

navi2coach

Gebruikershandleiding

Nederlands



Inhoudsopgave

1	ALGEMEEN	5
	1.1 ALGEMENE INFORMATIE	6
2	LEVERINGSOMVANG	7
	 2.1 COMPATIBELE O-SYNCE ACCESSOIRES (OPTIONEEL) 2.2 COMPATIBELE O-SYNCE ACCESSOIRES GEBRUIKEN (OPTIONEEL) 2.2.1 ANT+remote gebruiken 2.2.1.1 ANT+remote koppelen met de navi2coach 2.2.1.2 Instellen van de ANT+remote 2.2.1.3 Toets functies tijdens de training 2.3 COMPATIBELE ANT+ ACCESSOIRES VAN ANDERE FABRIKANTEN 	7 8 8 8 9 10
3	B EERSTE BEGIN	11
	 3.1 Start menu 3.2 Opname starten en stoppen 3.3 Instellingen wijzigen of het gebruiken van extra functies tijdens een opname – Tusse 	11 11 EN
	MENU	11
л		10
4	SAMENVATTING VAN DE FUNCTIES	12
4	4.1 TRAINEN	12
4	4.1 TRAINEN 4.1.1 Trainingsschema.	12 12 12
4	4.1 TRAINEN 4.1.1 Trainingsschema 4.1.2 Plannen van een trainingssessie 4.1.3 Menu onderdeel: Trainingen	12 12 13 13
4	4.1 TRAINEN 4.1.1 Trainingsschema 4.1.2 Plannen van een trainingssessie 4.1.3 Menu onderdeel: Trainingen 4.1.4 Menu onderdeel: Zone Training	12 12 12 13 13 13
4	4.1 TRAINEN 4.1.1 Trainingsschema 4.1.2 Plannen van een trainingssessie 4.1.3 Menu onderdeel: Trainingen 4.1.4 Menu onderdeel: Zone Training. 4.2 NAVIGATIE	12 12 13 13 13 13 13
4	 4.1 TRAINEN 4.1.1 Trainingsschema 4.1.2 Plannen van een trainingssessie 4.1.3 Menu onderdeel: Trainingen 4.1.4 Menu onderdeel: Zone Training 4.2 NAVIGATIE 4.2.1 Hoe kom ik aan GPX routes? 	12 12 13 13 13 15 15
4	 4.1 TRAINEN 4.1.1 Trainingsschema 4.1.2 Plannen van een trainingssessie 4.1.3 Menu onderdeel: Trainingen 4.1.4 Menu onderdeel: Zone Training 4.2 NAVIGATIE 4.2.1 Hoe kom ik aan GPX routes? 4.2.2 Hoe kan ik een route op mijn apparaat plaatsen? 	12 12 13 13 13 13 15 15 15
4	 4.1 TRAINEN 4.1.1 Trainingsschema 4.1.2 Plannen van een trainingssessie 4.1.3 Menu onderdeel: Trainingen 4.1.4 Menu onderdeel: Zone Training 4.2 NAVIGATIE 4.2.1 Hoe kom ik aan GPX routes? 4.2.2 Hoe kan ik een route op mijn apparaat plaatsen? 4.2.3 Start Navigatie 	12 12 13 13 13 15 15 15
4	 4.1 TRAINEN 4.1.1 Trainingsschema 4.1.2 Plannen van een trainingssessie 4.1.3 Menu onderdeel: Trainingen 4.1.4 Menu onderdeel: Zone Training 4.2 NAVIGATIE 4.2.1 Hoe kom ik aan GPX routes? 4.2.2 Hoe kan ik een route op mijn apparaat plaatsen? 4.2.3 Start Navigatie 4.2.4 Eerder gereden route opnieuw rijden (Track laden) 4.2 E Verwijderen van een route of track 	12 12 13 13 13 13 15 15 15 15 15
4	 4.1 TRAINEN	12 12 12 13 13 13 15 15 15 15 15 15 15
4	 4.1 TRAINEN 4.1.1 Trainingsschema 4.1.2 Plannen van een trainingssessie 4.1.3 Menu onderdeel: Trainingen 4.1.4 Menu onderdeel: Zone Training 4.2 NAVIGATIE 4.2.1 Hoe kom ik aan GPX routes? 4.2.2 Hoe kan ik een route op mijn apparaat plaatsen? 4.2.3 Start Navigatie 4.2.4 Eerder gereden route opnieuw rijden (Track laden) 4.2.5 Verwijderen van een route of track 4.3 GEOCACHING 4.4 WEGEN – ANT+ GEWICHT FUNCTIE 	12 12 13 13 13 15 15 15 15 15 15 15 15 15
4	 4.1 TRAINEN 4.1 Trainingsschema 4.1.2 Plannen van een trainingssessie 4.1.3 Menu onderdeel: Trainingen 4.1.4 Menu onderdeel: Zone Training 4.2 NAVIGATIE 4.2.1 Hoe kom ik aan GPX routes? 4.2.2 Hoe kan ik een route op mijn apparaat plaatsen? 4.2.3 Start Navigatie 4.2.4 Eerder gereden route opnieuw rijden (Track laden) 4.2.5 Verwijderen van een route of track 4.3 GEOCACHING 4.4 WEGEN – ANT+ GEWICHT FUNCTIE 4.5 VERWIJDEREN VAN TRAININGSSESSIES EN GEGEVENS 	12 12 13 13 13 13 15 15 15 15 15 15 15 15 16 16 16
4	4.1 TRAINEN 4.1.1 Trainingsschema 4.1.2 Plannen van een trainingssessie 4.1.3 Menu onderdeel: Trainingen 4.1.4 Menu onderdeel: Zone Training 4.2 NAVIGATIE 4.2.1 Hoe kom ik aan GPX routes? 4.2.2 Hoe kan ik een route op mijn apparaat plaatsen? 4.2.3 Start Navigatie 4.2.4 Eerder gereden route opnieuw rijden (Track laden) 4.2.5 Verwijderen van een route of track 4.3 GEOCACHING 4.4 WEGEN – ANT+ GEWICHT FUNCTIE 4.5 VERWIJDEREN VAN TRAININGSSESSIES EN GEGEVENS 4.5.1 In het apparaat	12 12 13 13 13 13 15 15 15 15 15 15 15 15 16 16 16



