

Cykeldator CM 4.21/4.21HR

(● = Standard, ◊ = Tillbehör)

Teknik	Trådlös	●
	Auto start/stop	●
Klocka	Klocka 24 timmars	●
	Datum	●
2 cyklar	2 cyklar – 1 dator	●
Hastighet	Aktuell hastighet (upp till 199 km/h)	●
	Genomsnittshastighet	●
	Maxhastighet	●
	Jämför aktuell hastighet med genomsnittshastighet	●
Distansmätare	Trippmätare KM justerbar	●
	Totalmätare KM justerbar	●
Tidtagning	Trippmätare TID	●
	Totalmätare TID	●
Kadensmätare	Kadensgivare – trådbunden	◊
	- Aktuell kadens (pedalvarv / min.)	
	- Genomsnitt – kadens	
	- Max - kadens	
Pulsmätare	Pulsband - analogt	◊*
	- Aktuell puls	
	- Genomsnittspuls	
	- Maxpuls	
	- Manuellt inställbar pulszone	
	- Minne för pulszone (tid under, över, inom)	
	- Ciclo In Zone (Test som beräknar optimal pulszone)	
	- Aktuell och total kaloriförbrukning	
Övrigt	* Pulsband medföljer till CM 4.21 HR	
	Energisparläge	●
	Utbytbar batteri (av användaren)	●
	Konfigurerbar via PC eller MAC	◊
	Vattentät	●

Manual på svenska

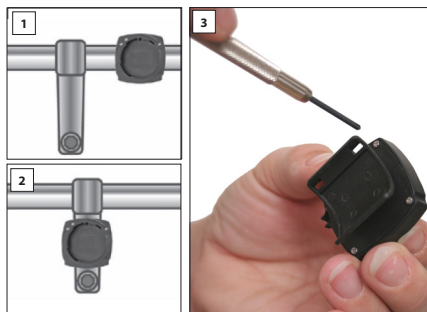


Gratis till ditt köp av **CicloSport CM 4.21 cykeldator!**

För att du ska få ut största möjliga nytta av produkten, läs igenom hela manualen innan du börjar använda produkten.

Lycka till!

1:1 Förberedelser Montering på styret



Cykeldatorn kan placeras på styret [1] eller på styrstammen [2].

Om cykeldatorn ska placeras på styrstammen måste de fyra skruvarna på fästet lossas [3]. Vrid fästets underdel 90°. Drag åt skruvarna.



1) Förbered fästet genom att trä i buntbanden enligt bild. Sätt fast den självhäftande gummitiben.

2) Montera fästet på samma sida som magneten och sändaren. (Bästa placeringen är på höger sida på styret.

3) Sätt i cykeldatorn i fästet enligt bild. Vrid medsols för att låsa fast.

1:2 Förberedelser Montera sändare på gaffel och magnet på hjul



Sändaren ska placeras på högra framgaffelbenet (upptrån sett).

1) Montera sändaren på framgaffeln med hjälp av medföljande buntband och gummidistans.

2) Montera magneten på en eker i framhjulet. Avståndet mellan magnet och sändare får inte vara mer än 3 mm.

OBS!

På sändaren finns en markering som visar var magneten ska passera sändaren. Justera höjdförhållandet så att magneten passerar markeringen.

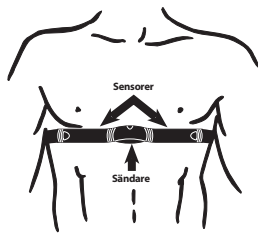
1:3 Förberedelser Montera sändare för kadensmätning (tillbehör)



1) Montera sändaren på ramen med hjälp av medföljande buntband.

2) Montera magneten på vevarmen med hjälp av medföljande buntband. Avståndet mellan magnet och sändare får inte vara mer än 3 mm.

