

CycleOps Joule™ 3.0

Gebruikershandleiding



© 2009 Saris Cycling Group, Inc.
5253 Verona Road
Madison WI 53711 USA
Tel.: 800.783.7257 of 608.274.6550
Fax: 608.274.1702

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Saris Cycling Group, Inc. worden gekopieerd, gefotografeerd, gereproduceerd, vertaald, elektronisch doorgestuurd of op digitale media geplaatst worden.

Handelsmerken

Saris Cycling Group, Inc., Joule™ 2.0, Joule™ 3.0, CycleOps, het CycleOps-logo, PowerTap en het PowerTap-logo zijn allemaal gedeponeerde handelsmerken van Saris Cycling Group, Inc. Alle andere product-, merk- of handelsnamen die in deze handleiding vermeld worden, zijn mogelijk handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaars.

Wijzigingen

Saris Cycling Group, Inc. behoudt het recht om op elk gewenst moment en zonder kennisgeving de hierin beschreven producten te verbeteren en/of bij te werken.

Inhoudsopgave: Hoofdstukken

1. Van start gaan	5
Compatibiliteit.....	6
De CycleOps Joule™ 3.0 monteren.....	7
De CycleOps Joule™ 3.0 op uw indoorfiets monteren.....	8
De CycleOps Joule™ 3.0 monteren met behulp van de standaardbeugel	9
CycleOps (ANT+)-hartslagriem.....	11
Batterij opladen.....	12
De MicroSD-kaart installeren	13
Navigatieoverzicht CycleOps Joule™ 3.0.....	14
Beheer van gegevensbestanden	16
Een rit pauzeren, opslaan en/of verwijderen	17
Waarschuwingen.....	20
2. Dashboardmodus.....	21
De dashboardmodus gebruiken.....	21
Dashboardcategorieën	23
3. Intervallen	24
Intervallen	24
4. Rapportenmodus.....	25
De rapportenmodus gebruiken.....	25
Rapportdetails	27
Rapportdefinities.....	31
5. Trainingen.....	37
Trainingen gebruiken.....	37
Handmatige trainingen met de CycleOps 400 Pro-indoorfiets gebruiken	39
Handmatige trainingen met de CycleOps PowerBeam Pro-trainer gebruiken.....	41
Opgeslagen trainingen met de CycleOps 400 Pro-indoorfiets gebruiken	43
Opgeslagen trainingen met de CycleOps PowerBeam Pro-trainer gebruiken	45
Een training pauzeren, opslaan of verwijderen.....	47

Inhoudsopgave: Hoofdstukken...vervolgd

6. Sensors	48
Vermogensensors instellen	48
Handmatige nulzetting van de vermogensensor	50
Cadanssensoren instellen.....	51
Snelheidssensoren instellen.....	52
Hartslagsensoren instellen.....	53
Weerstandsenheden instellen.....	54
Handmatige kalibratie van de CycleOps PowerBeam Pro-trainer	55
Uitrijkalibratie van de CycleOps PowerBeam Pro-trainer	56
Sensoren verwijderen	58
7. De CycleOps Joule™ 3.0 instellen.....	59
Datum en tijd instellen.....	59
Het display instellen	60
Het geheugen instellen.....	63
De Joule™-modus instellen.....	64
De Joule™-gegevens instellen	65
8. De gebruiker instellen.....	66
Het gebruikersprofiel instellen.....	66
9. Historie	68
Vorige ritten.....	68
Maximahistorie.....	69
Totaalhistorie.....	70
10. Problemen met de CycleOps Joule™ 3.0 oplossen.....	71
11. Belangrijke voorzorgsmaatregelen	72
12. Technische specificaties voor de CycleOps Joule™ 3.0	75
13. Garantie van de CycleOps Joule™ 3.0.....	76
14. Definitie van gebruikelijke trainingstermen.....	77

Hoofdstuk 1: Van start gaan

Hartelijk dank voor uw aankoop van de CycleOps Joule™ 3.0, de eerste fietscomputer voor renners die met vermogen trainen.

Deze gebruikersgids is slechts één van de hulpmiddelen om u te helpen alle functies te begrijpen die de Joule™ 3.0 te bieden heeft.

Surf naar www.cycleops.com om:

- meer te weten over de Joule™ 3.0 en het CycleOps-systeem van producten zoals trainingstoestellen, indoorfietsen, software en vermogenmeters.
- alle CycleOps-producten te registreren en de garantie te activeren.
- instructievideo's te bekijken.
- u te abonneren op de CycleOps Power-nieuwsbrief - uw bron voor de laatste nieuwtjes en de technische updates van CycleOps Power.

WAARSCHUWING: Raadpleeg altijd eerst uw arts, voordat u een trainingsprogramma start of wijzigt.

De Joule™ 3.0 uitpakken

Verwijder alle onderdelen uit de doos om te controleren of alle onderstaande onderdelen aanwezig zijn:

INHOUD VAN DE DOOS:

Item	Beschrijving onderdeel	Aantal
•	Joule™ 3.0-computer	1
•	Hartslagriem	1
•	Standaardbeugel	1
•	Indoorfietsbeugel	1
•	Beugelbouten	2
•	Beugelknoppen	2
•	Training met Power DVD	1
•	PowerAgent-cd	1
•	USB-kabel	1

Indien u vragen hebt, neem dan gerust contact op met uw plaatselijke verdeler of met Saris Cycling Group op het nummer 1-800-783-7257.

Hoofdstuk 1: Van start gaan

Compatibiliteit

De Joule™ 3.0 is compatibel met elke ANT+-compatibele vermogenmeter, snelheidssensor, cadansensor of hartslagriem. Surf naar www.thisisant.com voor meer informatie over ANT+-compatibele toestellen. Opmerking: De Joule™ 3.0 is niet compatibel met snelheid/cadans-combinatiesensors, de kabelversie van PowerTap en niet-ANT+ PowerTap-modellen, zoals de SL 2.4.

Bovendien is de Joule™ 3.0 compatibel met de onderstaande CycleOps-producten:

1. PowerTap 2.4+-, Elite+-, Pro+-, SL+- en SLC+-vermogenmeters
2. PowerBeam Pro-trainer
3. 200 Pro-, 300 Pro- en 400 Pro-indoorfietsen
4. CycleOps PowerAgent-software

Hoofdstuk 1: Van start gaan

De CycleOps Joule™ 3.0 monteren

De Joule™ 3.0 wordt geleverd met twee verschillende beugels. De indoorfietsbeugel is speciaal ontworpen voor de CycleOps-indoorfietsen, terwijl de standaardbeugel op om het even welk stuur of stang gebruikt kan worden.



Indoorfietsbeugel



Standaardbeugel

Hoofdstuk 1: Van start gaan

De CycleOps Joule™ 3.0 op uw indoorfiets monteren

De Joule™ 3.0 moet met de indoorfietsbeugel gemonteerd worden als hij op een indoorfiets gebruikt wordt. De indoorfietsbeugel laat u toe om de Joule™ 3.0 te kantelen voor een optimale kijkhoek.



1. Plaats de beugel op het stuur zoals afgebeeld. Opmerking: De ontgrendelingshendel moet zich het dichtst bij het zadel bevinden.



2. Steek twee schroeven en twee knoppen door de beugel en het stuur. Haal deze aan.



3. Schuif de Joule™ 3.0 naar voor in de beugel totdat hij vastklikt.

Hoofdstuk 1: Van start gaan

De CycleOps Joule™ 3.0 monteren met behulp van de standaardbeugel

De standaardbeugel kan in de richting van de stang of het stuur gemonteerd worden voor gebruik op om het even welk stuur of stang. De beugel is vooraf gemonteerd voor de stangrichting.



1. Steek twee bindertjes door de onderkant van de beugel en bevestig het kleefkussen voor de stangrichting. Bevestig de beugel op de stang.



2. Plaats de Joule™ 3.0 een lichtjes achter de beugel.



3. Schuif de Joule™ 3.0 naar voor in de beugel totdat hij vastklikt.



4. Controleer of de Joule™ 3.0 veilig in de beugel vastzit, voordat u begint te fietsen.

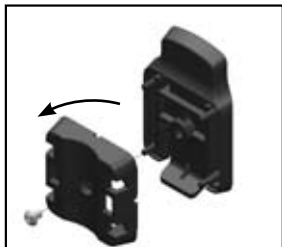


5. Druk het ontgrendelingshendeltje naar beneden en schuif de Joule™ 3.0 naar achter om hem te verwijderen. Opmerking: De extra kleefkussentjes kunnen gebruikt worden als de ontgrendelingshendel niet bereikbaar is door de lengte of de hoek van de stang.

Hoofdstuk 1: Van start gaan

De CycleOps Joule™ 3.0 monteren met behulp van de standaardbeugel

Voor de stuurrichting wijzigt u de standaardbeugel van de vooraf gemonteerde stangrichting.



1. Verwijder de schroef die de onderkant van de beugel bevestigt en draai het onderdeel 90 graden.



2. Steek de schroef door de onderkant van de beugel.



3. Steek twee bindertjes door de onderkant van de beugel. Breng het kleefkussen aan en sluit de bindertjes aan om de beugel vast te zetten.

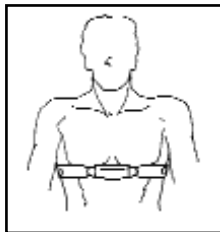


4. Controleer of de Joule™ 3.0 veilig in de beugel vastzit, voordat u begint te fietsen.

Hoofdstuk 1: Van start gaan

CycleOps (ANT+)-hartslagriem

Wanneer u de hartslagriem draagt, moet u deze boven de romp plaatsen, zoals afgebeeld. De riem moet net onder de borstspieren gedragen worden. Maak de elektroden een beetje vochtig op de plaats waar zij met de huid contact maken voor de beste resultaten. De hartslagriem moet worden gedragen om de hartslagfunctie mogelijk te maken. De riem moet strak genoeg zijn aangespannen om tijdens de rit niet te bewegen.



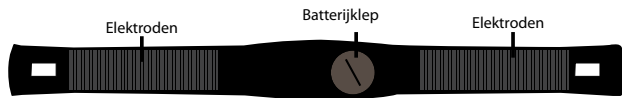
OPMERKING: De Joule™ 3.0 is compatibel met elke ANT+-compatibele hartslagriem. De CycleOps-hartslagriem bevat een door de gebruiker vervangbare CR2032-batterij met een levensduur van drie jaar, indien de riem één uur per dag gebruikt zou worden. Na het vervangen van de sensorbatterij moet de Joule™ opnieuw met de hartslagsensor gekoppeld worden. Lees het Sensor-hoofdstuk op pagina 48.



Band



Voorkant van de hartslagriem



Achterkant van de hartslagriem

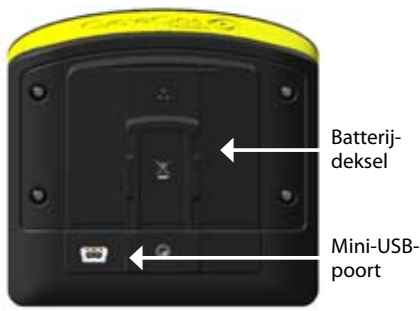
Hoofdstuk 1: Van start gaan

Batterij opladen

De Joule™ 3.0 wordt gevoed door een door de gebruiker vervangbare lithium-ionbatterij die met de meegeleverde USB-kabel en een computer opgeladen kan worden. Een lader van 5VDC 400mA kan ook gebruikt worden (niet meegeleverd). Een volledig opgeladen batterij kan ongeveer gedurende 60 uur gebruikt worden, voordat ze opnieuw moet worden opgeladen. De batterij met een USB-kabel of een wisselstroomadapter volledig opladen, zal ongeveer zes uur duren. Het batterijniveau wordt in de titelbalk aangegeven. De Joule™ 3.0 is in de fabriek volledig opgeladen, maar de verzending en de manipulatie kunnen de batterij onopzettelijk verzwakt hebben. Lees het hoofdstuk Belangrijke voorzorgsmaatregelen op pagina 38 voor meer informatie.



Voorkant van de Joule™



Achterkant van de Joule™

1. Druk kortstondig op [HOME], [MODE] of [INTERVAL] om de Joule™ 3.0 in te schakelen. Opmerking: Door op het even welke [JOYSTICK] te drukken, wordt de Joule™ 3.0 niet ingeschakeld.
2. Sluit de mini-USB-kabel achteraan op de mini-USB-poort van de Joule™ 3.0 aan en sluit het andere uiteinde op een beschikbare USB-poort van een computer aan.
3. Een standaardwisselstroomadapter naar een stopcontact is afzonderlijk beschikbaar.

4. Eenmaal wanneer de Joule™ 3.0 op een computer of met een wisselstroomadapter is aangesloten, wordt het verbindings- en oplaadscherm weergegeven (bezig met opladen of opladen voltooid). Er worden geen gegevens weergegeven.

Hoofdstuk 1: Van start gaan

De MicroSD-kaart installeren

De Joule™ 3.0 biedt 4 MB intern geheugen voor het opslaan van activiteiten, de historie en trainingen. Activiteitenbestanden worden groter met de rittijd, maar een rit van één uur komt ongeveer overeen met 150 KB, historiebestanden bedragen altijd 1 KB (1000 historiebestanden = 1 MB) en trainingsbestanden worden ook groter met de trainingslengte, maar een training met 500 segmenten bedraagt ongeveer 50 KB. Onder de batterij bevindt zich een opening voor een microSD-kaart voor extra geheugen. Wanneer er een microSD-kaart geïnstalleerd is, worden alle bestanden op de kaart opgeslagen. Lees het hoofdstuk Gegevensbeheer op pagina 16 voor meer informatie.

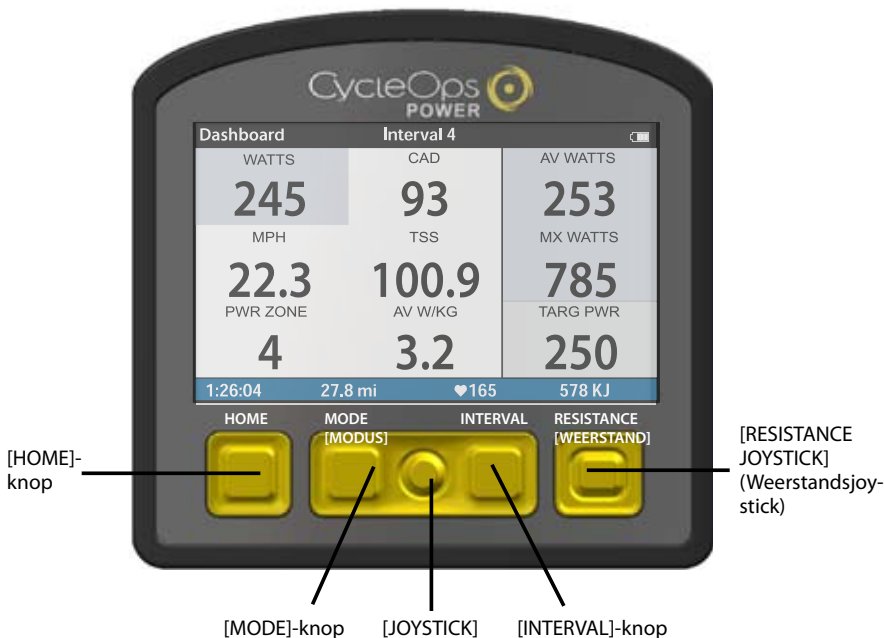


1. Verwijder de vier schroeven waarmee het batterijdeksel op de Joule™ 3.0 bevestigd is.
2. Verwijder het batterijdeksel. Verwijder de batterij. Opmerking: U hoeft de batterij niet los te koppelen.
3. Schuif de microSD-kaart in de microSD-kaarthouder achter de batterij.
4. Plaats de batterij. Bevestig het batterijdeksel en de vier bouten met behulp van een inbusleutel van 1,5 mm. Zorg ervoor dat de rode O-ring op zijn plaats zit, voordat u het batterijdeksel opnieuw bevestigt.

Hoofdstuk 1: Van start gaan

Navigatieoverzicht CycleOps Joule™ 3.0

Er zijn drie knoppen en twee [JOYSTICKS] om de Joule™ 3.0 te bedienen. Om u te helpen de Joule™ 3.0 te bedienen en deze handleiding te gebruiken, worden vetgedrukte letters gebruikt om de aandacht te trekken op menu-items zoals deze op het scherm worden weergegeven. Volledige woorden in [HOOFDLETTERS] duiden een knop aan.



Hoofdstuk 1: Van start gaan

Navigatieoverzicht CycleOps Joule™ 3.0

Displaybewerkingen

Knop		Functie
[JOYSTICK]	Druk links/rechts	Beweeg binnen een scherm of wijzig scherm
	Druk omhoog/omlaag	Beweeg binnen een scherm of scrol omhoog/omlaag over het scherm
	Kortstondig indrukken	Wijzig de meeteenheden in het dashboard, wijzig de data in rapporten of selecteer instellingen in het menu
	Houd gedurende 2 seconden ingedrukt	Start een lijst op om de dashboardcategorie-instellingen te wijzigen
[MODE]	Kortstondig indrukken	Switch tussen dashboard, rapporten, activiteiten, menu
	Kortstondig indrukken	“Terug” navigeren in de modus
	Houd gedurende 2 seconden ingedrukt	Geef het scherm “Rit gepauzeerd” weer
[INTERVAL]	Kortstondig indrukken	Stop het huidige interval en begin het volgende interval
	Houd gedurende 2 seconden ingedrukt	Wijzig het dashboard naar en van de “Intervalmodus”
[MODE] +	Houd gedurende 2 seconden ingedrukt	Start het zoeken naar voorafgaand gekoppelde sensors
[INTERVAL]		
[RESISTANCE JOYSTICK]	Beweeg omhoog/omlaag	Wijzig de weerstandsinstelling
	Kortstondig indrukken	Wijzig het weerstandstype
[HOME]	Kortstondig indrukken	Terugkeren naar dashboardmodus

Hoofdstuk 1: Van start gaan

Beheer van gegevensbestanden

De Joule™ 3.0 slaat drie soorten bestanden in het geheugen op: activiteiten, trainingen en historie. Activiteitenbestanden bevatten seconde per seconde ritgegevens voor analyse op een pc of een Mac met software zoals CycleOps PowerAgent. Historiebestanden bevatten uitsluitend samenvattingsgegevens en worden door de Joule™ 3.0 gebruikt om gemiddelden, maxima en totalen voor de rapporten te berekenen. Trainingsbestanden worden in PowerAgent aangemaakt en naar de Joule™ 3.0 verzonden.

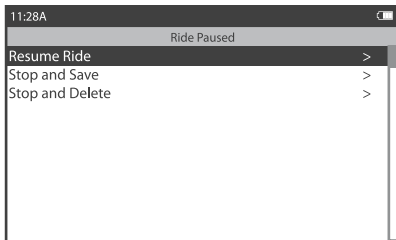
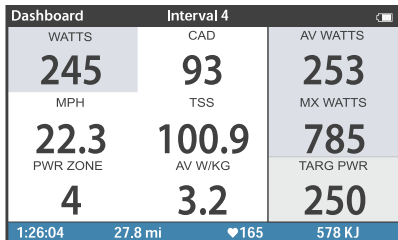
Telkens wanneer rittijd opgeteld wordt, wordt er automatisch een activiteitenbestand aangemaakt en opgeslagen. Telkens wanneer een rit gestopt en opgeslagen wordt, wordt er een historiebestand aangemaakt. Opmerking: Aangezien historiebestanden door rapporten gebruikt worden om gemiddelden, maxima en totalen te berekenen, is het belangrijk dat u deze bestanden zorgvuldig beheert door uitsluitend ritten op te slaan die u wilt laten meetellen voor deze berekeningen. Aangezien de Joule™ 3.0 zich als een massaopslagapparaat gedraagt, kunt u de activiteiten- en historiebestanden ook vanaf een pc of een Mac bekijken wanneer het apparaat via een USB-kabel is aangesloten.

