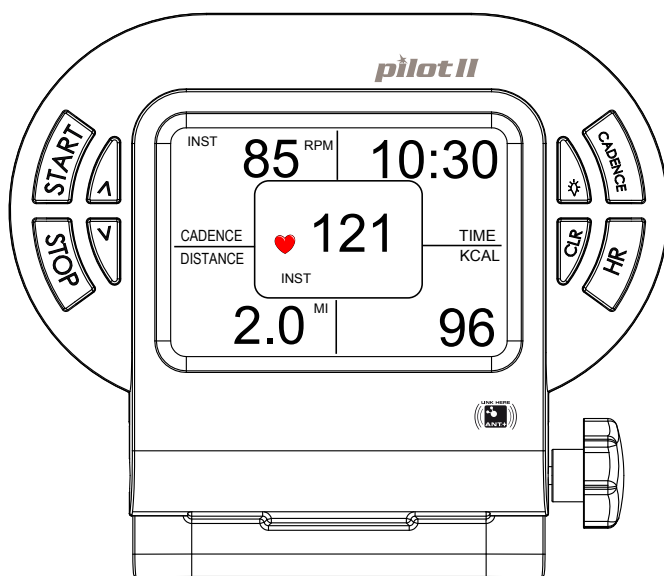


pilot II

WIRELESS CADENCE METER
FOR THE LEMOND® REVMASTER



INSTRUCTION MANUAL



© 2012 HOIST Fitness. RevMaster and Pilot are registered trademarks of HOIST Fitness in the United States and other countries.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



WARNING

BEFORE BEGINNING THIS OR ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN.

CERTAIN EXERCISES, PROGRAMS, OR TYPES OF EQUIPMENT MAY NOT BE APPROPRIATE FOR ALL INDIVIDUALS, ESPECIALLY IF YOU ARE ABOVE 40 YEARS OF AGE, AND/OR HAVE PRE-EXISTING HEALTH, AND/OR ORTHOPEDIC MEDICAL CONDITIONS. YOUR PHYSICIAN CAN HELP YOU DETERMINE WHAT ACTIVITIES OR PROGRAMS ARE MOST SUITABLE FOR YOU.

WARRANTY

This is to certify that the Pilot II© wireless cadence meter is warranted by HOIST Fitness to be free of all defects in materials and workmanship. This warranty does not apply to any defect caused by negligence, misuse, accident, alteration, improper maintenance, or an “act of God.” The Pilot II cadence meter can only be used on the Rev-Master indoor cycling bike. Any attempts to use this meter on any other equipment voids the warranty.

The Pilot II carries a one year warranty on the meter and transmitter. Batteries are not warranted. Contact our Customer Service Department to report any problems. When calling, please be prepared to provide the customer service representative with the following information: Your name, the serial number of the inoperable unit, and the date(s) of purchase for the meter. If warranty replacement parts are shipped to you, you may be required to return the inoperable part.

HOIST Fitness neither makes, assumes nor authorizes any representative or other person to make or assume for us, any other warranty whatsoever, whether expressed or implied, in connection with the sale, service, or shipment of our products. We reserve the right to make changes and improvements in our products without incurring any obligation to similarly alter products previously purchased. In order to maintain your product warranty and to ensure the safe and efficient operation of your cadence meter, only authorized replacement parts can be used. This warranty is void if parts other than those provided by HOIST Fitness are used.

SPECIFICATIONS

Cadence Meter

Heart Rate Range:	30 to 240 bpm (beats per minute)
Heart Rate Accuracy:	± 4 bpm
Battery:	3 AAA batteries
Battery Life:	6 months to 1 year, depending on usage

Transmitter

Emitted Signal:	ANT+ Enabled
Battery:	2 AA batteries
Battery Life:	6 months to 1 year, depending on usage

CONTENTS

Description	7
Installation on the RevMaster	
Batteries	8
Console.....	10
Transmitter.....	10
Display Window.....	12
Quick Start Program	14
Custom HR Training and Calorie Calculation.....	15
Key Function.....	17
Cadence Training.....	20
Troubleshooting.....	22
Appendix	
FCC Compliance.....	24
Pairing the Console to the Transmitter	25
Console Codes.....	28

NOTE:

- Press any key to turn on the Pilot II console.
- Never disassemble the console or transmitter as it can not be reassembled.
- The console is water resistant, not water proof. Do not deliberately place it in water.
- To clean the console, wipe it off with a clean rag sprayed with diluted household cleaner.

DESCRIPTION

The Pilot II assembly consists of a console, a magnet, and a transmitter. A sensor in the transmitter counts the number of times a magnet mounted in the right crank passes the sensor.

The transmitter will then send a coded ANT+ signal to the console containing the measured values.

The console has inboard receivers that pick up RPM signals from the transmitter and heart rate signals from a telemetry chest strap. The heart rate is then shown in the display window. The console will track cadence (RPMs), speed (MPH/KPH), time, distance, and caloric expenditure.

NOTE:

- Excessive use of the back light [] will drain the console batteries prematurely.
- Expected life of the console batteries is 6 months to 1 year.
- If the console battery power is low, then “**BATT LOW**” will be shown in the display window for 2 seconds after the display is turned on to inform you to change the console batteries.
- Expected life of the transmitter batteries is 6 months to 1 year.

INSTALLATION OF PILOT

NOTE:

The Pilot II can only be installed on a LeMond RevMaster Pro bike.

The console uses three(3) AAA batteries and the transmitter uses two(2) AA batteries as a source of power. Install the supplied batteries in the console and in the transmitter prior to using.

To install the meter (console and the transmitter), you will need

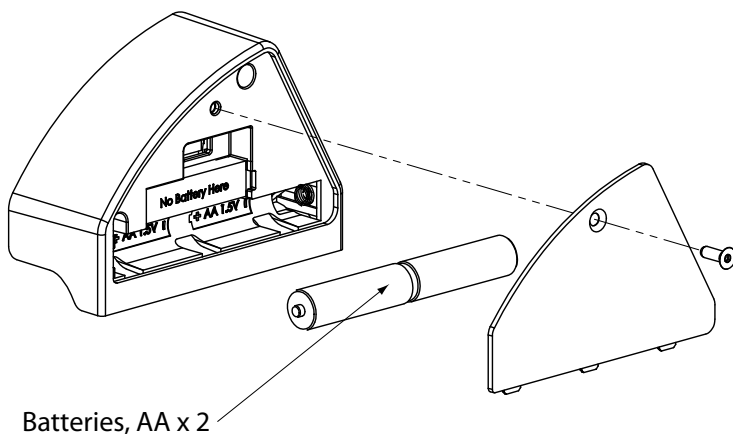
the following tools:

- Phillips Screwdriver
- 2.5-mm Hex Key (supplied)
- 3-mm Hex Key (supplied)
- 4-mm Hex Key (supplied)

INSTALLATION OF PILOT

Transmitter Battery Installation:

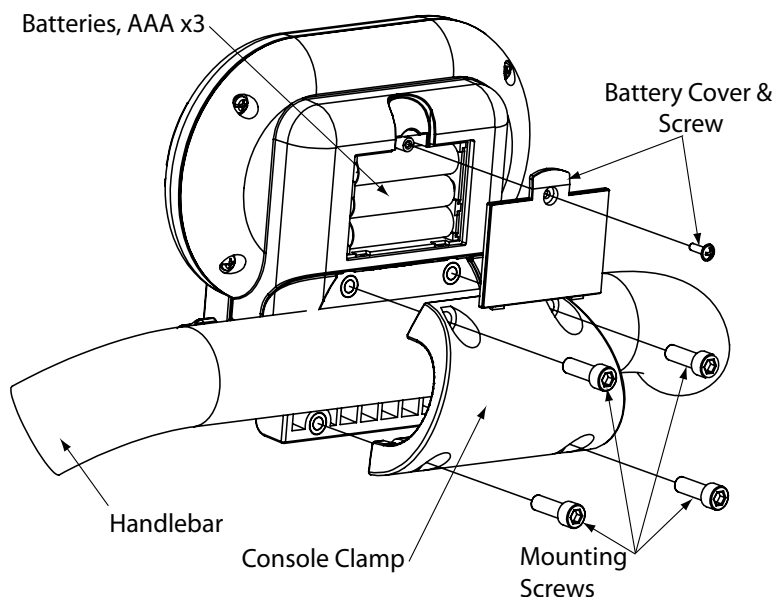
1. Remove the battery cover screw and cover from the transmitter with a 2.5-mm hex key.
2. Install two (2) AA batteries in the battery compartment.
3. Retain the battery cover and its screw until you have installed the transmitter on the bike. You will reinstall the battery cover at that time.



INSTALLATION OF PILOT

Console Battery Installation:

1. Loosen the battery cover screw and remove the battery cover from the console.
2. Insert 3 AAA batteries into the battery compartment and reinstall the battery cover.



Console Installation:

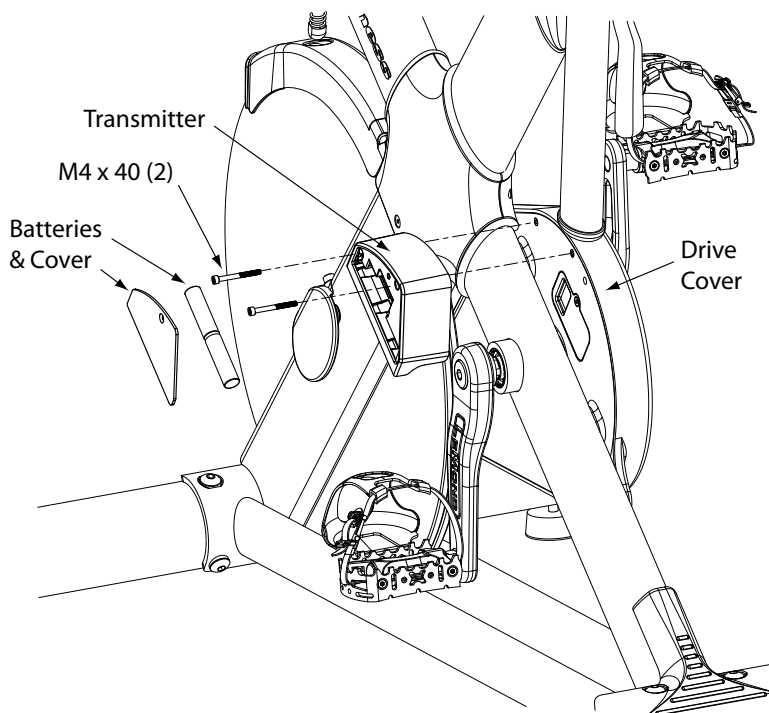
1. Ensure that the console turns on.
2. Open the console clamp and align the two halves around the top center of the handlebar.
3. Insert a mounting screw into each hole and use a 4-mm hex key to tighten the screws.

INSTALLATION OF PILOT

Transmitter Installation:

1. Ensure that the batteries are installed in the transmitter.
2. Position the transmitter next to the cover.

Note: *The RPM sensor at the back of the transmitter will align with the indentation in the back of the drive cover.*



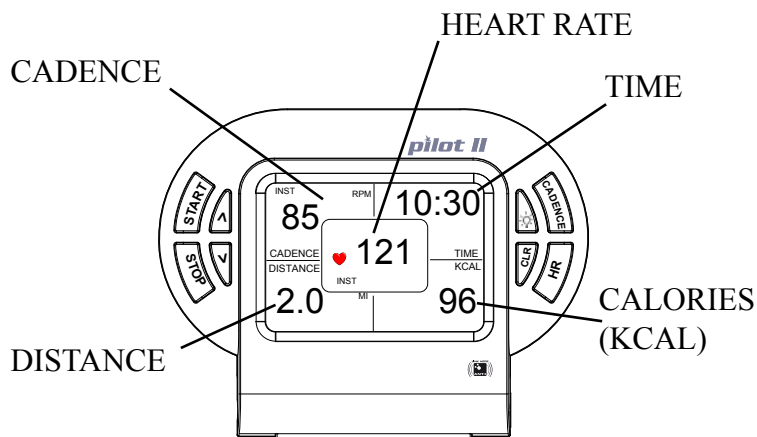
INSTALLATION OF PILOT

3. Secure the transmitter to the bike with two M4 x 40 screws; tighten with a 3 mm hex key.
4. Reinstall the transmitter battery cover and screw; tighten with a 2.5 mm hex key.

Checking the Installation:

1. Turn the console on by pressing START.
2. Rotate the cranks for 10 seconds and verify that the console is detecting up the crank rotation and displaying RPM's in the cadence section of the display window.
3. If you do not see RPMs in the display window, press the [CADENCE] key repeatedly until "INST" RPM is shown in the display window. If RPM still does not show, refer to the troubleshooting section of this manual.

DISPALY WINDOW



CADENCE

Cadence is the measurement of how fast the crank is rotating in RPM's. The approximate speed of the bike can also be displayed (MPH/KPH) in this area.

TIME

Time is the length of time (min:sec) since you pressed the start button.

DISTANCE

Distance is calculated as if the user was riding a bike with tires the same size of the flywheel.

Speed at 80 Pedal RPM ~ 18MPH

KCAL

Kcal is the approximation of calories burned during your workout. The calories are estimated by measuring your instantaneous heart rate (HR) and factoring in your age, ambient HR, and weight.

HEART RATE

This is the measurement, by telemetry (chest strap), of your heart rate in beats per minute (BPM).

Note: *You must wear a chest strap during your workout in order to see your heart rate. The Pilot II console will detect heart rate signals from most chest straps that emit an analog signal and all ANT+ digital chest transmitters.*



WARNING

IF AT ANY TIME DURING YOUR WORKOUT YOU FEEL CHEST PAIN, EXPERIENCE SEVERE MUSCULAR DISCOMFORT, FEEL FAINT, OR ARE SHORT OF BREATH, STOP EXERCISING IMMEDIATELY. IF THE CONDITION PERSISTS, YOU SHOULD CONSULT YOUR MEDICAL DOCTOR IMMEDIATELY

The Pilot II also features heart zone training. After selecting your maximum and minimum heart rate limits, the console will show flashing up or down arrows over the heart icon to indicate that you need to adjust your intensity either up or down to stay within your selected heart rate zone. See pg. 15 for more info.

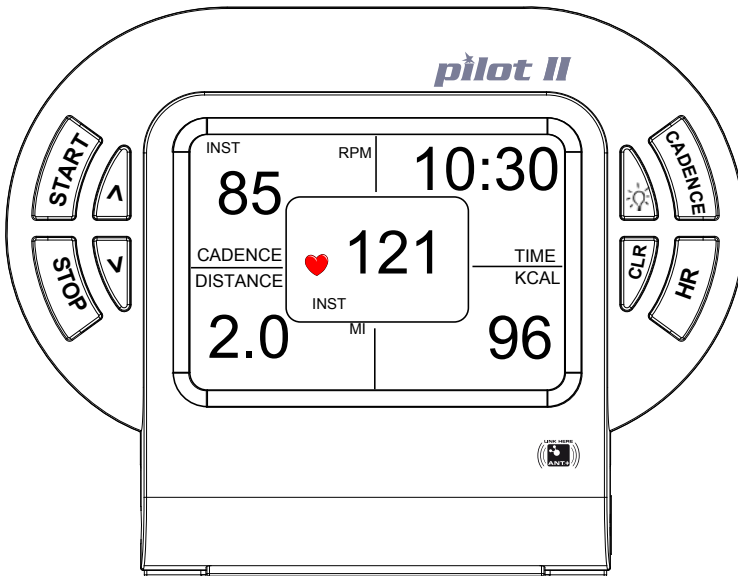
Any time you want to bypass entering your personal data and start using the meter, simply press any key to turn on the console. After you press the [START] key, the timer will start

QUICK START PROGRAM

counting and the console will start tracking usage information.

The Pilot will calculate calories burned based on the following default perimeters for Quick Start Workout:

Ambient Heart Rate (AHR):	70 bpm
Age:	30 Years old
Weight:	175 lbs.