1:4 Förberedelser Användning av bröstbälte för pulsmätning (tillbehör)

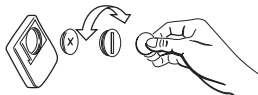


Bröstbältet ska sitta runt bröstet enligt bild. Spänn bandet så att det sitter stadigt men ändå känns skönt att bära. Fukta sensorerna med saliv för bättre kontakt.

* Användare med mycket hårt hår på bröstet kan ha problem med sändningen. Det kan då vara nödvändigt att raka området där sensorerna sitter.

* I torr och kall väderlek kan det ta några minuter innan sensorerna värms till en temperatur som ger god kontakt.

1:5 Förberedelser Sätta i batteriet



Placera batteriet (CR 2032) med + polen vänd uppåt. Använd ett mynt och skruva medsols för att montera locket.

1:6 Förberedelser Använda knapparna



Normaldisplay:

Bilden visar normaldisplayen.

Grundinställningsläge:

Alla inställningar i cykeldatorn utförs via grundinställningsläget.

Håll in M-knappen i 3 sek. för att komma till grundinställningsläget.

Knapparnas funktioner vid grundinställningarna:

En blinkande siffra justeras genom att trycka på högra knappen. Värdet sparas genom att trycka på den vänstra knappen. Samtidigt visas inställningarna för nästa funktion automatiskt.

2:1 Grundinställning Välj språk som ska visas i displayen

Håll in M-knappen i 3 sek. för att komma till grundinställningarna. Displayen visar SET BIKE 1. [Bild 1]

Välj språk [Bild 2]

Cykeldatorns texter i displayen kan visas på engelska eller tyska.

1) Tryck V-knappen en gång.

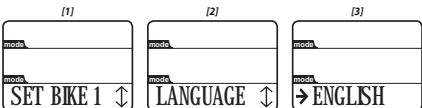
Displayen visar "LANGUAGE" [Bild 2]

2) Tryck på M-knappen för att välja funktionen.

3) Växla mellan ENGLISH och DEUTSCH med H-knappen. [Bild 3]

4) Spara värdet V-knappen.

Displayen visar återigen "LANGUAGE".



2:2 Grundinställning Inställningar för cykel 1 eller 2

Grundinställningarna kan göras för cykel 1 eller 2. Välj först vilken cykel du vill göra inställningar för genom att trycka på H- och V-knappen samtidigt när cykeldatorn befinner sig i normal-displayen. Symbolerna 1 och 2 till vänster i displayen indikerar vilken cykel som är vald.

När cykeldatorn befinner sig i grundinställningsläget (M-knappen 3 sek):

Tryck på H-knappen tills displayen visar SET BIKE 1. [Bild 1]

Trippdistansmätare

1) Tryck på M-knappen för att välja funktionen "SET-BIKE 1". Displayen visar nu "DAY DST" [Bild 2]

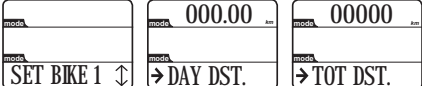
2) Öka värdet med H-knappen.

3) Spara värdet med V-knappen.

Totaldistansmätare

1) Öka värdet med H-knappen.

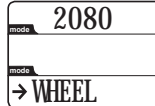
2) Spara värdet med V-knappen.



Programmera hjulomkrets

1) Öka värdet med H-knappen.

2) Spara värdet med V-knappen.

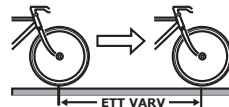


Mätning av hjuldimension:

Det bästa sättet att få fram korrekt hjuldimension är att mäta:

Markera en startlinje på marken. Vrid hjulet så att ventilen är precis över startlinjen. Rulla cykeln rakt fram tills hjulet snurrat ett varv. Markera slutpunkten.

Mät avverkad sträcka i mm.



Om du inte har möjlighet att mäta hjulets dimension kan du läsa av däckets dimension och sedan fylla i motsvarande värde från tabellerna till nedan.