Bestandstype	Beschrijving	Grootte
Activiteiten	Volledige ritopslag seconde per seconde	1 uur = 150 K
Trainingen	Samengevatte ritgegevens voor rapporten en historie	1 rit = 1 KB
Historie	Aangemaakt door PowerAgent om een precieze vermogenoutput, vermogenzone of terrein (helling) te trainen.	500 segmenten = 5 KB

Hoofdstuk 1: Van start gaan

Een rit pauzeren, opslaan en/of verwijderen

Een rit kan op elk moment gepauzeerd worden. De Joule™ 3.0 wordt automatisch uitgeschakeld wanneer hij langer dan de ingestelde slaapstandtijd gepauzeerd blijft. Lees pagina 64 voor meer informatie over het wijzigen van de slaapstandtijd.



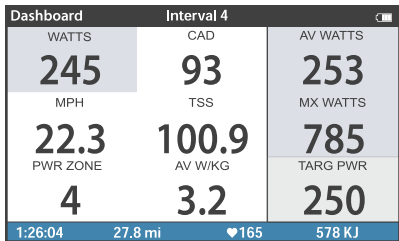
1. Houd [MODE] gedurende twee seconden ingedrukt om naar het scherm "Ride paused" [Rit gepauzeerd] te gaan vanuit om het even welke modus.

2. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de rit te hervatten.

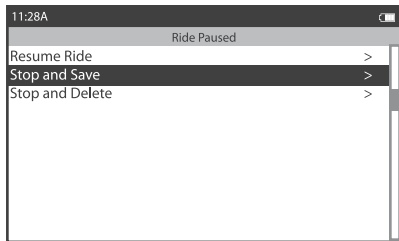
Hoofdstuk 1: Van start gaan

Een rit pauzeren, opslaan en/of verwijderen

Wanneer u een rit stopt en opslaat, wordt er een historiebestand voor die rit aangemaakt. Historiebestanden worden gebruikt om gemiddelden, maxima en totalen voor rapporten te berekenen. "Stop and save" (Stoppen en opslaan) reset alle gegevens in het dashboard.



1. Houd [MODE] gedurende twee seconden ingedrukt om naar het scherm "Ride paused" [Rit gepauzeerd] te gaan vanuit om het even welke modus.

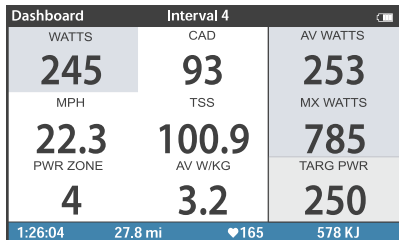


2. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Stop and save" [Stoppen en opslaan] te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te maken.

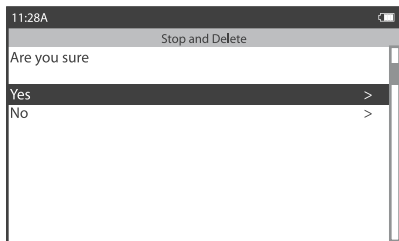
Hoofdstuk 1: Van start gaan

Een rit pauzeren, opslaan en/of verwijderen

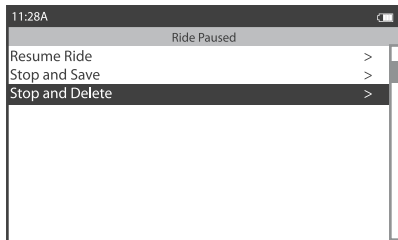
Een rit kan op elk moment verwijderd worden. Als een rit verwijderd wordt, wordt er geen historiebestand aangemaakt.



1. Houd [MODE] ingedrukt om naar het scherm "Ride paused" [Rit gepauzeerd] te gaan vanuit om het even welke modus.



3. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de verwijdering te bevestigen.



2. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Stop and delete" [Stoppen en verwijderen] te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "Stop and delete" [Stoppen en verwijderen] te selecteren.

Hoofdstuk 1: Van start gaan

Waarschuwingen

De berichten in de titelbalk waarschuwen de gebruikers over de te ondernemen acties om de werking van de Joule™ 3.0 te optimaliseren. De waarschuwingen bevinden zich in de titelbalk.

Battery Low [Batterijniveau laag]: Geeft aan dat het batterijniveau van de Joule™ 3.0 laag is. In dat geval moet u de Joule™ 3.0 op een computer of met een wisselstroomadapter op een stopcontact aansluiten om de batterij op te laden. Als het batterijpictogram nog slechts één streepje weergeeft, dan kunt u de Joule™ 3.0 nog een halfuurtje gebruiken voordat de batterij volledig leeg is.

Aangesloten: Geeft aan dat de Joule™ 3.0 op een computer of met een wisselstroomadapter op een stopcontact is aangesloten en wordt opgeladen. Het opladen kan tot drie uur in beslag nemen.

Hub Battery Low [Hubbatterijniveau laag]: Geeft aan dat het niveau van de hubbatterij van de CycleOps PowerTap laag is. Raadpleeg de gebruikershandleiding van de CycleOps PowerTap om de hubbatterij te vervangen.

Finding [Bezig met zoeken]: Geeft aan dat de Joule™ 3.0 geactiveerde sensors probeert te vinden.

RU Lost [RU verloren]: Geeft aan dat het signaal van de weerstandseenheid die geactiveerd en met de Joule™ 3.0 gekoppeld was, verloren is gegaan.

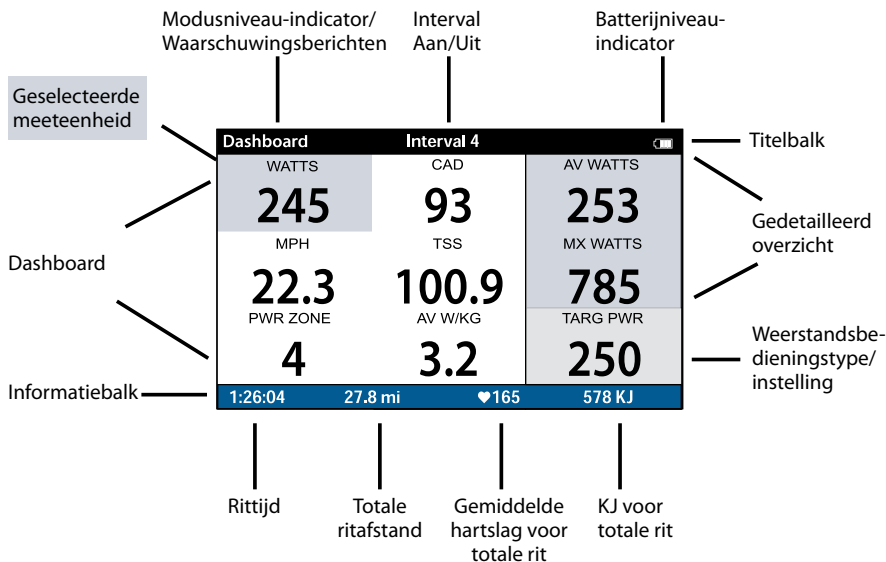
Hub Lost [Hub verloren]: Geeft aan dat het signaal van de vermogenmeter die geactiveerd en met de Joule™ 3.0 gekoppeld was, verloren is gegaan.

Memory Full [Geheugen vol]: Geeft aan dat het geheugen van de Joule™ 3.0 zijn limiet bereikt heeft. Voeg een nieuwe microSD-kaart in of verwijder activiteitenbestanden om meer geheugen te creëren.

Hoofdstuk 2: Dashboardmodus

De dashboardmodus gebruiken

De Joule™ 3.0 beschikt over vier displaybedieningsmodi: dashboard, rapporten, activiteiten en menu, aangegeven door de titelbalk. Opmerking: Nadat de modus gedurende vijf seconden in de titelbalk is weergegeven, wordt de dagtijd weergegeven. Druk kortstondig op [MODE] om naar de dashboardmodus te switchen. Opmerking: Druk op om het even welk moment kortstondig op [HOME] om naar de dashboardmodus terug te keren.

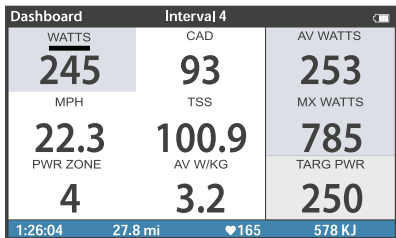


Hoofdstuk 2: Dashboardmodus

De dashboardmodus gebruiken

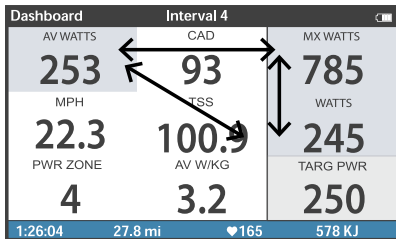
De dashboardmodus geeft de huidige ritgegevens weer. De modus geeft zes meetgegevens weer die eenvoudig aangepast kunnen worden. Het gedetailleerde overzicht geeft extra meetgegevens weer met betrekking tot de geselecteerde meetgegevens in het dashboard.

Geselecteerde meeteenheid

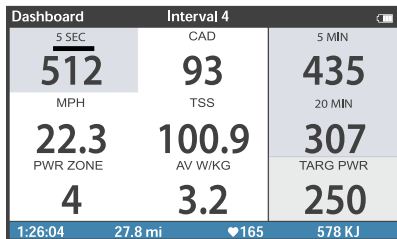


Gedetailleerd overzicht

1. Beweeg de [JOYSTICK] naar links/rechts of omhoog/omlaag om een meeteenheid te selecteren. Opmerking: Wanneer een nieuwe meeteenheid geselecteerd wordt, wordt het gedetailleerde overzicht gewijzigd om de betreffende meetgegevens weer te geven.



2. Houd de [JOYSTICK] ingedrukt om de meetgegevens door te draaien van het gedetailleerde overzicht naar het dashboard. (Bijvoorbeeld: watts [aantal Watt], av watts [gem. aantal Watt], mx watts [max. aantal Watt]).



3. Houd de [JOYSTICK] ingedrukt om de categorie van de meetgegevens te wijzigen die in het dashboard wordt weergegeven.

Hoofdstuk 2: Dashboardmodus

Dashboardcategorïën

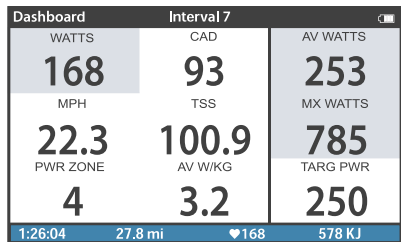
Elke dashboardcategorie bestaat uit drie meetgegevens. Er zijn twaalf beschikbare dashboardcategorïën. Houd de [JOYSTICK] ingedrukt om de categorie van de meeteenheden te wijzigen die in the dashboard wordt weergegeven.

Category	Metric 1	Metric 2	Metric 3
Watts	watts WATTS 2999	average watts AV WATTS 2999	maximum watts MX WATTS 2999
	watts/kg W/KG 20.0	average watts/kg AV W/KG 20.0	maximum watts/kg MX W/KG 20.0
Zones	current power zone PWR_ZONE 6	average power zone AV PWR_ZONE 4.2	heart rate zone HR_ZONE ♥ 3
	5sec Peak Power 5 SEC 2999	5min Peak Power 5 MIN 2999	20 min Peak Power 20 MIN 2999
Scores	training stress score TSS 500.1	normalized power NORM PWR 2999	intensity factor IF 2.000
	kilojoules KJ 9999	kilojoules / hour KJ/HR 9999	training stress score TSS 9999
RPM	rpm CAD 250	average rpm AV CAD 250	maximum rpm MX CAD 250
	heart rate HR ♥ 250	average heart rate AV HR ♥ 250	maximum heart rate MX HR ♥ 250
Speed	current speed MPH 99.9	average speed AV MPH 99.9	maximum speed MX MPH 99.9
	current grade % GRADE 45.0	current altitude ft or m ALT FT 29999	total ascent ft or m FT GAIN 9999
VAM	vertical ascent MM 45.0	current altitude ft or m ALT FT 29999	total ascent ft or m FT GAIN 9999
	ride time RIDE TIME HR 99:59:59	ride distance MILE 99.99	kilojoules KJ 9999

Hoofdstuk 3: Intervallen

Intervallen

De intervallen kunnen zowel in de activiteiten- als in de dashboardmodus bekeken worden. Intervallen zijn nuttig om ritgegevens van een bepaald ritonderdeel te bekijken, zoals een heuvel of andere heel intense ritmomenten.



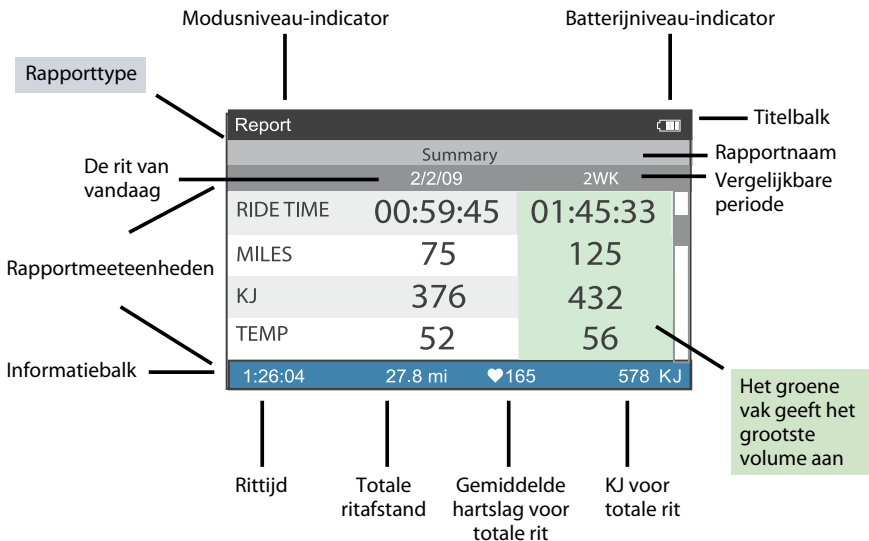
Activities	Interval 7			
	Intervals			
7	168w	168HR	♥ 00:20:19	0.17mi
6	165w	169HR	♥ 00:19:59	0.15mi
5	145w	168HR	♥ 00:10:11	0.10mi
4	157w	156HR	♥ 00:15:05	0.13mi
3	134w	154HR	♥ 00:15:01	0.11mi
2	112w	152HR	♥ 00:11:04	0.09mi
1	95w	147HR	♥ 00:2:30	0.03mi
1:26:04	27.8 mi	♥165	578 KJ	

1. De intervallen kunnen op elk moment tijdens de rit en vanaf om het even welke modus opgestart worden. Druk kortstondig op de [INTERVAL]-knop. Om het bestaande interval te stoppen en het volgende te starten, drukt u opnieuw kortstondig op de [INTERVAL]-knop.
 2. Om de intervallen vanaf het dashboard te bekijken, houdt u de [INTERVAL]-knop ingedrukt totdat "INT" in de titelbalk wordt weergegeven. Opmerking: Alle dashboardgegevens hebben nu nog maar alleen betrekking op het actieve interval.
 3. Houd de [INTERVAL]-knop opnieuw ingedrukt om de intervalmodus te verlaten. Opmerking: Alle dashboardgegevens hebben nu opnieuw betrekking op de volledige rit.
 4. Druk kortstondig op de [MODE]-knop om alle intervalgegevens te bekijken en naar de activiteitenmodus te gaan.
- Opmerking: De activiteitenmodus geeft alle voltooide intervallen weer met het huidige interval bovenaan op de lijst. Voor elk interval wordt het gemiddelde vermogen, de hartslag, de intervaltijd en de afstand weergegeven.
- De intervallen worden tijdens opgeslagen trainingen uitgeschakeld.

Hoofdstuk 4: Rapportenmodus

De rapportenmodus gebruiken

De Joule™ 3.0 beschikt over vier displaybedieningsmodi: dashboard, rapporten, activiteiten en menu, aangegeven in de titelbalk. Opmerking: Nadat de modus gedurende vijf seconden in de titelbalk is weergegeven, wordt de dagtijd weergegeven. Druk kortstondig op de [MODE]-knop om van dashboard- naar rapportmodus te gaan. Opmerking: Druk op om het even welk moment kortstondig op [HOME] om naar de dashboardmodus terug te keren.



Hoofdstuk 4: Rapportenmodus

De rapportenmodus gebruiken

De Joule™ 3.0 stelt acht rapporten voor met een eenvoudige vergelijking tussen de huidige rit en de historie van de gemiddelden, zodat de gegevens in hun context bekeken kunnen worden. Elk rapport bevat drie kolommen. De eerste kolom bevat de meeteenheid, de tweede kolom bevat de gegevens voor een bepaalde meeteenheid gedurende de huidige rit en de derde kolom bevat het gemiddelde van alle voltooide ritten in de geselecteerde periode. Opmerking: De in het groen geplaatste meetgegevens stellen de grootste van de twee meetgegevens voor. Voor meer informatie kunt u terecht op de pagina's 31-36, hoofdstuk Rapportdefinities, voor een verklaring van alle meetgegevens in de rapporten.

Report		
Summary		
	2/2/09	2WK
RIDE TIME	00:59:45	01:45:33
MILES	75	125
KJ	376	432
TEMP	52	56
1:26:04 27.8 mi ♥165 578 KJ		

Report		
Peak Power		
	2/2/09	2WK
5 SEC	839	910
30 SEC	779	791
1 MIN	653	759
5 MIN	748	801
1:26:04 27.8 mi ♥165 578 KJ		

1. In de dashboardmodus drukt u kortstondig op [MODE]. Beweeg de [JOYSTICK] naar links/rechts om de rapporten te wijzigen.
2. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om binnen een bepaald rapport over het scherm te scrollen. Lees de pagina's 31-36 voor historierapporten van vorige ritten.
3. Druk kortstondig op [JOYSTICK] om de perioden te wijzigen in twee weken, vier weken, acht weken, zes maanden en twaalf maanden.

Hoofdstuk 4: Rapportenmodus

Rapportdetails

De Joule™ 3.0 stelt acht rapporten voor met een eenvoudige vergelijking tussen de rit en de historie van de gemiddelden, zodat de gegevens in hun context bekeken kunnen worden. Voor meer informatie kunt u terecht op de pagina's 31-32, hoofdstuk Rapportdefinities, voor een verklaring van alle meetgegevens in de rapporten.