CUSTOM HEART RATE TRAINING AND CALORIE CALCULATIONS

1. Press and hold the [HR] key until the display window shows “√ 240.”
2. Use the [√] key to change the upper limit of your target heart rate from 240 BPM to your desired beats per minute and press [HR] to select the number. Or, simply press [HR] to accept the default value of 240 BPM.

Note: *If your heart rate during your workout session is higher than the selected upper limit of your target heart rate range, there will be a flashing “√” above the heart icon in the display window. This indicates that you should adjust your workout to bring your heart rate down*

3. The display window will now show “^ 30.”
4. Use the [^] key to change the bottom limit of your target heart rate from 30 BPM to your desired beats per minute and press [HR] to select the number. Or, simply press [HR] to accept the default value of 30 BPM.

Note: *If your heart rate is lower than the selected bottom limit of your target heart rate range, there will be a flashing “^” above the heart icon. This indicates that you should adjust your workout to bring your heart rate up.*

5. The lower right portion of the display window will show 70 BPM as the default ambient heart rate (AHR). It is sometimes referred to as resting heart rate and is measured when you are sitting and relaxed.

CUSTOM HEART RATE TRAINING AND CALORIE CALCULATIONS

6. Use the [^] or [v] key to change the default AHR value to your AHR value.
7. Press the [HR] key to select your AHR value.
8. The default age of 30 years old will be displayed. Use the [^] or [v] key to change the default age to your age.
9. Press the [HR] key to select your age.
10. The default weight of 175 lbs. will be displayed. Use the [^] or [v] key to change the default weight to your weight.
11. Press the [HR] key to select your weight and return you to the main screen.
12. Press the [START] key to activate the timer and start tracking usage information.

KEY FUNCTIONS

[START]

The start key will start the timer and enable the cadence meter to begin calculating HR and Kcal values.

[CLEAR]

- A short press (< 3 sec) of the clear key will reset the time, distance and calorie measurements.
- Pressing and holding the clear key (> 3sec) will reset the AVG (average) and MAX (maximum) values for cadence and HR measurements. In addition, the calorie calculation values will be reset to their default values

[STOP]

The stop key will stop the calculation of the time, distance and calorie measurements without resetting the values of the measurements. Pressing the start key again will restart the console

[CADENCE]

The cadence key allows you to change the cadence section of the display window between INST (instantaneous) RPM, AVG (average) RPM, MAX (maximum) RPM, INST (instantaneous) MPH/KPH, AVG (average) MPH/KPH, and MAX (maximum) MPH/KPH.

[^]

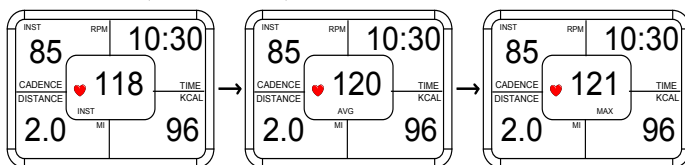
The up arrow allows you to increase the default max HR, min HR, ambient HR, age, and weight for target heart zone training and calorie calculations.

[V]

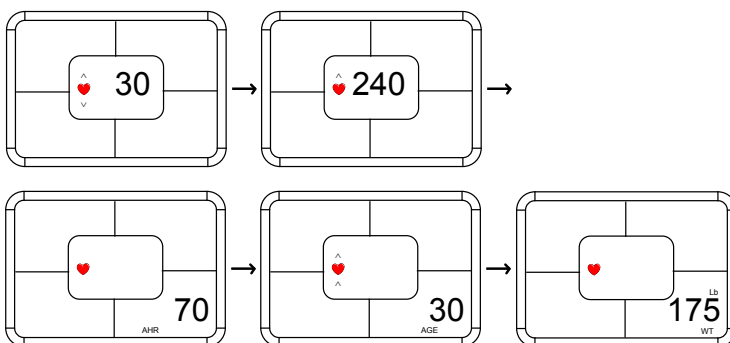
The down arrow allows you to decrease the default max HR, min HR, ambient HR, age, and weight to select your values for target heart zone training and calorie calculations.

[HR]

- A short press of the heart rate key allows you to change the display of the HR section of the display window between INST (instantaneous) HR, AVG (average) HR and MAX (maximum) HR.



- A long press (> 3sec), places you in the HR data entry mode where you can use the [^] and [v] keys to select your upper target HR and lower target HR. You can also modify the ambient HR, age, and weight default values for more user specific calorie calculations.





Pressing the light key will back-light the display window for 5 seconds. If another key is pressed while the light is on, the back light will stay on for an additional 5 seconds. As long as keys are pressed with the back light on, the console light will stay on.

Note: *When the back light is on, all calculations are suspended. During this time, heart rate and cadence are not detected.*

CADENCE TRAINING

Definition of Cadence

How rapidly the cranks are rotated or the rhythm of the pedal stroke; often referred to as RPM (revolutions per minute).

Concepts using Cadence for training

You can choose the goal of your workout in relation to Resistance, Cadence, and Heart Rate . The intensity of your workout is affected by pedal speed change and the resistance applied. This is quantified as RPE - Relative Perceived Ex-
certion)

<u>Resistance Used</u>	<u>Cadence</u>	<u>Heart Rate</u>	<u>RPE</u>	<u>Feeling</u>
Light	RPM 50-70	35%-50% MHR	1-2	Very easy
Light	RPM 70-90	50%-60% MHR	3-4	Easy
Light	RPM 90-100	60%-70% MHR	5	Steady; comfortable
Light	RPM 100-135	70%-85% MHR	6+	Challenging
Moderate	RPM 50-70	55%-65% MHR	4-5	Somewhat hard
Moderate	RPM 70-90	65%-75% MHR	5-6	Challenging, steady
Moderate	RPM 90-100	75%-85% MHR	6-7	Hard!
Moderate	RPM 100+ 85%-100% MHR		7-10	Very hard; chasing
Heavy	RPM 50-60	70%-80% MHR	6-7	Hard; talking is hard
Heavy	RPM 60-70	80%-85% MHR	7-8	Very hard; pushing
Heavy	RPM 70-80	85%-90% MHR	8-9	Very Hard!!
Heavy	RPM 80+	90%-100% MHR	9-10	Maximal

<u>Resistance Used</u>	<u>Speed Change</u>	<u>Effects on Heart Rate</u>
Light	Lower RPM	HR remains relaxed
Light	Higher RPM	HR begins to rise
Moderate	Lower RPM	HR near to steady state
Moderate	Higher RPM	HR rises from steady state
Heavy	Lower RPM	HR rises - hard effort
Heavy	Higher RPM	HR rises very hard to maximal effort

Warm-Up

Warm up is of critical importance to the success of your cycling. The demands of your riding profile should be prepared in the warm-up to achieve maximal results. You must get your working muscles to a temperature of optimum performance where the circulatory system is delivering oxygen and nutrients efficiently to those muscles. Depending on the workout session goal, warm up can take from 15 minute to 20 minutes.

TROUBLESHOOTING

No Display on Console

1. Press any key to bring the console out of sleep mode.
2. Ensure that the batteries are installed properly in the console and transmitter. If they are, install fresh batteries.
3. Verify that the cadence transmitter and console are paired correctly (see Appendix).
4. Call our Customer Service department at 858-578-7676 for assistance.

No Heart Rate signal displayed

1. Ensure that your chest strap is worn correctly, and that there is moisture under the electrodes of the chest strap.
2. Relocate the RevMaster bike away from any equipment that could potentially interrupt the radio frequency signal, such as a DVD player or television, etc.
3. Ensure that there is at least 36 inches between bikes in a group exercise class setting.
4. Call our Customer Service department at 858-578-7676 for assistance.

RPM or HR does not change

1. Press [CADENCE] repeatedly to toggle between instantaneous (INS), average (AVG), and maximum (MAX) values.
2. Press [HR] repeatedly to toggle between instantaneous (INS), average (AVG), and maximum (MAX) values.

TROUBLESHOOTING (CONT.)

Cadence number jumps high or low

1. Verify that the cadence transmitter and the console are paired to one another (see Appendix).
2. Relocate the bike to a different part of the room, away from any RF interference areas.



CAUTION

EXTERNAL INTERFERENCE MAY BE CAUSED BY NEARBY TELEVISIONS, STEREO EQUIPMENT, SPEAKERS, ELECTRICAL WIRE CABLING, ETC. IF YOU EXPERIENCE DISTURBANCES IN THE CONSOLE DISPLAY TRY MOVING YOUR BIKE(S) AWAY FROM POTENTIAL RF INTERFERENCE AREAS.

3. Call our Customer Service department at 858-578-7676 for assistance.

Heart Rate signal gets interrupted or drops out

1. Ensure that there is a minimum distance of 36 inches between bikes.
2. Verify that your chest strap is secure and that the electrodes are making contact with your chest at all times.
3. Call our Customer Service department at 858-578-7676 for assistance.

APPENDIX

Notice of FCC Compliance

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class C Low Power Communication Device Transmitter, pursuant to Part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

There is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment experiences interference from a radio, television, or other RF signal, the user is encouraged to try and correct the interference by increasing the separation between the equipment and the apparatus emitting the interfering RF signal.



WARNING

CHANGES OR MODIFICATIONS TO EQUIPMENT NOT EXPRESSLY APPROVED BY HOIST™ FITNESS COULD VOID THE USER'S AUTHORITY TO OPERATE THIS EQUIPMENT.

APPENDIX

Pairing the Console and the Cadence Transmitter

The Cadence Transmitter and the Console communicate via an ANT+ signal. They will be paired from the factory, but should they lose connection, follow the steps below to reestablish the pairing.

Pairing the Cadence Transmitter (see diagram on p. 27)

1. With the console ON. Press the [^] + [v] + [CADENCE] buttons simultaneously.
2. Start pedaling.
3. When “0000” or another 4 numbers appears in the lower left window, press [START] and the console will search for the cadence signal. “Searching” will be indicated by blinking lights in the lower left window.
4. When the console detects the cadence transmitter then the blinking lights will hold a solid 4 digit number to indicate the pair has been made, and your cadence will appear in the upper left window.
5. Press [STOP] to return to main screen.

APPENDIX

Pairing to an ANT+ HR strap (see diagram on p.27)

Note: HR signal detection is based on proximity; meaning whichever HR strap is the closest to the console is the signal that the console will display. If the console has trouble detecting your ANT+ HR strap, follow the steps below. This is only for ANT+ HR straps. 5K Analog and digital straps will be detected by proximity, not by pairing.

1. While wearing the ANT+ HR strap and with the console ON. Press the [^] + [v] + [HR] buttons simultaneously.
2. When “0000” or another 4 numbers appears in the lower right window, press [START] and the console will search for the HR signal. “Searching” will be indicated by blinking lights in the lower right window.
3. When the console detects the HR signal then the blinking lights will hold a solid 4 digit number to indicate the pair has been made, and your HR will appear in the middle window.
4. Press [STOP] to return to main screen.

APPENDIX



Pairing Diagram

APPENDIX

CONSOLE CODES

[CADENCE] + [HR]

Pressing both these keys switches from English units - Miles (MI), Miles per Hour (MPH), and pounds (Lb); to metric units - Kilometers (KM), kilometers per hour (KPH), and kilograms (KG)

[CADENCE] + [^] + [v]

Simultaneously pressing these three keys displays the currently paired code. The transmitter has a small sticker indicating its code. Press [STOP] to return to the main screen.

[HR] + [^] + [v]

Simultaneously pressing these three keys displays the currently paired ANT+ chest strap code. Press [STOP] to return to the main screen.

[STOP] + [^] + [CADENCE]

Simultaneously pressing these three keys will light up the entire display window. Use this code to verify that the Liquid Crystal Display (LCD) is working properly. Press [STOP] to return to the main screen.



Corporate Headquarters

11900 Community Road
Poway, CA 92064

Telephone: +1(858) 578-7676
Fax: +1(858) 578-9558
www.HOISTfitness.com

Document No:
300219 Rev C

© 2012 HOIST Fitness. RevMaster and Pilot are registered trademarks of HOIST Fitness in the United States and other countries.



**CADENCEMÈTRE SANS FIL
POUR VÉLO D'APPARTEMENT
REVMaster LEMOND®**



MANUEL D'INSTRUCTIONS



© 2004 LeMond Fitness
Tous droits réservés

© 2004 LeMond Fitness. LeMond, RevMaster et Pilot sont des marques
déposées de LeMond Fitness aux États-Unis et dans d'autres pays.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ



AVERTISSEMENT

**AVANT DE COMMENCER CE PROGRAMME
D'EXERCICE OU UN AUTRE, CONSULTEZ VOTRE
MÉDECIN.**

**CERTAINS EXERCICES, PROGRAMMES OU TYPES D'ÉQUIPEMENT
PEUVENT NE PAS CONVENIR À TOUT LE MONDE, SURTOUT SI VOUS
AVEZ PLUS DE 40 ANS ET QUE VOUS SOUFFREZ DE TROUBLES DE LA
SANTÉ ET/OU ORTHOPÉDIQUES PRÉEXISTANTS. VOTRE MÉDECIN
PEUT VOUS AIDER À DÉTERMINER LES ACTIVITÉS OU LES
PROGRAMMES QUI VOUS CONVIENNENT LE MIEUX.**

GARANTIE

Ceci certifie que le cadencemètre sans fil Pilot® est garanti être exempt de défauts de matériaux et de main-d'œuvre par LeMond Fitness Inc. Cette garantie ne s'applique pas aux dommages résultant d'une négligence, d'une mauvaise utilisation, d'une modification, d'un entretien inapproprié ou d'un cas fortuit. Le cadencemètre Pilot peut uniquement être utilisé sur un vélo d'appartement RevMaster. Toute tentative d'utilisation de ce cadencemètre sur un autre équipement annule la garantie.

Le Pilot bénéficie d'une garantie d'un an sur le cadencemètre et sur l'émetteur. Les piles ne sont pas garanties. Veuillez contacter notre service clientèle pour signaler tout problème. Lors de l'appel, veuillez préparer les informations suivantes pour le représentant du service clientèle : votre nom, le numéro de série de l'appareil inutilisable et la ou les dates d'achat du cadencemètre. Si des pièces de rechange de garantie vous sont envoyées, il peut vous être demandé de renvoyer la pièce inutilisable.

LeMond Fitness Inc. n'émet et n'assume aucune autre responsabilité, expresse ou implicite, quant à la vente, la réparation ou l'expédition de nos produits et n'autorise aucun représentant ou autre personne à le faire en son nom. Nous nous réservons le droit d'apporter des modifications et des améliorations à nos produits sans obligation de modifier de façon similaire les produits déjà achetés. Afin de maintenir la garantie de votre produit et d'assurer un fonctionnement sûr et efficace de votre cadencemètre, seules des pièces de rechange autorisées doivent être utilisées. Cette garantie est annulée si des pièces autres que celles fournies par LeMond Fitness sont utilisées.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Cadencemètre

Plage de la fréquence cardiaque :	30 à 240 pulsations par minute
Précision de la fréquence cardiaque :	± 4 pulsations par minute
Pile :	2 piles AA
Durée de vie des piles :	de 6 mois à 1 an, en fonction de l'utilisation

Émetteur

Fréquence émise :	122 kHz
Pile :	3 piles AA
Durée de vie des piles :	de 6 mois à 1 an, en fonction de l'utilisation

TABLE DES MATIÈRES

Description	7
Installation sur le RevMaster	9
Console	9
Émetteur	10
Aimant	12
Fenêtre d'affichage	13
Programme de démarrage rapide	15
Personnalisation de l'entraînement selon la fréquence cardiaque et calcul de la dépense calorique	16
Fonctions des touches	18
Entraînement selon la cadence	20
Dépannage	23
Annexe	
Avis de conformité à la FCC	25
Changement des codes de la console et de l'émetteur	26
Codes des commutateurs DIP	27
Codes de la console	28

REMARQUE :

- Appuyez sur une touche pour activer la console Pilot.
- Ne démontez jamais la console ou l'émetteur, car ils ne peuvent pas être remontés.
- La console résiste à l'eau mais n'est pas étanche. Ne la placez pas délibérément dans l'eau.
- Pour nettoyer la console, essuyez-la avec un chiffon propre sur lequel vous avez pulvérisé du produit de nettoyage domestique dilué.