5	INSTELLEN	16
5	.1 Gebruiker gegevens	17
	5.1.1 Menu onderdeel: Gewicht	.17
	5.1.2 Menu onderdeel: Geslacht	.17
	5.1.3 Menu onderdeel: Geboortedatum	. 17
	5.1.4 Menu onderdeel: Lengte	.17
	5.1.5 Menu onderdeel: HF max	.17
	5.1.6 Menu onderdeel: HF in rust	.17
	5.1.7 Menu onderdeel: Weegschaal	.18
5	2 Sportprofielen	18
	5.2.1 Actieve sportprofiel	.18
	5.2.2 Instellen sportprofielen	.18
	5.2.2.1 Menu onderdeel: Sensoren	.18
	5.2.2.2 Sensoren apart koppelen en instellen	.19
	5.2.2.3 Vermogen sensor (Vermogen meter) kalibreren	.20
	5.2.2.4 Instellen wielomtrek (Menu onderdeel: Wielomtrek)	.20
	5.2.2.5 Bepaal uw hartslag en vermogen zones (Menu onderdeel: HF Zones / PWR Zones)	.21
	5.2.2.6 Menu onderdeel: SmartBreak	.22
	5.2.2.7 Automatische rondetijden (Menu onderdeel: Auto ronde)	.22
	5.2.2.8 Instellen training meldingen (Menu onderdeel: Meldingen)	.22
	5.2.2.9 Instellen data pagina's (Menu onderdeel: Toon pagina's)	.23
5	.З Ноодте	23
5	.4 Wijzigen data pagina's (Menu onderdeel: Toon pagina's)	24
	5.4.1 Data pagina's bewerken (Menu onderdeel: Bewerken)	.25
5	.5 Kompas kalibreren	28
5	.6 Systeem	28
	5.6.1 Taal	.28
	5.6.2 Tijd en datum	.28
	5.6.3 Gegevens	.28
	5.6.4 Geluiden	.28
	5.6.5 Eenheden	.28
	5.6.5.1 Temperatuur	.29
	5.6.5.2 Hoogte	.29
	5.6.6 Scherm	.29
	5.6.6.1 Scherm contrast	.29
	5.6.6.2 Verlichting	.29
	5.6.7 Totalen	.30
	5.6.8 USB alleen laden	.30
	5.6.9 Fabriek reset	.30
	5.6.10 Navigatie	.30
	5.6.11 Over	.30



6	TRAINING ANALYSE EN DATA SAMENVATTING	31
	6.1 IN UW NAVI2COACH	31
	6.1.1 Menu onderdeel: Activiteiten	31
	6.1.2 Menu onderdeel: Totalen	31
	6.2 OP UW PC	31
7	GEGEVENS ANALYSE MET TRAININGLAB SOFTWARE	32
	7.1 DOWNLOAD & INSTALLATIE	32
	7.2 UPLOAD & DOWNLOAD GEGEVENS	32
	7.2.1 Apparaat instellen	
	7.2.2 Importeren vanuit het apparaat	
	7.2.3 Training bewerker	34
8	PROBLEEMOPLOSSING	35
9	TABEL MET WIELOMTREKKEN	36
10	0 SPECIFICATIES	37
11	1 GARANTIEBEPALINGEN	38



1 Algemeen 1.1 Algemene informatie

1 Algemeen

Gefeliciteerd met de aankoop van de **navi**2coach. Deze ultieme fiets trainingscomputer biedt u de mogelijkheid om met zijn trainingsfuncties op een professioneel niveau te trainen en het opslaan en tonen van training gegevens laat niets te wensen over.

De navi2coach biedt de volgende kern functies:

- Data transfer via ANT+ maakt de koppeling met de volgende sensor typen van alle ANT+ fabrikanten mogelijk:
 - Hartritme sensor (heart2feel x)
 - Fiets snelheid sensor (macro2sx speed)
 - Cadans sensor (macro2sx cad)
 - Combi sensor voor snelheid en cadans (macro2sx com)
 - Vermogen meters (Vermogenverdeling linksrechts, TSS en IF worden ondersteund)
 - ANT+ afstandsbediening (ANT+ remote)
 - ANT+ balans
- Hoogtemeter d.m.v. barometer sensor
- Temperatuur weergave
- GPS-opname en track navigatie
- Opname exact op de seconde
- Vrij te configureren gegevens in het scherm
- Training functie die de huidige en volgende trainingsstap aangeeft
- Uitgebreide training functies (zone training, coaching)
- Uitgebreide vermogen meetfuncties (rechts-links vergelijking, TSS, IF, FTP en veel meer)
- Verwisselbare accu (Gebruik een extra accu als u langere tijd onderweg bent of vervang de accu als de capaciteit afneemt)
- Optionele afstandsbediening voor ultiem gebruiksgemak.
- Meerdere herinneringen met individuele boodschappen te tonen (bv. "Nu eten & drinken")
- "Opladen tijdens rijden"-functie: Het apparaat schakelt niet om naar computer modus wanneer er een externe voeding wordt aangesloten.
- Maximum van 4 sportprofielen met individuele sensorcombinaties (bv. wegfiets, tijdrijfiets, mountainbike, stadsfiets).
- Eenvoudige configuratie en training planning via PC software **training**Lab
- Gebruik van het FIT bestandsformaat voor maximale compatibiliteit met training software of online training programma's van andere aanbieders.



1.1 Algemene informatie

Beoefent u regelmatig verschillende takken van sport en wilt u met uw trainingen vooruitgang boeken? Dan is de **navi**2coach de perfecte tool voor u. Zijn bedieningsconcept biedt u door de vele functies een zeer groot toepassingsbereik, dat nog vergroot kan worden door diverse ANT+ sensoren.

Deze gebruikershandleiding helpt u de basisfuncties van de **navi**2coach te gebruiken.

Meer productinformatie, details van de optionele extra's en de gratis software **training**Lab vindt u op onze website **www.o-synce.com**.

Waarschuwing! Neem voordat u begint met trainen contact op met een arts, zeker als u een pacemaker of andere elektronische implantaten heeft.

Sterke elektromagnetische velden of andere draadloze 2.4 GHz zenders kunnen de verbinding met uw hartfrequentie zender en ander toebehoren beïnvloeden. Oorzaken van storing kunnen o.a. zijn: Wi-Fi–hotspots, W-Lan, magnetrons, hoogspanningsleidingen, 2.4GHz mobiele telefoons of radiografische bestuurde verkeerslichten. Wanneer u zich van de storingsbron af beweegt zullen alle gegevens weer normaal getoond worden.



2 Leveringsomvang

De volgende inhoud vindt u in de **navi**2coach verpakking:

- 1x navi2coach
- 1x 750mAh batterij
- 1x Micro USB kabel
- 1x Fietshouder met bevestigingsmateriaal
- 1x Snelstarthandleiding



2.1 Compatibele o-synce accessoires (optioneel)

Voor gebruik met de navi2coach biedt o-synce diverse accessoires aan. Meer informatie hierover vindt u op www.o-synce.com.

Diverse functies die in de handleiding worden beschreven, zijn alleen met de extra accessoires te gebruiken. Deze zijn aangegeven met "optioneel".

- Hartslag sensor (heart2feel x)
- Fietssnelheid sensor (macro2sx speed)
- Cadans sensor (macro2sx cad)
- Combi sensor voor fietssnelheid en cadans (macro2sx com)
- ANT+ afstandsbediening (ANT+ remote)



Kijk voor extra informatie over deze accessoires bij <u>ANT+ Accessories</u> op onze website (<u>http://www.o-synce.com/en/products/accessories/ant-</u> <u>accessories.html</u>).