Däckdimension	Omkrets	
40-559	26x1,5	2026
44-559	26x1,6	2051
47-559	26x1,75	2070
50-559	26x1,9	2026
54-559	26x2,0	2089
57-559	26x2,125	2114
37-590	26x1 3/8	2133
37-590	26x1 3/8	2105
32-620	27x1 1/4	2199

Däckdimension	Omkrets	
40-622	28x1,5	2224
47-622	28x1,75	2268
40-635	28x1 1/2	2265
37-622	28x1 3/8	2205
20-622	700x20C	2114
23-622	700x23C	2133
25-622	700x25C	2146
28-622	700x28C	2149
32-622	700x32C	2174

Vikt på cykel

1) Öka värdet med H-knappen.

2) Spara värdet med V-knappen.



Mättenhet (km eller miles)

1) Välj km med H-knappen.

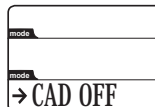
2) Spara värdet med V-knappen.

Aktivera / deaktivera kadensmätning

1) Växla mellan ON och OFF med H-knappen.

2) Spara värdet med V-knappen.

Displayen visar återigen "SET BIKE 1".



2:3 Grundinställning Programmera klocka och datum

När cykeldatorn befinner sig i grundinställningsläget (M-knappen 3 sek):

Tryck på H-knappen tills displayen visar SET CLOCK. [Bild 1]

Programmera klockan

1) Tryck på M-knappen för att programmera klockan.

2) Öka värdet för timmarna med H-knappen.

3) Spara värdet med V-knappen.

4) Öka värdet för minuterna med H-knappen.

5) Spara värdet med V-knappen.

Programmera datum

1) Öka värdet för året med H-knappen.

2) Spara värdet med V-knappen.

3) Öka värdet för månad med H-knappen.

4) Spara värdet med V-knappen.

5) Öka värdet för dag med H-knappen.

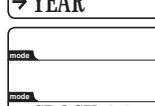
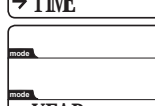
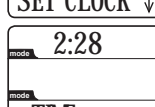
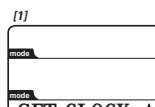
6) Spara värdet med V-knappen.

Välj 12- eller 24-timmars visning

1) Välj 24-timmars visning med H-knappen.

2) Spara värdet med V-knappen.

Displayen visar återigen "SET CLOCK".



2:4 Grundinställning Inställningar för pulsmätning

När cykeldatorn befinner sig i grundinställningsläget (M-knappen 3 sek):

Tryck på H-knappen tills displayen visar SET HR.

För att använda pulsmätaren behöver du ett bröstbälte som finns att köpa som tillbehör. (Ingår i 4.21 HR)

Aktivera / deaktivera pulsmätning

1) Tryck på M-knappen för att välja funktionen.

2) Växla mellan ON och OFF med H-knappen.

3) Spara värdet med V-knappen.

Om du väljer att aktivera pulsmätningen så följer nu inställningar för pulsmätaren.

Fitness (programmera din fysiska kondition)

1) Öka värdet med H-knappen**.

2) Spara värdet med V-knappen.

** 1 = Dålig kondition

2 = Ganska bra kondition

3 = Bra kondition

4 = Mycket bra kondition

Inställningen krävs för att beräkningen av CicloInZone ska bli korrekt. Läs mer om CicloInZone längre fram.

Välj kön

1) Växla mellan man (M) eller kvinna (F) med H-knappen.

2) Spara värdet med V-knappen.

Programmera vikt

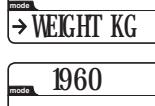
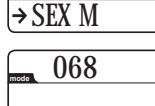
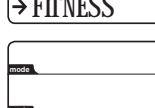
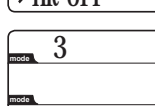
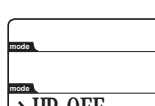
1) Öka värdet med H-knappen.

2) Spara värdet med V-knappen.

Programmera födelsedag

1) Öka värdet med H-knappen.

2) Spara värdet med V-knappen.



CicloInZone

Med hjälp av dina personliga data och ett test av din vilopuls beräknar klockan din optimala pulszon.