DESCRIPTION

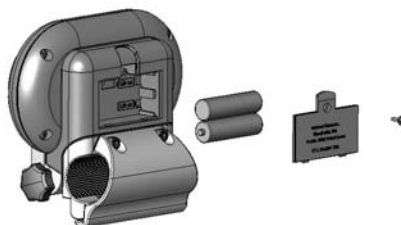
L'ensemble Pilot consiste en une console, un aimant et un émetteur. Un capteur dans l'émetteur compte le nombre de passages que l'aimant monté dans la manivelle droite effectue devant le capteur. L'émetteur envoie alors à la console un signal RF (radiofréquence) codé et contenant les valeurs mesurées.

La console comporte des récepteurs intégrés qui reçoivent les signaux provenant de l'émetteur et les signaux télémétriques de fréquence cardiaque (bande thoracique). La fréquence cardiaque s'affiche alors dans la fenêtre d'affichage. La console indique la cadence (tr/mn), la vitesse (km/h, miles/h), la durée, la distance et la dépense calorique.

La console et l'émetteur utilisent des piles AA pour l'alimentation. Installez les piles fournies dans la console et dans l'émetteur avant l'utilisation.

Installation des piles de la console :

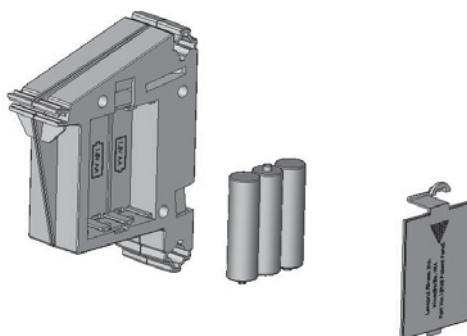
1. Desserrez la vis du couvercle des piles et retirez ce couvercle de la console.
2. Introduisez 2 piles AA dans le compartiment et remettez le couvercle des piles en place.



DESCRIPTION

Installation des piles de l'émetteur :

1. Retirez le couvercle des piles de l'émetteur.
2. Installez 3 piles AA dans le compartiment et remettez le couvercle des piles en place.



REMARQUE :

- Une utilisation excessive du rétroéclairage [💡] épuisera prématurément les piles de la console.
- La durée de vie normale des piles de la console est de 6 mois à 1 an.
- Si la puissance des piles de la console est faible, le message « **BATT LOW** » (Piles faibles) apparaît dans la fenêtre d'affichage pendant 2 secondes lors de l'activation de l'affichage afin de vous informer que les piles de la console doivent être changées.
- La durée de vie normale des piles de l'émetteur est de 6 mois à 1 an.

INSTALLATION DU PILOT

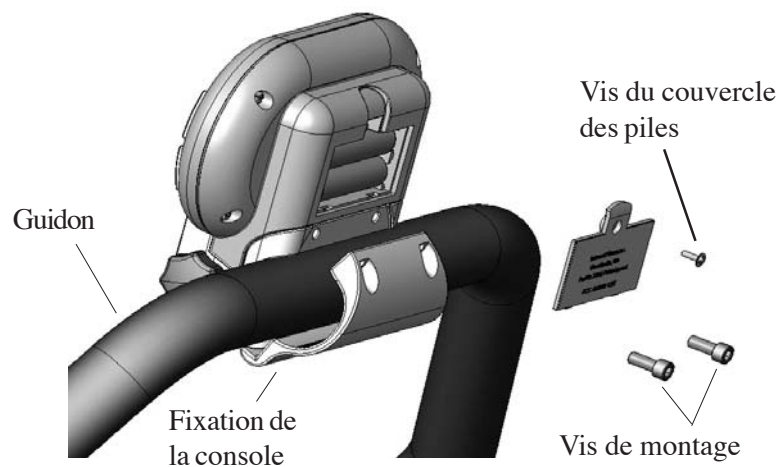
LE CADENCEMÈTRE NE PEUT ÊTRE INSTALLÉ QUE SUR UN VÉLO LEMOND REVMASTER.

L'outillage suivant est nécessaire à l'installation du cadencemètre :

- Tournevis cruciforme
- Clé hexagonale de 4 mm (fournie)

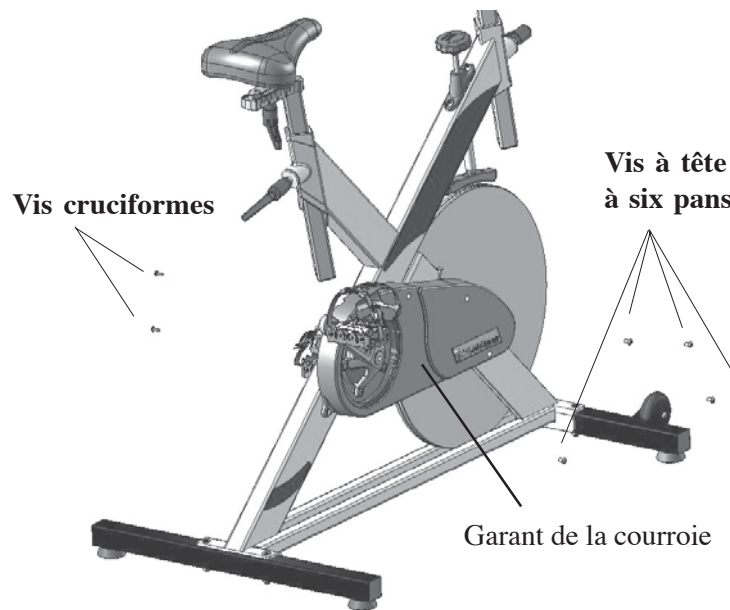
Installation de la console :

1. Assurez-vous que les piles sont installées dans la console et que celle-ci se met en marche.
2. Écartez la partie inférieure de la fixation de la console et emboîtez-la sur la partie centrale supérieure du guidon.
3. Introduisez une vis de montage dans chaque trou et serrez les vis à l'aide de la clé hexagonale de 4 mm.



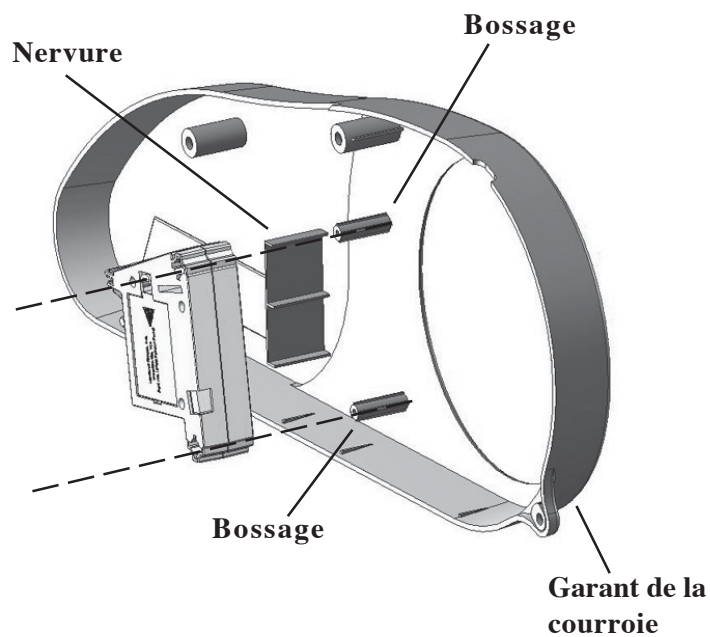
Émetteur :

1. Assurez-vous que les piles sont installées dans l'émetteur.
2. Retirez les 2 vis à tête cruciformes du couvercle arrière gauche du vélo à l'aide du tournevis cruciforme.
3. Retirez les 4 vis à tête à six pans du garant de la courroie sur le côté droit du vélo à l'aide de la clé hexagonale de 4 mm.



4. Retirez le garant de la courroie et placez-le par terre, le côté intérieur vers le haut.

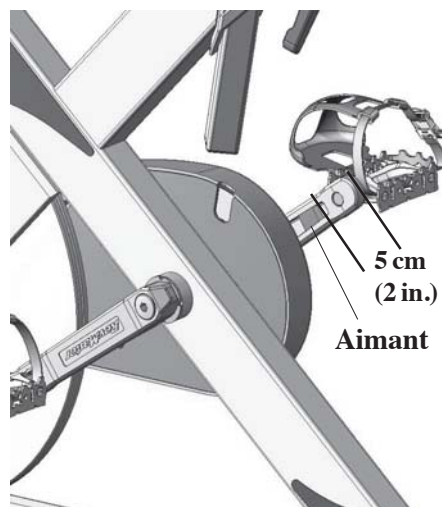
5. Retirez le dos du tampon adhésif de l'émetteur.
6. Positionnez l'émetteur sur la nervure et les bossages intérieurs (illustration ci-dessous) du garant de la courroie et faites glisser doucement en place.
7. Pressez l'émetteur dans le garant de la courroie afin de fixer le dos adhésif sur l'intérieur du garant.



8. Remettez le garant de la courroie en place.

Aimant :

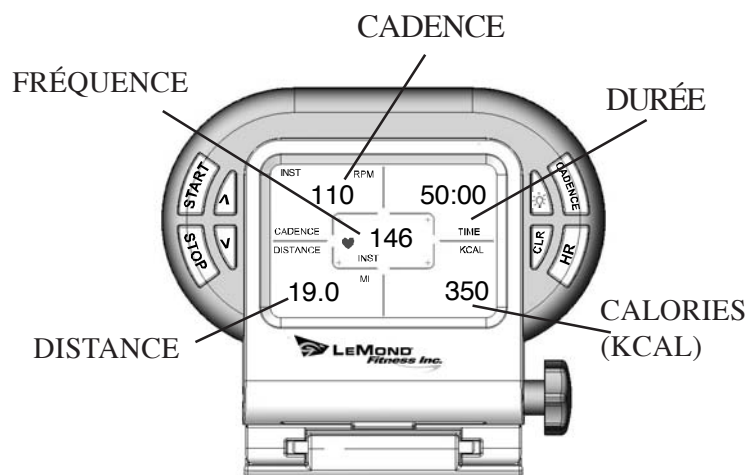
1. Faites tourner la manivelle droite jusqu'à la position illustrée.
2. Mesurez 5 cm (2 in.) à partir de l'extrémité ronde de la manivelle et tracer un repère à cet emplacement.
3. Pressez fermement l'aimant à l'emplacement mesuré dans la rainure sur le bras de manivelle intérieur (illustration ci-dessous).



Vérification de l'installation :

1. Mettez la console sous tension en appuyant sur START (Démarrage).
2. Faites tourner les manivelles pendant 10 secondes et vérifiez que la console perçoit la rotation des manivelles et affiche la vitesse dans la section de cadence de la fenêtre d'affichage.
3. Si la vitesse n'apparaît pas dans la fenêtre d'affichage, appuyez sur la touche [CADENCE] plusieurs fois jusqu'à ce que INST RPM (Vitesse instrument) s'affiche. Si les vitesses ne s'affichent toujours pas, reportez-vous à la section relative au dépannage dans ce manuel.

FENÊTRE D’AFFICHAGE



CADENCE

La cadence consiste en la mesure de la vitesse de rotation des manivelles en tours par minute. La vitesse approximative du vélo peut également être affichée dans cette zone (km/h, miles/h).

DURÉE

La durée représente le temps écoulé (mn/s) depuis que le bouton start (démarrage) a été activé.

DISTANCE

La distance est la mesure de la distance approximative que l'utilisateur aurait couverte sur un vélo avec des pneus de la même taille que le volant.

KCAL

Kcal indique le total approximatif des calories brûlés pendant l'exercice. Les calories sont estimées par la mesure de votre fréquence cardiaque (FC) instantanée et en mettant en facteur votre âge, la FC repos et votre poids.

FRÉQUENCE CARDIAQUE

Il s'agit de la mesure, par télémétrie (bande thoracique), de votre fréquence cardiaque en pulsations par minutes.

Afin de voir votre fréquence cardiaque, vous devez porter une bande thoracique pendant votre exercice. La console Pilot détecte les signaux de fréquence cardiaque de la plupart des bandes thoraciques qui émettent un signal analogique, ou d'une bande thoracique numérique Cardiosport®. Quand un signal de FC est reçu pour la première fois, un « A » (analogique) ou « D » (digital = numérique) s'affiche pendant quelques secondes dans la section d'affichage de la fréquence cardiaque de la fenêtre d'affichage afin d'indiquer le type de signal en cours de réception.



AVERTISSEMENT

SI, À TOUT MOMENT DE L'EXERCICE, VOUS SENTEZ UNE DOULEUR THORACIQUE, UNE SÉVÈRE GÊNE MUSCULAIRE, DES VERTIGES OU ÊTES À BOUT DE SOUFFLE, ARRÊTEZ IMMÉDIATEMENT L'EFFORT. SI LA CONDITION PERSISTE, CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT VOTRE MÉDECIN.

La console Pilot comporte aussi l'entraînement par zone cardiaque. Quand vous avez sélectionné vos limites maximum et minimum de fréquence cardiaque, la console utilisera des flèches clignotantes vers le haut ou vers le bas sur l'icône de cœur pour vous indiquer d'ajuster votre intensité d'effort afin de rester dans votre zone de fréquence cardiaque sélectionnée. Reportez-vous à la page 15 pour plus d'informations.

PROGRAMME DE DÉMARRAGE RAPIDE

Chaque fois que vous voulez ignorer la saisie de vos données personnelles et commencer à utiliser le cadencemètre, il suffit d'appuyer sur une touche de la console. Quand vous appuyez sur la touche **[START]** (Démarrage), le chronomètre se met en marche et la console commence le suivi des informations d'utilisation.

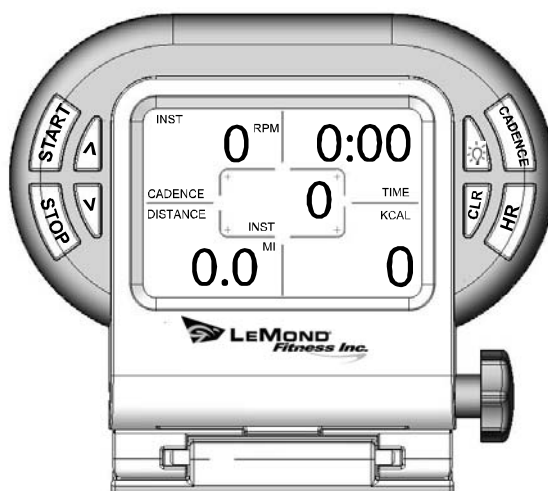
La console Pilot calcule les calories dépensées en fonction des paramètres par défaut pour l'exercice à démarrage rapide :

Fréquence cardiaque

au repos (FCA) : 70 pulsations par minute

Âge : 30 ans

Poids : 80 kg (175 lb)



ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ SELON LA FRÉQUENCE CARDIAQUE ET CALCUL DES CALORIES

1. Maintenez la touche [HR] (FC) appuyée jusqu'à ce que le fenêtre d'affichage indique « √ 240. »
2. Utilisez la touche [√] pour changer la limite supérieure de votre fréquence cardiaque cible de 240 pulsations par minute à votre fréquence souhaitée et appuyez sur [HR] pour sélectionner le nombre. Ou bien, il suffit d'appuyer sur [HR] pour accepter la valeur par défaut de 240 pulsations par minute.

Remarque : Si, pendant votre séance d'exercice, votre fréquence cardiaque est supérieure au plafond sélectionné de votre plage de fréquence cardiaque cible, un « √ » clignote au-dessus de l'icône de cœur dans la fenêtre d'affichage. Ceci indique que vous devez ajuster votre effort pour abaisser votre fréquence cardiaque.

3. La fenêtre d'affichage montre maintenant « ∧ 30 ».
4. Utilisez la touche [∧] pour changer la limite inférieure de votre fréquence cardiaque cible de 30 à votre fréquence souhaitée et appuyez sur [HR] pour sélectionner le nombre. Ou bien il suffit d'appuyer sur [HR] pour accepter la valeur par défaut de 30 pulsations par minute.