Reports		
Summary		
	2/2/09	2WK MEAN
RIDE TIME	00:59:45	01:45:33
MILES	125	75
KJ	376	432
TEMP	52	56
AV WATTS	337	311
AV CAD	105	107
AV MPH	20	22
AV HR	167	165

1:26:04 27.8 mi ♥165 578 KJ

1. Overzichtsrapport: Basisgegevens met minimale manipulatie of berekening die vergeleken worden met vorige ritten. Opmerking: De rittijd is gelijk aan de tijd die u in beweging bent. Het gemiddelde aantal Watt wordt berekend zonder nullen en is tijdgewogen.

Report		
Power Detail		
	2/2/09	2WK
AV WATTS	299	378
MX WATTS	478	641
ZERO WATTS	00:05:12	00:09:06
ZERO WATTS	10%	6%
NP	205	258
AV W/KG	3.1	2.2
MX W/KG	5.2	7.3

1:26:04 27.8 mi ♥165 578 KJ

2. Vermogendetailrapport: Gedetailleerd overzicht van alle vermogengerelateerde gegevens voor een nieuw inzicht in de ritintensiteit en -kenmerken. Bevat genormaliseerd vermogen, aantal Watt per kilogram lichaamsgewicht en bestede tijd bij nul Watt.

Hoofdstuk 4: Rapportenmodus

Rapportdetails

Voor meer informatie kunt u terecht op pagina 33, hoofdstuk Rapportdefinities, voor een verklaring van alle meetgegevens in de rapporten.

Report		
	Work	
	2/2/09	2WK
KJ	329	853
KJ/HR	289	482
TSS	3.7	1.0
IF	2.0	3.1

1:26:04 27.8 mi ♥165 578 KJ

3. Arbeidsrapport: Belangrijke meetgegevens om de geleverde arbeid in cijfers uit te drukken, zoals de Training Stress Score (TSS) en de Intensity Factor (IF) van TrainingPeaks.

History		
	Peak Power	
	2/2/09	2WK
5 SEC	839	910
30 SEC	779	791
1 MIN	653	759
5 MIN	801	748
20 MIN	476	533
30 MIN	512	419
40 MIN	382	349
60 MIN	196	291

1:26:04 27.8 mi ♥165 578 KJ

4. Piekvermogenrapport: Volledige tabel van piekvermogengegevens om de ritintensiteit aan te geven op basis van belangrijke fysiologische vergelijkingspunten van de huidige fitheid.

Hoofdstuk 4: Rapportenmodus

Rapportdetails

Voor meer informatie kunt u terecht op de pagina's 34-35, hoofdstuk Rapportdefinities, voor een verklaring van alle meetgegevens in de rapporten.

Report		
Time in Power Zones		
	2/2/09	2WK
1	00:15:04	00:12:33
2	00:20:22	00:24:51
3	00:44:16	00:49:23
4	01:01:44	01:00:29
5	00:13:34	00:12:31
6	00:08:03	00:05:01
1	10%	12%
2	14%	15%
3	30%	23%
4	41%	45%
5	12%	11%
6	5%	3%

1:26:04 27.8 mi ♥ 165 578 KJ

5. Tijd-in-vermogenzonesrapport:
Bestede tijd in fysiologisch relevante vermogenzones in absolute minuten en als een percentage van de rittijd.

Report		
Time in HR Zones		
	2/2/09	2WK
1	00:09:51	00:07:31
2	00:05:09	00:09:45
3	00:40:03	00:35:14
4	00:19:58	00:15:32
5	00:03:21	00:05:02
1	10%	11%
2	13%	9%
3	40%	70%
4	21%	18%
5	8%	6%

1:26:04 27.8 mi ♥ 165 578 KJ

6. Tijd-in-hartslagzonesrapport: Bestede tijd in fysiologisch relevante hartslagzones in absolute minuten en als een percentage van de rittijd.

Hoofdstuk 4: Rapportenmodus

Rapportdetails

Voor meer informatie kunt u terecht op pagina 36, hoofdstuk Rapportdefinities, voor een verklaring van alle meetgegevens in de rapporten.

Report		
Climbing		
	2/2/09	2WK
FT GAIN	958	2156
AV GRADE	15%	10%
FT LOST	226	112
VAM	349	509

1:26:04 27.8 mi ♥165 578 KJ

7. Klimrapport: Gedetailleerde klimgegevens, zoals totale geklimmen of gedaalde hoogte, verticale stijging (VAM) en helling. Opmerking: Klimgerelateerde gegevens zijn enkel functioneel wanneer u buiten fietst en zijn onderhevig aan weersveranderingen. Lees Technische specificaties op pagina 57.

Report		
Surges		
	2/2/09	2WK
>4 W/KG	4	5
>6 W/KG	7	9
>8 W/KG	11	10
>10 W/KG	15	13

1:26:04 27.8 mi ♥165 578 KJ

8. Piekrapport: Aantal versnellingen tijdens een rit van meer dan 4, 6, 8 en 10 Watt per kilogram. Opmerking: Een piek wordt geteld wanneer drie opeenvolgende waarden boven een bepaald aantal Watt per kilogram bereikt worden.

Hoofdstuk 4: Rapportenmodus

Rapportdefinities

Samenvattingsrapport

Rittijd

De rittijd wordt gedefinieerd als de tijd die u in beweging bent. Opmerking: de gestopte tijd kan inbegrepen worden als de modusinstellingen gewijzigd worden van snelheidsmetingcontrole naar hartslagmetingcontrole.

MI/KM

De ritlengte van start tot finish, gemeten in kilometer of mijl.

KJ

1. 1000 Joules. 2. Een energie-eenheid die gelijk is aan de geleverde arbeid door een kracht van 1000 Newton over een afstand van 1 meter. 3. Een meeteenheid van mechanische energie of de vrijgekomen energie wanneer een kracht op een voorwerp of een lichaam wordt uitgeoefend. 4. Een gebruikelijke eenheid om het totale volume of de geleverde arbeid tijdens een bepaalde training, rit of een reeks oefeningen uit te drukken. 5. Een meeteenheid die gebruikt wordt om de totale trainingsbelasting uit te drukken. 6. De gemiddelde vermogenoutput in Watt, vermenigvuldigd met de tijd in seconden, gedeeld door 1000

TEMP C/F

De huidige temperatuur gemeten door de interne sensor van de Joule™.

AV WATTS

1. Gemiddeld vermogen tijdens een rit. 2. Een gebruikelijke eenheid onder wielrenners om inspanning of intensiteit uit te drukken. Opmerking: De gemiddelde berekening kan de nullen al dan niet meetellen (bestede tijd met uitrijden of zonder gebruik van vermogen) naargelang de instelling van de Joule™. Standaard worden de nullen meegeteld. Voor de fietsgemiddelden van 2 of 4 WK wordt een tijdgewogen gemiddelde in de geselecteerde periode gebruikt.

AV CAD

Gemiddelde pedaalomwentelingen per minuut tijdens een rit. Opmerking: De gemiddelde berekening kan de nullen al dan niet meetellen (bestede tijd met uitrijden of zonder gebruik van vermogen) naargelang de instelling van de Joule™. Standaard worden de nullen meegeteld. Voor de fietsgemiddelden van 2 of 4 WK wordt een tijdgewogen gemiddelde in de geselecteerde periode gebruikt.

AV MPH/KPH

Gemiddelde snelheid in mijl per uur of kilometer per uur tijdens een rit.

AV HR

Gemiddelde hartslag in slagen per minuut tijdens een rit. Opmerking: Voor de fietsgemiddelden van 2 of 4 WK wordt een tijdgewogen gemiddelde in de geselecteerde periode gebruikt.

Hoofdstuk 4: Rapportenmodus

Rapportdefinities

Vermogendetailrapport

AV WATTS

1. Gemiddeld vermogen tijdens een rit. 2. Een gebruikelijke eenheid onder wielrenners om inspanning of intensiteit uit te drukken. Opmerking: De gemiddelde berekening kan de nullen al dan niet meetellen (bestede tijd met uitrijden of zonder gebruik van vermogen) naargelang de instelling van de Joule™. Standaard worden de nullen meegeteld. Voor de fietsgemiddelden van 2 of 4 WK wordt een tijdgewogen gemiddelde in de geselecteerde periode gebruikt.

MX WATTS

Maximaal vermogen in Watt tijdens een rit. Opmerking: Voor de fietsgemiddelden van 2 of 4 WK wordt een tijdgewogen gemiddelde in de geselecteerde periode gebruikt.

ZERO WATTS

Cumulatieve rittijd wanneer het vermogen gelijk is aan nul, weergegeven in absolute minuten of als een percentage van de totale rittijd.

NORM POWER

Een schatting van het vermogen dat u voor dezelfde fysiologische “inspanning” had kunnen volhouden als uw vermogenoutput perfect constant had geweest, ontwikkeld door TrainingPeaks.

AV W/KG

Gemiddeld vermogen in Watt, gedeeld door het gewicht van de wielrenner in kg tijdens een rit.

MX W/KG

Maximaal vermogen in Watt, gedeeld door het gewicht van de wielrenner in kg tijdens een rit.

Hoofdstuk 4: Rapportenmodus

Rapportdefinities

Arbeidsrapport en piekvermogenrapport

KJ

1. 1000 Joule™s. 2. Een energie-eenheid die gelijk is aan de geleverde arbeid door een kracht van 1000 Newton over een afstand van 1 meter. 3. Een meeteenheid van mechanische energie of de vrijgekomen energie wanneer een kracht op een voorwerp of een lichaam wordt uitgeoefend. 4. Een gebruikelijke eenheid om het totale volume of de geleverde arbeid tijdens een bepaalde training, rit of een reeks oefeningen uit te drukken. 5. Een meeteenheid die gebruikt wordt om de totale trainingsbelasting uit te drukken. 6. De gemiddelde vermogenoutput in Watt, vermenigvuldigd met de tijd in seconden, gedeeld door 1000

KJ/HR

Gemiddeld aantal KJ per gefitst uur tijdens een rit

TSS

De Training Stress Score is een schatting van het totale aantal verbrand glycogeen tijdens een rit.

IF

Verhouding van het genormaliseerde vermogen t.o.v. het drempelvermogen. De Joule™ gebruikt het middelpunt tussen de drempelzone (zone 3) en de racetempozone (zone 4) als de drempelvermogenwaarde.

Piekvermogen

De hoogste gemiddelde vermogenoutput die gedurende een bepaalde tijd volgehouden kan worden. 2. Voor de meeste personen is een houdbaar piekvermogen of piekvermogenoutput van 4 tot 8 minuten gelijk aan een intensiteit die hun VO₂ max doet bereiken, m.a.w. hun maximale capaciteit om zuurstof te verbruiken. 3. Voor de meeste personen is een houdbare piekvermogenoutput van 20 tot 40 minuten gelijk aan een intensiteit die hun lactaatrempel doet bereiken, m.a.w. een bloelactaatwaarde van 2 tot 3 mM boven de basiswaarde van hun bloelactaatgehalte. 4. Voor de meeste personen is een houdbare piekvermogenoutput van 40 minuten tot 2 uur gelijk aan een intensiteit die hun lactaatrempel doet bereiken, m.a.w. een bloelactaatwaarde van 1 mM boven de basiswaarde van hun bloelactaatgehalte. 5. Bij het fietsen is het houdbare piekvermogen gedurende een bepaalde tijd gelijk aan hun beste prestatie op een gegeven moment. Een jogger kan bijvoorbeeld een persoonlijk record hebben van 5 minuten voor een afstand van 1 mijl en van 35 minuten voor een afstand van 10 km, terwijl een wielrenner een persoonlijk record of een houdbaar piekvermogen van 400 Watt voor 5 minuten en van 340 Watt voor 35 minuten kan hebben.

Hoofdstuk 4: Rapportenmodus

Rapportdefinities

Tijd-in-zonesrapport

Trainingszones

1. Discrete zones of intervallen specifiek voor een bepaalde energie of fysiologisch systeem. Van korte, maximale inspanningen tot lange, maximale inspanningen, deze energiesystemen volgen een continuüm van anaerobische naar aerobische metabolische paden. Gebruikelijke referentiepunten voor dit continuüm zijn onder meer het vermogen bij het bereiken van de lactaatrempel en het vermogen bij het bereiken van VO₂ max.

Herstelzone (Zone 1)

1. Een eenvoudige trainingsintensiteit met minimale belasting of uitputting van het lichaam. 2. Op een schaal van 1 tot 10 voor de ervaren mate van inspanning komt de herstelzone overeen met een 1 of 2, m.a.w. "erg gemakkelijk" tot "gemakkelijk". 3. Op een schaal van 6 tot 20 voor de ervaren mate van inspanning komt de herstelzone overeen met een score van 6 tot 10, m.a.w. "heel erg licht" tot "erg licht". 4. Een trainingsintensiteit die uitsluitend afhangt van de aerobische stofwisseling van hoofdzakelijk vet. 5. Een trainingsintensiteit die gedurende een onbepaalde tijd volgehouden kan worden.

Uithoudingszone (Zone 2)

1. Een gematigde trainingsintensiteit met weinig belasting of uitputting van het lichaam. 2. Op een EMI-schaal van 1 tot 10 komt de intensiteit overeen met een 3 of 4, m.a.w. "middelmatic" tot "vrij moeilijk". 3. Op een EMI-schaal van 6 tot 20 komt de intensiteit overeen met een 10 tot 13, m.a.w. "redelijk licht" tot "vrij moeilijk". 4. Een trainingsintensiteit die afhangt van de aerobische stofwisseling van zowel vet als koolhydraat. 5. Een trainingsintensiteit die kan volgehouden worden zolang de atleet bevoorrad wordt met koolhydraten (d.i. toegelaten worden te eten).

Lactaatrempelzone (Zone 3)

1. Een moeilijke intensiteitszone die gekenmerkt wordt door een plotse versnelling van de ademhaling. 2. Op een EMI-schaal van 1 tot 10 komt de intensiteit overeen met een 5 tot 7, m.a.w. "moeilijk" tot "erg moeilijk". 3. Op een EMI-schaal van 6 tot 20 komt de intensiteit overeen met een 13 tot 16, m.a.w. "vrij moeilijk" tot "erg moeilijk". 4. Een trainingsintensiteit gaande van een lichte afwijking of stijging van het bloedlactaatgehalte boven de basiswaarde in rusttoestand tot een bloedlactaatwaarde van 2 tot 3 mM boven de basiswaarde in rusttoestand. 5. Een grens tussen aerobische stofwisseling en een mengeling van anaerobische en aerobische stofwisseling. 6. Een extreme trainingsintensiteit die gedurende 40 minuten tot 2 uur kan worden volgehouden naargelang de beschikbaarheid van opgeslagen koolhydraten of glycogeen in het lichaam.

Hoofdstuk 4: Rapportenmodus

Rapportdefinities

Tijd-in-zonesrapport... vervolg

Racetempozone (Zone 4)

1. Een extreem moeilijke of extreme intensiteitszone. 2. Op een EMI-schaal van 1 tot 10 komt de intensiteit overeen met een 7 of 8, m.a.w. "erg moeilijk" tot "heel erg moeilijk". 3. Op een EMI-schaal van 6 tot 20 komt de intensiteit overeen met een 16 tot 18, m.a.w. "erg moeilijk" tot "heel erg moeilijk". 4. Een trainingsintensiteit die hoofdzakelijk afhangt van de aerobische en anaerobische stofwisseling van koolhydraten. 5. Een extreme trainingsintensiteit die tussen 10 en 30 minuten kan worden volgehouden.

Maximale zone (Zone 5)

1. Een extreme of maximale intensiteitszone. 2. Op een EMI-schaal van 1 tot 10 komt de intensiteit overeen met een 9 of 10, m.a.w. "heel erg moeilijk" tot "maximaal". 3. Op een EMI-schaal van 6 tot 20 komt de intensiteit overeen met een 18 tot 20, m.a.w. "heel erg moeilijk" tot "maximaal". 4. Een trainingsintensiteit die het lichaam zijn maximale capaciteit om zuurstof te verbruiken doet bereiken (d.i. een trainingsintensiteit die uw VO2 max doet bereiken). 5. Een extreme of maximale inspanning die tussen 2 en 8 minuten of gemiddeld 4 minuten kan worden volgehouden.

Supramaximale zone (Zone 6)

1. Een heel korte, extreme inspanning die de vermogenoutput voor het bereiken van uw VO2 max of uw maximale zone overstijgt. 2. Een trainingsintensiteit die bijna volledig afhangt van de anaerobische stofwisseling van opgeslagen ATP, fosfagenen en koolhydraten. 3. Een extreme inspanning die 1 seconde tot 2 minuten duurt.

Hoofdstuk 4: Rapportenmodus

Rapportdefinities

Klim- en piekenrapport

M/FT GAIN

De totale verticale afstand in voet of meter die u over een bepaalde gefietste afstand hebt afgelegd of geklommen.

AV% GRADE

De stijging of verticale hoogtewinning, gedeeld door het traject of de horizontale afgelegde afstand, vermenigvuldigd met 100 (stijging ÷ traject x 100).

M/FT LOST

De totale verticale afstand in voet of meter die u over een bepaalde gefietste afstand gedaald bent.

VAM

1. De verhouding van verticale stijging in meter per uur. Opmerking: Bij een helling van 8 % vereist een stijgingsverhouding van 1800 meter per uur een vermogenoutput van 6,3 Watt per kg, wat beschouwd wordt als de bovengrens van de klimsnelheid bij beroepswielrenners.

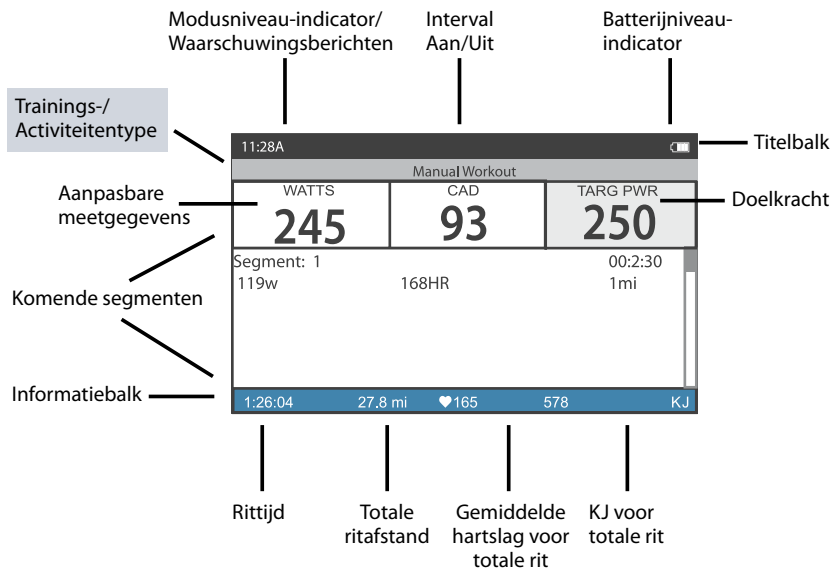
Pieken

Een piek is een plotse, korte versnelling die minstens 3 seconden duurt binnen een bepaalde W/kg-zone. De waarde wordt gewoonweg weergegeven als het aantal keer dat dit voorkomt per W/kg-zone. Eenmaal wanneer een piek in een W/kg-zone geregistreerd is, moet de W/kg-waarde minstens 0,1 W/kg onder de minimale zonewaarde zakken alvorens een positieve stijging in waarde in die zone als een nieuwe piek beschouwd kan worden.