Om du inte vill utföra testet, tryck på V-knappen och gå vidare till avsnittet "nedre pulsgrens nedan".

Så här går det till:

Tag på dig bröstbälte och sätt dig i en bekväm och avslappnad position.

Testet som är 5 minuter långt startas genom att trycka på H- och V-knappen samtidigt när displayen visar →Inzone.

Starta testet och sitt avslappnad och andas lugnt.

Efter 5 minuter hörs en signal som indikerar att testet är utfört. Nu visas dina lägsta uppmätta puls under 5 minuters perioden.

Med hjälp av dina personliga data och CicloInZone-testet beräknar nu klockan din maxpuls och din optimala pulszon.

Om du utförde CicloInZone-testet visas det beräknade värdet för din nedre och övre gräns som förvalda värden. Följ nedanstående om du vill ändra värdena.

Nedre pulsgrens

- 1) Öka värdet med H-knappen.
- 2) Spara värdet med V-knappen.

Övre pulsgrens

- 1) Öka värdet med H-knappen.
- 2) Spara värdet med V-knappen.

Maxpuls

- 1) Öka värdet med H-knappen.
- 2) Spara värdet med V-knappen.

Displayen visar återigen "SET HR".

2:5 Grundinställning "Powerdown" och Återställning

När cykeldata befinner sig i grundinställningsläget (M-knappen 3 sek):

Powerdown

För att inte alla värden och inställningar ska försvinna vid batteribyte kan cykeldata försättas i läget "Powerdown".

När cykeldata befinner sig i grundinställningsläget:

Tryck på H-knappen tills displayen visar SET MISC. (Bild 1)

- 1) Tryck på M-knappen för att välja funktionen.
- 2) Tryck på H- och V-knappen samtidigt för att försätta cykeldata i "Powerdown-läget". Alla siffror i displayen slocknar.

Tryck på valfri knapp för att aktivera cykeldata igen.

Återställning

Vid återställning nollställs samtliga värden och inställningar.

- 1) Tryck på V-knappen tills → RESET visas i displayen.
- 2) Tryck på H- och V-knappen samtidigt för att återställa cykeldata. Efter återställningen visas normaldisplayen.

Om du endast vill nollställa värdena för en träning. Tryck på H- och V-knappen samtidigt när normaldisplayen visas.

3:1 Användning Generell information

Automatisk start / stopp

Cykeldata har automatiskt start/stopp när den sitter i fästet.

4 sekunder efter hjulets första rörelse visas hastigheten i displayen. 1 minut efter att hjulet slutat snurra (och utan att någon knapptryckning görs) återgår displayen till energisparläge. Då visas endast klockan i displayen.

Så fort hjulet snurrar eller en knapp trycks in återgår cykeldata till normaldisplayen.

Pulsmätning

Bröstbälte för pulsmätning finns att köpa som tillbehör. Pulsen mäts även när cykeldata inte erhåller signal från hastighetsensorn. Den fungerar även när cykeldata inte är placerad i fästet. Så länge cykeldata tar emot pulssignal går den inte in i energisparläge.

Växla mellan cykel 1 och 2

Tryck på H- och V-knappen samtidigt för att växla mellan cykel 1 och 2. Symbolerna 1 och 2 till vänster i displayen indikerar vilken cykel som är vald.

Nollställning av trippvärden

Håll in H- och V-knappen samtidigt i 3 sek. När normaldisplayen visas för att radera alla trippvärden. (Totalvärdena behålls)

3:2 Användning Displayhantering

Cykeldata display har tre rader. På mittenraden visas alltid aktuell hastighet.

Tryck på H-knappen för att växla mellan displayerna på den övre raden.

Tryck på V-knappen för att växla mellan displayerna på den nedre raden.

Underdisplayerna till respektive huvuddisplay på nedre raden visas genom att trycka på M-knappen.



Bilden visar normaldisplayen.