Remarque : Si votre fréquence cardiaque est inférieure au plancher sélectionné de votre plage de fréquence cardiaque cible, un « ∧ » clignote au-dessus de l'icône de cœur. Ceci indique que vous devez ajuster votre effort pour augmenter votre fréquence cardiaque.

5. La partie inférieure droite de la fenêtre d'affichage indique 70 pulsations par minute comme fréquence cardiaque au repos (FCR) par défaut.

**ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ SELON LA FRÉQUENCE
CARDIAQUE ET CALCULS DES CALORIES (SUITE)**

6. Utilisez la touche [**▲**] ou [**▼**] pour changer la valeur FCR par défaut à votre valeur FCR.
7. Appuyez sur la touche [**HR**] pour sélectionner votre valeur de FCR.
8. L'âge par défaut de 30 ans s'affiche. Utilisez la touche [**▲**] ou [**▼**] pour changer l'âge par défaut à votre âge.
9. Appuyez sur la touche [**HR**] pour sélectionner votre âge.
10. Le poids par défaut de 80 kg (175 lbs) s'affiche. Utilisez la touche [**▲**] ou [**▼**] pour changer le poids par défaut à votre poids.
11. Appuyez sur la touche [**HR**] pour sélectionner votre poids et revenir à l'écran principal.
12. Appuyez sur la touche [**START**] (Démarrage) pour activer le chronomètre et commencer le suivi des informations d'utilisation.

FONCTIONS DES TOUCHES

[START] (Démarrage)

La touche Start active le chronomètre et permet au cadencemètre de commencer le calcul des valeurs de FC et de Kcal.

[CLEAR] (Effacer)

- Une brève pression (< 3 s.) de la touche d'effacement initialise le chronomètre et les mesures de distance et de calories.
- Maintenez la touche d'effacement (> 3s.) pour réinitialiser les valeurs AVG (moyenne) et MAX (maximum) des mesures de cadence et de FC. De plus, les valeurs des calculs de calories seront réinitialisées à leurs valeurs par défaut.

[STOP] (Arrêt)

La touche Stop arrête le calcul des mesures de la durée, de la distance et des calories sans remettre les valeurs à zéro. Appuyez une nouvelle fois sur la touche Start pour redémarrer la console.

[CADENCE]

La touche Cadence vous permet de changer la section cadence de la fenêtre d'affichage entre INST RPM (vitesse instantanée), AVG RPM (vitesse moyenne), MAX RPM (vitesse maximum), INST MPH/KPH (miles/h, km/h instantanés), AVG MPH/KPH (miles/h, km/h moyens) et MAX MPH/KPH (miles/h, km/h maximum).

[^]

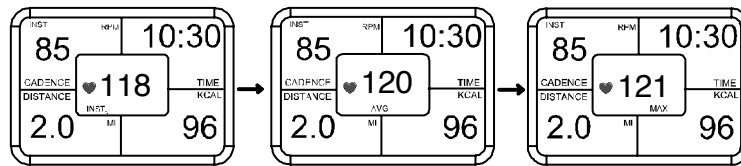
La flèche vers le haut permet d'augmenter les valeurs par défaut de FCmax, FCmin, FCrepos, âge et poids pour l'entraînement selon une zone de fréquence cardiaque cible et pour les calculs de calories.

[V]

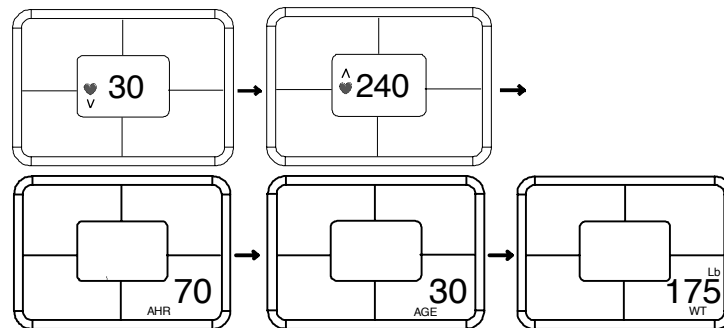
La flèche vers le bas permet de diminuer les valeurs par défaut de FCmax, FCmin, FCrepos, âge et poids afin de sélectionner les valeurs pour l'entraînement selon une zone de fréquence cardiaque cible et pour les calculs de calories.

[HR] (FC)

- Une brève pression de la touche de fréquence cardiaque permet de changer l'affichage de la section FC de la fenêtre d'affichage entre INST HR (FC instantanée), AVG HR (FC moyenne) et MAX HR (FC maximum).



- Si la touche est enfoncée plus longtemps (> 3s.), vous accédez au mode de saisie de données de FC, qui vous permet d'utiliser les touches [^] et [v] afin de sélectionner votre FC supérieure cible et FC inférieure cible. Vous pouvez également modifier les valeurs par défaut de FCrepos, d'âge et de poids pour plus de calculs de calories spécifiques à l'utilisateur.





La fenêtre d'affichage s'éclaire pendant 5 secondes quand vous appuyez sur la touche d'éclairage. Si une autre touche est enfoncée quand l'éclairage est allumé, il le reste pendant 5 secondes supplémentaires. Tant que des touches sont activées quand l'éclairage est allumé, la console reste éclairée.

Remarque : Quand le rétroéclairage est allumé, tous les calculs sont suspendus pendant ce temps, et la fréquence cardiaque et la cadence ne sont pas détectées.

ENTRAÎNEMENT SELON LA CADENCE

Définition de la cadence

Vitesse de rotation des manivelles ou rythme des coups de pédales ; souvent indiquée en tr/mn (tours par minute).

Concepts utilisant la cadence pour l'entraînement

Vous pouvez choisir l'objectif de votre exercice par rapport à la Résistance, à la Cadence et à la Fréquence cardiaque. L'intensité de votre exercice est affectée par le changement de vitesse des pédales et par la résistance appliquée. Celle-ci est quantifiée en RPE (Relative Perceived Exertion [Fatigue Perçue Relative - FPR])

<u>Résistance utilisée</u>	<u>Cadence</u>	<u>Fréquence cardiaque</u>	<u>FPR</u>	<u>Sensation</u>
Légère	50-70 tr/mn	35 %-50 % FCmax	1-2	Très facile
Légère	70-90 tr/mn	50 %-60 % FCmax	3-4	Facile
Légère	90-100 tr/mn	60 %-70 % FCmax	5	Régulier ; confortable
Légère	100-135 tr/mn	70 %-85 % FCmax	6+	Challenge
Modérée	50-70 tr/mn	55 %-65 % FCmax	4-5	Un peu difficile
Modérée	70-90 tr/mn	65 %-75 % FCmax	5-6	Challenge, régulier
Modérée	90-100 tr/mn	75 %-85 % FCmax	6-7	Dur !
Modérée	100+ tr/mn	85 %-100 % FCmax	7-10	Très dur ; poursuite
Soutenue	50-60 tr/mn	70 %-80 % FCmax	6-7	Dur ; difficile de parler
Soutenue	60-70 tr/mn	80 %-85 % FCmax	7-8	Très dur ; doit forcer
Soutenue	70-80 tr/mn	85 %-90 % FCmax	8-9	Très dur !!
Soutenue	80+ tr/mn	90 %-100 % FCmax	9-10	Maximal

<u>Résistance utilisée</u>	<u>Changement de vitesse</u>	<u>Effets sur la fréquence cardiaque</u>
Légère	Vitesse lente	FC reste détendue
Légère	Vitesse rapide	FC commence à augmenter
Modérée	Vitesse lente	FC presque stabilisée
Modérée	Vitesse rapide	FC augmente de l'état stabilisé
Soutenue	Vitesse lente	FC augmente - effort soutenu
Soutenue	Vitesse rapide	FC augmente très fort jusqu'à l'effort maximal

Échauffement

L'échauffement est d'une importance critique pour la réussite de votre entraînement. Les exigences de votre profil d'entraînement doivent être préparées lors de l'échauffement afin d'obtenir des résultats optimaux. Vous devez amener les muscles qui seront sollicités à une température de rendement optimal, où le système circulatoire délivre efficacement l'oxygène et les nutriments à ces muscles. En fonction de l'objectif de la séance d'exercice, l'échauffement peut prendre 15 à 20 minutes.

Recommandations de durée pour des objectifs d'entraînement spécifiques

Plus l'intensité de l'exercice sera élevée, plus l'échauffement devra être long dans les zones de fréquences cardiaques appropriées (reportez-vous à la section Entraînements selon la fréquence cardiaque) et avec la cadence étant atteinte sur une courte période.

10 mn	Zone 1	70-80 tr/mn	Rythme de départ permettant de converser.
5 mn	Zone 2	80-90 tr/mn	L'échauffement facile prend fin (15 mn)
3 mn	Zone 3	95-100 tr/mn	L'échauffement d'endurance prend fin (18 mn)
2 mn	Zone 4	110-120 tr/mn	L'échauffement d'entraînement par intervalles prend fin (20 mn)

DÉPANNAGE

Absence d’affichage sur la console

1. Appuyez sur une touche pour sortir la console du mode de veille.
2. Assurez-vous que l’aimant est correctement installé dans la manivelle.
3. Assurez-vous que les piles sont correctement installées dans la console et dans l’émetteur. Si elles sont usées, installez des piles neuves.
4. Vérifiez que le code du commutateur DIP de la console correspond à celui de l’émetteur (reportez-vous à la section Annexe).
5. Appelez notre service clientèle au +1 425-482-6773 pour assistance.

Aucun signal de fréquence cardiaque ne s’affiche

1. Assurez-vous que votre bande thoracique est portée correctement et que de l’humidité est présente sous les électrodes de la bande thoracique.
2. Éloignez le vélo RevMaster de tout équipement pouvant couper le signal de radiofréquence, comme un lecteur de DVD, une télévision, etc.
3. Assurez-vous que les vélos sont espacés d’au moins 1 mètre (36 in.) lors d’un cours d’exercice en groupe.
4. Appelez notre service clientèle au +1 425-482-6773 pour assistance.

La vitesse ou la FC ne changent pas

1. Appuyez sur [CADENCE] de façon répétée pour passer aux valeurs instantanée (INS), moyenne (AVG) et maximum (MAX).
2. Appuyez sur [HR] (fréquence cardiaque - FC) de façon répétée pour passer aux valeurs instantanée (INS), moyenne (AVG) et maximum (MAX).

DÉPANNAGE (SUITE)

Le nombre de la cadence est soudainement élevé ou bas

1. Séparez les vélos pouvant être réglés sur le même code de console et s'interférant, ou changez les codes de la console et de l'émetteur sur le vélo (reportez-vous à la section Annexe).
2. Éloignez le vélo dans une partie différente de la pièce, à l'écart des zones d'interférence RF.



ATTENTION

DES INTERFÉRENCES EXTERNES PEUVENT ÊTRE CAUSÉES À PROXIMITÉ DE TÉLÉVISIONS, D'ÉQUIPEMENT STÉRÉO, DE HAUT-PARLEURS, DE CÂBLAGE ÉLECTRIQUE, ETC. SI VOUS REMARQUEZ DES TROUBLES DANS L'AFFICHAGE DE LA CONSOLE, ESSAYEZ D'ÉLOIGNER VOTRE OU VOS VÉLOS DES ZONES D'INTERFÉRENCES.

3. Appelez notre service clientèle au +1 425-482-6773 pour assistance.

Le signal de fréquence cardiaque est interrompu ou chute

1. Assurez-vous qu'il existe une distance minimum d'1 mètre (36 in.) entre les vélos.
2. Vérifiez que votre bande thoracique est bien en place et que les électrodes sont toujours en contact avec votre poitrine.
3. Appelez notre service clientèle au +1 425-482-6773 pour assistance.

ANNEXE

Avis de conformité de la FCC

Cet équipement a été testé et déclaré conforme aux limitations prévues dans le cadre de la catégorie C des émetteurs d'appareils de communication basse tension, définie par l'article 15 du règlement de la FCC. Son fonctionnement est soumis aux conditions suivantes : (1) Ce dispositif ne doit pas causer d'interférence nuisible et (2) il doit accepter toute interférence reçue, incluant une interférence qui pourrait causer un fonctionnement indésirable.

Aucune garantie n'existe quant à l'absence d'interférences dans une installation particulière. Si cet équipement connaît une interférence provenant d'une radio, d'une télévision ou d'un autre signal RF, il est conseillé d'essayer de corriger l'interférence en augmentant l'espace séparant l'équipement et l'appareil émettant le signal RF interférant.



AVERTISSEMENT

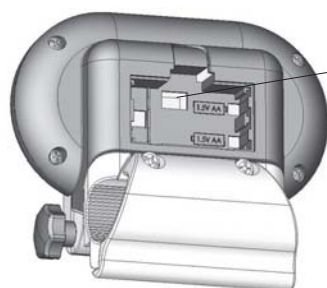
**LES CHANGEMENTS OU LES MODIFICATIONS DE L'ÉQUIPEMENT
QUI NE SONT PAS EXPRESSÉMENT APPROUVÉS PAR LeMOND®
FITNESS PEUVENT ANNULER LA LÉGITIMITÉ DE L'UTILISATEUR À
SE SERVIR DE CET ÉQUIPEMENT.**

ANNEXE

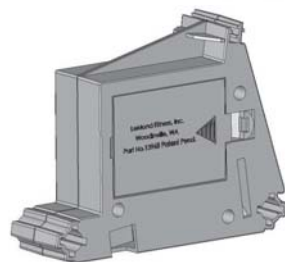
Changement des codes de la console et de l'émetteur

La console et l'émetteur comportent des commutateurs DIP qui vous permettent de changer le code de transmission parmi un total de 16 codes numériques différents (00-15) afin de réduire les interférences entre les vélos dans une même salle. Une interférence se produit quand un vélo reçoit le signal RF d'un autre vélo et interfère avec les nombres affichés sur la console.

- Tant que les commutateurs DIP de l'émetteur et de la console sont définis sur le même code numérique, les deux communiquent.
- Pour changer les codes numériques, il suffit d'actionner les commutateurs DIP de chaque composant sur le même code numérique.



Les commutateurs DIP de la console se trouvent dans le compartiment des piles.



Les commutateurs DIP de l'émetteur se trouvent sous le compartiment des piles.

ANNEXE

Codes des commutateurs DIP

Faites correspondre le code sur la console à celui de l'émetteur en activant les commutateurs DIP de chaque appareil sur les séquences haut/bas correspondantes au code souhaité, comme indiqué ci-dessous.

Numéro de commutateur DIP				
	1	2	3	4
Numéro de code (00-15)	00	arrêt	arrêt	arrêt
	01	marche	arrêt	arrêt
	02	arrêt	marche	arrêt
	03	marche	marche	arrêt
	04	arrêt	arrêt	marche
	05	marche	arrêt	marche
	06	arrêt	marche	marche
	07	marche	marche	marche
	08	arrêt	arrêt	arrêt
	09	marche	arrêt	arrêt
	10	arrêt	marche	arrêt
	11	marche	marche	arrêt
	12	arrêt	arrêt	marche
	13	marche	arrêt	marche
	14	arrêt	marche	marche
	15	marche	on	marche

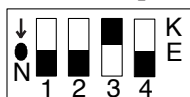
Remarque :

- La position marche des contacteurs DIP de la console est relevée vers le haut de la console.



Commutateurs DIP de la console réglés sur le code 11

- La position marche des contacteurs DIP de l'émetteur est abaissée vers le couvercle des piles.



Commutateurs DIP de l'émetteur réglés sur le code 11

ANNEXE

Codes de la console

[CADENCE] + [HR]

Appuyez sur ces deux touches pour passer des unités de mesure anglo-saxonnes - Miles (Mi), miles par heure (MPH) et livres (Lbs) - aux unités métriques - Kilomètres (Km), kilomètres par heure (KPH) et kilogrammes (Kg).

[CADENCE] + [Λ]

Appuyez sur ces deux touches pour afficher le code de la console.

Remarque : La console n'affiche pas le code de l'émetteur, vous devez retirer le garant de la courroie et vérifier visuellement le code sur l'émetteur.

[CADENCE] + [✓]

Appuyez sur ces deux touches pour afficher le code de FC (fréquence cardiaque) de la bande thoracique.