Hoofdstuk 5: Trainingen

Trainingen gebruiken

De Joule™ 3.0 beschikt over vier displaybedieningsmodi: dashboard, rapporten, activiteiten en menu, aangegeven door de titelbalk. Opmerking: Nadat de modus gedurende vijf seconden in de titelbalk is weergegeven, wordt de dagtijd weergegeven. Druk kortstondig op de [MODE]-knop om van dashboardmodus naar rapportenmodus naar activiteitenmodus te switchen. Opmerking: Druk op om het even welk moment kortstondig op [HOME] om naar de dashboardmodus terug te keren.



Hoofdstuk 5: Trainingen

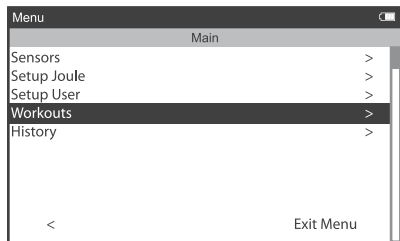
Trainingen gebruiken

De Joule™ 3.0 stelt twee soorten trainingen voor: handmatig en opgeslagen, die allebei in de activiteitenmodus beheerd worden. Handmatige trainingen kunnen uitsluitend met een CycleOps 400 Pro-indoorfiets of een PowerBeam Pro-trainer uitgevoerd worden. Opgeslagen trainingen worden met behulp van de PowerAgent-software aangemaakt en naar de Joule™ 3.0 getransfereerd. Beide trainingstypes zijn handig om ervoor te zorgen dat een specifiek trainingsplan gevolgd wordt door de training weer te geven in een reeks van segmenten met aangegeven doelintensiteit en rustperiodes.

Hoofdstuk 5: Trainingen

Handmatige trainingen met de CycleOps 400 Pro-indoorfiets gebruiken

De gestuurde weerstandstechnologie die op de CycleOps 400 Pro-indoorfiets wordt aangeboden, maakt het mogelijk om de trainingsintensiteit precies te beheren door de doelhelling of een specifieke vermogenoutput in te stellen.



Ironman Wisconsin		
WATTS	CAD	GEAR
245	93	7
Segment: 6		00:2:30
119w	168HR	1mi
Segment: 5		00:12:30
267w	177HR	9mi
Segment: 4		00:32:47
275w	171HR	12mi
1:26:04	27.8 mi	♥165 578 KJ

De trainingen kunnen zowel in dashboard- als in activiteitenmodus uitgevoerd worden.

1. Druk kortstondig op de [MODE]-knop totdat de menumodus wordt weergegeven.
2. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Workouts" (Trainingen) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
3. Als de Joule™ 3.0 met de 400 Pro-weerstandseenheid gekoppeld is, zal automatisch een handmatige training opgestart worden wanneer de Joule™ 3.0 de weerstandseenheid gevonden heeft. Lees pagina 56 voor meer informatie over het koppelen van en het zoeken naar sensors. U kunt de handmatige training ook zelf selecteren door in de menumodus "Workouts" (Trainingen) te kiezen en vervolgens "Manual Workout" (Handmatige training).
4. Beweeg de [RESISTANCE JOYSTICK] omhoog/omlaag om, eenmaal wanneer een handmatige training is opgestart, vanuit om het even welke modus het doelvermogen aan te passen, in stappen van 10 Watt, tussen 30 en 1000 Watt. Opmerking: De 400 Pro past de weerstand automatisch aan de doelvermogenoutput aan. Vermogen is een combinatie van snelheid en draaimoment. Daarom ervaart u minder weerstand hoe sneller u trapt, zodat uw vermogenoutput op het doelniveau blijft. Niet alle vermogenniveaus zijn beschikbaar bij alle snelheden. Wanneer de 400 Pro geen weerstand meer kan toevoegen, moet u versnellen om het doelvermogen te bereiken. Wanneer de 400 Pro geen weerstand meer kan wegnemen, moet u vertragen om het doelvermogen te bereiken.

Hoofdstuk 5: Trainingen

Handmatige trainingen met de CycleOps 400 Pro-indoorfiets gebruiken... vervolg

Overbrengingsverhoudingen

Kettingblad	Kettingwiel	Weergegeven verhouding	Moelijkheid
50	10	1	Moelijkst
53	11	2	Moelijker
50	11	3	Moelijker
50	12	4	Moelijker
50	13	5	Moelijker
50	14	6	Moelijker
50	15	7	Moelijker
50	11	8	Moelijker
34	17	9	Moelijker
50	12	10	Moelijker
34	19	11	Moelijker
34	14	12	Gemakkelijker
50	15	13	Gemakkelijker
34	23	14	Gemakkelijker
34	17	15	Gemakkelijker
34	19	16	Gemakkelijker
34	21	17	Gemakkelijker
34	23	18	Gemakkelijker
34	25	19	Gemakkelijker
34	27	20	Gemakkelijker
34	30	21	Gemakkelijker
34	34	22	Gemakkelijkst

The screenshot shows the 'Activities' screen for 'Ironman Wisconsin'. It displays three main performance metrics: WATTS at 245, CAD at 93, and GEAR at 7. Below these, it lists three segments with their respective power, cadence, and distance. At the bottom, a summary bar shows a total time of 1:26:04, distance of 27.8 mi, heart rate of 165, and average power of 578. A 'KJ' button is visible in the bottom right corner.

Ironman Wisconsin		
WATTS	CAD	GEAR
245	93	7
Segment: 6		00:2:30
119w	168HR	1mi
Segment: 5		00:12:30
267w	177HR	9mi
Segment: 4		00:32:47
275w	171HR	12mi
1:26:04	27.8 mi	♥165 578

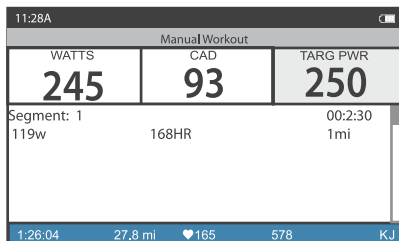
5. Druk kortstondig op de [RESISTANCE JOYSTICK] om het weerstandstype van "Target power" (Doelvermogen) naar "Target slope" (Doelhelling) te wijzigen. De helling meet het stijgingspercentage van uw gesimuleerde klim. U kunt een percentage tussen 0 en 25 kiezen. Hoe hoger het cijfer, hoe steiler de helling die u beklimt. In de hellingsmodus zorgt de 400 Pro voor de weerstand van de geselecteerde helling, ongeacht met welke snelheid u fietst. Hoe sneller u trapt, hoe groter de weerstand is, net zoals bij het beklimmen van een echte heuvel. De weerstand die de 400 Pro simuleert, wordt berekend op basis van het vermogen dat nodig is om de doelhelling op een wegfiet met profielloze banden te beklimmen en van het gewicht van de gebruiker in de gebruikersinstellingen van de Joule™. Lees de pagina's 66-67 voor informatie over het instellen van het gewicht van de gebruiker of verbind de Joule™ met de PowerAgent-software om het gewicht van de gebruiker aan te passen.

6. Druk opnieuw kortstondig op de [RESISTANCE JOYSTICK] om van "Target slope" (Doelhelling) naar "Gearing" (Schakelen) te gaan. De schakelinstelling gebruikt de vooraf ingestelde doelhelling, maar laat u toe om de door de 400 Pro gesimuleerde overbrengingsverhouding te wijzigen. Dit is nuttig om te begrijpen welke schakelcombinatie voor u het best geschikt is op diverse hellingen, zodat u kunt trainen voor uw doelterrein. De door de 400 Pro gesimuleerde versnellingen en verhoudingen zijn hierboven opgesomd.

7. Druk op om het even welk moment tijdens een handmatige training kortstondig op [INTERVAL] om een nieuw interval op te starten en het vorige interval te beëindigen. Om intervallen tijdens een handmatige training te bekijken, drukt u op [MODUS] om naar de activiteitenmodus te gaan en beweegt u vervolgens de [JOYSTICK] naar links/rechts om de intervallen te selecteren. Beweeg de [JOYSTICK] daarna omhoog/omlaag om de lijst te overlopen.

Hoofdstuk 5: Trainingen

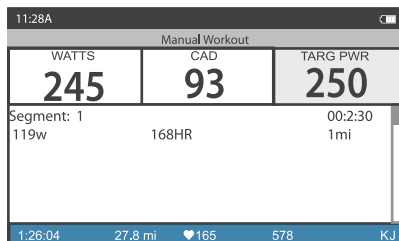
Handmatige trainingen met de CycleOps PowerBeam Pro-trainer gebruiken
De gestuurde weerstandstechnologie die op de CycleOps PowerBeam Pro-trainer wordt aangeboden, maakt het mogelijk om de trainingsintensiteit precies te beheren door de doelhelling of een specifieke vermogenoutput in te stellen.



1. Druk kortstondig op de [MODE]-knop totdat de menumodus wordt weergegeven.
2. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Workouts" (Trainingen) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
3. Als de Joule™ 3.0 met de PowerBeam Pro-weerstandsunit gekoppeld is, zal automatisch een handmatige training opgestart worden wanneer de Joule™ 3.0 de weerstandsunit gevonden heeft en de snelheid gedetecteerd is. Lees de pagina's 48-54 voor meer informatie over het koppelen van en het zoeken naar sensors.
4. Beweeg de [RESISTANCE JOYSTICK] omhoog/omlaag om, eenmaal wanneer een handmatige training is opgestart, vanuit om het even welke modus het doelvermogen aan te passen, in stappen van 10 Watt, tussen 30 en 1000 Watt. Opmerking: De PowerBeam Pro past de weerstand automatisch aan de doelvermogenoutput aan. Vermogen is een combinatie van snelheid en draaimoment. Daarom ervaart u minder weerstand hoe sneller u trapt, zodat uw vermogenoutput op het doelniveau blijft. Niet alle vermogenniveaus zijn beschikbaar bij alle snelheden.
5. Wanneer de PowerBeam Pro geen weerstand meer kan toevoegen, moet u versnellen om het doelvermogen te bereiken. Wanneer de PowerBeam Pro geen weerstand meer kan wegnemen, moet u vertragen om het doelvermogen te bereiken.

Hoofdstuk 5: Trainingen

Handmatige trainingen met de CycleOps PowerBeam Pro-trainer gebruiken... vervolg



6. Druk kortstondig op de [RESISTANCE JOYSTICK] om het weerstandstype van "Target power" (Doelvermogen) naar "Target slope" (Doelhelling) te wijzigen. De helling meet het stijgingspercentage van uw gesimuleerde klim. Voor de helling kunt u een waarde tussen 0 en 10 kiezen. Hoe hoger het cijfer, hoe steiler de helling die u aan het beklimmen bent. In de hellingsmodus zorgt de PowerBeam Pro voor de weerstand van de geselecteerde helling, ongeacht met welke snelheid u fietst. Hoe sneller u trapt, hoe groter de weerstand is, net zoals bij het beklimmen van een echte heuvel. De weerstand die de PowerBeam Pro simuleert, wordt berekend op basis van het vermogen dat nodig is om de doelhelling op een wegfiets met profielloze banden te beklimmen en van het gewicht van de gebruiker in de gebruikersinstellingen van de Joule™. Lees de pagina's 66-67 voor informatie over het instellen van het gewicht van de gebruiker of verbind de Joule™ met de PowerAgent-software om het gewicht van de gebruiker aan te passen.

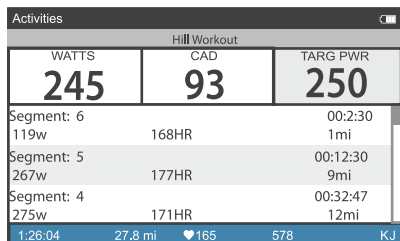
7. Gebruik de versnellingen op uw fiets om de intensiteit aan de doelhelling aan te passen.

8. Druk op om het even welk moment tijdens een handmatige training kortstondig op [INTERVAL] om een nieuw interval op te starten en het vorige interval te beëindigen. Om intervallen tijdens een handmatige training te bekijken, beweegt u de [JOYSTICK] naar links/rechts om de intervallen te selecteren en vervolgens omhoog/omlaag om de lijst te overlopen.

Hoofdstuk 5: Trainingen

Opgeslagen trainingen met de CycleOps 400 Pro-indoofiets gebruiken

Trainingen kunnen in de PowerAgent-software aangemaakt worden en op de Joule™ opgeslagen worden voor gebruik op de 400 Pro-indoofiets. Het voordeel van opgeslagen trainingen t.o.v. handmatige trainingen is dat de weerstand automatisch gewijzigd wordt naargelang de opgeslagen tijd of afstand van elk segment. Dit is handig als u een specifieke rit wilt kopiëren waarvoor u wilt trainen. Opmerking: Het weerstandsdoel en -type kunnen tijdens een rit in een opgeslagen training op dezelfde manier gewijzigd worden als in een handmatige training.



1. Druk kortstondig op de [MODE]-knop totdat de menumodus wordt weergegeven.
2. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Workouts" (Trainingen) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
3. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om de gewenste opgeslagen training te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
4. Eenmaal wanneer u de opgeslagen training geselecteerd hebt, zal de Joule™ 3.0 de activiteitenmodus en de betrokken segmenten weergeven. Het eerste segment van de training zal van start gaan zodra u begint te trappen.
5. Eenmaal wanneer een opgeslagen training is opgestart, kunt u de [RESISTANCE JOYSTICK] omhoog/omlaag bewegen om de doelweerstand vanaf om het even welke modus aan te passen. Opmerking: De 400 Pro zal de weerstand automatisch aanpassen aan de doelweerstand van de opgeslagen training. Vermogen is een combinatie van snelheid en draaimoment. Daarom ervaart u minder weerstand hoe sneller u trapt, zodat uw vermogenoutput op het doelniveau blijft. Niet alle vermogenniveaus zijn beschikbaar bij alle snelheden. Wanneer de 400 Pro geen weerstand meer kan toevoegen, moet u versnellen om het doelvermogen te bereiken. Wanneer de 400 Pro geen weerstand meer kan wegnemen, moet u vertragen om het doelvermogen te bereiken.

Hoofdstuk 5: Trainingen

Opgeslagen trainingen met de CycleOps 400 Pro-indeorfiets gebruiken... vervolg

De helling meet het stijgingspercentage van uw gesimuleerde klim. Voor de helling kunt u een waarde tussen 0 en 25 kiezen. Hoe hoger het cijfer, hoe steiler de helling die u aan het beklimmen bent. In de hellingsmodus zorgt de 400 Pro voor de weerstand van de geselecteerde helling, ongeacht met welke snelheid u fietst. Hoe sneller u trapt, hoe groter de weerstand is, net zoals bij het beklimmen van een echte heuvel. De weerstand die de 400 Pro simuleert, wordt berekend op basis van het vermogen dat nodig is om de doelhelling op een wegfiets met profiellose banden te beklimmen en van het gewicht van de gebruiker in de gebruikersinstellingen van de Joule™. Lees de pagina's 66-67 voor informatie over het instellen van het gewicht van de gebruiker of verbind de Joule™ met de PowerAgent-software om het gewicht van de gebruiker aan te passen.

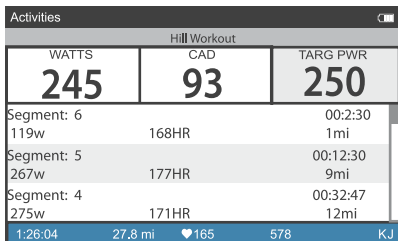
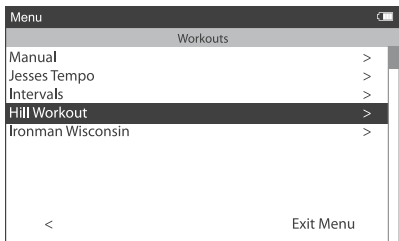
6. Druk kortstondig op de [RESISTANCE JOYSTICK] om van "Target slope" (Doelhelling) naar "Gearing" (Schakelen) te gaan. De schakelinstelling gebruikt de vooraf ingestelde doelhelling, maar laat u toe om de door de 400 Pro gesimuleerde overbrengingsverhouding te wijzigen. Dit is nuttig om te begrijpen welke schakelcombinatie voor u het best geschikt is op diverse hellingen, zodat u kunt trainen voor uw doelterrein. De door de 400 Pro gesimuleerde versnellingen en verhoudingen zijn op pagina 40 opgesomd.

7. Wanneer een opgeslagen training voltooid is, wordt elk opgeslagen segment automatisch in een interval omgezet. Beweeg de [JOYSTICK] naar links/rechts om de intervallen te selecteren. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om naar boven/onder te scrollen en de intervallen te bekijken. Opmerking: Wanneer een opgeslagen training voltooid is, wordt de doelweerstand standaard op 100 Watt ingesteld. Opmerking: De intervallen worden tijdens het fietsen van opgeslagen trainingen uitgeschakeld.

Hoofdstuk 5: Trainingen

Opgeslagen trainingen met de CycleOps PowerBeam Pro-trainer gebruiken

Trainingen kunnen in de PowerAgent-software aangemaakt worden en op de Joule™ opgeslagen worden voor gebruik op de PowerBeam Pro-trainer. Het voordeel van opgeslagen trainingen t.o.v. handmatige trainingen is dat de weerstand automatisch gewijzigd wordt naargelang de opgeslagen tijd of afstand van elk segment. Dit is handig als u een specifieke rit wilt kopiëren waarvoor u wilt trainen. Opmerking: Het weerstandsdoel en -type kunnen tijdens een rit in een opgeslagen training op dezelfde manier gewijzigd worden als in een handmatige training.



1. Druk kortstondig op de [MODE]-knop totdat de menumodus wordt weergegeven.
2. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Workouts" (Trainingen) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
3. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om de gewenste opgeslagen training te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
4. Eenmaal wanneer u de opgeslagen training geselecteerd hebt, zal de Joule™ 3.0 de activiteitenmodus en de betrokken segmenten weergeven. Het eerste segment van de training zal van start gaan zodra u begint te trappen.
5. Eenmaal wanneer een opgeslagen training is opgestart, kunt u de [RESISTANCE JOYSTICK] omhoog/omlaag bewegen om de doelweerstand vanaf het even welke modus aan te passen. Opmerking: De PowerBeam Pro past de weerstand automatisch aan de doelvermogenoutput aan. Vermogen is een combinatie van snelheid en draaimoment. Daarom ervaart u minder weerstand hoe sneller u trapt, zodat uw vermogenoutput op het doelniveau blijft. Niet alle vermogenniveaus zijn beschikbaar bij alle snelheden. Wanneer de PowerBeam Pro geen weerstand meer kan toevoegen, moet u versnellen om het doelvermogen te bereiken. Wanneer de PowerBeam Pro geen weerstand meer kan wegnemen, moet u vertragen om het doelvermogen te bereiken.