3:3 Användning Hastighet (mittenraden)

(SPD) - Aktuell hastighet

Displayen visar aktuell hastighet. En pil till vänster i displayen visar om aktuell hastighet är högre (pil upp) eller lägre (pil ner) än aktuell genomsnittshastighet.

Mätområde: 0 - 199,9 km/h (decimalen visas upphöjd)



3:4 Användning Distansmätare (nedre raden)

(DST) - Trippdistansmätare

Huvuddisplay (Bild 1)
Visar träningsens avverkade sträcka.

Mätområde: 0 - 999,99 km

(TOT) - Totaldistansmätare

Underdisplay (Bild 2)
Visar den totala avverkade sträckan sedan senaste återställning eller batteribyte.

Mätområde: 0 - 99999 km

(Σ TOT) - Totaldistansmätare för cykel 1 och 2

Underdisplay (Bild 3)
Visar summan av den totala avverkade sträckan för cykel 1 och 2 sedan senaste återställning eller batteribyte.

Mätområde: 0 - 99999 km

3:5 Användning Genomsnittshastighet och Maxhastighet (nedre raden)

(Ø) - Genomsnittshastighet

Huvuddisplay (Bild 1)
Visar aktuell genomsnittshastighet.

Mätområde: 0 - 199,9 km/h (decimalen visas upphöjd)

(MAX) - Maxhastighet

Underdisplay (Bild 2)
Visar den högsta uppmätta hastigheten under träningen.

3:6 Användning Klocka och Datum (nedre raden)

Klocka

Huvuddisplay (Bild 1)
Visar klockan.

Mätområde: 00:00:00 - 23:59:59

Datum

Underdisplay (Bild 2)
Visar dagens datum. (dag - månad - år)

3:7 Användning Tidtagning (nedre raden)

(TM) - Tripptidtagning

Huvuddisplay (Bild 1)
Visar träningstiden.

Mätområde: 0 - 9 tim. 59 min. 59 sek.

(TM) - Totaltidtagning

Underdisplay (Bild 2)
Visar den totala träningstiden sedan senaste återställning eller batteribyte.

Mätområde: 0 - 999 tim. 59 min.

(Σ TOT) - Totaltidtagning för cykel 1 och 2

Underdisplay (Bild 3)
Visar summan av den totala träningstiden för cykel 1 och 2 sedan senaste återställning eller batteribyte.

Mätområde: 0 - 999 tim. 59 min.

3:8 Användning Kadensmätning (nedre raden)

Nedan beskrivna displayer visas endast om kadensmätning är aktiverat i grundinställningarna. För att kunna använda kadensmätningen behöver du ett kadens-set som finns att köpa som tillbehör.

(CAD) - Kadensmätning

Huvuddisplay (Bild 1)
Visar kadensen. (Antal pedalvarv per minut).

Mätområde: 0 - 250 varv / min.

(Ø) - Genomsnittlig kadens

Underdisplay (Bild 2)
Visar den genomsnittliga kadensen för träningen.

Mätområde: 0 - 250 varv / min.

(MAX) - Högsta kadens

Underdisplay (Bild 3)
Visar den högsta uppmätta kadensen under träningen.

Mätområde: 0 - 250 varv / min.

3:9 Användning Pulsmätning (nedre raden)

Displayerna som beskrivs i detta avsnitt visas endast om pulsmätning är aktiverat i grundinställningarna. För att kunna använda pulsmätningen behöver du ett bröstbälte som finns att köpa som tillbehör.

(HR) - Pulsmätning

Huvuddisplay
Visar pulsen i slag / minut. Pilen till höger i displayen visar om aktuell puls är över (▲), under (▼) eller inom (∇) pulszonen som programmerades i grundinställningarna.
Mätområde: 0 - 250 slag / min.

(Ø) - Genomsnittspuls

Underdisplay (Bild 2)
Visar den genomsnittspulsen för träningen.

Mätområde: 0 - 250 slag / min.

(MAX) - Högsta puls

Underdisplay (Bild 3)
Visar den högsta uppmätta pulsen under träningen.