2.2.1 ANT+remote gebruiken

2.2.1.1 ANT+remote koppelen met de navi2coach

- 1. Blijf tijdens het koppel proces minimaal 40 meter verwijderd van soortgelijke ANT+ apparaten.
- 2. Breng de **ANT+remote** in de buurt (1 m) van het o-synce hoofdapparaat (b.v. **navi**2coach).
- Houdt de bovenste en onderste knop (▲ en ▼) ongeveer 2 seconden ingedrukt tot de status LED groen en rood knippert gedurende 2 seconden.
- 4. Nu zoekt de **ANT+remote** naar een hoofdapparaat (gelijktijdig **groen** en **rood** oplichten van de status LED)
- 5. Volg, indien nodig, de instructies voor het koppelen in de gebruikers-handleiding van het o-synce hoofdapparaat of de smartphone.
- 6. Wanneer de status LED **groen** knippert, is de **ANT+remote** succesvol gekoppeld aan het hoofdapparaat.

Na het wisselen van de batterij moet de ANT+remote opnieuw worden gekoppeld met het hoofdapparaat (b.v. navi2coach).

2.2.1.2 Instellen van de ANT+remote



Afhankelijk van de montage plaats op het stuur moet u de toetsen opnieuw instellen.

Montage aan de linkerzijde van het stuur

Na de montage van de **ANT+remote** aan de linkerzijde drukt u de bovenste en de middelste knop (\blacktriangle en •) 2 seconden in. Wanneer de status LED 2 seconden **groen** oplicht is de afstandsbediening ingesteld op de linker stuurzijde.

Montage aan de rechterzijde van het stuur

Na de montage van de **ANT+remote** aan de rechterzijde drukt u de bovenste en de middelste knop (\blacktriangle en •) 2 seconden in. Wanneer de status LED 2 seconden **rood** oplicht is de afstandsbediening ingesteld op de rechter stuurzijde.



be in motion 2.2.1.3 Toets functies tijdens de training

De knoppen (\blacktriangle , • en \lor) nemen bij kort indrukken de functie over van de, aan de zijkant van de **navi**2coach aanwezige, keuze- en bevestigingsknop.

2



Lang indrukken (2 seconden) neemt de functie van de **Aan/Uit knop** (terug), Start/Stop en Lap knop over.





2.3 Compatibele ANT+ accessoires van andere fabrikanten

Op de volgende website is te zien of accessoires van andere fabrikanten te gebruiken zijn met uw **navi**2coach (<u>http://www.thisisant.com/modules/mod_product-directory.php</u>)

Onderstaande sensoren worden ondersteund door de navi2coach:

- Hartslag sensoren
- Fietssnelheid sensoren
- Cadans sensoren
- Combi sensoren voor fietssnelheid en cadans
- Vermogen sensoren (bv. Power2max, SRM, Rotor, Quarq, Cycleop)
- ANT+ afstandsbediening (momenteel alleen van o-synce)
- ANT+ balans (b.v. Beurer, Tanita)

Fabrikanten van ANT+ sensoren zijn bijvoorbeeld Garmin, Bontrager, Adidas, VDO of Cycleops. Koopt u sensoren let dan op het ANT+ symbool.





3 Eerste begin

•

Als aanvulling op de snelstart-handleiding geeft deze handleiding u uitgebreidere informatie over de functies en instellingen.

Lees daarom eerst de snelstart-handleiding, deze leidt u door de basisfuncties en de instellingen van uw navi2coach.

Bent u de snelstart-handleiding kwijt, download hem dan hier.

3.1 Start menu

De eerste keer dat u uw *navi*2coach inschakelt kunt u de belangrijkste instellingen invoeren. Het laatste menu onderdeel is **GEREED**, hiermee verlaat u het startmenu en komt u in het hoofdmenu van het apparaat.

3.2 Opname starten en stoppen

U kunt een opname starten door op de **START/STOP** te drukken, dit kan altijd. Ongeacht of u een functie gebruikt (training, navigatie of geocaching) of in het hoofdmenu staat. Om de opname te stoppen drukt u opnieuw op de **START/STOP** knop. De opname functie verlaten doet u door de **aan/uit** knop eenmaal in te drukken.

Om de opname op te slaan en terug te keren naar het hoofdmenu kiest u in het tussen menu **Stop Training.**

3.3 Instellingen wijzigen of het gebruiken van extra functies tijdens een opname – Tussen menu

Wanneer u een opname op pauze heeft gezet door de **aan/uit knop** in te drukken komt u in het tussen menu, hier vindt u naast de standaard functies **Doorgaan** en **Stop Training** ook de **Sportprofielen** en het **Uitgebreid** menu. Daarin kunt u tijdens een opname de volgende functies veranderen of toevoegen.

Backtrack

Toont de tot dan gereden route in omgekeerde richting, u kunt dan via dezelfde route terug te keren naar uw startpunt.

Navigatie

Laadt een route die u vanaf dat moment wilt gaan volgen.

Geocaching

Laadt een POI (interessante plaats) die in het navigatiescherm getoond gaat worden.

Sportprofielen

Wijzig van sportprofiel wanneer u tijdens een training wilt wisselen tussen twee fietsen of een andere tak van sport wilt beoefenen.



4 Samenvatting van de functies

4.1 Trainen

Om effectief te kunnen trainen is het belangrijk afwisselend te trainen en pauzes in te lassen. Daarom zult u zich vooraf uitgebreid moeten voorbereiden en een trainingsplatform zoals **Trainingsplan.com** of een trainer moeten raadplegen. Laat u, voordat u met een bepaald trainingsprogramma start, door een arts onderzoeken.

4.1.1 Trainingsschema

De meeste trainingssessies hebben verschillende fases zoals warming-up, training en cool down. Met **navi**2coach kunt u de verschillende trainingsfasen tot in detail voorbereiden en tijdens de training worden de actuele en de volgende trainingsstap getoond. Zo kunt u op elk moment zien hoe lang de actuele fase nog duurt en kunt u zich mentaal voorbereiden op de volgende stap

NOOT: Om de functies "<u>Training</u>" en "<u>Training (volgende</u> <u>stap)</u>" te kunnen zien moeten deze op een datapagina aanwezig zijn. Vanuit de fabriek zijn deze functies op datapagina 4 standaard toegevoegd.



Naast de geplande trainingsfasen biedt de **navi**2coach u ook een functie voor de welbekende zone training. (4.1.4 Menu: Zone training – pagina 13).

Wilt u de verschillende training functies van de **navi**2coach gaan gebruiken? Bekijk dan de volgende trainingsfuncties.



4.1.2 Plannen van een trainingssessie

Met het **training**Lab programma kunt u in eenvoudige stappen uw trainingssessie voorbereiden op uw pc. Open daarvoor de **Training bewerker** en plan uw training door aparte trainingstappen aan te maken en deze daarna over te brengen naar uw **navi**2coach.

	lavi2Coach Wor lit diesem Editor elektierte Work	kout Editor können Sie Navi outschritte könne	2Coach kompatible W en mittels Drag und Dr	orkouts anfertige op (um)platziert v	n. verden.	
Workout	Name					autoprov
Recovery-	Session		đ	Radfahren	-	0 135 0 34
📌 W	orkoutschritt hi	nzufügen	😵 Wiederholun	ggschritt hinzufüg	en	5 94 4 121 8 120 6 300
Schritte: 3				Gesamtzeit: 1	13:00	H 1055
= /	Aufwärmen	08:00 mm:ss	Kein Ziel			S Workout übertrager
= .	auerlauf	100,00 km	120 - 140 bpm			Monitor:
= 6	rholung	05:00 mm:ss	90 - 115 bpm	/ 8		
-					-	
	Alle löschen					Abbruch

Training portals zoals Trainingsplan.com en Trainingpeaks bieden standaard trainingsplannen aan die u direct op uw apparaat kunt zetten. Plaats de FIT file in de **Import** map van uw apparaat.