[STOP] + [Λ] + [CADENCE]

Appuyez sur ces trois touches à la fois pour éclairer toute la fenêtre d'affichage. Ce code permet de vérifier le fonctionnement correct de l'écran d'affichage à cristaux liquides (LCD).



Siège social

15540 Woodinville-Redmond Rd
Building A, Suite 100
Woodinville, WA 98072 États-Unis

Téléphone : +1(425) 482-6773
Télécopie : +1(425) 482-6724
www.LeMondfitness.com

Document n° :
300204 Rév. D



**SCHNURLOSER KADENZMESSER
FÜR DEN REVMÄSTER
ERGOMETER VON LEMOND®**



BEDIENUNGSANLEITUNG



© 2004 LeMond Fitness
Alle Rechte vorbehalten

© 2004 LeMond Fitness LeMond, RevMaster und Pilot sind eingetragene
Marken von LeMond Fitness in den Vereinigten Staaten und anderen Ländern.

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN



WARNUNG

**VOR BEGINN EINES TRAININGSPROGRAMMS
KONSULTIEREN SIE IHREN ARZT.**

**EINIGE ÜBUNGEN, PROGRAMME ODER TRAININGSGERÄTE SIND
GGF. NICHT FÜR ALLE PERSONEN GEEIGNET, INSBESONDERE
PERSONEN ÜBER 40 UND/ODER PERSONEN MIT KÖRPERLICHER
UND/ODER ORTHOPÄDISCHER KRANKHEITSVORGESCHICHTE.**

**IHR ARZT KANN IHNEN BEI DER BESTIMMUNG VON FÜR SIE
GEEIGNETEN AKTIVITÄTEN ODER PROGRAMMEN BEHILFLICH SEIN.**

GARANTIE

Hiermit garantiert LeMond Fitness Inc., dass der schnurlose Kadenzmesser Pilot® frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist. Diese Garantie gilt nicht für Schäden, die durch Fahrlässigkeit, Missbrauch, Unfall, Änderung, unsachgemäß durchgeführte Wartungsarbeiten oder höhere Gewalt entstanden sind. Der Pilot Kadenzmesser kann nur am RevMaster Ergometer verwendet werden. Der Versuch, diesen Messer auf anderen Geräten zu verwenden, macht die Garantie ungültig.

Der Pilot wird mit einer einjährigen Garantie auf Messer und Sender geliefert. Batterien werden nicht von der Garantie abgedeckt. Falls Sie Probleme haben, wenden Sie sich bitte an unsere Kundendienstabteilung. Geben Sie dem Kundendienstmitarbeiter telefonisch folgende Informationen durch: Ihren Namen, die Seriennummer des defekten Geräts und das Kaufdatum des Messers. Wenn Ihnen Ersatzteile unter der Garantie gesendet werden, müssen Sie das defekte Teil ggf. zurücksenden.

Es werden von LeMond Fitness Inc. keine anderen Garantien gegeben oder angenommen noch Vertreter oder andere Personen befugt andere Garantien zu geben oder anzunehmen, ob ausdrücklich oder stillschweigend, im Zusammenhang mit Verkauf, Service oder Lieferung unserer Produkte. Wir behalten uns das Recht vor, Änderungen und Verbesserungen unserer Produkte vorzunehmen, ohne dadurch die Verpflichtung einzugehen, vorher verkaufte Produkte zu ändern. Um die Produktgarantie aufrechtzuerhalten und sicheren und effizienten Betrieb Ihres Kadenzmessers sicherzustellen, dürfen nur autorisierte Ersatzteile verwendet werden. Diese Garantie ist ungültig, wenn andere Teile verwendet werden als die von LeMond Fitness gelieferten.

TECHNISCHE DATEN

Kadenzmesser

Herzfrequenzbereich:	30 bis 240 bpm (Schläge pro Minute)
Herzfrequenz-Genauigkeit:	± 4 bpm
Batterie:	2 AA-Batterien
Lebensdauer der Batterien:	6 Monate bis 1 Jahr, je nach Verwendung

Sender

Sendefrequenz:	122 kHz
Batterie:	3 AA-Batterien
Lebensdauer der Batterien:	6 Monate bis 1 Jahr, je nach Verwendung

INHALT

Beschreibung	7
Installation am RevMaster	9
Konsole	9
Sender	10
Magnet	12
Display	13
Quick Start Programm	15
Individuelles HF-Training und Kalorienberechnung	16
Tastenfunktionen	18
Kadenztraining	20
Fehlersuche	23
Anhang	
FCC-Bescheinigung	25
Änderung von Konsolen- und Sendercodes und Dipschalter-Codes	26
Dipschalter-Codes	27
Konsolencodes	28

HINWEIS:

- Eine beliebige Taste drücken, um die Pilot-Konsole einzuschalten.
- Konsole und Sender nicht zerlegen. Sie können nicht mehr zusammengebaut werden.
- Die Konsole ist wasserabweisend, nicht wasserdicht. Nicht absichtlich in Wasser legen.
- Zur Reinigung die Konsole mit einem sauberen Lappen, auf den eine Haushaltsreinigerlösung gesprüht wurde, abwischen.

BESCHREIBUNG

Der Pilot besteht aus einer Konsole, einem Magnet und einem Sender. Ein Sensor im Sender zählt, wie oft ein Magnet in der rechten Tretkurbel am Sensor vorbeiläuft.

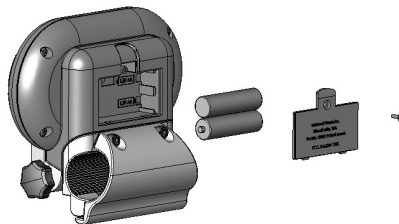
Der Sender überträgt dann ein kodiertes Funksignal mit den gemessenen Werten zur Konsole.

Die Konsole ist mit Empfängern ausgestattet, die Signale vom Sender sowie die vom telemetrischen Brustgurt gemessenen Herzfrequenzsignale erhalten. Die Herzfrequenz wird im Display angezeigt. Die Konsole zeigt Kadenz (U/min), Geschwindigkeit (mph, km/h), Zeit, Distanz und Kalorienverbrauch an.

Konsole und Sender benötigen AA-Batterien. Installieren Sie vor Gebrauch die mitgelieferten Batterien in Konsole und Sender.

Einlegen der Batterien in die Konsole:

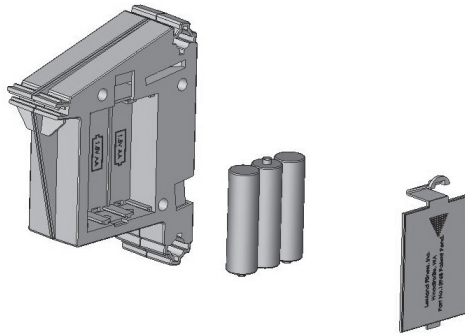
1. Die Schraube der Batteriefachabdeckung lösen und die Batteriefachabdeckung von der Konsole nehmen.
2. Zwei AA-Batterien in das Batteriefach einsetzen und die Abdeckung wieder anbringen.



BESCHREIBUNG

Einlegen der Batterien in den Sender:

1. Die Batteriefachabdeckung vom Sender nehmen.
2. Drei AA-Batterien in das Batteriefach einsetzen und die Abdeckung wieder anbringen.



HINWEIS:

- Durch übermäßige Benutzung der Hintergrundbeleuchtung [💡] werden die Konsolenbatterien vorzeitig entladen.
- Die Lebensdauer der Konsolenbatterien beläuft sich auf 6 Monate bis 1 Jahr.
- Wenn die Batteriespannung der Konsole niedrig ist, wird „**BATT LOW**“ 2 Sekunden lang ab Einschalten des Displays angezeigt, um Sie darauf hinzuweisen, die Konsolenbatterien zu wechseln.
- Die Lebenserwartung der Senderbatterien beläuft sich auf 6 Monate bis 1 Jahr.

INSTALLATION DES PILOT

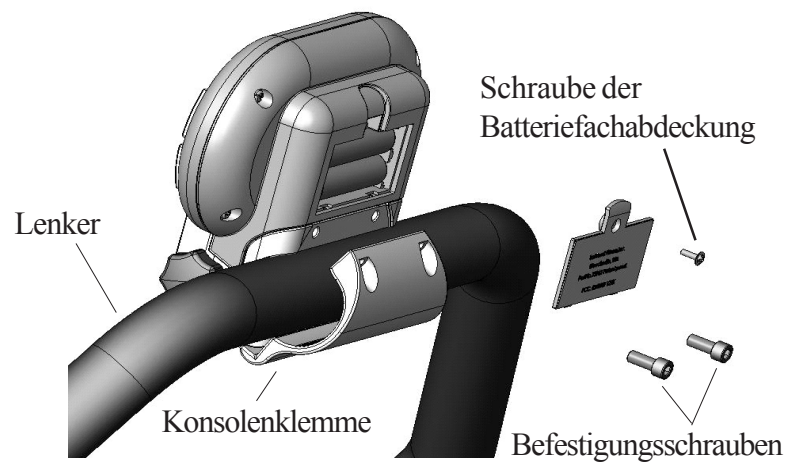
**DER KADENZMESSER KANN NUR AN EINEM
LEMOND REVMASTER ERGOMETER INSTALLIERT WERDEN.**

Zur Installation des Messers wird folgendes Werkzeug benötigt:

- Kreuzschraubendreher
- 4-mm-Sechskantschlüssel (mitgeliefert)

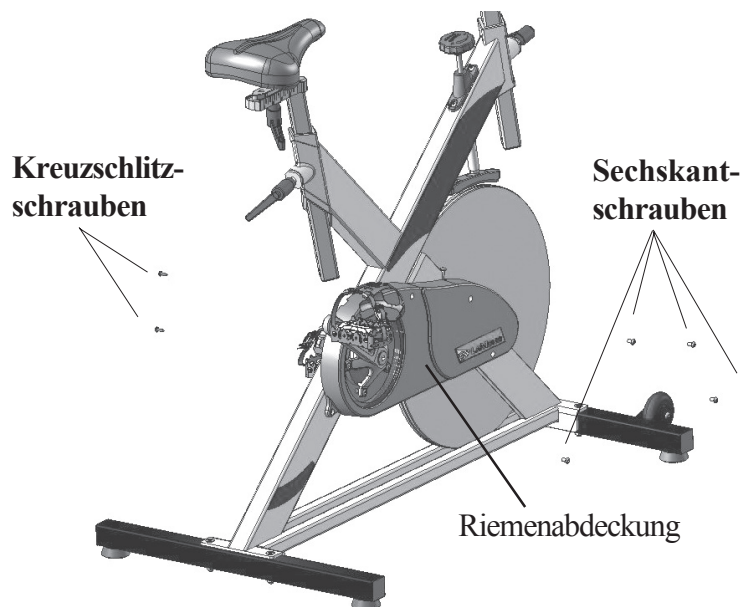
Installation der Konsole:

1. Sicherstellen, dass die Batterien in der Konsole installiert sind und die Konsole eingeschaltet ist.
2. Die Unterseite der Konsolenklemme spreizen und über der Mitte oben am Griff zusammenklemmen.
3. Eine Befestigungsschraube in jedes Loch setzen und mit einem 4-mm-Sechskantschlüssel anziehen.



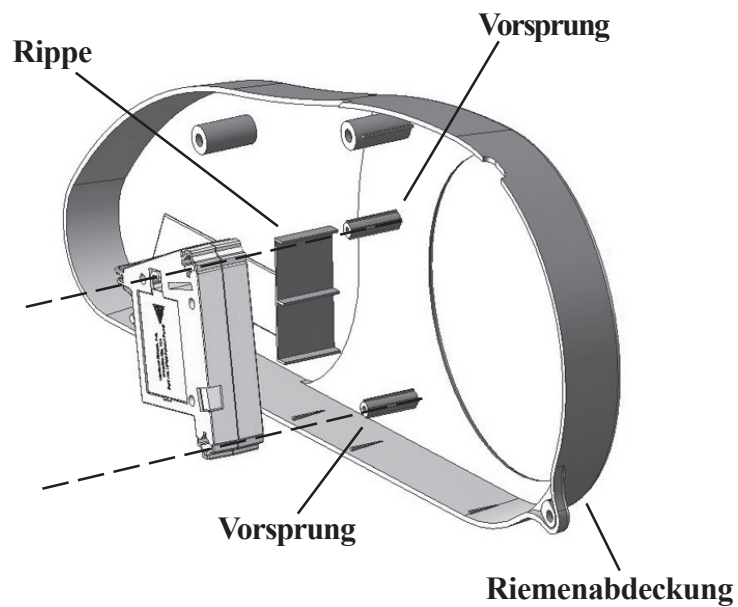
Sender:

1. Sicherstellen, dass die Batterien im Sender installiert sind.
2. Die beiden Kreuzschlitzschrauben mit einem Kreuzschraubendreher aus der rückseitigen Abdeckung auf der linken Seite des Ergometers drehen.
3. Die 4 Sechskantschrauben mit dem 4-mm-Sechskantschlüssel aus der Riemenabdeckung von der rechten Seite des Ergometers entfernen.



4. Die Riemenabdeckung abnehmen und mit der Innenseite nach oben auf den Boden legen.

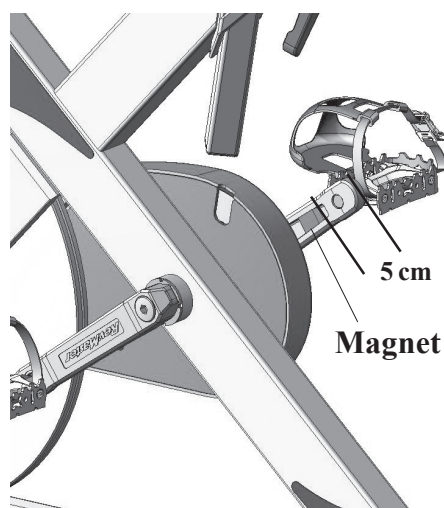
5. Die Rückseite des Klebestreifens auf dem Sender abziehen.
6. Den Sender über die Rippe und Vorsprünge (siehe nachstehende Abbildung) auf der Innenseite der Riemenabdeckung setzen und vorsichtig in Position schieben.
7. Den Sender in die Riemenabdeckung drücken, so dass er vom Klebestreifen gehalten wird.



8. Die Riemenabdeckung wieder anbringen.

Magnet:

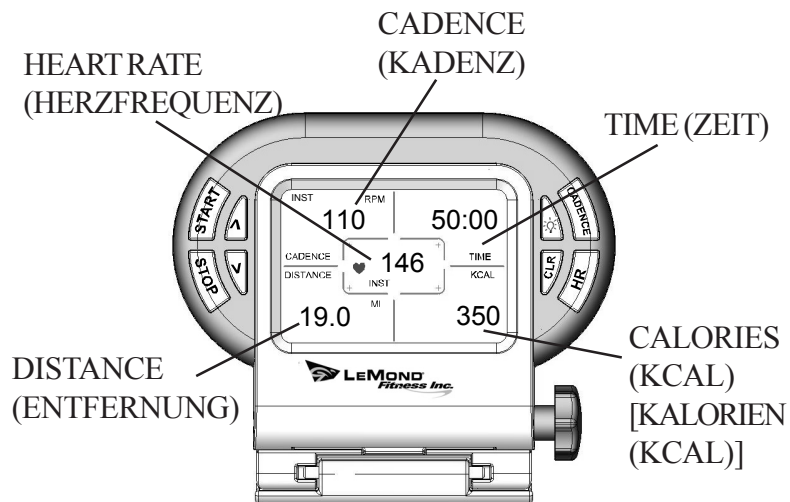
1. Die rechte Tretkurbel bis zur abgebildeten Stellung drehen.
2. 5 cm vom runden Ende der Tretkurbel abmessen und diese Stelle markieren.
3. Den Magnet an der markierten Stelle fest in die Nut an der Innenseite der Tretkurbel drücken (siehe Abbildung unten).