Mätområde: 0 - 250 slag / min.

Träningstid under pulszonen

Underdisplay (Bild 4)
Visar hur mycket tid som tillbringats under pulszonen.

Mätområde: 0 - 9 tim. 59 min. 59 sek.

Träningstid inom pulszonen

Underdisplay (Bild 5)
Visar hur mycket tid som tillbringats inom pulszonen.

Mätområde: 0 - 9 tim. 59 min. 59 sek.

Träningstid över pulszonen

Underdisplay (Bild 6)
Visar hur mycket tid som tillbringats över pulszonen.

Mätområde: 0 - 9 tim. 59 min. 59 sek.

3:10 Användning Kaloriförbrukning (nedre raden)

Nedan beskrivna displayer visas endast om pulsmätning är aktiverat i grundinställningarna.

(kcal) - Kaloriförbrukning

Huvuddisplay (Bild 1)
Visar kaloriförbrukningen för träningen.

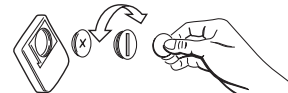
Mätområde: 0 - 99999 kcal

(TOT) - Total kaloriförbrukning

Underdisplay (Bild 2)
Visar den totala kaloriförbrukningen sedan senaste återställning eller batteribyte.

Mätområde: 0 - 99999 kcal

4:1 Batteribyte



Cykeldata:

Använd ett mynt och skruva locket motsols för att lossa locket.

Tag bort batteriet och placera ett nytt (3V CR 2032) med + polen vänd uppåt. Använd ett mynt och skruva medsols för att montera locket.

Om inget händer i displayen, tryck lätt med en penna eller liknande föremål på AC-knappen på baksidan av cykeldata.

OBSERVERA!

För att inte alla inställningar ska försvinna, försätt cykeldata i läget "Powerdown". Se avsnitt 2.5.

Sändaren:

Använd ett mynt och skruva locket motsols för att lossa locket.

Tag bort batteriet och placera ett nytt (12V typ 23A) med pluspolen vänd mot locket. Använd ett mynt och skruva medsols för att montera locket.

4:2 Felsökning

Problem:	Lösning:
Felaktig eller ingen information visas	- Tryck in AC-knappen på baksidan av cykeldata. (All information kommer att raderas). - Prova att ta ur batteriet och sätt in det på nytt, alternativt byt batteri. (All information kommer att raderas).
Hastigheten visas inte	- Kontrollera att sändare och cykeldata sitter på samma sida av styret. - Kontrollera att avståndet mellan magnet och sändare är max 3 mm. - Kontrollera att cykeldata sitter korrekt i fästet.
Hastigheten visar för snabbt eller för långsamt	- Kontrollera så att hjulomkretsen är rätt inställd. - Kontrollera om hastigheten visas i kilometer eller miles.
Ingen puls eller felaktig puls visas	- Kontrollera att pulsmätningen är aktiverad i grundinställningarna. - Fukta sensorerna på bröstbälte med saliv för bättre kontakt. - Kontrollera batteriet i bröstbälte. - Kontrollera att avståndet mellan cykeldata och bröstbälte inte är längre än 60 cm. - Störande utrustning kan vara i närheten. Flytta dig några meter och prova igen.
Ingen kadens eller felaktig kadens visas	- Kontrollera att kadensmätningen är aktiverad i grundinställningarna. - Kontrollera att avståndet mellan magnet och kadens-sändare är max 3 mm.

4:3 Garanti

Cykeldata har två (2) års garanti mot fabriktionsfel. Batterier omfattas inte av garantin. Vid eventuell reklamation måste kvitto uppvisas.

Kontakta ditt inköpsställe eller gå till www.maxpuls.se och fyll i en reklameringsrapport.

Du kan även kontakta CicloSport direkt via e-mail: info@ciclosport.de



Svensk distributör:

MaxPuls - Enebymövägen 61 - 602 12 Norrköping
Internet: www.maxpuls.se - E-mail: info@maxpuls.se