4.1.3 Menu onderdeel: Trainingen

Hier vindt u alle trainingen die u gemaakt heeft. U kunt een training kiezen en starten.

NOOT: Om de functies "<u>Training</u>" en "<u>Training (volgende</u> <u>stap)</u>"te kunnen zien moeten deze op een datapagina aanwezig zijn. Vanuit de fabriek zijn deze functies op datapagina 4 standaard toegevoegd. In het navigatiescherm wordt altijd de huidige training stap getoond.

4.1.4 Menu onderdeel: Zone Training

Leg een trainingszone vast waarin u uw training wilt uitvoeren. U heeft de mogelijkheid de training uit te voeren in een hartslag zone of, in het geval dat u een ANT+ vermogen meter heeft, in een vermogen zone. Kies de gewenste zone voor uw trainingssessie. Ga naar het Instelling menu om de zone instelling te wijzigen. Gedetailleerde informatie vindt u in Instellen > Sportprofielen. Tijdens de training geeft de **navi**2coach aan of u zich nog steeds in de gewenste trainingszone bevindt.



Afhankelijk van het trainingsdoel worden de volgende hartslagzones aanbevolen:

De 5	gezo	ondheidszones	
	100 90	Rode zone 90-100 % MHF Overgangszone	 » Gevaren zone! » Maximum belasting en absolute trainingslimiet » Alleen geschikt voor professionele atleten » Subjectieve belasting: extreem stressvol
e		Anaerobe zone 80-90% MHF	 » Ook wel ontwikkelingstraining genoemd » Verhoging van de anaerobe drempel » Verbetering in de vermindering van melkzuur » Subjectieve belasting: stressvol tot zeer stressvol
luenti	80	Overgangszone	
6 van de maximale hartfreq	70	Aerobe zone 70-80% MHF Overgangszone	 » Verhogen uithoudingsvermogen » Versterken van het hart » Verbetering van het cardiovasculaire en respiratoire systeem en de ademhaling » Verbetering van de aerobe capaciteit » Verbeterde vetverbranding waarde » Subjectieve belasting: gemiddeld tot stressvol
61		Vet verbrandingszone 60-70% MHF	 » Optimale vetverbranding voor de meer geoefende sporter » Verdere verbetering van het cardiovasculaire systeem » Ontspannen tempo » Subjectieve belasting: licht tot gemiddeld
	60	Overgangszone	
	50	Gezondheidszone 50-60% MHF	 » Start en herstel zone » Stabilisatie van het cardiovasculaire systeem » Herstel training » Subjectieve belasting: erg licht tot licht

Bron: http://www.lauftechnik.de/lt_pulsmessung_Die_5_Herzfrequenzzonen.shtml



4.2 Navigatie

De **navi**2coach biedt u de mogelijkheid om via een track aanzicht en richting aanwijzingen een route te rijden. Hiervoor plaatst u een **GPX** of **FIT bestand** op het apparaat en opent dit.

4.2.1 Hoe kom ik aan GPX routes?

Op de volgende websites kunt al gemaakte routes downloaden of zelf routes aanmaken.

- http://www.gpsies.com
- http://www.bikeroutetoaster.com
- http://openrouteservice.org
- http://maps.cloudmade.com

Betaalde software:

www.Magicmaps.de

Op dit moment worden de richting aanwijzingen alleen ondersteund door de online applicatie *Cloudmade*.

4.2.2 Hoe kan ik een route op mijn apparaat plaatsen?

Plaats de geplande route als GPX of FIT bestand op uw computer.

Sluit uw **navi**2coach aan op uw computer. Uw Windows PC toont u een nieuwe verwisselbare schijf. Op een MAC wordt een nieuw apparaat "**navi**2coach" herkend. Kopieer het bestand naar de map " **Import**". De route staat nu op uw **navi**2coach en kan gebruikt worden.

4.2.3 Start Navigatie

Selecteer **Navigatie** >> **Routes** in het hoofd menu en kies de gewenste route uit de getoonde lijst.

4.2.4 Eerder gereden route opnieuw rijden (Track laden)

U heeft een route gereden en wilt deze opnieuw rijden? Roep de gereden route op in **Training** >> **Activiteiten.** Selecteer de opgeslagen route en kies de functie **Als track laden**. De route kan nu opnieuw worden gereden.

4.2.5 Verwijderen van een route of track

Koppel het apparaat aan uw PC of MAC. Ga naar de map Courses en verwijder de gewenste track van de **navi**2coach.

4.3 Geocaching



De geocaching functie geeft u de mogelijkheid om GPS coördinaten in het apparaat te plaatsen en deze te tonen. Als alternatief kunt u via het **training**Lab programma POI's (interessante plaats) op uw apparaat plaatsen en daarna gebruiken. De POI en uw actuele positie worden getoond.

4.4 Wegen - ANT+ gewicht functie

U vindt deze functie onder **Instellen** >> **Gebruikergegevens** >> **Gewicht**. (Menu onderdeel: Gewicht, pagina 17).

4.5 Verwijderen van trainingssessies en gegevens

- 4.5.1 In het apparaat
 - Verwijderen van een opname

Training >> Activiteiten >> Selecteer de sessie die u wilt verwijderen >> Verwijderen

Verwijderen van een POI
 Geocaching >> Selecteer de POI die u wilt verwijderen >>
 Verwijderen

Verwijderen van een trainingssessie
 Training >> Trainingen >> Selecteer een trainingssessie >> Verwijderen

Totalen van een profiel verwijderen

Training >> Totalen >> Selecteer een profiel >> Reset totalen

4.5.2 Via trainingLab

In het menu ´Apparaat configureren´ van het **training**Lab programma kunt u alle training gegevens in een keer verwijderen.

5 Instellen

U kunt alle functies van de **navi**2coach instellen in het menu onderdeel *Instellen* van het hoofdmenu.

TIP: Alle instellingen kunt u ook eenvoudig op uw pc aanmaken als u ons **training**Lab programma gebruikt, ga hiervoor naar **Apparaat** >> **Apparaat configureren** >> *navi2coach* en doorloop de diverse tabbladen.



5.1 Gebruiker gegevens

Maak uw persoonlijk gebruikersprofiel in menu onderdeel **Instellen** >> **Gebruikergegevens**. De ingevoerde gegevens worden gebruikt voor het accuraat meten van de verbrande calorieën, het verbrande vet, het definiëren van de training zones en hebben deels invloed op de overige training functies.

- 5.1.1 Menu onderdeel: Gewicht Vul uw huidige gewicht in.
- 5.1.2 Menu onderdeel: Geslacht Selecteer uw geslacht: man of vrouw.
- 5.1.3 Menu onderdeel: Geboortedatum

Vul uw geboortedatum in, de **navi**2coach kan hiermee uw leeftijd berekenen.