Prüfen der Installation:

1. Auf START drücken, um die Konsole einzuschalten.
2. Die Tretkurbeln 10 Sekunden lang drehen und prüfen, dass die Konsole die Drehung erfasst und die Drehzahl im Kadenzabschnitt des Displays anzeigt.
3. Wenn Sie keine Drehzahlen im Display sehen, drücken Sie die Taste [CADENCE] wiederholt, bis „INST RPM“ im Display zu sehen ist. Wenn immer noch keine Drehzahlen angezeigt werden, schlagen Sie im Abschnitt „Fehlersuche“ in diesem Handbuch nach.

DISPLAY



CADENCE (KADENZ)

Kadenz ist der Messwert der Umdrehungen pro Minute der Tretkurbeln. Die ungefähre Geschwindigkeit des Rads (mph/ km/h) kann auch in diesem Bereich angezeigt werden.

TIME (ZEIT)

Zeit ist die Zeitdauer (min:s), die seit Drücken der Starttaste vergangen ist.

DISTANCE (ENTFERNUNG)

Entfernung ist der Messwert der ungefähren Strecke, die der Radfahrer auf einem Straßenfahrrad, dessen Reifengröße der des Schwungrads entspricht, zurückgelegt hätte.

KCAL

Kcal sind die ungefähren Kalorien, die Sie während Ihres Trainings verbrannt haben. Die verbrauchten Kalorien werden durch Messung der momentanen Herzfrequenz und Berücksichtigung Ihres Alters, der normalen Herzfrequenz und des Gewichts geschätzt.

HEART RATE (HERZFREQUENZ)

Dies ist die vom telemetrischen Brustgurt gelieferte Messung ihres Herzschlags in Schlägen pro Minute (BPM).

Während Ihres Trainings müssen Sie einen Brustgurt tragen, damit die Herzfrequenz angezeigt wird. Die Pilot Konsole erfasst Herzfrequenzen der meisten Brustgurte mit analogem Signal oder eines digitalen Cardiosport® Brustgurts. Wenn ein Herzfrequenzsignal empfangen wird, wird im Herzfrequenz-Abschnitt des Displays ein „A“ (analog) oder „D“ (digital) angezeigt, um auf den Typ des empfangenen Signals hinzuweisen.



WARNUNG

FALLS SIE WÄHREND DES TRAININGS BRUST- ODER SCHWERE MUSKELSCHMERZEN, SCHWÄCHEGEFÜHL ODER ATEMNOT VERSPÜREN, BRECHEN SIE DAS TRAINING SOFORT AB. WENN DER ZUSTAND ANDAUERT, SUCHEN SIE SOFORT EINEN ARZT AUF.

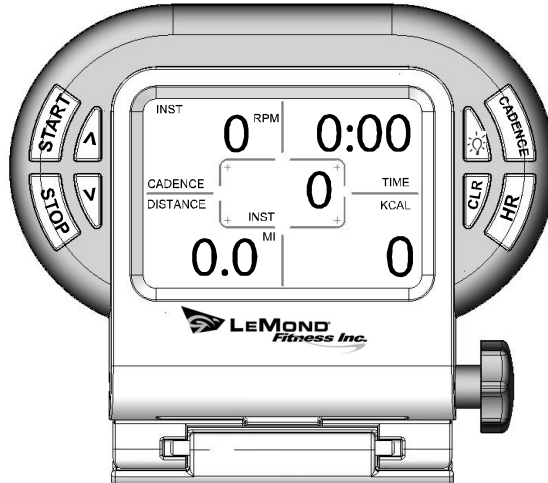
Der Pilot ist ebenfalls mit einer Funktion zum pulsgesteuerten Herzfrequenztraining ausgestattet. Wenn Sie Ihre Höchst- und Mindestgrenzwerte des Herzfrequenzbereichs eingegeben haben, benutzt die Konsole blinkende Auf- und Abwärtspfeile über dem Herzsymbol, die darauf hinweisen, dass Sie die Intensität erhöhen oder senken müssen, um in Ihrer gewählten Herzfrequenzzone zu bleiben. Siehe Seite 15 bzgl. weiterer Informationen.

QUICK START PROGRAMM

Wenn Sie Ihre persönlichen Daten nicht eingeben und den Messer direkt verwenden möchten, drücken Sie einfach eine beliebige Taste, um die Konsole einzuschalten. Nach Drücken der [START] Taste läuft der Zeitgeber und die Konsole überwacht die Trainingsinformationen.

Der Pilot berechnet die verbrauchten Kalorien nach den folgenden Standardparametern für ein Quick Start Trainingsprogramm:

Herzfrequenz im Ruhezustand (AHR):	70 bpm
Alter:	30 Jahre
Gewicht:	80 kg



INDIVIDUELLES HERZFREQUENZTRAINING UND KALORIENBERECHNUNG

1. Drücken und halten Sie die Taste [HR] gedrückt, bis „√ 240“ auf dem Display angezeigt wird.
2. Verwenden Sie die Taste [√], um die obere Grenze Ihrer Zielherzfrequenz von 240 BPM auf Ihre gewünschten Schläge pro Minute zu ändern, und wählen Sie die Zahl durch Drücken auf [HR] aus. Oder drücken Sie einfach auf [HR], um den Standardwert von 240 BPM zu akzeptieren.

Hinweis: Wenn Ihre Herzfrequenz während des Trainings die gewählte obere Grenze Ihrer Zielherzfrequenz übersteigt, wird ein blinkendes „√“ über dem Herzsymbol im Display angezeigt. Dies weist darauf hin, dass Sie Ihr Training anpassen sollten, um Ihre Herzfrequenz zu senken.

3. Im Display wird jetzt „^ 30“ angezeigt.
4. Verwenden Sie die Taste [^], um die untere Grenze Ihrer Zielherzfrequenz von 30 BPM auf Ihre gewünschten Schläge pro Minute zu ändern, und wählen Sie die Zahl durch Drücken auf [HR] aus. Oder drücken Sie einfach auf [HR], um den Standardwert von 30 BPM zu akzeptieren.

Hinweis: Wenn Ihre Herzfrequenz unter die ausgewählte unteren Grenze Ihrer Zielherzfrequenz fällt, wird ein blinkendes „^“ über dem Herzsymbol angezeigt. Dies weist darauf hin, dass Sie Ihr Training anpassen sollten, um Ihre Herzfrequenz zu erhöhen.

5. Im unteren rechten Teil des Displays wird 70 BPM als standardmäßige Herzfrequenz im Ruhezustand (AHR) angezeigt.

INDIVIDUELLES HERZFREQUENZTRAINING UND KALORIENBERECHNUNG (FORTSETZUNG)

6. Verwenden Sie die Taste [**▲**] oder [**▼**], um den Standardwert der AHR auf Ihren AHR-Wert zu ändern.
7. Drücken Sie die Taste [**HR**], um Ihren AHR-Wert auszuwählen.
8. Standardmäßig wird ein Alter von 30 Jahren angezeigt. Verwenden Sie die Taste [**▲**] oder [**▼**], um das Standardalter auf Ihr Alter zu ändern.
9. Drücken Sie die Taste [**HR**], um Ihr Alter auszuwählen.
10. Das Standardgewicht von 80 kg wird angezeigt. Verwenden Sie die Taste [**▲**] oder [**▼**], um das Standardgewicht auf Ihr Gewicht zu ändern.
11. Drücken Sie die Taste [**HR**], um Ihr Gewicht zu ändern und wieder zum Hauptbildschirm zurückzukehren.
12. Drücken Sie die [**START**] Taste, um den Zeitgeber einzuschalten und die Trainingsinformationen festzuhalten.

TASTENFUNKTIONEN

[START]

Die Starttaste schaltet den Zeitgeber ein und ermöglicht dem Kadenzmesser die Berechnung der HR- und Kcal-Werte.

[CLEAR]

- Durch einen kurzen Druck (< 3 s) auf die Clear-Taste (Löschen) werden Zeit, Entfernungs- und Kalorienmessungen zurückgesetzt.
- Durch Drücken und Gedrückthalten der Clear-Taste (Löschen) (> 3 s) werden die Werte AVG (Durchschnitt) und MAX (Maximum) der Kadenz- und Herzfrequenzmessungen zurückgesetzt. Außerdem werden die Kalorienberechnungsfaktoren auf die Standardwerte zurückgesetzt.

[STOP]

Die STOP-Taste stoppt die Berechnung von Zeit, Entfernung und Kalorienverbrauch ohne die Werte zurückzusetzen. Durch Drücken auf die Start-Taste wird die Konsole wieder gestartet

[CADENCE]

Mit der Cadence-Taste (Kadenz) können Sie den entsprechenden Teil des Anzeigefensters zwischen INST RPM (momentane U/min), AVG RPM (durchschnittliche U/min), INST MPH/KPH (momentane mph/km/h), AVG MPH/KPH (durchschnittliche mph/km/h) und MAX MPH/KPH (maximale mph/km/h) umschalten.

[^]

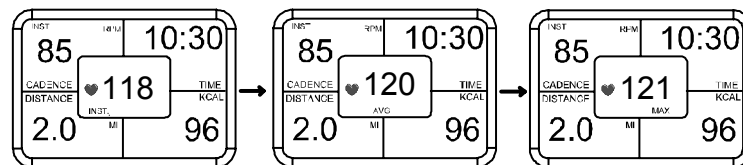
Mit dem Aufwärtspfeil können Sie die Vorgabewerte von max HF, min, HF, HF im Ruhezustand und Gewicht für pulsgesteuertes Herzfrequenztraining und Kalorienverbrauchsberechnungen erhöhen.

[V]

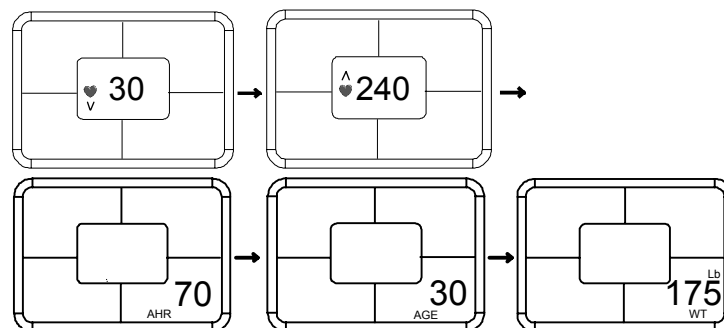
Mit dem Abwärtspfeil können Sie die Vorgabewerte von max HF, min, HF, HF im Ruhezustand und Gewicht für pulsgesteuertes Herzfrequenztraining und Kalorienverbrauchsberechnungen senken.

[HR]

- Durch einen kurzen Druck auf die Herzfrequenz Taste können Sie den HF-Abschnitt auf dem Display zwischen INST HR (momentane HF), AVG HR (durchschnittliche HF) und MAX HR (maximale HF) umschalten.



- Durch einen langen Druck (> 3 s) rufen Sie den HF-Dateneingabemodus auf, in dem Sie die Tasten [Ú] und [Ú] verwenden können, um Ihre obere und untere Zielherzfrequenz einzustellen. Sie können ebenso die Herzfrequenz im Ruhezustand, Alter- und Gewichtsvorgaben ändern, um individuellere Kalorienverbrauchsberechnungen zu erzielen.





Durch Druck auf die Beleuchtungstaste wird die Hintergrundbeleuchtung des Displays 5 Sekunden lang eingeschaltet. Wenn eine andere Taste gedrückt wird, während die Hintergrundbeleuchtung eingeschaltet ist, bleibt diese weitere 5 Sekunden lang erleuchtet. Solange Tasten gedrückt werden, während die Beleuchtung eingeschaltet ist, bleibt diese eingeschaltet.

Hinweis: Während die Hintergrundbeleuchtung eingeschaltet ist, werden alle Berechnungen angehalten und Herzfrequenz sowie Kadenz nicht erfasst.

KADENZTRAINING

Definition von Kadenz

Gibt die Drehzahl der Pedale bzw. den Rhythmus des Pedalhubs an; wird oft auch mit U/min (Umdrehungen pro Minute) benannt.

Konzepte zur Verwendung von Kadenz für das Training

Sie können Ihr Trainingsziel mit Bezug auf Widerstand, Kadenz und Herzfrequenz setzen. Die Intensität Ihres Trainings hängt von der Geschwindigkeitsänderung der Pedalumdrehungen und dem angewandten Widerstand ab. Dies wird bemessen als RPE (Relative Perceived Excertion bzw. Relative wahrgenommene Anstrengung)

Widerstand	Kadenz	Herzfrequenz	RPE	Gefühl
Leicht	50-70 U/min	35 %-50 % MHR	1-2	Sehr einfach
Leicht	70-90 U/min	50 %-60 % MHR	3-4	Einfach
Leicht	90-100 U/min	60 %-70 % MHR	5	Stetig; angenehm
Leicht	100-135 U/min	70 %-85 % MHR	6+	Herausfordernd
Mittelmäßig	50-70 U/min	55 %-65 % MHR	4-5	Etwas schwerer
Mittelmäßig	70-90 U/min	65 %-75 % MHR	5-6	Herausfordernd; stetig
Mittelmäßig	90-100 U/min	75 %-85 % MHR	6-7	Schwer!
Mittelmäßig	100+ U/min	85 %-100 % MHR	7-10	Sehr schwer; jagend
Schwer	50-60 U/min	70 %-80 % MHR	6-7	Schwer; Sprechen fällt schwer
Schwer	60-70 U/min	80 %-85 % MHR	7-8	Sehr schwer; kämpfend
Schwer	70-80 U/min	85 %-90 % MHR	8-9	Sehr schwer!!
Schwer	80+ U/min	90 %-100 % MHR	9-10	Maximum

Widerstand	Drehzahländerung	Effekt auf die Herzfrequenz
Leicht	Niedrigere Drehzahl	HF bleibt entspannt
Leicht	Höhere Drehzahl	HF steigt
Mittelmäßig	Niedrigere Drehzahl	HF bleibt fast gleich
Mittelmäßig	Höhere Drehzahl	HF steigt vom gleichbleibenden Zustand
Schwer	Niedrigere Drehzahl	HF steigt – schwere Anstrengung
Schwer	Höhere Drehzahl	HF steigt sehr schnell auf maximale Anstrengung

Warm-up

Das Warm-up ist unumgänglich für den Erfolg Ihres Radtrainings. Sie sollten während des Aufwärmens auf die Anforderungen Ihres Fahrtprofils vorbereitet werden, um beste Ergebnisse zu erzielen. Sie müssen Ihre arbeitende Muskulatur auf eine Temperatur bringen, die optimale Leistung erzielt und bei der das Herz-Kreislauf-System Sauerstoff und Nährstoffe wirksam zu diesen Muskeln bringt. Je nach Trainingsziel kann das Warm-up 15 bis 20 Minuten dauern.

Zeitliche Empfehlungen für spezifische Trainingsziele

Je höher die Intensität Ihres Trainings ist, desto länger sollte das Warm-up dauern, wobei die entsprechenden Herzfrequenzzonen (siehe Abschnitt „Herzfrequenztraining“) und die Kadenz jeweils kurze Zeit erreicht werden.

10 Minuten	Zone 1	70-80 U/min	Anfänglich ein „Plauder“-Tempo
5 Minuten	Zone 2	80-90 U/min	Hier endet das leichte Warm-up (15 Minuten)
3 Minuten	Zone 3	95-100 U/min	Hier endet das Warm-up für Konditionstraining (18 Minuten)
2 Minuten	Zone 4	110-120 U/min	Hier endet das Warm-up für Intervalltraining (20 Minuten)

FEHLERSUCHE

Keine Anzeige auf der Konsole

1. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole aus dem Standby-Modus zu bringen.
2. Stellen Sie sicher, dass der Magnet richtig in der Tretkurbel installiert ist.
3. Stellen Sie sicher, dass die Batterien richtig in Konsole und Sender eingesetzt sind. Falls sie richtig eingesetzt sind, neue Batterien einlegen.
4. Prüfen Sie, ob der Dipschalter-Code der Konsole dem des Senders entspricht (siehe Anhang).
5. Wenden Sie sich an unseren Kundendienst unter der Rufnummer +1-425-482-6773.