Hoofdstuk 5: Trainingen

Opgeslagen trainingen met de CycleOps PowerBeam Pro-trainer gebruiken... vervolg



Hill Workout		
WATTS	CAD	TARG PWR
245	93	250
Segment: 6		00:2:30
119w	168HR	1mi
Segment: 5		00:12:30
267w	177HR	9mi
Segment: 4		00:32:47
275w	171HR	12mi
1:26:04	27.8 mi	♥165 578 KJ

De helling meet het stijgingspercentage van uw gesimuleerde klim. Voor de helling kunt u een waarde tussen 0 en 10 kiezen. Hoe hoger het cijfer, hoe steiler de helling die u aan het beklimmen bent. In de hellingsmodus zorgt de PowerBeam Pro voor de weerstand van de geselecteerde helling, ongeacht met welke snelheid u fietst. Hoe sneller u trapt, hoe groter de weerstand is, net zoals bij het beklimmen van een echte heuvel. De weerstand die de PowerBeam Pro simuleert, wordt berekend op basis van het vermogen dat nodig is om de doelhelling op een wegfiets met profieloze banden te beklimmen en van het gewicht van de gebruiker in de gebruikersinstellingen van de Joule™. Lees de pagina's 66-67 voor informatie over het instellen van het gewicht van de gebruiker of verbind de Joule™ met de PowerAgent-software om het gewicht van de gebruiker aan te passen.

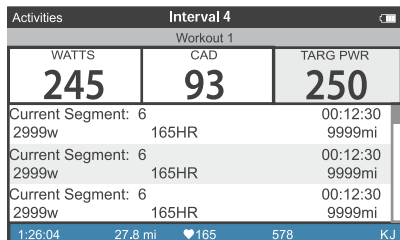
6. Gebruik de versnellingen op uw fiets om de intensiteit aan de doelhelling aan te passen.

7. Wanneer een opgeslagen training voltooid is, wordt elk opgeslagen segment automatisch in een interval omgezet. Beweeg de [JOYSTICK] naar links/rechts om de intervallen te selecteren. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om naar boven/onder te scrollen en de intervallen te bekijken. Opmerking: Wanneer een opgeslagen training voltooid is, wordt de doelweerstand standaard op 100 Watt ingesteld. Opmerking: De intervallen worden tijdens het fietsen van opgeslagen trainingen uitgeschakeld.

Hoofdstuk 5: Trainingen

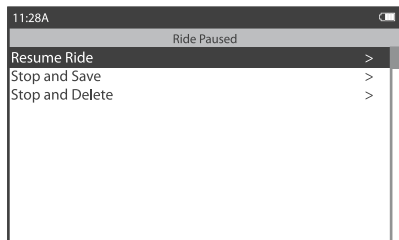
Een training pauzeren, opslaan of verwijderen

Een training kan, net zoals elke rit, gepauzeerd, opgeslagen of verwijderd worden.



Activities Interval 4 Workout 1

WATTS	CAD	TARG PWR
245	93	250
Current Segment: 6		00:12:30
2999w	165HR	9999mi
Current Segment: 6		00:12:30
2999w	165HR	9999mi
Current Segment: 6		00:12:30
2999w	165HR	9999mi
1:26:04	27.8 mi	♥165 578 KJ



11:28A Ride Paused

Resume Ride	>
Stop and Save	>
Stop and Delete	>

1. Houd [MODE] ingedrukt om naar het scherm "Ride Paused" (Rit gepauzeerd) te gaan.
2. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Pause, Stop and Save Workout" (Training pauzeren, stoppen en opslaan) of "Stop and Delete Workout" (Training stoppen en verwijderen) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.

Opmerking: Er verschijnt een bevestigingsscherm voordat een rit verwijderd wordt. Met "Stop and save" (Stoppen en opslaan) wordt de training gestopt en in "History" (Historie) opgeslaan.

Hoofdstuk 6: Sensors

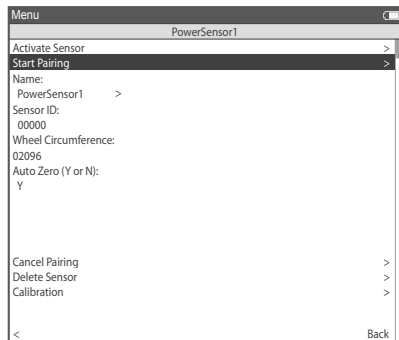
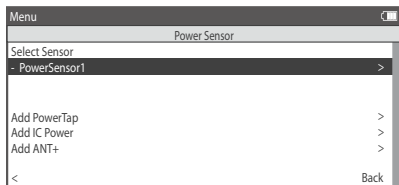
Vermogensensors instellen

De Joule™ 3.0 is compatibel met talrijke ANT+-sensors, die allemaal een unieke code hebben. Een sensor wordt gedefinieerd als om het even welke ANT+-compatibele vermogenmeter, cadanssensor, snelheidssensor, hartslagriem en CycleOps-weerstandseenheid. De Joule™ 3.0 moet met elke sensor gekoppeld worden om correct te kunnen functioneren. Gewone CycleOps-vermogensensors zijn compatibel met de PowerTap hub-, de 300 Pro- en de 400 Pro-indoort fietsen. Eenmaal wanneer ze zijn ingesteld, kunnen de sensors met behulp van de PowerAgent-software bediend worden. Opmerking: Als u een CycleOps Pro 400 of 300-indoort fiets hebt aangeschaft, dan werd de vermogensensor al in de fabriek gekoppeld.

1. Druk kortstondig op de [MODE]-knop totdat de menumodus wordt weergegeven.
2. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "Sensors" te selecteren.
3. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "Power Sensor" (Vermogensensor) te selecteren.
4. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om het gewenste "Sensor Type" (Sensortype) te selecteren. Voor hubs van de CycleOps PowerTap Plus series drukt u kortstondig op de [JOYSTICK] en selecteert u "Add PowerTap" (PowerTap toevoegen). Voor CycleOps Pro Series-indoort fietsen selecteert u "Add IC Power" (IC Power toevoegen). Voor om het even welke ANT+-compatibele vermogensensor selecteert u "Add ANT+" (ANT+ toevoegen).
5. Zorg ervoor dat de vermogensensor geactiveerd is en minstens 65 voet/20 meter van andere actieve sensors verwijderd is. Laat de hub/het wiel voor PowerTap- en IC Power-sensors minstens één omwenteling maken. Voor ANT+-sensors raadpleegt u de gebruikershandleiding van die sensor om de sensor te activeren.
6. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "Start Pairing" (Koppeling starten) te selecteren. Het koppelen kan tot 60 seconden duren. Eenmaal wanneer de koppeling met succes voltooid is, zal de sensor-ID weergegeven worden.
7. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Name" (Naam) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om een naam te selecteren en de naam van de gekoppelde vermogensensor te wijzigen.
8. Uitsluitend voor PowerTap-sensors beweegt u de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om de wielomtrek te selecteren. Vervolgens drukt u kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om de wielomtrek te wijzigen. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan. Raadpleeg het FAQ-hoofdstuk voor een lijst van gebruikelijke wielomtrekken.

Hoofdstuk 6: Sensors

Vermogensensors instellen... vervolg



9. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Auto Zero Yes or No" (Automatische nulzetting: ja of nee) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Auto Zero Yes or No" (Automatische nulzetting: ja of nee) te wijzigen. Opmerking: De "Auto Zero"-instelling moet altijd op "Yes" (Ja) ingesteld blijven, tenzij u een Track PowerTap gebruikt.

10. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Activate Sensor" (Sensor activeren) te selecteren.

11. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen. Opmerking: Een actieve sensor wordt aangeduid met een kardinaalteken naast de sensornaam in de sensorlijst. Wanneer u snelheidssensors verwisselt, zorg er dan voor dat u de juiste sensor activeert.

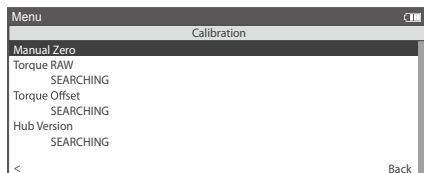
12. Eenmaal wanneer een sensor gekoppeld en geactiveerd is, zal de Joule™ 3.0 de actieve sensor automatisch vinden telkens wanneer deze wordt ingeschakeld. Andere vermogensensors met andere ID's zullen genegeerd worden. Eeremaal wanneer de sensor gekoppeld is, kunt u hem binnen hetzelfde gebied gebruiken als andere sensors zonder risico het verkeerde signaal op te pikken.

Opmerking: Meerdere sensors kunnen door de Joule™ 3.0 opgeslagen worden, maar slechts één sensor per sensorcategorie kan op een gegeven moment actief zijn.

Hoofdstuk 6: Sensors

Handmatige nulzetting van de vermogensensor

Net zoals bij een keukenweegschaal is het mogelijk dat vermogensensors een compensatie oplopen die op nul gezet moet worden. Dit kan gebeuren door grote temperatuurschommelingen die het vermogen beïnvloeden, waardoor zelfs tijdens het uitrijden vermogen wordt weergegeven.



1. Druk kortstondig op [MODE] totdat de menumodus wordt weergegeven.
2. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "Sensors" te selecteren.
3. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "Power Sensor" (Vermogensensor)
4. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om de "Active Sensor" (Actieve sensor) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen. Opmerking: Een actieve sensor wordt aangeduid met een kardinaalteken naast de sensornaam in de sensorlijst.
5. Zorg ervoor dat de vermogensensor geactiveerd is. Laat de hub/het wiel voor PowerTap- en IC Power-sensors minstens één omwenteling maken. Voor ANT+-sensors raadpleegt u de gebruikershandleiding van die sensor om de sensor te activeren.
6. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Manual Zero" (Handmatige nulzetting) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
7. De globale draaimomentwaarde, de compensatie en de firmwareversie worden weergegeven. Als de globale waarde en de compensatiewaarde niet met elkaar overeenkomen, moet u een handmatige nulzetting uitvoeren.
8. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Manual Zero" (Handmatige nulzetting) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen. Opmerking: Wanneer u een handmatige nulzetting uitvoert, is het belangrijk dat er tijdens de procedure geen druk op de pedalen wordt uitgeoefend.

Hoofdstuk 6: Sensors

Cadanssensoren instellen

De Joule™ 3.0 is compatibel met talrijke ANT+-cadanssensoren, die allemaal een unieke code hebben. De Joule™ 3.0 moet met elke sensor gekoppeld worden om correct te kunnen functioneren.

Eenmaal wanneer ze zijn ingesteld, kunnen de sensoren met behulp van de PowerAgent-software bediend worden. Opmerking: Sommige vermogenssensoren hebben geen afzonderlijke cadanssensor nodig om de cadansgegevens weer te geven.

1. Druk kortstondig op [MODE] totdat de menumodus wordt weergegeven.
2. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "Sensors" te selecteren.
3. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Cadence Sensor" (Cadanssensor) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
4. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Add New Sensor" (Nieuwe sensor toevoegen) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
5. Zorg ervoor dat de cadanssensor geactiveerd is en minstens 65 voet/20 meter van andere actieve sensoren verwijderd is. Draai aan de kruk om de cadanssensor te activeren.
6. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "Start Pairing" (Koppeling starten) te selecteren. Het koppelen kan tot 60 seconden duren. Eenmaal wanneer de koppeling met succes voltooid is, zal de sensor-ID weergegeven worden.
7. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Name" (Naam) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "Name" (naam) te selecteren en de naam van de gekoppelde cadanssensor te wijzigen. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.
8. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Activate Sensor" (Sensor activeren) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen. Opmerking: De actieve sensor wordt aangeduid met een kardinaalteken naast de sensornaam in de sensorlijst. Wanneer u cadanssensoren verwisselt, zorg er dan voor dat u de juiste sensor activeert.
9. Eenmaal wanneer een sensor gekoppeld en geactiveerd is, zal de Joule™ 3.0 de actieve sensor automatisch vinden telkens wanneer deze wordt ingeschakeld. Andere cadanssensoren met andere ID's zullen genegeerd worden. Eenmaal wanneer de sensor gekoppeld is, kunt u hem binnen hetzelfde gebied gebruiken als andere sensoren zonder risico het verkeerde signaal op te pikken. Opmerking: Na het vervangen van de batterij veranderen de meeste cadanssensoren van ID, waardoor de sensor opnieuw met de Joule™ gekoppeld moet worden.

Hoofdstuk 6: Sensors

Snelheidssensors instellen

De Joule™ 3.0 is compatibel met ANT+-snelheidssensors, die allemaal een unieke code hebben.

De Joule™ 3.0 moet met elke sensor gekoppeld worden om correct te kunnen functioneren.

Eenmaal wanneer ze zijn ingesteld, kunnen de sensors met behulp van de PowerAgent-software bediend worden.

1. Druk kortstondig op [MODE] totdat de menumodus wordt weergegeven.
2. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "Sensors" te selecteren.
3. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Speed Sensor" (Snelheidssensor) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
4. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Add New Sensor" (Nieuwe sensor toevoegen) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
5. Zorg ervoor dat de snelheidssensor geactiveerd is en minstens 65 voet/20 meter van andere actieve sensors verwijderd is. Opmerking: Voor de meeste snelheidssensors hoeft u gewoon aan het wiel te draaien om de sensor te activeren.
6. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "Start Pairing" (Koppeling starten) te selecteren. Het koppelen kan tot 60 seconden duren. Eenmaal wanneer de koppeling met succes voltooid is, zal de sensor-ID weergegeven worden.
7. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Name" (Naam) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "Name" (naam) te selecteren en de naam van de gekoppelde snelheidssensor te wijzigen. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.
8. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om de "Wheel Circumference" (Wielomtrek) te selecteren en druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen. Raadpleeg het FAQ-hoofdstuk voor een lijst van gebruikelijke wielomtrekken.
9. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Activate Sensor" (Sensor activeren) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen. Een actieve sensor wordt aangeduid met een kardinaalteken naast de sensornaam in de sensorlijst. Wanneer u snelheidssensors verwisselt, zorg er dan voor dat u de juiste sensor activeert.
10. Eenmaal wanneer een sensor gekoppeld en geactiveerd is, zal de Joule™ 3.0 de actieve sensor automatisch vinden telkens wanneer deze wordt ingeschakeld. Andere snelheidssensors met andere ID's zullen genegeerd worden. Eermaal wanneer de sensor gekoppeld is, kunt u hem binnen hetzelfde gebied gebruiken als andere sensors zonder risico het verkeerde signaal op te pikken. Opmerking: Na het vervangen van de batterij veranderen de meeste cadanssensors van ID, waardoor de sensor opnieuw met de Joule™ gekoppeld moet worden.

Hoofdstuk 6: Sensors

Hartslagsensors instellen

De Joule™ 3.0 is compatibel met ANT+-hartslagsensors, die allemaal een unieke code hebben.

De Joule™ 3.0 moet met elke sensor gekoppeld worden om correct te kunnen functioneren.

Eenmaal wanneer ze zijn ingesteld, kunnen de sensors met behulp van de PowerAgent-software bediend worden.

1. Druk kortstondig op [MODE] totdat de menumodus wordt weergegeven.
2. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "Sensors" te selecteren.
3. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Heart Rate Sensor" (Hartslagsensor) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
4. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Add New Sensor" (Nieuwe sensor toevoegen) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
5. Zorg ervoor dat de hartslagsensor gedragen wordt en minstens 65 voet/20 meter van andere actieve sensors verwijderd is.
6. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "Start Pairing" (Koppeling starten) te selecteren. Het koppelen kan tot 60 seconden duren. Eenmaal wanneer de koppeling met succes voltooid is, zal de sensor-ID weergegeven worden.
7. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Name" (Naam) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen en de naam van de gekoppelde hartslagsensor te wijzigen. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.
8. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Activate Sensor" (Sensor activeren) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen. Opmerking: Een actieve sensor wordt aangeduid met een kardinaalteken naast de sensornaam in de sensorlijst. Wanneer u hartslagsensors verwisselt, zorg er dan voor dat u de juiste sensor activeert.
9. Eenmaal wanneer een sensor gekoppeld en geactiveerd is, zal de Joule™ 3.0 de actieve sensor automatisch vinden telkens wanneer deze wordt ingeschakeld. Andere hartslagsensors met andere ID's zullen genegeerd worden. Eermaal wanneer de sensor gekoppeld is, kunt u hem binnen hetzelfde gebied gebruiken als andere sensors zonder risico het verkeerde signaal op te pikken. Opmerking: Na het vervangen van de batterij veranderen de meeste cadanssensoren van ID, waardoor de sensor opnieuw met de Joule™ gekoppeld moet worden.

Hoofdstuk 6: Sensors

Weerstandsenheidsensoren instellen

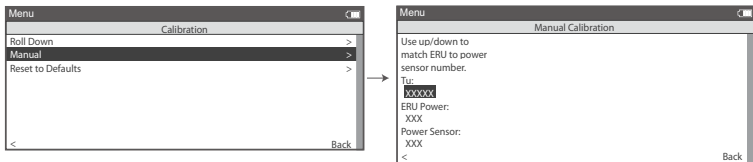
De Joule™ 3.0 is compatibel met de elektronische CycleOps-weerstandseenheden (RU) op de CycleOps 400 Pro-indoorfiets en de PowerBeam Pro-trainer. Om hen te kunnen koppelen, moeten elektronische CycleOps-weerstandseenheden ingesteld worden voor koppeling door hen gedurende 5 seconden af te koppelen en daarna opnieuw aan te sluiten.

1. Druk kortstondig op [MODE] totdat de menumodus wordt weergegeven.
2. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "Sensors" te selecteren.
3. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "RU Sensor" (RU-sensor) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
4. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Add New Sensor" (Nieuwe sensor toevoegen) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
5. Zorg ervoor dat de RU-sensor in de afgelopen 30 seconden is afgekoppeld en daarna opnieuw is aangesloten.
6. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "Start Pairing" (Koppeling starten) te selecteren. Het koppelen kan tot 60 seconden duren. Eenmaal wanneer de koppeling met succes voltooid is, zal de sensor-ID weergegeven worden.
7. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Name" (Naam) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om een naam te selecteren en de naam van de gekoppelde RU-sensor te wijzigen. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.
8. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Activate Sensor" (Sensor activeren) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen. Opmerking: Een actieve sensor wordt aangeduid met een kardinaalteken naast de sensornaam in de sensorlijst. Wanneer u RU-sensors verwisselt, zorg er dan voor dat u de juiste sensor activeert.
9. Eenmaal wanneer een sensor gekoppeld en geactiveerd is, zal de Joule™ 3.0 de actieve sensor automatisch vinden telkens wanneer deze wordt ingeschakeld. Andere weerstandsenheidsensoren met andere ID's zullen genegeerd worden. Eermaal wanneer de sensor gekoppeld is, kunt u hem binnen hetzelfde gebied gebruiken als andere sensoren zonder risico het verkeerde signaal op te pikken.

Hoofdstuk 6: Sensors

Handmatige kalibratie van de CycleOps PowerBeam Pro-trainer

Als u een vermogenmeter gebruikt, zoals de PowerTap, dan kunt u een handmatige kalibratie uitvoeren om uw CycleOps PowerBeam™ Pro-trainer nauwkeuriger te kalibreren. Opmerking: De vermogenmeter moet met de Joule™ 3.0 gekoppeld zijn, voordat u de handmatige kalibratie uitvoert.