5.1.4 Menu onderdeel: Lengte

Vul uw lichaamslengte in.

5.1.5 Menu onderdeel: HF max

Vul uw maximale hartslag in.

TIP: om uw maximum hartslag te bepalen zou u onder medisch toezicht een uithoudingstest moeten uitvoeren. Als alternatief kunt u uw maximale hartslag schatten met de volgende formule:

220 – leeftijd = maximum hartslag

Dit is een richtwaarde welke per persoon duidelijk kan afwijken.

5.1.6 Menu onderdeel: HF in rust

Vul uw hartslag in rust in.

De hartslag in rust kunt u bepalen na het wakker worden en voor het verlaten van uw bed. Leg voor het slapen gaan de **navi**2coach en de hartslagopnemer naast uw bed. De volgende ochtend doet u de hartslagopnemer om zonder uw bed te verlaten en start met opnemen. Ontspan u en bekijk hoe uw hartslag daalt in de volgende 5 minuten. Neem de laagste waarde als de hartslag in rust.



5.1.7 Menu onderdeel: Weegschaal

De weegschaal roept de weegfunctie aan. Activeer deze functie door "**Wegen**" te selecteren en op een weegschaal met ANT+ techniek te gaan staan. Uw gegevens worden opgeslagen nadat de weging voltooid is.

5.2 Sportprofielen

In het menu onderdeel **Sportprofielen** kunt u een sportprofiel activeren of de instellingen hiervan aanpassen. Sportprofielen bieden u de mogelijkheid uw **navi**2coach voor verschillende sporten of fietsen te gebruiken. U kunt aan elk profiel meerdere sensoren, individuele data schermen, profiel specifieke training zones en wielomtrekken koppelen. Het is mogelijk om meldingen in te stellen die aangeven dat u, na een bepaalde tijd of afstand, iets moet gaan doen (bv. eten, drinken, pauzeren). Meer details hierover vindt u verderop.

5.2.1 Actieve sportprofiel

Om te kunnen wisselen van sportprofiel kiest u in de lijst met sportprofielen het gewenste profiel. Door het selecteren van een sportprofiel wordt deze ook direct geactiveerd en u komt daarna in het onderliggende sportprofiel instellingen menu. Wanneer u niet wenst te wisselen van sportprofiel verlaat dan het menu.

5.2.2 Instellen sportprofielen

Selecteer het sportprofiel dat u wilt instellen uit de lijst met sportprofielen. Nu kunt u het sportprofiel aanpassen door de verschillende menu onderdelen aan te passen.

5.2.2.1 Menu onderdeel: Sensoren

In dit menu kunt u alle sensoren koppelen en instellen. U kunt elke sensor apart instellen en koppelen wanneer u het type sensor selecteert. Ook is het mogelijk alle sensoren tegelijkertijd te koppelen als u kiest voor het menu onderdeel "**Alles koppelen**"

In dit geval zal het apparaat alle actieve ANT+ sensoren in een straal van 10 meter opzoeken en koppelen. Let wel op dat alleen de sensoren die u wilt gebruiken in het gekozen profiel zich binnen een straal van 10 meter bevinden van uw **navi**2coach.



5.2.2.2 Sensoren apart koppelen en instellen

Kies in het gewenste sportprofiel de sensor die u wilt koppelen of instellen.

De volgende informatie of functies zijn beschikbaar:

- Verbonden (ja/nee) geeft aan of er al een verbinding bestaat met een actieve sensor.
- Sensor ID toont het identificatienummer van de gekoppelde sensor.
- Ingeschakeld (ja/nee) geeft u de mogelijkheid om de gekoppelde sensor te gebruiken of niet. Wanneer u de status op 'Nee' zet zal het apparaat de sensor niet meer zoeken en negeert deze.
- Opnieuw koppelen zal opnieuw zoeken naar een sensor van het gekozen type (binnen een straal van 10 meter) en koppelt deze als die aanwezig en actief is.
- Kalibreren is alleen beschikbaar bij het instellen van de vermogen sensor en wordt gebruikt voor het kalibreren. Meer informatie vindt u onder 5.2.2.3 Vermogen sensor (Vermogen meter) kalibreren, pagina 20.
- Sensor Info sommige sensoren sturen extra informatie naar de navi2coach (bv. batterijspanning, ...). Deze informatie kunt u opvragen bij Sensor Info.
 - ATTENTIE: Met uitzondering van de hartslagsensor mag u binnen elk sportprofiel kiezen voor verschillende ANT+ sensoren voor snelheid, cadans, vermogen en afstandsbediening. Verandert u van hartslagsensor dan wijzigt deze in alle sportprofielen. Het gebruik van verschillende hartslagsensoren in de verschillende sportprofielen zal niet worden ondersteund.



5.2.2.3 Vermogen sensor (Vermogen meter) kalibreren

Waar: Instellen >> Sportprofielen >> Selecteer een profiel >> Sensoren >> Vermogen >> Kalibreren

Selecteer in het geselecteerde sportprofiel voor **Sensoren** en dan voor **Vermogen**. Kies in het volgende menu voor **Kalibreren** en u krijgt de volgende opties:

- Auto nulstelling
- Handmatig nulstellen

Kijk voor meer specifieke informatie over het kalibreren van uw vermogen meter in de handleiding van de fabrikant.

5.2.2.4 Instellen wielomtrek (Menu onderdeel: Wielomtrek)

Waar: Instellen >> Sportprofielen >> Selecteer een profiel >> Wielomtrek

Wanneer u een extra ANT+ sensor voor snelheidsmeting gebruikt is het noodzakelijk de wielomtrek aan te passen. Kies het voor uw fiets gemaakte sportprofiel, kies **Wielomtrek** en pas de wielomtrek aan.

Een overzicht met veel voorkomende wielmaten staat op **pagina 36**.

NOOT: Een precieze wielomtrek kan alleen bepaald worden door een zelf uitgevoerde meting, omdat de bandenspanning, de gebruikte velg en ook het gewicht van de berijder van invloed zijn op de afrolmaat van een band.

- 1. Plaats een start markering op de grond met bv. plakband of krijt.
- 2. Plaats het voorwiel zodanig dat het ventiel boven de markering staat.
- Rol het voorwiel terwijl u enige druk op het stuur uitoefent (simulatie van uw gewicht) eenmaal rond totdat het ventiel weer in de onderste positie is. Maak nu op deze plaats opnieuw een markering.
- 4. Meet nu de afstand tussen de markeringen. De afstand in millimeters is de wielomtrek, voer deze in **navi**2coach in.





5.2.2.5 Bepaal uw hartslag en vermogen zones (Menu onderdeel: HF Zones / PWR Zones)

Waar: Instellen >> Sportprofielen >> Selecteer een profiel >> HF Zones of PWR Zones

U kunt voor elk sportprofiel verschillende waarden vastleggen. De instelmogelijkheden zijn als volgt:

- Maximale waarden voor hartslag en FTP-prestaties. Deze zijn nodig om de percentages binnen de training zones te kunnen vaststellen.
- Toon het percentage van de maximum hartslag c.q. het percentage van uw FTP-prestatie of toon het aantal hartslagen per minuut (BPM) c.q. uw watt prestatie.
- De maximale waarden van 5 training zones. Training zone 6 volgt uit de bovengrens van training zone 5.