Keine Anzeige des Herzfrequenzsignals

1. Stellen Sie sicher, dass Sie den Brustgurt korrekt tragen und die Brustgurtelektroden befeuchtet sind.
2. Stellen Sie das RevMaster Ergometer nicht in die Nähe von Geräten, die eine Funkstörung verursachen können, wie DVD-Spieler, Fernsehgeräte usw.
3. Stellen Sie bei Gruppentraining sicher, dass zwischen den Rädern ein Abstand von mindestens 90 cm gehalten wird.
4. Wenden Sie sich an unseren Kundendienst unter der Rufnummer +1-425-482-6773.

Drehzahl oder Herzfrequenz ändern sich nicht

1. Drücken Sie wiederholt [CADENCE], um zwischen momentanen (INS), durchschnittlichen (AVG) und maximalen (MAX) Werten umzuschalten.
2. Drücken Sie wiederholt [HR], um zwischen momentanen (INS), durchschnittlichen (AVG) und maximalen (MAX) Werten umzuschalten.

FEHLERSUCHE (FORTSETZUNG)

Kadenz springt nach oben oder unten

1. Trennen Sie Räder, die eventuell auf denselben Konsolencode eingestellt sind und sich stören, oder ändern Sie die Konsolen- und Sendercodes am Rad (siehe Anhang).
2. Stellen Sie das Ergometer in einen anderen Teil des Raums, von Funkstörungsquellen entfernt.



VORSICHT

**EXTERNE STÖRUNGEN KÖNNEN DURCH IN DER
NÄHE STEHENDE FERNSEHGERÄTE, STEREOSYSTEME,
LAUTSPRECHER, STROMKABEL USW. VERURSACHT WERDEN.
FALLS STÖRUNGEN IM KONSOLENDISPLAY AUFTRETEN, STELLEN
SIE IHR ERGOMETER VON POTENZIELLEN
FUNKSTÖRUNGSQUELLEN WEG.**

3. Wenden Sie sich an unseren Kundendienst unter der Rufnummer +1-425-482-6773.

Herzfrequenzsignal wird unterbrochen oder hört auf

1. Stellen Sie sicher, dass zwischen den Ergometern ein Abstand von mindestens 90 cm gehalten wird.
2. Prüfen Sie, dass Ihr Brustgurt fest sitzt und die Elektroden immer auf Ihrer Brust anliegen.
3. Wenden Sie sich an unseren Kundendienst unter der Rufnummer +1-425-482-6773.

ANHANG

FCC-Bescheinigung

Dieses Gerät wurde gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften (US-Fernmeldebehörde) getestet und entspricht den Grenzwerten für Niederstrom-Kommunikationsgerätsender der Klasse C. Der Betrieb unterliegt den folgenden Bedingungen: (1) Das Gerät darf keine schädlichen Störungen verursachen, und (2) dieses Gerät muss Störungen annehmen, einschließlich der Störungen, die unerwünschten Betrieb verursachen können.

Es kann nicht garantiert werden, dass selbst bei ordnungsgemäßer Installation in einigen Fällen keine Störungen auftreten. Wenn dieses Gerät Störungen durch Radio, Fernsehgeräte oder andere Funksignale empfängt, sollte der Benutzer versuchen, die Störung zu beheben, indem er den Abstand zwischen dem Gerät und dem Apparat, der das störende Funksignal abgibt, vergrößert.



WARNUNG

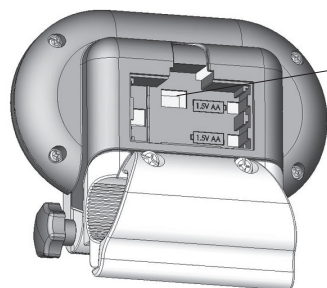
**WENN ÄNDERUNGEN ODER MODIFIKATIONEN AM GERÄT
VORGENOMMEN WURDEN, DIE NICHT
AUSDRÜCKLICH VON LEMOND® FITNESS GENEHMIGT
WURDEN, VERLIERT DER BENUTZER DIE BERECHTIGUNG ZUM
BETRIEB DIESES GERÄTS.**

ANHANG

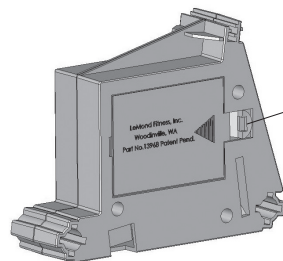
Änderung von Konsolen- und Sendercodes

Konsole und Sender sind mit Dipschaltern ausgestattet, mit denen Sie die Übertragungscode auf einen von 16 verschiedenen Zahlencodes (00-15) ändern können, um Störungen zwischen Rädern in einer Trainingsgruppe zu reduzieren. Störungen bedeuten, dass ein Rad das Funksignal eines anderen Rads empfängt und die angezeigten Zahlen auf der Konsole stört.

- Solange die Dipschalter von Sender und Konsole auf denselben Zahlencode eingestellt sind, können beide kommunizieren.
- Um die Zahlencodes zu ändern, stellen Sie einfach die Dipschalter an jeder Komponente auf denselben Zahlencode ein.



Die Dipschalter der Konsole befinden sich im Batteriefach.



Die Dipschalter des Senders befinden sich unter dem Batteriefach.

ANHANG

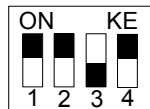
Dipschalter-Codes

Passen Sie den Code auf der Konsole dem Code auf dem Sender an, indem Sie die Dipschalter an jedem Gerät auf die entsprechende Auf-/Abwärtsschalterfolge des gewünschten nachfolgenden Codes legen.

		Dipschalter-Nummer			
		1	2	3	4
Codenummer (00-15)	00	Aus	Aus	Aus	Aus
	01	Ein	Aus	Aus	Aus
	02	Aus	Ein	Aus	Aus
	03	Ein	Ein	Aus	Aus
	04	Aus	Aus	Ein	Aus
	05	Ein	Aus	Ein	Aus
	06	Aus	Ein	Ein	Aus
	07	Ein	Ein	Ein	Aus
	08	Aus	Aus	Aus	Ein
	09	Ein	Aus	Aus	Ein
	10	Aus	Ein	Aus	Ein
	11	Ein	Ein	Aus	Ein
	12	Aus	Aus	Ein	Ein
	13	Ein	Aus	Ein	Ein
	14	Aus	Ein	Ein	Ein
	15	Ein	Ein	Ein	Ein

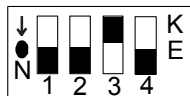
Hinweis:

- Die eingeschaltete Position der Konsolendipschalter ist in Richtung Oberseite der Konsole.



Konsolendipschalter auf Code 11 eingestellt

- Die Einschaltposition der Senderdipschalter ist nach unten, in Richtung Batteriefachabdeckung.



Senderdipschalter auf Code 11 eingestellt

ANHANG

Konsolencodes

[KADENZ]+[HR]

Durch Druck auf beide Tasten wird von englischen Einheiten – Miles (Mi), Meilen pro Stunde (MPH) und Pounds (Lbs) auf metrische Einheiten – Kilometer (km), Kilometer pro Stunde (km/h) und Kilogramm (kg) umgeschaltet.

[CADENCE]+[Λ]

Durch Drücken auf beide Tasten wird der Konsolencode angezeigt.

Hinweis: Die Konsole zeigt nicht den Sendercode an; um diesen einzusehen, müssen Sie die Riemenabdeckung abnehmen und die Schalterstellung im Sender prüfen.

[CADENCE]+[✓]

Durch Drücken auf beide Tasten wird der HF-Code des Brustgurts angezeigt.

[STOP]+[Λ]+[CADENCE]

Durch gleichzeitiges Drücken aller drei Tasten wird das gesamte Displayfenster aktiviert. Verwenden Sie diesen Code, um sicherzustellen, dass der LCD-Bildschirm (Liquid Crystal Display) ordnungsgemäß funktioniert.



Firmenhauptsitz

15540 Woodinville-Redmond Rd
Building A, Suite 100
Woodinville, WA 98072

Telefon: +1(425) 482-6773
Telefax: +1(425) 482-6724
www.LeMondfitness.com

Dokument-Nr:
300204 Rev D

© 2004 LeMond Fitness LeMond, RevMaster und Pilot sind eingetragene
Marken von LeMond Fitness in den Vereinigten Staaten und anderen Ländern.



**Manual de instrucciones
Medidor de Cadencia inalámbrico
para bicicleta fija
LeMond® RevMaster**





© 2004 LeMond Fitness
Todos los derechos reservados

Sede Corporativa
15540 Woodinville – Redmond Rd
Building A, suite 100
Woodinville, WA 98072

Teléfono: (425) 482-6773
Fax: (425) 482-6724
[Www.LeMondfitness.com](http://www.LeMondfitness.com)

PN: 300204

© 2004 LeMond Fitness. LeMond, RevMaster, y Pilot son Marcas registradas de LeMond fitness en los Estados Unidos y los otros países.

GARANTIA

Certifica que el Pilot medidor de cadencia de LeMond Fitness Inc. esta libre de todo defecto en materiales y mecanismo.

Esta garantía no es aplicable a ningún defecto causado por negligencia, mal uso, accidente, mantenimiento impropio, o por "Obra de Dios." el Pilot medidor de cadencia debe de ser usado solamente en la bicicleta fija RevMaster. Cualquier intento de usar este medidor sobre otro equipo anula la garantía.

El Pilot tiene garantía de un año sobre el medidor y el transmisor.

Las pilas no son amparadas. Contacte con nuestro departamento de servicio al cliente para informar sobre cualquier problema, al llamarnos por favor tenga listo la siguiente información: su nombre, el número de serie de la unidad que no funciona y la fecha de compra del pilot. Las piezas de reemplazo en garantía le serán enviadas, también puede exigir le sean devueltas la pieza defectuosa para su mayor tranquilidad.

LeMond Fitness. Inc. no autoriza a cualquier persona o representante implícito en la conexión con la venta, el servicio, o el envío de nuestros productos para hacer cualquier otra garantía. Nos reservamos el derecho de hacer cambios y mejoras de nuestros productos sin la obligación de cambiar productos antes de comprarlos. Para mantener su garantía y asegurar la operación eficiente de su medidor de cadencia, las piezas a cambiar tienen que ser sólo las autorizadas. Esta garantía será anulada si las partes de otros proveedores son utilizadas en equipo de LeMond Fitness.

Especificaciones

Medidor de cadencia

Rango de ritmo cardiaco:	30 a 240 BPM (latidos por minuto)
Exactitud de ritmo cardiaco:	± 4 de BPM
Pilas:	2 pilas de doble AA
La duración de la pilas:	6 meses a 1 año, depende del uso

Transmisor

Frecuencia emitida:	122 kilohertz
Pilas:	3 pila de doble AA
La duración de la pila:	6 meses a 1 año, depende del uso

CONTENIDO

Descripción.....	6
Instalación de la RevMaster.....	8
Consola	8
Transmisor.....	9
Imán.....	11
Pantalla.....	12
Programa Quick Star (inicio rápido).....	14
Funciones del teclado	15
Solución a problemas	18
Apéndice	
Cumplimiento de la FCC.	20
Cambiar los códigos del conmutador de la consola y el transmisor	21
Cambios de códigos del conmutador	21
Códigos de la consola	22

Nota:

- Presione cualquier tecla de la consola para encender el Pilot.
- Nunca desarme la consola o el transmisor
No se pueda volver a ensamblar.
- La consola es resistente al agua, pero no es impermeable.
No lo ponga en el agua deliberadamente.
- Limpie la consola, con un trapo limpio
rocíe con limpiador doméstico diluido.

DESCRIPCION

El ensamblaje del Pilot consta de: una consola, un imán, y un transmisor. El transmisor cuenta el número de veces en que el imán pasa cuando el pedal pasa por el sensor.

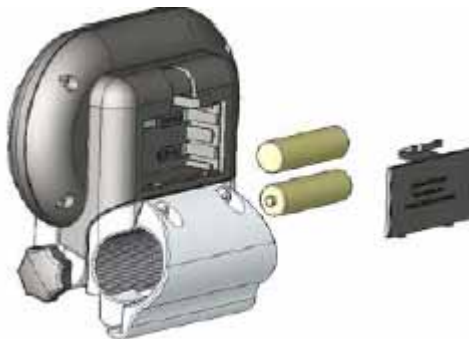
El transmisor enviará un código de RF (radiofrecuencia) señales que enviara a la consola dando los valores ya codificados.

La consola tiene en su interior un receptor que recoge las señales del transmisor y las señales telemétricas del ritmo cardiaco (banda de pecho)

El ritmo cardiaco es indicado entonces en una ventana de la pantalla. La consola estará actualizando los ritmos (RPMs), MPH / KPH, tiempo, distancia, y el consumo de calorías. La consola y el transmisor usan pilas doble AA como origen de energía. Instale las pilas proporcionadas para la consola y en el transmisor antes de usar.

Consola:

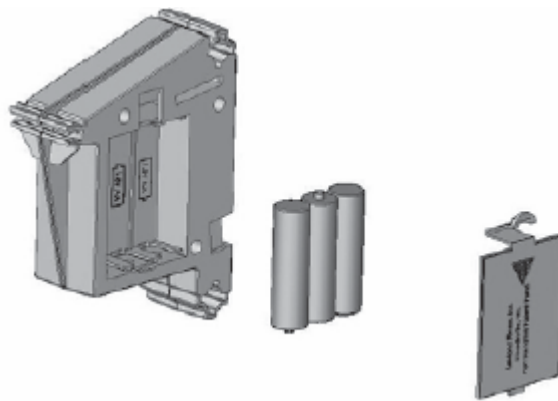
1. Retirar la tapa de las pilas de la parte posterior de la consola.
2. Inserte 2 pilas doble AA en el compartimiento de las pilas y reinstale la tapa al terminar de colocar las pilas.



DESCRIPCION

Transmisor:

1. Retire la tapa de las pilas del transmisor.
2. Instale 3 pilas doble AA en el compartimiento de las pilas y reinstale la tapa al terminar de colocar las pilas.



NOTA:

- El uso excesivo de la luz en la consola, acabara prematuramente con la energía de las pilas
- La vida esperada de las pilas de la consola es de 6 meses.
- Si el energía de la pila de la consola es bajo, entonces será mostrado en la pantalla por 2 Segundos "BATT LOW" (pila baja) después de que la pantalla está encendida para informarle usted debe cambiar las pilas de la consola.
- La vida esperada de las pilas del transmisor es de 6 meses a 1 año.

INSTALACION PARA LA RevMaster

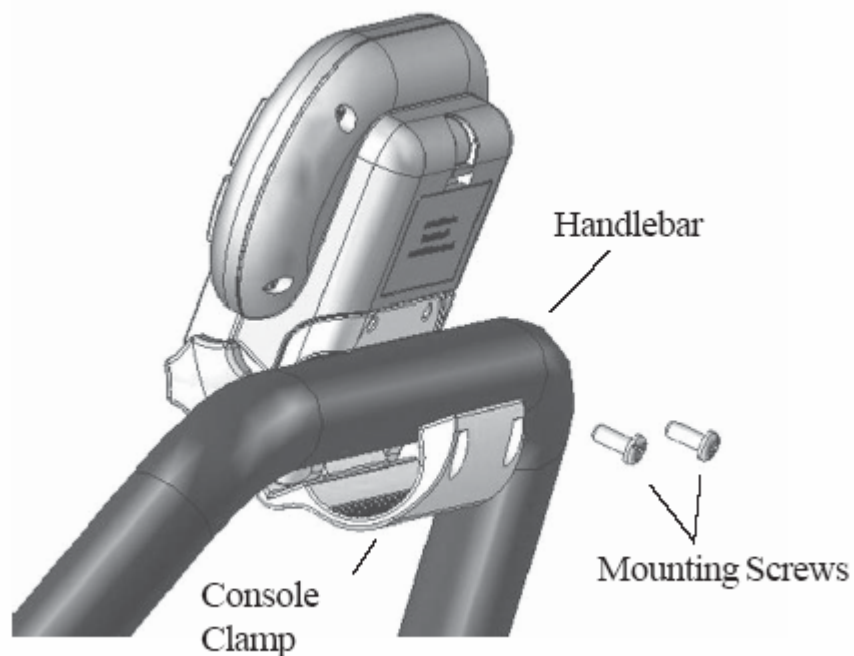
El medidor de cadencia trabajará solamente sobre la bicicleta fija LeMond RevMaster.