1. Alvorens aan de kalibratieroutine te beginnen, warmt u de PowerBeam Pro en de banden even op door gedurende vijf minuten op de trainer te fietsen.
2. Druk kortstondig op [MODE] totdat de menumodus wordt weergegeven.
3. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "Sensors" te selecteren.
4. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "RU Sensor" (RU-sensor) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
5. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om de actieve "RU Sensor" (RU-sensor) te selecteren. Opmerking: De actieve RU-sensor wordt aangeduid door een kardinaalteken naast de naam in de lijst met RU-sensors. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
6. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Calibration" (Kalibratie) te selecteren. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Calibration" (Kalibratie)
7. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Manual Calibration" (Handmatige kalibratie) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
8. De Joule™ 3.0 zal het gemeten vermogen weergeven met behulp van de huidige rolweerstandskalibratie.
9. Trap met een constante snelheid om de weerstand te stabiliseren. Probeer 20 mph aan te houden en beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om de kalibratie te wijzigen, totdat het weergegeven vermogen overeenkomt met het gemeten vermogen.
10. Druk op de [JOYSTICK] wanneer beide waarden gelijk zijn.
11. De unieke rolweerstandskalibratie is nu in de fabriekskalibratie opgenomen. Deze kalibratie blijft in het systeem van toepassing, totdat een andere kalibratie wordt uitgevoerd. Opmerking: De uitrijkalibratie en de handmatige kalibratie passen dezelfde kalibratiewaarden aan. Enkel de laatste kalibratiewaarden worden opgeslagen.

Hoofdstuk 6: Sensors

Uitrijkalibratie van de CycleOps PowerBeam Pro-trainer

De weerstandsunit van de CycleOps PowerBeam Pro wordt in de fabriek gekalibreerd. Zo kan de unit nauwkeurig vermogen meten met behulp van een gelijkaardige technologie als die van een PowerTap. De rolweerstand wordt in elke afzonderlijke weerstandsunit gekalibreerd, maar kan variëren naargelang het bandentype, de bandendruk, de klemdruk en andere omstandigheden. Om de meest nauwkeurige resultaten te behalen, volgt u de onderstaande richtlijnen:

- Voer de hieronder beschreven handmatige kalibratie uit.
- Pomp uw banden op tot de normale druk.
- Bevestig de fiets volgens de instructies in de gebruikshandleiding van de PowerBeam Pro-trainer.
- Klem de weerstandsunit op de achterband volgens de instructies in de gebruikershandleiding van de PowerBeam Pro-trainer.
- Gebruik gladde banden voor mountainbikes. Knobbelige banden zijn lawaaierig en leiden tot onnauwkeurigheden.

1. Alvorens aan de kalibratieroutine te beginnen, warmt u de PowerBeam Pro en de banden even op door gedurende vijf minuten op de trainer te fietsen.

1. Druk kortstondig op [MODE] totdat de menumodus wordt weergegeven.

3. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "Sensors" te selecteren.

4. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "RU Sensor" (RU-sensor) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.

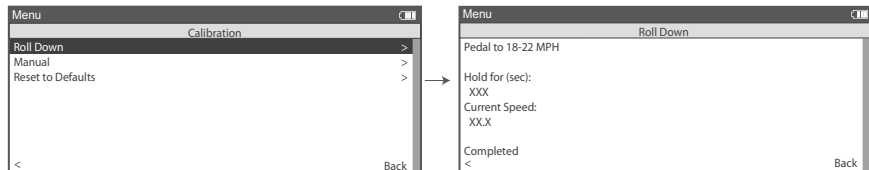
5. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om de actieve "RU Sensor" (RU-sensor) te selecteren. Opmerking: De actieve RU-sensor wordt aangeduid door een kardinaalteken naast de naam in de lijst met RU-sensors. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.

6. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Calibration" (Kalibratie) te selecteren. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Calibration" (Kalibratie) te selecteren.

7. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Roll Down" (Uitrijden) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.

Hoofdstuk 6: Sensors

Uitrijkalibratie van de CycleOps PowerBeam Pro-trainer... vervolg

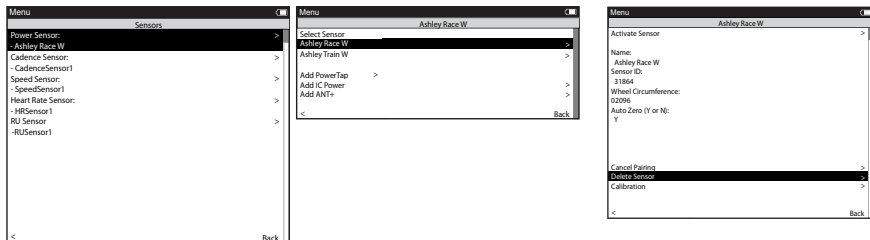


8. Na de bevestiging van uw selectie zal de uitrijkalibratieprocedure van start gaan met de instructie om met een snelheid van 18 mph te trappen.
9. Wanneer u 18 mph bereikt hebt, behoudt u deze snelheid gedurende twee minuten. Een teller geeft de resterende tijd weer.
10. Na twee minuten stopt u onmiddellijk met trappen en laat u het fietswiel uitrijden tot volledige stilstand.
11. Verstoor de weerstandsunit tijdens het uitrijden niet en raak hem niet aan. Gebruik de pedalen en de remmen niet tijdens het uitrijden.
12. Nadat de weerstandsunit volledig gestopt is, zal de boodschap "Calibration Passed" (Kalibratie geslaagd) worden weergegeven. Opmerking: Als u niet twee minuten hebt gewacht of als er tijdens het uitrijden een ander probleem optreedt, dan wordt de boodschap "Calibration Failed" (Kalibratie mislukt) weergegeven en moet de kalibratie opnieuw uitgevoerd worden. Opmerking: Als de kalibratie blijft mislukken, neem dan contact op met de Saris Cycling Group op het nummer 1-800-783-7257.
13. De unieke rolweerstandskalibratie is nu in de fabriekskalibratie opgenomen. Deze kalibratie blijft in het systeem van toepassing, totdat een andere kalibratie wordt uitgevoerd.

Hoofdstuk 6: Sensors

Sensors verwijderen

Sensors kunnen op elk moment verwijderd worden. Als de actieve sensor verwijderd wordt, dan moet een nieuwe sensor geactiveerd of toegevoegd worden.

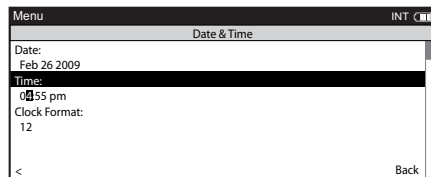


1. Druk kortstondig op [MODE] totdat de menumodus wordt weergegeven.
2. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "Sensors" te selecteren.
3. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om het te verwijderen sensortype te selecteren.
4. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om de te verwijderen sensor te selecteren.
5. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
6. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Delete Sensor" (Sensor verwijderen) te selecteren.

Hoofdstuk 7: De CycleOps Joule™ 3.0 instellen

Datum en tijd instellen

De datum en de tijd van de Joule™ 3.0 kunnen ingesteld worden met behulp van de PowerAgent-software > toestel configureren. Raadpleeg de PowerAgent-gebruikershandleiding.



1. Druk kortstondig op [MODE] totdat de menumodus wordt weergegeven.
2. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Setup Joule™" (Joule™ instellen) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
3. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "Date and Time" (Datum en tijd) te selecteren.
4. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Date or Time" (Datum of tijd) te selecteren. Gebruik de [JOYSTICK] om de datum- en tijdwaarden te wijzigen. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.
5. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Clock Format" (Tijdsindeling) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen. Gebruik de [JOYSTICK] om te kiezen tussen de 12- of 24-uursindeling. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.

Hoofdstuk 7: De CycleOps Joule™ 3.0 instellen

Het display instellen

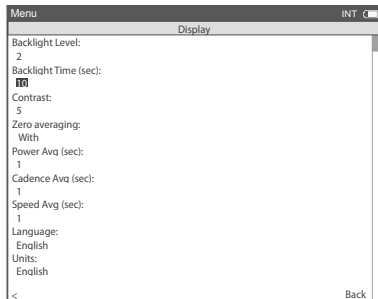
Het display van de Joule™ 3.0 kan aangepast worden naargelang uw weergavevoorkeuren.

De PowerAgent-software kan ook gebruikt worden om instellingen te wijzigen.

1. Druk kortstondig op [MODE] totdat de menumodus wordt weergegeven.
2. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Setup Joule™" (Joule™ instellen) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
3. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Display" te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
4. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Backlight Level" (Niveau achtergrondlicht) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
5. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om het "Backlight Level" (Niveau achtergrondlicht) tussen 1-10 in te stellen. Druk vervolgens kortstondig op de [JOYSTICK] om de instellingen op te slaan. Opmerking: Niveau 10 is het helderste niveau en niveau 1 het donkerste. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.
6. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Backlight Timeout" (Uitschakeling achtergrondlicht) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
7. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om de "Backlight Timeout" (Uitschakeling achtergrondlicht) te kiezen tussen Uit, 2 seconden, 5 seconden, 30 seconden, 1 minuut of Aan. Opmerking: Het achtergrondlicht wordt ingeschakeld wanneer een knop wordt ingedrukt en blijft ingeschakeld gedurende de tijdsinstelling van "Backlight Timeout" (Uitschakeling achtergrondlicht). Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.
8. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Contrast" te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
9. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om het "Contrast" tussen 1-10 in te stellen. Druk vervolgens kortstondig op de [JOYSTICK] om de instellingen op te slaan. Opmerking: De contrastinstelling 1 maakt weinig onderscheid tussen zwarte en witte tinten, terwijl instelling 10 een groot onderscheid maakt. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.
10. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Power Smoothing" (Vermogen effenen) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
11. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Power Smoothing" (Vermogen effenen) in te stellen op 1, 2, 3, 5, 10 of 30. Druk vervolgens kortstondig op de [JOYSTICK] om de instellingen op te slaan. Opmerking: Niveau 1 geeft de vermogengegevens weer zoals deze door de vermogensensor verzonden worden. Niveau 30 geeft de vermogengegevens weer als een fietsgemiddelde over 30 seconden, wat gebruikt kan worden om tijdens intervallen en koersen een beter tempo te bereiken. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.
12. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Power With Zeros" (Vermogen met nullen) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.

Hoofdstuk 7: De CycleOps Joule™ 3.0 instellen

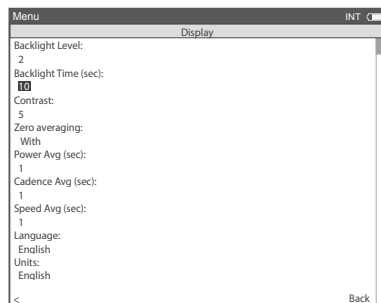
Het display instellen... vervolg



13. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Power With Zeros" (Vermogen met nullen) van "Yes" (Ja) naar "No" (Nee) te veranderen. Druk vervolgens kortstondig op de [JOYSTICK] om de instellingen op te slaan. Opmerking: Wanneer u deze instelling op "Yes" (Ja) instelt, zullen alle nullen voor de berekening van de gemiddelde vermogensgegevens meegeteld worden. Als u voor "No" (Nee) kiest, dan worden de nullen niet meegeteld en worden de gemiddelde vermogensgegevens enkel berekend tijdens het fietsen. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.
14. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Cadence Smoothing" (Cadans effenen) in te stellen op 1, 2, 3, 5, 10 of 30. Druk vervolgens kortstondig op de [JOYSTICK] om de instellingen op te slaan. Opmerking: Niveau 1 geeft de cadansgegevens weer zoals deze door de cadanssensor verzonden worden. Niveau 30 geeft de cadansgegevens weer als een fietsgemiddelde over 30 seconden, wat gebruikt kan worden om tijdens intervallen en koersen een beter tempo te bereiken. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.
15. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Cadence With Zeros" (Cadans met nullen) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
16. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Cadence With Zeros" (Cadans met nullen) van "Yes" (Ja) naar "No" (Nee) te veranderen. Druk vervolgens kortstondig op de [JOYSTICK] om de instellingen op te slaan. Opmerking: Wanneer u deze instelling op "Yes" (Ja) instelt, zullen alle nullen voor de berekening van de gemiddelde cadansgegevens meegeteld worden. Als u voor "No" (Nee) kiest, dan worden de nullen niet meegeteld en worden de gemiddelde cadansgegevens enkel berekend tijdens het fietsen. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.
17. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Speed Smoothing" (Snelheid effenen) in te stellen op 1, 2, 3, 5, 10 of 30. Druk vervolgens kortstondig op de [JOYSTICK] om de instellingen op te slaan. Opmerking: Niveau 1 geeft de snelheidsgegevens weer zoals deze door de snelheidssensor verzonden worden. Niveau 30 geeft de snelheidsgegevens weer als een fietsgemiddelde over 30 seconden, wat gebruikt kan worden om tijdens intervallen en koersen een beter tempo te bereiken. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.

Hoofdstuk 7: De CycleOps Joule™ 3.0 instellen

Het display instellen... vervolg

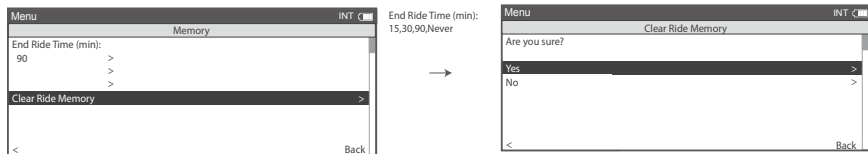


18. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Speed With Zeros" (Snelheid met nullen) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
19. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Cadence With Zeros" (Cadans met nullen) van "Yes" (Ja) naar "No" (Nee) te veranderen. Druk vervolgens kortstondig op de [JOYSTICK] om de instellingen op te slaan. Opmerking: Wanneer u deze instelling op "Yes" (Ja) instelt, zullen alle nullen voor de berekening van de gemiddelde snelheidsgegevens meegeteld worden. Als u voor "No" (Nee) kiest, dan worden de nullen niet meegeteld. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.
20. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Language" (Taal) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
21. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om de instelling "Language" (Taal) te wijzigen. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.
22. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Units" te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.
23. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om de instelling "Units" te wijzigen. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om Engelse of metrische meeteenheden te kiezen. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.

Hoofdstuk 7: De CycleOps Joule™ 3.0 instellen

Het geheugen instellen

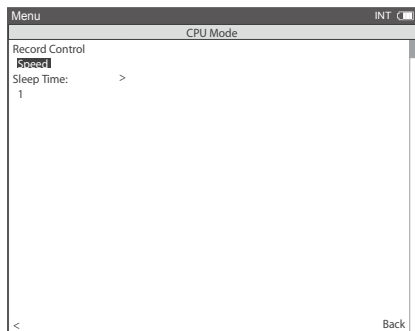
De Joule™ 3.0 beschikt over 4 MB intern geheugen voor het opslaan van activiteiten, de historie en trainingen. Lees Hoofdstuk 1: Gegevensbeheer voor meer informatie.



1. Druk kortstondig op [MODE] totdat de menumodus wordt weergegeven.
2. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Setup Joule™" (Joule™ instellen) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
3. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Memory" (geheugen) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
4. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "End Ride Time" (Einde rittijd) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "End Ride Time" (Einde rittijd) in te stellen op 1, 2, 3, 5, 10, 30 of nooit. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan. Na het beëindigen van de rit, wordt deze in de historiegegevens ingevoerd. Opmerking: De instelling "End Ride Time" (Einde rittijd) bepaalt wanneer de huidige rit automatisch in "History" (Historie) en "Reports" (Rapporten) wordt opgeslagen.
5. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Clear Ride Memory" (Ritgeheugen wissen) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen. Opmerking: Als u het ritgeheugen wist, dan zullen alle activiteitenbestanden op de Joule™ 3.0 verwijderd worden. Bijgevolg zullen alle gegevens verloren gaan en kunnen zij niet meer gedownload worden. Historiebestanden worden niet verwijderd en kunnen enkel van een pc verwijderd worden.

Hoofdstuk 7: De CycleOps Joule™ 3.0 instellen

De Joule™-modus instellen



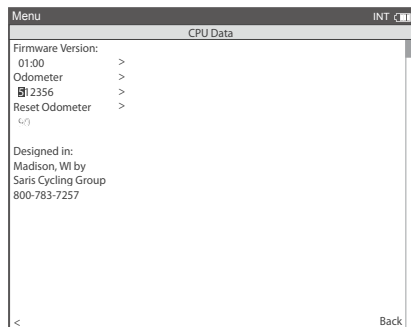
1. Druk kortstondig op [MODE] totdat de menumodus wordt weergegeven.
2. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Setup Joule™" (Joule™ instellen) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
3. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Joule™ Mode" (Joule™-modus) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
4. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "Record Control" (Metingcontrole) te selecteren. Kies tussen snelheid en HRM (hartslagmonitor) voor de metingcontrole. De snelheidsinstelling begint op te meten wanneer er snelheid aanwezig is. De hartslaginstelling begint op te meten telkens wanneer er een hartslag aanwezig is. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.
5. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Sleep Time" (Slaapstandtijd) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de "Sleep Time" (Slaapstandtijd) in te stellen op 1, 2, 3, 4 of 5. Opmerking: De slaapstandtijd geeft aan hoe lang de Joule™ 3.0 nog geactiveerd blijft na het einde van de ontvangst van geldige, te registreren gegevens, zoals na een rit. Een langere slaapstandtijd zal de levensduur van de batterijen lichtjes beïnvloeden. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.

Hoofdstuk 7: De CycleOps Joule™ 3.0 instellen

De Joule™-gegevens instellen

De firmwareversie geeft de revisie aan die voor de Joule™ 3.0 van toepassing is.

Bezoek www.cycleops.com voor de laatste versie.

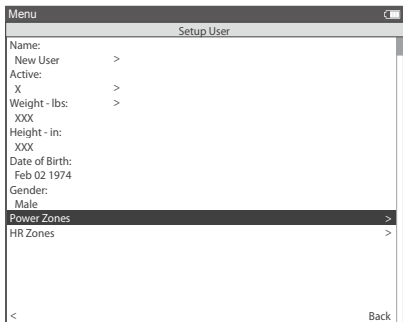


1. Druk kortstondig op [MODE] totdat de menumodus wordt weergegeven.
2. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Setup Joule™" (Joule™ instellen) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
3. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Joule™ Data" (Joule™-gegevens) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
4. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om de firmwareversie van de Joule™ 3.0 te bekijken. Controleer voor de laatste updates via de PowerAgent-software.
5. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Odometer" te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen. De odometer kan voor een gewenst startpunt gewijzigd worden en kan op elk moment gereset worden. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om de instelling te wijzigen. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.

Hoofdstuk 8: De gebruiker instellen

Het gebruikersprofiel instellen

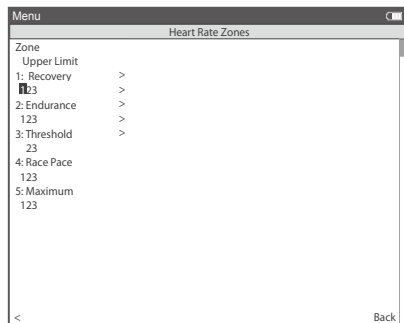
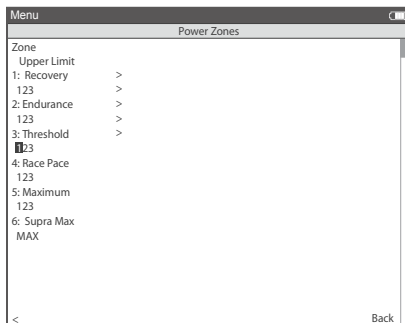
Een gebruikersprofiel instellen is belangrijk, omdat de Joule™ 3.0 zo de meest nauwkeurige informatie kan weergeven. Met behulp van de PowerAgent-software kunt u een gebruikersprofiel instellen en beheren. Opmerking: Als u de Joule™ 7,62 cm een groepsomgeving gebruikt, dan zullen de gebruikersgegevens op een USB-stick opgeslagen worden.