Wanneer u de training zones in % (percentage) wilt vastleggen, dan is het **noodzakelijk** om uw maximum hartslag c.q. FTP waarde te kennen

Om uw training zone in te stellen moet u de maximale waarde per zone instellen. De laagste waarde is de bovenste limiet van de voorgaande zone.

Voorbeeld van een zone indeling in %

Zone 1 – Bovenste limiet 45% / Zone 0-45% Zone 2 – Bovenste limiet 55% / Zone 46% - 55%Zone 3 – Bovenste limiet 65% / Zone 56% - 65%Zone 4 – Bovenste limiet 75% / Zone 66% - 75%Zone 5 – Bovenste limiet 85% / Zone 76% - 85%Zone 6 is automatisch Zone 86% - 100%

Meer informatie over zone training vindt u op pagina 13 (4.1.4 Menu onderdeel: Zone Training)



5.2.2.6 Menu onderdeel: SmartBreak

Deze functie maakt het mogelijk om een gestarte opname te pauzeren zodra uw snelheid onder de 2,5 km/u zakt. Gaat u daarna weer verder dan zal de opname weer automatisch worden gestart, aansluitend aan het laatste opgenomen punt.

5.2.2.7 Automatische rondetijden (Menu onderdeel: Auto ronde)

De **Auto ronde** functie zet automatisch tussentijden. De volgende instellingen zijn mogelijk:

- Rondetijd gebaseerd op afstand Bij het bereiken van een bepaalde afstand (bv. iedere 2 km) wordt een rondetijd gezet.
- Rondetijd gebaseerd op tijd Er wordt een rondetijd gezet na een bepaalde tijd (bv. iedere 10 minuten).
- 5.2.2.8 Instellen training meldingen (Menu onderdeel: Meldingen)

Waar: Instellen >> Sportprofielen >> Selecteer een profiel >> Meldingen

Meldingen geven u de mogelijkheid om u tijdens de training aan bepaalde zaken te herinneren. U kunt maximaal twee meldingen zetten met de volgende parameters:

- Individuele melding (bijvoorbeeld: Drink!)
- Bepaal wanneer de melding moet komen. Dit is een vaste waarde waarop het bericht herhaald wordt.
- Een melding gebaseerd op de afstand of tijd.

Voorbeeld

Om elke 30 minuten de melding "Drink!" te ontvangen, stelt u de melding als volgt in:

Gebaseerd op: Tijd >> Waarde: 30:00 >> Melding: Drink!



5.2.2.9 Instellen data pagina's (Menu onderdeel: Toon pagina's)

Waar: Instellen >> Sportprofielen >> Selecteer een profiel >> Toon pagina's

In de **navi**2coach is het mogelijk maximaal 6 data pagina's te maken (**5.4 Wijzigen data pagina's**, **pagina 24**). Elk van deze 6 pagina's kan worden gekoppeld aan een sportprofiel. Bij menu onderdeel **Toon pagina's** kunt u aangeven welke data pagina's door het gekozen sportprofiel worden gebruikt.

Selecteer de gewenste pagina uit de lijst met data pagina's en verander de instelling als volgt:

De instelling kan zijn **Ja** of **Nee** (wanneer u kiest voor Ja dan wordt de pagina getoond, bij Nee niet).

U kunt verschillende data pagina's maken bij **Instellen** >> **Toon pagina's** (5.4 Wijzigen data pagina's, pagina 24).

TIP: Gebruik het **training**Lab programma om eenvoudig data pagina's te maken en wijzigen.

5.3 Hoogte

Waar: Instellen >> Hoogte

De **navi**2coach gebruikt een barometer hoogtemeter. Om u de juiste hoogte te kunnen tonen dient de hoogtemeter gekalibreerd te worden. Hiervoor heeft u de volgende kalibreer opties:

- **via GPS:** Wanneer er voldoende GPS signaal is wordt bij een opname de hoogtemeter automatisch gekalibreerd.
- via POI: Wanneer u in de directe omgeving bent van een POI dan wordt de hoogtemeter gekalibreerd met de hoogte van de POI.



 handmatig: Hier kunt u handmatig een hoogte invoeren.
 Daar wordt de barometrische hoogtemeter direct mee gekalibreerd.



5.4 Wijzigen data pagina's (Menu onderdeel: Toon pagina's)

In de **navi**2coach is het mogelijk de data op pagina's aan uw eigen wensen aan te passen. U kunt de instellingen in het apparaat aanpassen, of eenvoudiger en sneller, door het gebruiken van het **training**Lab programma.

Kies uit de lijst de data pagina die u wilt aanpassen.

U heeft nu de volgende opties:

- Bewerken hier kunt u de data velden van aanpassen.
- Verwijder pagina hiermee wordt de pagina verwijderd, dit is niet ongedaan te maken. U kunt hiervoor in de plaats een nieuwe pagina aanmaken.



5.4.1 Data pagina's bewerken (Menu onderdeel: Bewerken)

Wanneer u een data pagina voor bewerken heeft geselecteerd, wordt de huidige samenstelling getoond. U kunt tussen de data velden wisselen met de 'omhoog' en 'omlaag' knoppen. Het actieve veld wordt getoond met een zwarte rand er om heen. Het bewerken kunt u starten door het indrukken van de middelste knop.

U heeft nu de volgende mogelijkheden:

• Wijzig functie:

In het menu wordt de huidige functie getoond. Door op de middelste toets te drukken krijgt u een lijst met alle mogelijke functies, hier kunt u door heen schuiven d.m.v. de knoppen 'omhoog' en omlaag'. Selecteer de functie die u wilt gebruiken.

 Wijzig veld grootte.
 In de navi2coach kunt u een of twee data velden per rij laten tonen.

Voer de volgende stappen uit om het aantal datavelden aan te passen:

- Splits een dataveld (uit een veld twee maken) Kies een groot veld dat een hele regel beslaat. Kies Veld Splitsen in het volgende menu. Nu kunt u, zoals hierboven beschreven, de functies van de twee nieuwe velden aanpassen
- Combineer twee datavelden (uit twee data velden een maken) Heeft u in een regel die uit twee velden bestaat een data veld geselecteerd, dan kunt u het verwijderen met Verwijder veld.

TIP: Sommige functies geven meer gegevens als u ze over een hele rij toont. (bijvoorbeeld: Vermogen verdeling links/rechts).

