stuurhouder en rond het stuur- of de stuurpen. Bevestig de stuurhouder stevig. Knip overtollige uiteinden van de tie raps af.

1.3.2 SNELHEIDSSENSOR

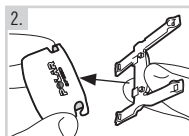
Voor het installeren van de snelheidssensor en de spaakmagneet hebt u een mesje en een kleine schroevendraaier nodig.



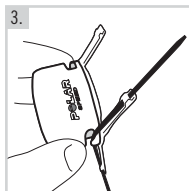
1. Bevestig de snelheidssensor (B) aan de voorvork van uw fiets, tegenovergesteld van de bevestigde fietscomputer(A). De afstand tussen de snelheidssensor en de fietscomputer mag niet meer dan 30-40 cm/1'-1'3''

zijn. Als de fietscomputer bevestigd is op de stuurpen of wanneer u een fietstraining doet in een omgeving met elektromagnetische interferentie, dient de afstand zo klein mogelijk te zijn (minimaal 30 cm/1'). De snelheidssensor en fietscomputer moeten een hoek van ongeveer 90° vormen.

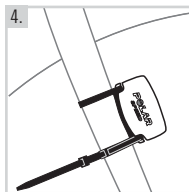
Als de afstand tussen de fietscomputer en de snelheidssensor groter is dan voorgeschreven (bijvoorbeeld op mountainbikes - dit wordt veroorzaakt door de voorvering). Dan kan de snelheidssensor op de zelfde kant als de fietscomputer op de voorvork bevestigd worden. In dit geval is de maximale afstand 50 cm/1'6''.



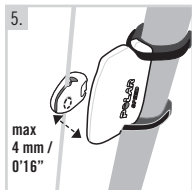
2. Bevestig het rubberen onderdeel aan de sensor.



3. Haal tie raps door de gaten in de sensor en het rubberen onderdeel.



4. Bevestig de sensor zodanig op de voorvork dat het Polar logo naar buiten is gericht. Trek de tie raps zachtjes aan (**dus nog niet volledig strak**).



5. Bevestig de magneet op een spaak ter hoogte van de sensor. De opening in de magneet moet in de richting van de snelheidssensor wijzen. Bevestig de magneet aan de spaak en draai deze zachtjes aan met een schroevendraaier (dus nog niet volledig vast).

Plaats de magneet en de sensor zodanig ten opzichte van elkaar dat ze vlak langs elkaar bewegen, maar elkaar niet raken. Richt de sensor zo veel mogelijk in de richting van het wiel/de spaken. De afstand tussen de snelheidssensor en de magneet mag maximaal 4 mm / 0'16'' zijn. De afstand is juist wanneer een tie rap precies tussen de magneet en de sensor past.

Draai het voorwiel zodat u een snelheid af kunt lezen op het display. De snelheid geeft aan dat de magneet en de snelheidssensor juist zijn geïnstalleerd. Draai de schroef van de magneet vast met een schroevendraaier nadat u de magneet en de snelheidssensor correct hebt geplaatst. Trek ook de tie raps stevig aan en knip de uiteinden af.

Uw veiligheid is belangrijk voor ons. Blijf tijdens het fietsen op het verkeer letten om ongelukken en letsel te voorkomen. Controleer of u het stuur normaal kunt draaien en de rem- en schakelkabel niet achter de stuurhouder of de snelheidssensor blijven hangen. Controleer ook of de stuurhouder of de snelheidssensor het fietsen, remmen of schakelen niet belemmeren.

Voordat u gaat fietsen, moet u de wielgrootte instellen in de fietscomputer. Zie pagina 39-42 voor meer informatie.

1.4 UW BORSTBAND DRAGEN

Gecodeerde hartslagtransmissie verkleint de kans op interferentie van andere hartslagmeters die worden gebruikt door mensen bij u in de buurt. **Houd de fietscomputer binnen het bereik van de borstband (één meter)**, zodat u er zeker van bent dat het zoeken naar de gecodeerde gegevens lukt, waardoor problemen bij de controle van uw hartslag worden voorkomen. Controleer of zich in uw nabijheid geen mensen bevinden die ook een hartslagmeter dragen en dat er in uw omgeving geen elektromagnetische storingsbronnen zijn (zie “*Veilig gebruik van de fietscomputer*” op pagina 54 voor meer informatie over interferentie).