1. Druk kortstondig op [MODE] totdat de menumodus wordt weergegeven.
2. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Setup User" (Gebruiker instellen) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
3. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "Name" (Naam) te selecteren. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om de gewenste gebruikersnaam te spellen. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.
4. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Weight" (Gewicht) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen. Gebruik de [JOYSTICK] om het juiste gebruikersgewicht in te stellen. Berekeningen zoals W/kg en een juiste doelhellingsweerstand vereisen een correct gebruikersgewicht. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.
5. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Height" (Lengte) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen. Gebruik de [JOYSTICK] om de juiste gebruikerslengte in te stellen. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.
6. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Date of Birth" (Geboortedatum) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen. Gebruik de [JOYSTICK] om de juiste geboortedatum in te stellen. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.

Hoofdstuk 8: De gebruiker instellen

Het gebruikersprofiel instellen... vervolg



7. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Gender" (Geslacht) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om tussen "Male" (Man) en "Female" (Vrouw) te switchen. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.

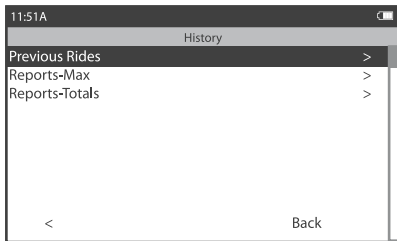
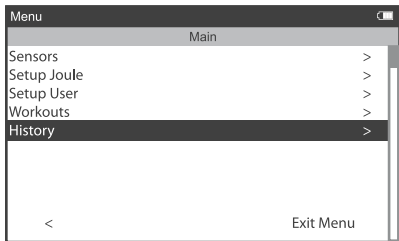
8. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Power Zones" (Vermogenzones) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om de volgende zones te selecteren: Herstelzone, Uithoudingszone, Drempelzone, Racetempozone en Maximumzone. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.

9. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "Heart Rate Zones" (Hartslagzones) te selecteren. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om de volgende zones te selecteren: Herstelzone, Uithoudingszone, Drempelzone, Racetempozone en Maximumzone. Gebruik de [JOYSTICK] om de juiste zonewaarden in te stellen. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de wijzigingen op te slaan.

Hoofdstuk 9: Historie

Vorige ritten

Dankzij de historie van vorige ritten kunt u om het even welke geselecteerde rit vergelijken met gemiddelden over 2, 4 of 8 weken tot 6 of 12 maanden voor de geselecteerde rit. Opmerking: In de gemiddelden wordt de geselecteerde rit niet meegeld.

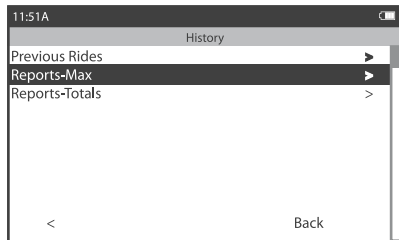
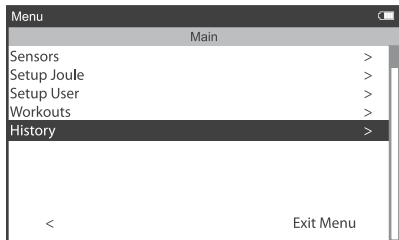


1. Druk kortstondig op [MODE] totdat de menumodus wordt weergegeven.
 2. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "History (Historie) te selecteren.
 3. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
 4. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "Previous Rides" (Vorige ritten) te selecteren.
 5. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om de gewenste rit te selecteren. Opmerking: Elke rit krijgt een naam op basis van de indeling JJJJMMDD UUMMSS, m.a.w. een rit met de naam 20091120 154335 werd 340 aangemaakt op 20 november 2009 om 15:43:35 uur.
 6. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de gewenste rit te selecteren. Opmerking: De rapporten worden nu in 3 kolommen weergegeven: de eerste kolom bevat de meeteenheid, de tweede kolom bevat de gegevens voor een bepaalde meeteenheid gedurende de huidige rit en de derde kolom bevat het gemiddelde van alle voltooide ritten in de geselecteerde periode.
 7. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de geselecteerde periode te kiezen uit 2, 4 of 8 weken of 6 of 12 maanden.
 8. Beweeg de [JOYSTICK] naar links/rechts om rapporten te wijzigen en de historierapporten te verlaten.
- Opmerking: De ritten zullen per datum gerangschikt worden, met de meest recente datum bovenaan.

Hoofdstuk 9: Historie

Maximahistorie

Dankzij de maximahistorierapporten kunt u de behaalde maximumwaarden in een geselecteerde periode vergelijken met de behaalde gemiddelden in diezelfde periode.

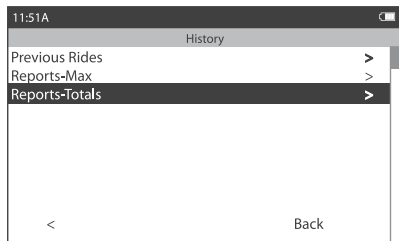
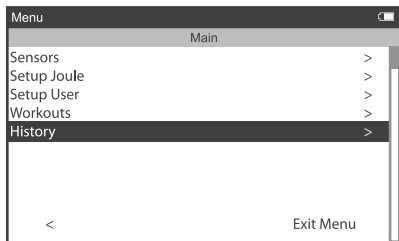


1. Druk kortstondig op [MODE] totdat de menumodus wordt weergegeven.
 2. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "History (Historie) te selecteren.
 3. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
 4. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "Reports – Max" (Rapporten – Max) te selecteren. Opmerking: De rapporten worden nu in 3 kolommen weergegeven: de eerste kolom bevat de meeteenheid, de tweede kolom bevat de behaalde maximumwaarde voor een bepaalde meeteenheid in de geselecteerde periode en de derde kolom bevat het gemiddelde van alle voltooide ritten in de geselecteerde periode.
 5. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de geselecteerde periode te kiezen uit 2, 4 of 8 weken of 6 of 12 maanden.
 6. Beweeg de [JOYSTICK] naar links/rechts om rapporten te wijzigen en de historierapporten te verlaten.
- Opmerking: De Max.-weergave geeft de behaalde maximumwaarden voor elke meeteenheid in het rapport weer t.o.v. het gemiddelde over twee weken, vier weken, enz.

Hoofdstuk 9: Historie

Totalenhistorie

Dankzij de totalenhistorierapporten kunt u de behaalde totalen in een geselecteerde periode vergelijken met de behaalde gemiddelden in diezelfde periode.



1. Druk kortstondig op [MODE] totdat de menumodus wordt weergegeven.
2. Beweeg de [JOYSTICK] omhoog/omlaag om "History (Historie)" te selecteren.
3. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om uw selectie te bevestigen.
4. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om "Reports – Totals" (Rapporten – Totalen) te selecteren. Opmerking: De rapporten worden nu in 3 kolommen weergegeven: de eerste kolom bevat de meeteenheid, de tweede kolom bevat de behaalde totaalwaarde voor een bepaalde meeteenheid in de geselecteerde periode en de derde kolom bevat het gemiddelde van alle voltooide ritten in de geselecteerde periode.
5. Druk kortstondig op de [JOYSTICK] om de geselecteerde periode te kiezen uit 2, 4 of 8 weken of 6 of 12 maanden.
6. Beweeg de [JOYSTICK] naar links/rechts om rapporten te wijzigen en de historierapporten te verlaten.

Opmerking: De Totaal-weergave geeft de behaalde totaalwaarden voor elke meeteenheid in het rapport weer t.o.v. het gemiddelde over twee weken, vier weken, enz.

Hoofdstuk 10: Problemen met de CycleOps Joule™ 3.0 oplossen

Bezoek www.cycleops.com voor de meest recente FAQ's.

Geen weergave op het computerscherm

- De computer is in slaapstand – Druk op [MODE] of [INTERVAL] om de computer te activeren.
- De computer is te koud - bedrijfstemp. ligt tussen 0 en 43 °C (32 tot 110 graden Fahrenheit).

Het computerscherm is volledig ontladen

- Het display zal minstens gedurende 30 minuten moeten worden opgeladen.

Het computerscherm is ingeschakeld, maar er worden geen gegevens verzonden.

- De hub is in slaapstand - draai aan het wiel om de hub te activeren.
- De computer heeft de hub niet “gevonden”. Houd [MODE] en [INTERVAL] ingedrukt, totdat “Find” (Zoeken) op de titelbalk verschijnt. Zorg ervoor dat de hub actief is door één keer aan het wiel te draaien.
- De batterijen moeten vervangen worden - vervang de hubbatterijen zoals getoond in het hoofdstuk Onderhoud van de gebruikershandleiding.

Het vermogen lijkt onjuist

- De draaimomentwaarde is niet op nul gezet. Om het draaimoment handmatig op nul te zetten, gaat u naar Menu, Sensors, Select Sensor (Sensor selecteren), Calibration (Kalibratie). Zet de hub handmatig op nul. Het draaimoment wordt nu weergegeven.

Als door het opnieuw op nul zetten van het draaimoment de unit niet opnieuw gekalibreerd wordt, neem dan contact op met de klantendienst van Saris Cycling Group op het nummer 1-800-783-7257.

Snelheidsmeting lijkt onjuist

- De wielomtrek is niet juist - raadpleeg het hoofdstuk Sensors om de correcte omtrek in de betreffende sensor in te voeren.

Hoofdstuk 11: Belangrijke voorzorgsmaatregelen

WAARSCHUWING: Raadpleeg altijd eerst uw arts, voordat u een trainingsprogramma start of wijzigt.

Voorzorgsmaatregelen:

- Blijf naar de weg kijken. Laat u niet te veel afleiden door het display van de CycleOps Joule™ 3.0.
- Wij raden u aan om u eerst in stilstand met de computerfuncties vertrouwd te maken.
- De computer en de borstriem zijn waterbestendig, maar niet waterdicht. Vermijd aanhoudend contact met water en plaats de CycleOps 3.0 of onderdelen ervan niet in water of onder hogedruksproeiers.
- Vermijd het direct besproeien van de unit met een oplosmiddel. Gebruik geen verdunningsmiddel of andere oplosmiddelen om de onderdelen schoon te maken.
- Als u zich niet aan deze voorzorgsmaatregelen houdt, dan kunnen er vroegtijdig defecten of storingen in de unit optreden, waardoor de garantie kan komen te vervallen.

Hoofdstuk 11: Belangrijke voorzorgsmaatregelen

Waarschuwingen m.b.t. de batterij:

- Laad de batterij op bij een temperatuur tussen 0 en 45 °C.
- Dompel de batterij niet in water of zeewater onder en bewaar de batterij in een koele, droge omgeving wanneer u ze niet gebruikt.
- Sluit de batterij niet op een stopcontact aan.
- Sla of werp de batterij niet tegen harde oppervlakken.
- Transporteer of bewaar de batterij niet samen met metalen voorwerpen, zoals halssnoeren, haarclips, enz.
- Verhit de batterij niet of werp ze niet in vuur of water. Wijzig of demonteer de batterij niet. Dit is gevaarlijk en kan ontvlaming, verhitting, lekkage of een explosie veroorzaken.
- Kortsluit de positieve (+) en de negatieve (-) pool niet. Houd de batterij uit de buurt van metaal of andere geleidende materialen. Direct contact van de batterijen met de positieve (+) en de negatieve pool (-) verhinderen of hen in contact brengen met andere geleidende materialen kan een kortsluiting veroorzaken.
- Wissel de positieve (+) en de negatieve (-) pool niet.
- Soldeer de batterij niet direct. Oververhitting kan de batterijonderdelen vervormen, zoals de pakking, waardoor de batterij zou kunnen opzwellen, lekken, ontploffen of ontvlammen.
- Gebruik geen abnormale batterij die beschadigd is tijdens de verzending of door vallen of andere oorzaken en die een batterijvloeistofgeur verspreidt.
- Gebruik de batterij niet in een plaats waar veel statische elektriciteit aanwezig is. Dit zou de veiligheidsinrichtingen kunnen beschadigen en een gevaarlijke situatie kunnen scheppen.
- Als de batterij een geur verspreidt, hitte genereert of ontleurt, of op om het even welke manier tijdens het gebruik, het opladen of de bewaring abnormaal lijkt, verwijder de batterij dan onmiddellijk uit het toestel of de batterijlader zonder ze nog verder te gebruiken.
- Gebruik geen scherpe voorwerpen om tegen de batterij te slaan.

Hoofdstuk 11: Belangrijke voorzorgsmaatregelen

USB-stick

Als de Joule™ 3.0 voor meerdere gebruikers thuis, in de club of in het fitnesscenter gebruikt wordt, bestaat er een accessoirekit voor meerdere gebruikers waarmee u op om het even welke USB-stick die u bij de hand hebt gegevens, gebruikersprofielen en instellingen kunt opslaan.

FCC-verklaring van overeenstemming:

Verklaring van overeenstemming voor FCC en voor Industrie Canada:

“Dit apparaat voldoet aan Industrie Canada en Deel 15 van de FCC-voorschriften. Voor de werking gelden de onderstaande twee voorwaarden: (1) Dit apparaat mag geen schadelijke interferentie veroorzaken en (2) dit apparaat moet alle ontvangen interferentie aanvaarden, met inbegrip van interferentie die een ongewenste werking kan veroorzaken.”

De term “IC:” voor het radiocertificatienummer betekent dat er aan de technische specificaties voor Industrie Canada voldaan is.

Wijzigingen aan dit apparaat die niet nadrukkelijk zijn goedgekeurd door de instantie die verantwoordelijk is voor de overeenstemming met de FCC-voorschriften (de fabrikant), kunnen de bevoegdheid voor het gebruik van deze apparatuur door de gebruiker ongeldig maken.

OPMERKING: Deze apparatuur is getest op conformiteit met de grenzen voor een digitaal toestel van klasse B, overeenkomstig Deel 15 van de FCC-voorschriften. Deze grenzen worden opgelegd om een redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke interferentie bij gebruik van het toestel in een woonomgeving. Deze apparatuur genereert en gebruikt radiofrequentie-energie en kan deze uitstralen. Als de apparatuur niet volgens de instructies gemonteerd en gebruikt wordt, dan kan dit schadelijke interferentie met radiocommunicatie veroorzaken. Er is echter geen garantie dat de interferentie niet zal plaatsvinden in een bepaalde opstelling. Als deze apparatuur schadelijke interferentie veroorzaakt voor radio- of televisieontvangst (dit kunt u controleren door de apparatuur in en uit te schakelen), dan kan de gebruiker de interferentie proberen te verhelpen door middel van één of meerdere van de volgende maatregelen:

- Heroriënteer of verzet de ontvangstantenne.
- Vergroot de afstand tussen de apparatuur en de ontvanger.
- Sluit de apparatuur op een stopcontact van een andere stroomkring aan dan de ontvanger.
- Neem contact op met de verdeler of een ervaren radio/tv-technicus voor hulp.

Hoofdstuk 12: Technische specificaties voor de CycleOps Joule™ 3.0

KENMERKEN:	Joule™ 3.0
Afmetingen van de unit, BxHxD:	90 mm breed, 86,4 mm hoog, 32,5 mm diep
Displaygrootte, BxH:	3,0 inches (76,2 mm diagonaal)
Displayresolutie, BxH:	400 x 240
Gewicht:	162 g
Batterij:	Oplaadbare lithium-polymeer
Levensduur batterij:	60 uur, normaal
Montage op stuur of stang	Ja
Montage op de pols	Nee
Indoorfietsbeugel inbegrepen	Ja
Intervalspecifieke knop	Ja
Weerstandspecifieke bediening	Ja
Barometrische hoogtemeter	Ja
Waterbestendig:	Ja
Geheugen:	
Massaopslagapparaat	Ja
Intern geheugen	4 MB
Aanvaardt gegevenskaarten:	microSD™-kaart (niet inbegrepen)
Intervallen	999
Ritgegevens per seconde	Ongeveer 20 uur (1 u. = 150 KB)
Rithistorie	Ongeveer 500 ritten (1 rit = 1 KB)
Trainingen	Ongeveer 100 trainingen (1 training = ~5 KB)
Beschikbare meetgegevens voor historie	58
Historische gemiddelden voor 2 wk, 4 wk, 8 wk, 6 ma., 12 ma.	Ja
Piektelling	Ja
Watt/kg	Ja
TSS	Ja

KENMERKEN:	Joule™ 3.0
IF	Ja
Genormaliseerd vermogen	Ja
Temperatuur	Ja
Hoogte (barometerdruk)	Ja
Geklommen hoogte	Ja
Gedaalde hoogte	Ja
% helling	Ja
VAM	Ja
KJ en KJ per uur	Ja
Piekvermogen	Ja
Vermogenzones	Ja
Hartslagzones	Ja
Compatibel met ANT+-vermogensensoren	Ja
Compatibel met ANT+-hartslagssensoren	Ja
Compatibel met ANT+-snelheidsensoren	Ja
Compatibel met ANT+-cadanssensoren	Ja
Compatibel met ANT+-snelheid/cadans-sensoren	Nee
Automatische synchronisatie (transferreert automatisch gegevens naar uw computer)	Nee
Virtuele pacer	Nee
Automatische pauze (pauzeert en start de timer opnieuw op basis van snelheid of hartslag)	Ja
Automatische ronde (start automatisch een nieuwe ronde)	Ja
Automatische scrollfunctie (geeft de gegevenspagina's tijdens de training één voor één weer)	Nee
Geavanceerde trainingen (creëer eigen, doelgerichte trainingen)	Ja
Hoerbare alarmen	Nee
Aanpasba(a)re scherm(en)	Ja (Dashboardmodus)

Hoofdstuk 13: Garantie van de CycleOps Joule™ 3.0

De CycleOps Joule™ 3.0 wordt aan de oorspronkelijke retailklant gegarandeerd geen materiaal- en fabricagedefecten te hebben. De garantiedekking is uitsluitend geldig voor de oorspronkelijke koper op vertoon van het aankoopbewijs.

Elektronica - 1 jaar

Deze garantie is niet geldig voor:

1. Normale slijtage.
2. Schade, defecten of verlies door ongeval, verkeerd gebruik, verwaarlozing, misbruik, incorrecte montage, slecht onderhoud of niet-naleving van de instructies of waarschuwingen in de gebruikershandleiding.
3. Gebruik van de producten op een manier of in een omgeving waarvoor zij niet bestemd zijn.

Beperkingen

De bovenstaande garanties vervangen en sluiten alle andere garanties uit die hier niet nadrukkelijk vermeld zijn, ofwel expliciet of impliciet bepaald door de wet, ofwel met inbegrip van maar niet beperkt tot garanties van verkoopbaarheid of geschiktheid voor een bepaald doel. Saris Cycling Group kan niet aansprakelijk gesteld worden voor incidentele schade, gevolgschade en schade of kosten m.b.t. haar trainingsproducten. De aansprakelijkheid van Saris Cycling Group onder deze garantie is nadrukkelijk beperkt, naar keuze van Saris Cycling Group, tot de vervanging van goederen die niet overeenstemmen met deze garantie of tot de terugbetaling van een bedrag van de aankoopprijs van het trainingsproduct in kwestie. Sommige staten staan de uitsluiting of beperking van impliciete garanties, incidentele schade of gevolgschade niet toe. De bovenstaande beperkingen en uitsluitingen zijn in dat geval niet op u van toepassing.