U kunt op dit moment kiezen uit de volgende functies: (Firmware v1.04)



5.4.1.1 Overzicht van mogelijke datavelden (Firmware v1.04)

Afstand & Tijd functies

Afstand	Afstand laatste ronde
Afstand huidige ronde	Stopwatch
Rondetijd huidige ronde	Rondetijd laatste ronde
Afstand tot POI	Tijd

Hartslag functies

Hartslag (slagen per minuut of % afhankelijk van de profielinstelling)	Gemiddelde hartslag van de huidige ronde
Gemiddelde hartslag	Gemiddelde hartslag van de laatste ronde
Maximum hartslag	Calorieën
Verbrande vetmassa	

Snelheid functies

Snelheid	Gemiddelde snelheid van de huidige ronde
Gemiddelde snelheid	Gemiddelde snelheid van de laatste ronde
Maximum snelheid	

Cadans functies

Cadans	Gemiddelde cadans van de huidige ronde
Gemiddelde cadans	Gemiddelde cadans van de laatste ronde
Maximum cadans	



5 Instellingen

Vermogen functies

Vermogen (Watt)	Gemiddeld vermogen (Watt)
Gemiddeld vermogen 30 sec (Watt)	Gemiddeld vermogen 3 sec (Watt)
IF (Intensiteit factor)	Maximum vermogen
Gemiddeld vermogen (Watt) huidige ronde	Gemiddeld vermogen (Watt) laatste ronde
NP (genormaliseerd vermogen)	Piek vermogen 60 min
Piek vermogen 20 min	Piek vermogen 5 min
Piek vermogen 30 sec	Piek vermogen 1 min
Piek vermogen 3 sec	TSS (Training belastingswaarde)
Vermogen verdeling (rechter & linker been in %)	Gemiddelde vermogen verdeling (rechter & linker been in %)
Gemiddelde vermogen verdeling huidige ronde (rechter & linker been in %)	Gemiddelde vermogen verdeling laatste ronde (rechter & linker been in %)

Training functies

Doelzone van de huidige trainingstap Afstand/Tijd nog te gaan in de huidige trainingstap
--

Hoogte functies

Huidige hoogte	Hoogte verschil, stijgend
Maximum snelheid	Stijging/Daling (%)

Overige functies

Temperatuur	Tijd zonsopkomst
Tijd zonsondergang	GPS-koers
GPS-nauwkeurigheid	



5.5 Kompas kalibreren

Plaats de **navi**2coach horizontaal op een vlakke ondergrond en draai hem langzaam, met de klok mee, totdat u een geluid hoort en een melding krijgt dat het kalibreren gereed is. Zorg ervoor dat er geen magnetische storingsbronnen zoals pc's en tv's in de omgeving zijn. U kunt het kalibreren stoppen door op de aan/uit knop te drukken.

5.6 Systeem

Het menu onderdeel **Systeem** bevat alle instelmogelijkheden voor de standaardinstellingen van de **navi**2coach.

5.6.1 Taal

Kies een taal voor het systeem.

5.6.2 Tijd en datum

Kies het tijdformaat (12/24h), uw tijdzone en of het apparaat automatisch moet omschakelen op zomertijd (Auto). U kunt er ook voor kiezen de zomertijd handmatig in te stellen.

5.6.3 Gegevens

Bepaal de interval voor het opslaan van de data tijdens een opname. Mogelijke waarden zijn:

- ∎ 1s
- 5s
- 10s
- 20s
- 30s
- 60s

5.6.4 Geluiden

Stel de geluidsterkte in voor de waarschuwingsgeluiden.

5.6.5 Eenheden

Stel hier in welke eenheden worden gebruikt in de **navi**2coach. U kunt kiezen uit metrisch of Engels/imperial. Metrisch: km, meters, cm, km/h, kg. Engels/Imperial: miles, feet, inch, mph, pounds.



5.6.5.1 Temperatuur

Selecteer hoe de temperatuur wordt getoond, in graad Celsius (°C) of Fahrenheit (°F).

5.6.5.2 Hoogte

Selecteer de aanduiding voor de hoogte. Opties zijn meter en feet.

5.6.6 Scherm

Met dit menu kunt u, met behulp van de volgende functies, de instelling van het scherm aanpassen:

- Contrast
- Verlichting

5.6.6.1 Scherm contrast

In de **navi**2coach is het contrast in 10 stappen in te stellen. Kies het contrast waarbij u de tekst het best kunt lezen.

5.6.6.2 Verlichting

De navi2coach heeft de volgende mogelijkheden:

- Ingeschakeld (ja/nee) Door in te schakelen wordt de verlichting actief door op een willekeurige toets te drukken.
- Intensiteit U kunt kiezen uit de niveaus 1-10. Niveau 10 is de helderste verlichting.
- **Duur** Geef aan hoe lang de verlichting aan moet blijven.
- Alleen 's nachts (ja/nee) Door in te schakelen zijn de bovenstaande instellingen actief na zonsondergang. Als referentiepunt wordt de tijd van zonsopgang (+30 min) en zonsondergang (-30 min) gebruikt.



5.6.7 Totalen

Hier kunt u de statistiek van elk sportprofiel bekijken en terugstellen. Kies **Reset totalen** om de gegevens in het profiel op 0 te zetten.

5.6.8 USB alleen laden

Wanneer u kiest voor **Ja** kan het apparaat gekoppeld worden aan een stroombron zonder dat de **navi**2coach in de PC-modus gaat. Dit is handig als u het apparaat tijdens het gebruik aan een externe stroombron wilt koppelen. Wanneer u **Nee** kiest zal de **navi**2coach omschakelen naar PC-modus en kan dan worden uitgelezen.

Wisselt de **navi**2coach niet naar PC modus dan kan dat worden veroorzaakt door de instelling bij "USB alleen laden". Schakel dan het apparaat uit voordat u het aan de PC koppelt of schakel "USB alleen laden" uit in de apparaat de instellingen.

5.6.9 Fabriek reset

Wanneer u het apparaat wilt terugzetten naar de toestand zoals u het voor het eerst in gebruik nam dan kunt u dat doen door te kiezen voor het menu onderdeel **Fabriek reset** en bevestig met **Ja**. Om deze actie uit te laten voeren moet het apparaat gekoppeld worden aan een stroombron of PC.

5.6.10 Navigatie

In het menu onderdeel **Navigatie** kunt u de GPS ontvangst uitschakelen en de track richting aanpassen:

- GPS: Aan/Uit
- Track oriëntatie: Koers/Noord

5.6.11 Over

Hier kunt u de firmwareversie controleren in het geval u een update wilt downloaden vanaf onze website.



6 Training analyse en data samenvatting

6.1 In uw navi2coach

De samenvatting van de data vindt u in het menu onder **Training**. Selecteer het training menu en kies een van de volgende opties:

6.1.1 Menu onderdeel: Activiteiten

Toont alle opgeslagen trainingen en geeft de samenvatting van elke training weer. Hier kunt u ook de training verwijderen of de gereden track oproepen om deze opnieuw te rijden.

6.1.2 Menu onderdeel: Totalen

Toont de statische samenvatting van de aanwezige profielen:

- Totale opnametijd (Stopwatch)
- Totale afstand
- Calorieën
- Verstreken tijd (netto rijtijd)
- Aantal opnames

6.2 Op uw PC

De **navi**2coach gebruikt het FIT bestandsformaat om uw trainingen vast te leggen. Dit bestandsformaat wordt door diverse training portalen en softwareleveranciers ondersteund. Daarom kunt naast de o-synce **training**Lab software ook andere software gebruiken om uw trainingen te bekijken. O-synce levert op dit moment geen MAC-compatibele software, de volgende software is interessant voor MAC gebruikers:

- Trainingsplan.com
- Golden Cheetah
- Trainingspeaks.com
- 2Peak.de
- Rubitrack
- Strava
- Sporttracks en vele andere

Om te analyseren download u de training gegevens in de door u gebruikte software. Ondersteunt de software het direct downloaden vanaf het apparaat niet, dan kunt u het FIT bestand uit de map "Activities" kopiëren en in uw software laden.