Als u uw hartslag wilt meten, moet u de borstband omdoen.



1. Bevestig een uiteinde van de borstband aan het elastische bandje.



2. Stel de lengte van het elastische bandje zo in dat de borstband strak maar comfortabel zit. Doe de borstband om uw borst, net onder de borstspieren en bevestig het elastische bandje aan de borstband.



3. Trek de borstband iets van de borst af en maak de twee geribbelde elektrodeplaten aan de binnenkant vochtig.



4. Zorg ervoor dat de vochtige elektrodeplaten dicht tegen de huid liggen en dat het Polar logo rechtop in het midden zit.

Zie het volgende hoofdstuk voor meer informatie over het meten van uw hartslag.

Zie de gedetailleerde wasinstructies in het hoofdstuk Onderhoud.

2. TRAINING

2.1 DE TRAINING REGISTREREN EN DE HARTSLAG METEN

U kunt één trainingsbestand opslaan. U kunt een training op twee manieren registreren. Als u de functie AutoStart inschakelt, wordt de registratie van uw training automatisch gestart en gestopt wanneer u respectievelijk begint en stopt met fietsen. Als de functie AutoStart is uitgeschakeld, kunt u de registratie van uw training starten door op de **MIDDELSTE** knop te drukken. Zie pagina 39-40 voor meer informatie over het gebruik van de functie AutoStart.

Start de training zonder borstband:	Start de training met borstband:
<ol style="list-style-type: none">1. Bevestig de stuurhouder en snelheidssensor op uw fiets volgens de instructies op pagina 12-14.2. Stel de fietscomputer op de stuurhouder in.3. Activeer uw fietscomputer (als uw display leeg is) door op de MIDDELSTE knop te drukken. Wacht 15 seconde totdat het hartslagsymbool  met kader uit de Time functie verdwijnt, voordat u gaat fietsen. Nu is de fietscomputer klaar om uw training te registreren.4. Als u AutoStart on hebt geselecteerd, wordt uw snelheid op het display weergegeven zodra u begint met fietsen. Als u Autostart off hebt geselecteerd, kunt u beginnen met de registratie van uw training door op de MIDDELSTE knop te drukken zodra uw snelheid op het display wordt weergegeven. Ook de timer voor de trainingsduur begint te lopen.5. Wanneer u stopt met fietsen, wordt de registratie van uw training automatisch beëindigd als u AutoStart on hebt geselecteerd. Als u AutoStart off hebt geselecteerd, kunt u de training beëindigen door 2 x op de LINKERKNOP te drukken. Zie pagina 22 voor meer informatie over het beëindigen van de training.	<ol style="list-style-type: none">1. Draag de borstband zoals wordt beschreven in het gedeelte <i>“De borstband dragen”</i> op pagina 15. Zie pagina 12-14 voor meer informatie over het bevestigen van de stuurhouder en de snelheidssensor.2. Activeer de fietscomputer door op de MIDDELSTE knop te drukken. Start vanuit de functie Time. Uw hartslag wordt automatisch geregistreerd. Wacht 15 seconde totdat uw hartslag wordt waargenomen en het hartslagsymbool  met kader verschijnt.* De trainingstijd wordt nog niet geregistreerd.3. Stel de fietscomputer op de stuurhouder in. Als u AutoStart on hebt geselecteerd, worden uw hartslag en snelheid op het display weergegeven zodra u begint met fietsen. Als u AutoStart off hebt geselecteerd, kunt u beginnen met de registratie van uw training door op de MIDDELSTE knop te drukken zodra uw hartslag en snelheid op het display worden weergegeven. Ook de timer voor de trainingsduur begint te lopen.4. Wanneer u stopt met fietsen, wordt de registratie van uw training automatisch beëindigd als u AutoStart on hebt geselecteerd. Als u AutoStart off hebt geselecteerd, kunt u de training beëindigen door op de LINKERKNOP te drukken. Zie pagina 22 voor meer informatie over het beëindigen van de training.