Procedures

De garantieservice zal uitgevoerd worden door Saris Cycling Group of door een erkende verdeler van Saris Cycling Group. De oorspronkelijke koper moet zijn aankoopbewijs kunnen voorleggen. Serviceoproepen en/of transport naar en van de erkende verdeler van Saris Cycling Group zijn ten laste van de koper.

Hoofdstuk 14: Definitie van gebruikelijke trainingstermen

Absolute intensiteit

1. De werkelijke intensiteitswaarde. Bijvoorbeeld 300 Watt, 175 slagen per minuut of een 7 op een EMI-schaal van 1 tot 10.

Hoeksnelheid

1. De snelheid waarmee een voorwerp ronddraait. 2. Hoe snel iets ronddraait in hoekeenheden per tijdseenheid, zoals graden per seconde. 3. De hoekverplaatsing gedeeld door de verlopen tijd tijdens de verplaatsing. 4. Cadans of het aantal omwentelingen dat een ronddraaiend voorwerp, zoals een pedaal, maakt binnen een bepaalde tijd. 5. Aan de pedalen of de achterhub is vermogen gelijk aan het draaimoment vermenigvuldigd met de hoeksnelheid. De hoeksnelheid is dus gelijk aan het vermogen gedeeld door het draaimoment.

Calorie

1. Een energie-eenheid die gelijk is aan de energie die nodig is om de temperatuur van 1 gram of ml water met 1 °C te doen stijgen. 2. Een meeteenheid van thermische energie of de energie die vrijkomt wanneer brandstof of een substraat verbrand wordt.

Klimcategorie 1 tot 4

1. Een classificatiesysteem dat gebruikt wordt om de moeilijkheidsgraad van een klim te bepalen en dat gebaseerd is op een combinatie van de lengte, de helling en de plaats van de klim in de koers. Een klim van categorie 1 wordt beschouwd als het moeilijkst, terwijl een klim van categorie 4 het gemakkelijkst is.

Elevatie

1. De totale verticale afstand in voet of meter boven de zeespiegel, waarbij 1 meter gelijk is aan 3,224 voet.

Uithoudingszone

1. Een gematigde trainingsintensiteit met weinig belasting of uitputting van het lichaam. 2. Op een EMI-schaal van 1 tot 10 komt de intensiteit overeen met een 3 of 4, m.a.w. "middelmatig" tot "vrij moeilijk". 3. Op een EMI-schaal van 6 tot 20 komt de intensiteit overeen met een 10 tot 13, m.a.w. "redelijk licht" tot "vrij moeilijk". 4. Een trainingsintensiteit die afhangt van de aerobische stofwisseling van zowel vet als koolhydraat. 5. Een trainingsintensiteit die kan volgehouden worden zolang de atleet bevoorrad wordt met koolhydraten (d.i. toegelaten wordt te eten).

Hoofdstuk 14: Definitie van gebruikelijke trainingstermen

Kracht

1. Een vectorgrootte die een versnelling van een lichaam produceert in de richting van de uitoefening ervan. 2. Duwen. 3. De hoeveelheid druk die op de pedalen of de achterhub wordt toegepast. 4. Een meeteenheid van sterkte. 5. Vermogen gedeeld door snelheid.

Mechanisch brutorendement

1. Het percentage van opgeslagen energie of verbruikt voedsel door het lichaam dat omgezet wordt in een werkelijke vermogenoutput. Voor een gemiddeld persoon die op een fiets traint, is het mechanische brutorendement gelijk aan 22 %. Voor elke 100 Kcal die een gemiddeld persoon verbrandt, wordt dus slechts 22 Kcal omgezet in werkelijk vermogen ter hoogte van de pedalen of de achterhub. De rest gaat gewoon verloren als warmte of wordt gebruikt voor andere functies dan het trappen. 2. In het verleden is gebleken dat het mechanische brutorendement een belangrijke verklarende variabele van fietsprestaties is. Recent bewijsmateriaal is echter controversieel. Toch bestaan er rapporten dat de hoogste waarden bij wielrenners uit grote rondes, zoals de Tour de France, gevonden worden.

Klim buiten categorie

1. Een klim die zo moeilijk is dat hij niet gecategoriseerd kan worden. 2. Een klim die langer en steiler is dan een klim van categorie 1. 3. De moeilijkste klim in de Tour de France.

Paardenkracht

1. Een meeteenheid van vermogen, waarbij 1 paardenkracht gelijk is aan 746 Watt.

Intensiteit

1. De werkelijke of ervaren moeilijkheidsgraad van een gegeven training, rit of oefeningenreeks. 2. De vermogenoutput of mate van energieverbruik. 3. Hoe moeilijk een training, rit of oefeningenreeks is. 4. De hitte of temperatuur. 5. De moeilijkheidsgraad. 6. Belasting, wanneer direct gemeten als de werkelijke vermogenoutput. 7. Uitputting, wanneer gemeten als de respons op een gegeven vermogenoutput (bv. hartslag, ervaren mate van inspanning, zuurstofverbruik). 8. Het percentage van een bepaalde maximale of submaximale referentiewaarde.

Hoofdstuk 14: Definitie van gebruikelijke trainingstermen

Kilocalorie of Kcal

1. 1000 calorieën. 2. Een energie-eenheid die gelijk is aan de energie die nodig is om de temperatuur van 1 kilogram of liter water met 1 °C te doen stijgen. 3. Een meeteenheid voor de hoeveelheid energie in voedingswaren. 4. Op Amerikaanse voedingsetiketten is 1 Calorie, gespeld met een hoofdletter "C" i.p.v. een kleine letter "c", gelijk aan 1 kilocalorie of Kcal. 5. 4186 KJoule™s 6. Voor een gegeven persoon is de totale verbruikte energie in Kcal gelijk aan het totale aantal KJoule™s van de geleverde arbeid op een fiets, gedeeld door 4186, gedeeld door het percentage (d.i. 22 % = 0,22) van het mechanische brutorendement van die persoon. 7. 1 tot 1,2 vermenigvuldigd met het totale aantal KJoule™s.

Lactaatdrempelzone

1. Een moeilijke intensiteitszone die gekenmerkt wordt door een plotse versnelling van de ademhaling. 2. Op een EMI-schaal van 1 tot 10 komt de intensiteit overeen met een 5 tot 7, m.a.w. "moeilijk" tot "erg moeilijk". 3. Op een EMI-schaal van 6 tot 20 komt de intensiteit overeen met een 13 tot 16, m.a.w. "vrij moeilijk" tot "erg moeilijk". 4. Een trainingsintensiteit gaande van een lichte afwijking of stijging van het bloedlactaatgehalte boven de basiswaarde in rusttoestand tot een bloedlactaatwaarde van 2 tot 3 mM boven de basiswaarde in rusttoestand. 5. Een grens tussen aerobische stofwisseling en een mengeling van anaerobische en aerobische stofwisseling. 6. Een extreme trainingsintensiteit die gedurende 40 minuten tot 2 uur kan worden volgehouden naargelang de beschikbaarheid van opgeslagen koolhydraten of glycogeen in het lichaam.

Lactaatdrempel

1. Een trainingsintensiteit waarbij de lactaatproductie of de aanwezigheid van lactaat in het bloed de verwijdering of verdwijning van lactaat uit het bloed overschrijdt. 2. Een trainingsintensiteit die gekenmerkt wordt door een plotse versnelling van de ademhaling of ventilatie. 3. Een trainingsintensiteit waarbij u een brandend gevoel in de werkende spieren begint te voelen. 4. Een trainingsintensiteit die als moeilijk beschouwd wordt. 5. Een trainingsintensiteit die over een langdurige periode volgehouden kan worden, gaande van 40 minuten tot 2 uur. 6. Bij atleten met gelijkaardige VO2 max-waarden is het vermogen bij de lactaatdrempel de sterkste voorspellende prestatievariabele.

Breekpunt van de lactaatdrempel

1. De vermogenoutput of trainingsintensiteit waarbij het bloedlactaat net boven zijn basiswaarde in rusttoestand begint te stijgen. 2. Een trainingsintensiteit die gekenmerkt wordt als vrij moeilijk. 3. Het bovenste deel van de uithoudingszone en het onderste deel van de lactaatdrempelzone. 4. Een trainingsintensiteit die gedurende 1 tot 3 uur kan worden volgehouden of zolang als er opgeslagen koolhydraten of glycogeen beschikbaar zijn.

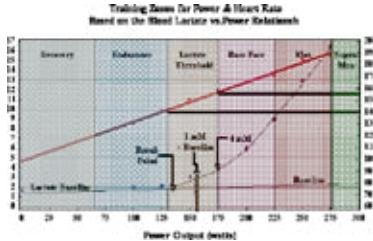
Hoofdstuk 14: Definitie van gebruikelijke trainingstermen

Lactaatdrempel > 1 mM

1. De vermogenoutput of trainingsintensiteit waarbij het bloedlactaat gelijk is aan 1 mM boven de basiswaarde in rusttoestand. 2. Een trainingsintensiteit die gekenmerkt wordt als moeilijk. 3. Het middelpunt van de lactaatdrempelzone. 4. Een trainingsintensiteit die gedurende 1 tot 2 uur kan worden volgehouden.

Lactaatdrempel 4 mM

1. De vermogenoutput of trainingsintensiteit bij een bloedlactaatniveau van 4 mM of 2 tot 3 mM boven de basiswaarde. 2. Een trainingsintensiteit die gekenmerkt wordt als erg moeilijk. 3. De bovenste grens van de lactaatdrempelzone. 4. Een trainingsintensiteit die gedurende 30 minuten tot 1 uur kan worden volgehouden.



Generaliseerde intensiteit

1. De intensiteit generaliseerd t.o.v. een andere factor, zoals lichaamsgewicht of aerodynamische weerstand. Voor een persoon van 70 kg zou 300 Watt bijvoorbeeld voorgesteld worden als 4,3 Watt per kg.

Maximumzone

1. Een extreme of maximale intensiteitszone. 2. Op een EMI-schaal van 1 tot 10 komt de intensiteit overeen met een 9 of 10, m.a.w. "heel erg moeilijk" tot "maximaal". 3. Op een EMI-schaal van 6 tot 20 komt de intensiteit overeen met een 18 tot 20, m.a.w. "heel erg moeilijk" tot "maximaal". 4. Een trainingsintensiteit die het lichaam zijn maximale capaciteit om zuurstof te verbruiken doet bereiken (d.i. een trainingsintensiteit die uw VO₂ max doet bereiken). 5. Een extreme of maximale inspanning die tussen 2 en 8 minuten of gemiddeld 4 minuten kan worden volgehouden.

Hoofdstuk 14: Definitie van gebruikelijke trainingstermen

Periodisering

1. Een training of raceprogramma in afzonderlijke perioden opdelen, waarin verschillende belangrijke eigenschappen voor de algemene prestatie van een wielrenner ontwikkeld worden. 2. Het idee dat trainingsaanpassingen geoptimaliseerd worden door perioden van harde arbeid die de gemiddelde trainingsbelasting die de atleet gewoon is, overstijgen, gevolgd door perioden van lichte arbeid of herstel die onder de gemiddelde trainingsbelasting liggen die de atleet gewoon is.

Houdbaar piekvermogen of piekvermogen

1. De hoogste gemiddelde vermogenoutput die gedurende een bepaalde tijd volgehouden kan worden. 2. Voor de meeste personen is een houdbaar piekvermogen of piekvermogenoutput van 4 tot 8 minuten gelijk aan een intensiteit die hun VO₂ max doet bereiken, m.a.w. hun maximale capaciteit om zuurstof te verbruiken. 3. Voor de meeste personen is een houdbare piekvermogenoutput van 20 tot 40 minuten gelijk aan een intensiteit die hun lactaattrempel doet bereiken, m.a.w. een bloedlactaatwaarde van 2 tot 3 mM boven de basiswaarde van hun bloedlactaatgehalte. 4. Voor de meeste personen is een houdbare piekvermogenoutput van 40 minuten tot 2 uur gelijk aan een intensiteit die hun lactaattrempel doet bereiken, m.a.w. een bloedlactaatwaarde van 1 mM boven de basiswaarde van hun bloedlactaatgehalte. 5. Bij het fietsen is het houdbare piekvermogen gedurende een bepaalde tijd gelijk aan hun beste prestatie op een gegeven moment. Een jogger kan bijvoorbeeld een persoonlijk record hebben van 5 minuten voor een afstand van 1 mijl en van 35 minuten voor een afstand van 10 km, terwijl een wielrenner een persoonlijk record of een houdbaar piekvermogen van 400 Watt voor 5 minuten en van 340 Watt voor 35 minuten kan hebben.

Racetempozone

1. Een extreem moeilijke of extreme intensiteitszone. 2. Op een EMI-schaal van 1 tot 10 komt de intensiteit overeen met een 7 of 8, m.a.w. "erg moeilijk" tot "heel erg moeilijk". 3. Op een EMI-schaal van 6 tot 20 komt de intensiteit overeen met een 16 tot 18, m.a.w. "erg moeilijk" tot "heel erg moeilijk". 4. Een trainingsintensiteit die hoofdzakelijk afhangt van de aerobische en anaerobische stofwisseling van koolhydraten. 5. Een extreme trainingsintensiteit die tussen 10 en 30 minuten kan worden volgehouden.

Hoofdstuk 14: Definitie van gebruikelijke trainingstermen

Ervaren mate van inspanning

1. De score van inspanning of intensiteit van een persoon op een schaal van 1 tot 10, waarbij 1 gelijk staat aan rust en 10 aan een maximale of extreme inspanning. 2. De score van inspanning of intensiteit van een persoon op een schaal van 6 tot 20, waarbij 6 gelijk staat aan rust en equivalent moet zijn aan een hartslag in rusttoestand van 60 slagen per minuut en waarbij 20 gelijk staat aan een maximale inspanning of een hartslag van 200 slagen per minuut.

EMI-schaal 1-10	
0	Rust
1	Erg gemakkelijk
2	Gemakkelijk
3	Middelmatig
4	Vrij moeilijk
5	Moelijk
6	
7	Erg moeilijk
8	
9	Heel erg moeilijk
10	Maximaal: net zoals mijn moeilijkste race

EMI-schaal 6-20	
6	Heel erg licht
7	
8	
9	Heel licht
10	
11	Vrij licht
12	Vrij moeilijk
13	
14	
15	Moelijk
16	
17	Erg moeilijk
18	
19	Heel erg moeilijk
20	

Herstelzone

1. Een eenvoudige trainingsintensiteit met minimale belasting of uitputting van het lichaam. 2. Op een schaal van 1 tot 10 voor de ervaren mate van inspanning komt de herstelzone overeen met een 1 of 2, m.a.w. "erg gemakkelijk" tot "gemakkelijk". 3. Op een schaal van 6 tot 20 voor de ervaren mate van inspanning komt de herstelzone overeen met een score van 6 tot 10, m.a.w. "heel erg licht" tot "erg licht". 4. Een trainingsintensiteit die uitsluitend afhangt van de aerobische stofwisseling van hoofdzakelijk vet. 5. Een trainingsintensiteit die gedurende een onbepaalde tijd volgehouden kan worden.

Relatieve intensiteit

1. De intensiteit voorgesteld als een percentage van een bepaalde maximale of submaximale referentiewaarde. 300 Watt zou bijvoorbeeld 80 % van de VO₂ max-vermogen of 100 % van de lactaatrempel-vermogen zijn.

Hoofdstuk 14: Definitie van gebruikelijke trainingstermen

Uitputting of respons

1. Een indirecte meting van de trainingsintensiteit, zoals de cardiovasculaire (d.i. hartslag), metabolische of psychologische respons op een gegeven vermogenoutput. 2. Een meting van de totale trainingsbelasting of geleverde arbeid die gebaseerd is op de respons van een persoon op een training of een oefeningenreeks i.p.v. op de arbeid zelf. 3. Een index van het effect dat een bepaald vermogenoutputpatroon of -verdeling of belasting op een gegeven persoon heeft en dat analoog is met een verkillingsfactor of een hittebelastingsindex. 4. Een composietvoorstelling van de moeilijkheid van een rit of een training die gebaseerd is op indirecte metingen van de trainingsintensiteit i.p.v. directe metingen. 5. Een composietvoorstelling van de trainingsintensiteit gebaseerd op een manipulatie van de werkelijke of directe vermogenmeting.

Belasting of stimulus

1. Een directe meting van de trainingsintensiteit, zoals de vermogenoutput. 2. De totale geleverde arbeid in KJoule™s, berekend uit directe vermogenoutputmetingen.

Belasting-tot-uitputtingsindex

1. De verhouding tussen de werkelijk geleverde arbeid berekend uit directe vermogenmetingen en de geleverde arbeid berekend uit ervaren mate van inspanning. In theorie geeft een index van 1.0 aan dat de ervaren mate van inspanning overeenkomt met de werkelijkheid. Een index onder 1.0 geeft aan dat de wielrenner de inspanning als eenvoudiger ervaart dan in werkelijkheid. Ten slotte geeft een index boven 1.0 aan dat de wielrenner de inspanning als moeilijker ervaart dan in werkelijkheid. De index biedt ons de mogelijkheid om de werkelijke belasting tot de uitputting van een atleet te verhouden. De index geeft ons dus een beter inzicht in hoe een bepaalde hoeveelheid arbeid de wielrenner beïnvloedt. Als de index onder 1.0 ligt, dan is er een minimale beïnvloeding. Er is een sterke beïnvloeding als de index boven 1.0 ligt.

Supramaximale zone

1. Een heel korte, extreme inspanning die de vermogenoutput voor het bereiken van uw VO₂ max of uw maximale zone overstijgt. 2. Een trainingsintensiteit die bijna volledig afhangt van de anaerobische stofwisseling van opgeslagen ATP, fosfagenen en koolhydraten. 3. Een extreme inspanning die 1 seconde tot 2 minuten duurt.

Draaimoment

1. Een kracht die via een draaiende as wordt toegepast op een punt dat van die as verwijderd is. 2. Een draaiende kracht. 3. Kracht x Afstand. 4. Vermogen gedeeld door hoeksnelheid.

Hoofdstuk 14: Definitie van gebruikelijke trainingstermen

VO2 Max

1. De maximale hoeveelheid zuurstof die een persoon kan verbruiken en verwerken, gemeten in liter zuurstof per minuut (absoluut) of in milliliter zuurstof per minuut per kilogram lichaamsgewicht (genormaliseerd op basis van lichaamsgewicht). 2. De bovenste grens van aerobische stofwisseling. 3. Een sterke voorspellende variabele van uithoudingsvermogen bij een gemengde populatie van personen. 4. Een trainingsintensiteit die overeenkomt met de maximale vermogenoutput die een persoon gedurende 2 tot 8 minuten kan volhouden.

Arbeid op basis van EMI

1. De totale hoeveelheid arbeid in KJoule™s, berekend door de gemiddelde vermogenoutput van de ervaren mate van inspanning van een wielrenner te schatten i.p.v. het werkelijke vermogen. 2. Een schatting van de totale arbeid of vrijgekomen energie die gebaseerd is op de ervaren mate van inspanning van de wielrenner.