Details over onze trainingLab software staat in het volgende hoofdstuk.



7 Gegevens analyse met trainingLab software

7.1 Download & Installatie

Ga naar de website <u>www.o-synce.com</u>, kies "Software" en download het **training**Lab installatiebestand. Volg de instructies en installeer de software op uw PC.

7.2 Upload & download gegevens



Koppel uw **navi**2coach via de meegeleverde micro USB kabel met uw PC. Er verschijnt nu een PC symbool op het scherm van uw **navi**2coach. Start de **training**Lab software op uw PC en selecteer: "Importeer

app...".

Wisselt de **navi**2coach niet naar PC modus dan kan dat worden

veroorzaakt door de instelling bij "USB alleen laden", deze kunt

u vinden bij Instellen >> Systeem (*zie pagina 30, 5.6.8 USB alleen laden*).



7.2.1 Apparaat instellen



Klik op de knop "Apparaat co…" en selecteer **navi**2coach. U kunt nu de volgende instellingen aanpassen:

- System (taal, tijd, datum, eenheden, enz.)
- User data (geslacht, geboortedatum, gewicht, lengte, max HF)
- Display (instellen van de data pagina's en hun gegevens)
- Profiles (aanpassen van sensoren, hartslag & vermogen zones, scherm, herinneringen en autostart/autolap)
- POI (Maak en beheer POI's)

Personendate	n 🖪 System	Anzeige	Profile	POIs			
Person		and states ju	Herzfrequenz	parameter			₩. 105 W 135@ 34
Geschlecht	weiblich	-	Max HF	198	bpn	1	5 94 4 121 1 120 6 300
Geburtstag	25.07.2012	• 0	Ruhepuls	64	📄 bpn	1	medireve X
Gewicht	73,00	kg					
Größe	2,50	m m					Kanat Linst. ubertrag
							Monitor:

Zet uw instellingen over naar de **navi**2coach door op de knop "Transfer Settings" te drukken.

7.2.2 Importeren vanuit het apparaat

Klik op de knop "Importeer app…" en selecteer **navi**2coach. Het downloaden van de opgeslagen data start automatisch.



7.2.3 Training bewerker



Om een training te maken klikt u op de knop "Training bew..." en selecteert **navi**2coach. Maak nu individuele training stappen aan en wijzig eventueel hun plek via drag & drop. Zet de training over naar de **navi**2coach door op "Transfer workout" te klikken.

Work	out Name				a.augurer
Training	g Nr. 1 Juni 212		đ	Radfahren 🔻	12:34 MM 135 Ø 34
,	Workoutschritt	inzufügen	🔯 Wiederholung	gsschritt hinzufügen	Ø 94 4 121 ₫ 120 6 300
Schritte	: 5			Gesamtzeit: 32:00	
	Aufwärmen	12:00 mm:ss	105 - 115 bpm	_	🔒 Workout übertrager
	Andere	06:00 mm:ss	Kein Ziel		Monitor:
	Intervall	5,00 km	25,00 - 34,00 km/h	,	
	Erholung	02:00 mm:ss	105 - 115 bpm		
	Abkühlen	12:00 mm:ss	105 - 115 bpm		



8 Probleemoplossing

	Wanneer u problemen of vragen heeft kijk dan op onze website en raadpleeg het FAQ deel: http://www.o-synce.com/faq/index.php?lang=en			
Sensoren koppelen lukt niet	Controleer of de sensoren actief zijn. Bevochtig de sensoren van de heart 2feel x hartslaggordel (rubber pads) om een goed contact tussen uw borst en de zender te maken. Activeer de fietssensoren (snelheid sensor en cadanssensor) door de magneet langs de sensormarkering te bewegen (maximum afstand 3 mm).			
U kunt het huidige menu niet verlaten	Druk op de Aan/Uit knop aan de linkerzijde van het apparaat om het huidige menu te verlaten.			
Het apparaat wisselt niet naar PC-modus	Wisselt de navi 2coach niet naar PC modus dan kan dat worden veroorzaakt door de instelling bij "USB alleen laden", deze kunt u vinden bij Instellen >> System (<i>zie pagina 30, 5.6.8 USB</i> <i>alleen laden</i>).			
De training stappen worden niet getoond. Waar staan ze?	Om de trainingstappen te kunnen gebruiken dient u de functies " <u>Training</u> " en "Training (volgende stap)" in een van de data pagina's op te nemen. Bij aflevering staan deze functies al op data pagina 4.			
	12.00			





9 Tabel met wielomtrekken

7		\mathbf{r}	47-305 47-406 44-507 37-540 20-571 25-559 40-590	16x1,75x2 20x1,75x2 24x1,75x2 24x1 3/8A 26x3/4 26x1 26x1 3/8x1 1/2	1247 1558 1864 1909 1915 1934 2044
35-590 40-559 42-559 47-559 50-559 54-559 50-559	26x1 3/8 26x1,5 26x1,6 26x1,75x2 26x1,9 26x1,95 26x2	2063 2010 2010 2029 2045 2050 2055	54-559 57-559 28-630 28-630 57-584 60-584 40x635	26x2,1 26x2,2 27x1 1/4 Fifty 27x1 1/4 27,5x2,25,650x57B 27,5x2,35,650x60B 28x1 1/2	2068 2075 2131 2155 2220 2345 2220
35-622 40-622 47-622 54-622 57-622 60-622 23-571	28x1 3/8x1 5/8 28x1,5 28x1,75 29x2,10 29x2,25 29x2,35 650x23C	2161 2180 2223 2310 2325 2340 1930	18-622 20-622 23-622 25-622 28-622 32-622 35-622 40-622	700x18C 700x20C 700x23C 700x25C 700x28C 700x32C 700x35C 700x38C	2060 2086 2096 2105 2136 2155 2168 2180



10 Specificaties	
Gewicht en afmetingen	65 g – 8,0 cm x 4,9 cm x 2,0cm
Waterdichtheid	
	Weerbestendigheid IPX7
Batterij	750mAh, lithium batterij.
PC interface	Micro-USB kabel
Batterij duur	ca. 14-16 uur, afhankelijk van de buitentemperatuur en de gebruikte functies
Data geheugen	27 MB of meer dan 200 uur data opslag
Temperatuur gebied	-10 $^{\circ}$ C tot +50 $^{\circ}$ C. Vermijd het opladen van de batterij bij een temperatuur onder de 0 $^{\circ}$ C.

11 Garantiebepalingen

We zijn enkel aansprakelijk voor schade in overeenstemming met de wettelijke regels met betrekking tot onze contractuele partners. Batterijen zijn uitgesloten van garantie. Neem in geval van garantie contact op met de leverancier waar u uw apparaat heeft gekocht. Een garantiekaart kan worden gedownload op <u>http://www.o-synce.com</u>. Batterijen kunnen na gebruik worden geretourneerd.