- Als uw hartslag niet wordt weergegeven en 00 op het display verschijnt, wordt uw hartslag niet langer waargenomen. Houd de fietscomputer dicht bij het Polar logo op de borstband om ervoor te zorgen dat uw hartslag weer wordt waargenomen. U hoeft hierbij niet op een knop te drukken.
- Als u **OwnZone®** hebt geselecteerd, wordt de procedure voor de bepaling van uw hartslagzone gestart. Zie het gedeelte OwnZone op pagina 36 voor meer informatie.
- Als u het bepalen van uw OwnZone wilt overslaan en de eerder vastgelegde persoonlijke hartslagzone wilt gebruiken, drukt u op de **MIDDELSTE** knop zodra het OwnZone-symbool  op het display wordt weergegeven. Als u uw persoonlijke hartslagzone nog niet eerder hebt bepaald, worden de hartslaglimieten gebaseerd op uw leeftijd.

Opmerking: *  Als er een kader om het hartslagsymbool staat, worden de hartslaggegevens gecodeerd verzonden.

- Als uw hartslag niet wordt weergegeven op de fietscomputer, controleert u of de elektroden van de borstband vochtig zijn en de band strak genoeg zit.



2.2 FUNCTIES TIJDENS DE TRAINING

Opmerking: Uw trainingsgegevens worden alleen opgeslagen als de stopwatch (de trainingsduur) langer dan één minuut is ingeschakeld of als minimaal één ronde is opgeslagen.

Display informatie wijzigen: Druk op de **RECHTERKNOP** als u tijdens de training de volgende opties wilt weergeven:

1. De **afgelegde afstand** (Dist) en de trajectafstand (Trip) worden afwisselend weergegeven wanneer u een rondetijd opneemt.
De **trajectafstand** begint altijd vanaf nul en wordt weer op nul teruggezet zodra u tijdens de training een rondetijd registreert door op de **MIDDELSTE** knop te drukken.
Fietssnelheid (km/h of m/h)
Hartslag. Als er geen hartslagregistratie is of u hebt de gebruikersinstellingen niet ingevoerd, verschijnt hier de fietssnelheid op het display.

SPEED  **HR**  De snelheid en **hartslag** worden ook grafisch weergegeven. Hoe meer balken worden weergegeven, des te hoger uw **hartslag** of snelheid is. Eén balk vertegenwoordigt een snelheid van 5 km/u of 3 mph. Wanneer alle tien de balken worden weergegeven, bedraagt uw snelheid 50 km/h of 30 mph of meer.

2. **Gemiddelde snelheid** (Avg)  en  geeft aan of de snelheid gedurende de laatste minuut is toe- of afgenomen.
Fietssnelheid
Hartslag

Opmerking: U kunt ook de **RECHTERKNOP** ingedrukt houden, zodat de weergaven automatisch na elkaar worden weergegeven. Dit kunt u weer uitschakelen door de **RECHTERKNOP** ingedrukt te houden.

3. **Kilocalorieën** die u tot nu toe hebt verbrand. Het totale calorieverbruik wordt bijgehouden vanaf het moment dat uw hartslag wordt weergegeven. Als er geen hartslag wordt weergegeven of u hebt de basisinstellingen niet ingevoerd, dan verschijnt de fietssnelheid in beeld in plaats van de caloriemeting.



Stopwatch, (trainingsduur).

Hartslag

4. **Geschatte aankomsttijd**. Als de functie voor de afgelegde afstand is uitgeschakeld, wordt in plaats hiervan de snelheid weergegeven. Als u instelt welke afstand u wilt afleggen, wordt de geschatte aankomsttijd berekend op basis van uw snelheid. Zie pagina 31 voor meer informatie.



Tijd

Hartslag

5. **Hartslaglimieten**: Links ziet u de onderlimiet en rechts de bovenlimiet voor uw hartslag. Het hartslagsymbool schuift afhankelijk van uw hartslag naar links of rechts. Als er geen hartsymbool wordt weergegeven, dit betekent dat uw hartslag onder of boven de knipperende hartslaglimiet zit. Als dat het geval is, klinkt een alarm, als u deze functie tenminste hebt ingeschakeld. Als er geen hartslag wordt waargenomen, worden de limieten niet weergegeven. Zie pagina 34 voor meer informatie.



Tijd die u hebt getraind in de aanbevolen hartslagzone (binnen uw hartslaglimieten).

Hartslag

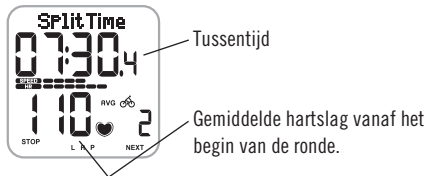
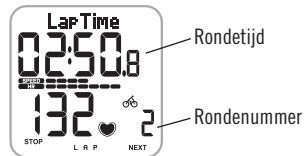
Target Zone Alarm: Met het Target Zone Alarm kunt u ervoor zorgen dat u traint met de juiste intensiteit. Als de limieten voor deze zone zijn ingeschakeld, klinkt een alarmsignaal zodra uw hartslag boven of onder de limiet komt. U kunt de limieten instellen in het menu Settings/Limits SET. Zie pagina 34 voor meer informatie. Als uw hartslag buiten de aanbevolen zone valt, begint de waarde voor uw hartslag te knipperen en geeft de fietscomputer bij elke hartslag een geluidssignaal.

Het symbool  rechtsboven in het display geeft aan dat het Target Zone Alarm is geactiveerd. Via de functie Settings kunt u het geluid bij het indrukken van knoppen in- of uitschakelen. Zie pagina 48 voor meer informatie over het in- of uitschakelen van geluidssignalen.

Opmerking: Als de limieten voor de aanbevolen hartslagzone niet zijn ingeschakeld, klinkt in de trainingsregistratiestand geen alarmsignaal en worden er ook geen gegevens over de hartslagzone opgenomen in het trainingsoverzicht of het bestand.

Ronde- en tussentijd opslaan: Druk op de **MIDDELSTE** knop om de ronde- en tussentijd op te slaan.

Lap time geeft de verstreken tijd voor één ronde aan. **Split time** is de tijd tussen het begin van de training en het moment waarop een rondetijd wordt vastgelegd (bijvoorbeeld het begin van de training en het tijdstip waarop de vierde ronde wordt geklokt).



Opmerking:

- Als u AutoLap hebt ingeschakeld via de functie Settings, worden ronden automatisch geregistreerd zodra u de ingestelde afstand bereikt (bijvoorbeeld elke kilometer of mijl). Zie pagina 31 voor meer informatie.
- U kunt maximaal 50 rondetijden opslaan. Wanneer het geheugen vol is, wordt **LapTime FULL** weergegeven. U kunt tijdens de training de rondetijden nemen, maar deze worden niet meer geregistreerd.

Timers: De timers van de fietscomputer lopen tijdens de registratie van de training. De fietscomputer geeft met een geluidssignaal aan wanneer een timer de ingestelde tijd heeft bereikt. Als alleen timer 1 is ingeschakeld, geeft deze een geluidssignaal zodra de ingestelde tijd tijdens de training is verstreken. Als ook timer 2 is ingeschakeld, worden de timers tijdens de training afwisselend weergegeven. Zie pagina 33 voor meer informatie.

De training tijdelijk onderbreken:

1. Druk op de **LINKERKNOP**. De registratie van de training, de stopwatch en andere berekeningen worden onderbroken.
2. Druk op de **MIDDELSTE** knop om weer door te gaan.

Trainen in het donker: Als u tijdens de registratie van een training de verlichting inschakelt door op de **MIDDELSTE** knop te drukken, wordt de verlichting steeds opnieuw ingeschakeld zodra u op een knop drukt.

***Opmerking:** Als de maximale registratietijd (99 uur, 59 minuten en 59 seconden) wordt overschreden, geeft de fietscomputer een geluidssignaal. De registratie van de training wordt automatisch onderbroken en op het display wordt **HALT** weergegeven. U kunt de registratie beëindigen door op de **LINKERKNOP** te drukken.*