Para instalar el medidor de cadencia, utilice las siguientes herramientas:

- Destornillador de Philips
- Llave hexagonal allen de 4 mm (proporcionado)

Consola:

1. Asegure que las pilas estén instaladas en la consola.
2. Abra la bisagra de la parte trasera de la consola y sujételo regresándola sobre el centro del manillar

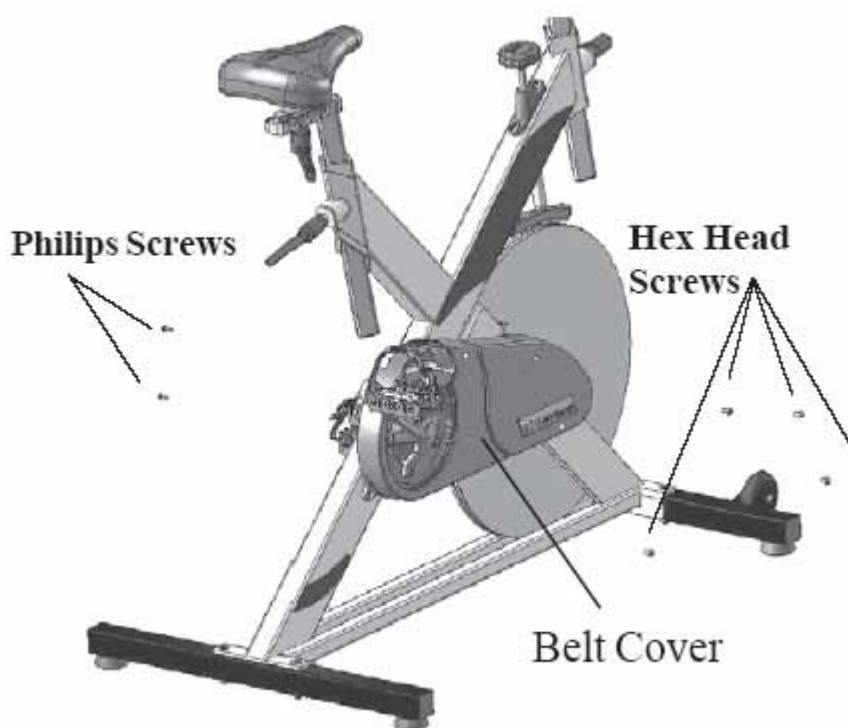


3. Insertar los tornillos uno en cada hoyo
4. con la llave hexagonal ajuste los tornillos.

INSTALACION PARA LA RevMaster

Transmisor:

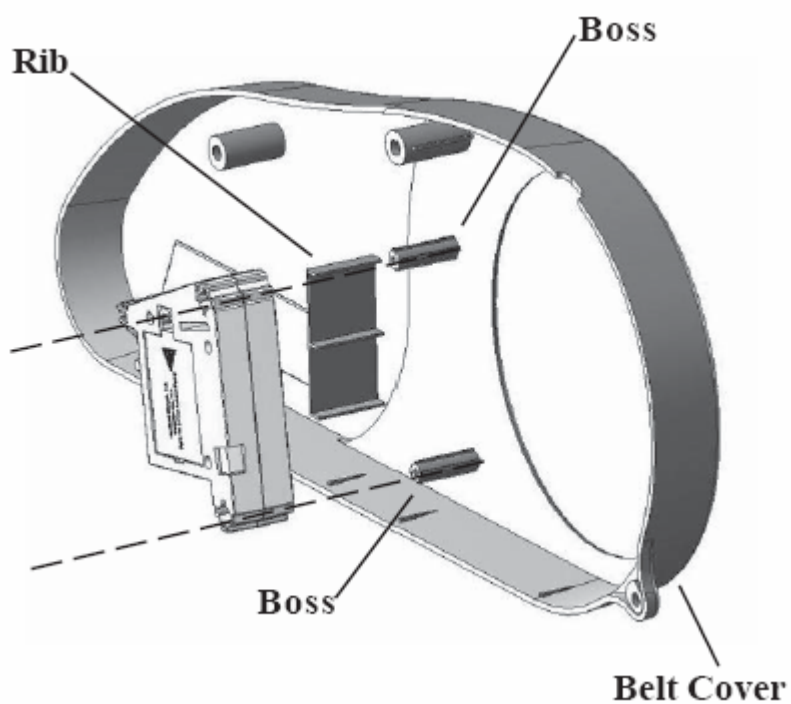
1. Asegúrese de que las pilas estén instaladas en el transmisor.
2. Use el destornillador de philips para retirar los 2 de los tornillos de la cubierta trasera del cinturón de la bicicleta.
3. Use la llave hexagonal de 4 mm para retirar los 4 tornillos de cabeza hexagonal y quite la cubierta del cinturón de la bicicleta.



4. Al retirar la cubierta del cinturón póngala boca arriba en el piso.
5. Retire la hoja de protectora de la almohadilla adhesiva de la parte trasera del transmisor.

INSTALACION PARA LA RevMaster

6. Coloque el transmisor sobre los ejes de las guías crecientes y deslícese suavemente el transmisor a su sitio. (vea abajo la imagen)
7. Presione firmemente el respaldo del transmisor para asegurarlo con la hoja adhesiva del respaldo en el interior de la cubierta del cinturón.

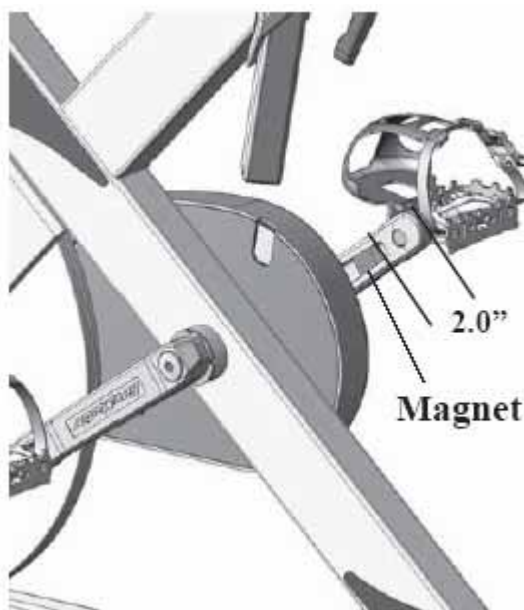


8. Reinstale la tapa del cinturón.

INSTALACION PARA LA RevMaster

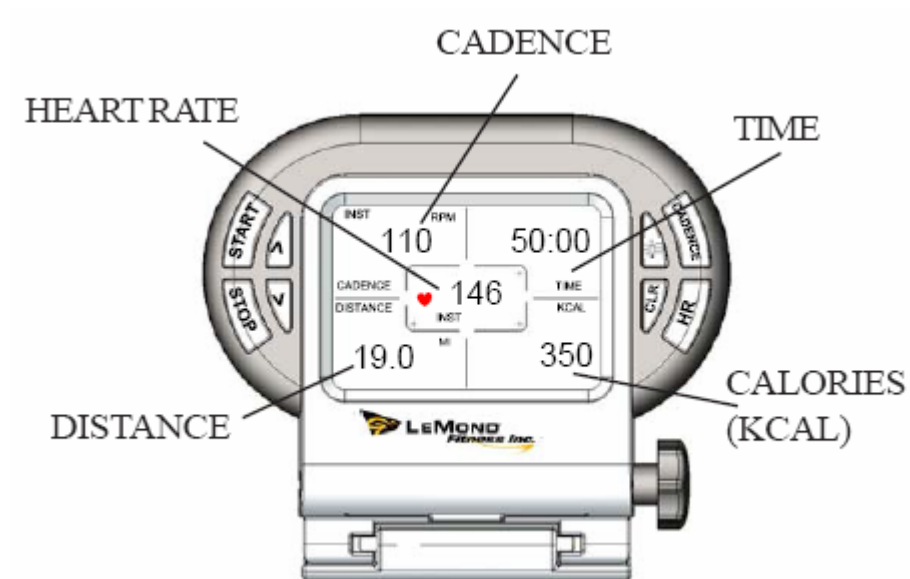
Imán:

1. Gire el pedal derecho hasta que este en la posición 3:00
2. Mida 6 cm. de la cima de la manivela hacia abajo y señale esta ubicación.
3. Presione el imán en el surco interior de la manivela del pedal en la ubicación indicada (vea la imagen abajo).



4. Encienda la consola presionando **START**.
5. Suba a la bicicleta y verifique que el transmisor esté registrando la rotación del pedal y se exhiba el número de RPM en la consola.
6. Si usted no ve aparecer sobre el medidor de cadencia el RPMs, presione la tecla de **CADENCE** repetidamente hasta que el **"INST"** RPM sea mostrado en la ventana de la pantalla. Si el RPMs aun no se muestra, deslice el imán del surco de la manivela más lejos del pedal.

VENTANAS DE LA PANTALLA



CADENCE

La cadencia es de velocidad en que están girando los pedales.

La velocidad del pedal es expresada en revoluciones por minuto (RPMs) o millas por hora (MPH).

TIEMPO

El tiempo es la longitud del tiempo en los minutos que usted ha estado trabajando.

DISTANCIA

La distancia es la medida lineal de la distancia que se desplazó. Es una distancia recorrida aproximada como si el usuario fuese por en una bicicleta de neumáticos.

VENTANAS DE LA PANTALLA

KCAL

Esto es la aproximación de las calorías consumidas durante su sesión. Las calorías son calculadas midiendo su ritmo cardiaco (RH) edad, y peso.

El Pilot calculará las calorías que se consumieron basado en el perímetro del entrenamiento Quick Star (inicio rápido):

Ritmo Ambiental del Corazón (AHR):	70 BPM
Edad	30 años
Peso	175 libra

RITMO CARDIACO

Es la medida de latidos del corazón, de telemetría (banda de pecho) en BPM.

Usted debe de tener puesto una banda de pecho HR durante su ejercicio para checar su ritmo cardiaco. El Pilot evalúa las señales análogas detectadas que transmite la banda de pecho Cardio sport ® digital para el ritmo cardiaco. Una "A" (análogo) o "D" (digital) será exhibido por unos segundos en la pantalla de Heart Rate (ritmo cardiaco) mostrando el registro que se recibió.

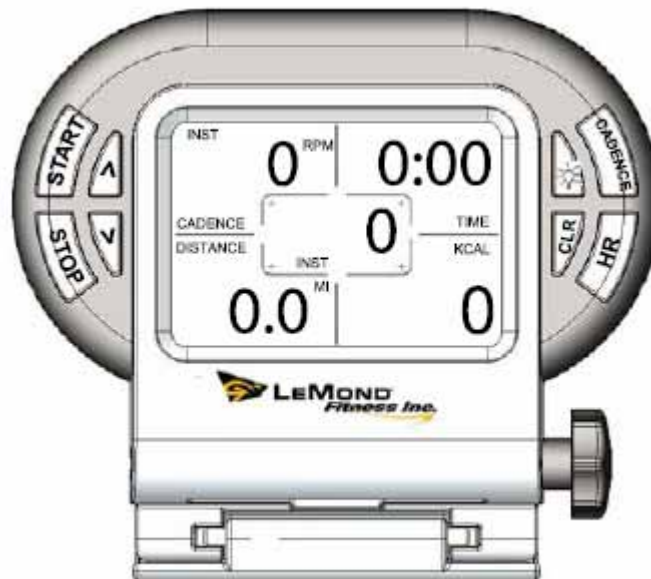
El Pilot tiene como prioridad el entrenamiento de zona de ritmo cardiaco. Esto es, después de seleccionar el máximo y mínimo del ritmo cardiaco del usuario, la consola mostrara rápidamente flechas de up ▲ y down ▼ sobre el icono de corazón para mostrarle que usted tiene que ajustar la intensidad arriba o abajo para quedar dentro su zona de ritmo cardiaco seleccionada.

PROGRAMA DE QUICK STAR (inicio rápido)

Hay que tomarse un tiempo para ingresar sus datos generales al iniciar el uso del Pilot. Con presionar cualquier tecla se enciende la consola y después presione **STAR**. Presionando **STAR** automáticamente el reloj empezara a contar y la consola usara la información que usted proporcione al inicio para informarle de su rendimiento.

El Pilot calculará las calorías que se consumieron basado en el perímetro del entrenamiento Quick Star (inicio rápido):

Ritmo Ambiental del Corazón (AHR):	70 BPM
Edad:	30 años
Peso:	175 libra.



FUNCIONES DE LAS TECLAS

START (inicio rápido)

El botón **STAR** pondrá en marcha el reloj automáticamente y permitirá que el Pilot empiece a calcular la información del usuario.

CLEAR (borrar)

- Una presión corta del botón **CLEAR** borrará el tiempo distancia y calorías medidas
- Al presionar y sostener el botón **CLEAR** volverá a poner el AVG (promedio y máximo) los valores del el ritmo cardiaco HR. El cálculo de las calorías, serán reiniciados en los valores de interrumpidos

STOP (parar)

El botón **STOP** parará el cálculo el tiempo, lo distancia y las cantidad de calorías quemadas sin volver a reiniciar en estos valores.

CADENCE (ritmo)

El botón de **CADENCE** permite que usted alterne la cadencia en la pantalla Seleccionando entre INST (instantáneo), RPM AVG (el promedio), RPM MAX (máximo), PRM INST (Instantáneo), MPH / KPH AVG (el promedio), y MPH/KPH MAX (máximo) MPH/KPH.

(▲)

La flecha arriba permite que usted incremente el valor predeterminado del HR máximo, HR mínimo, Ritmo Ambiental del Corazón (AHR) , la edad, y el peso para el entrenamiento de zona de corazón meta y los cálculos de las calorías.

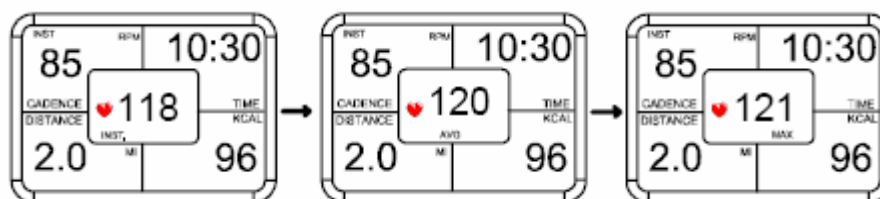
(▼)

La flecha abajo permite que usted reduzca el tiempo del ejercicio, la edad, y el peso al seleccionar sus valores centrándose en los cálculos del entrenamiento de corazón y de calorías.

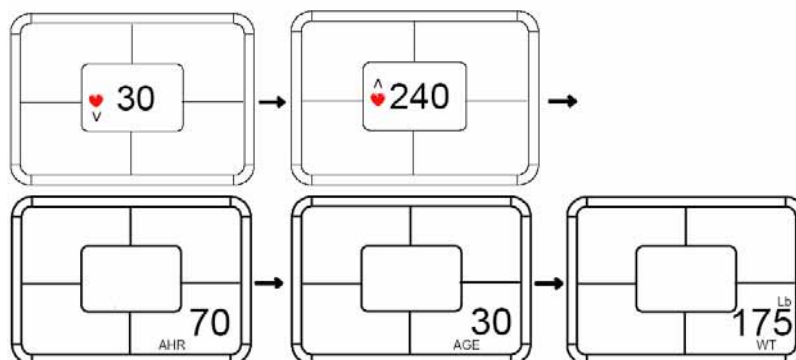
FUNCIONES DE LAS TECLAS

HR (ritmo cardiaco)

- Una presión corta en el botón del corazón permite que usted cambie la pantalla y sección el **HR** en la pantalla entre **INST** (instantáneo), **AVG** (promedio) y **MAX** (máximo).



- Una presión larga en el botón del corazón pone el modo de ingreso de datos donde usted puede usar la tecla de [▲] y [▼] y en la ventana KCAL para seleccionar el rango adecuado de **AHR** (ambientales), edad, y el peso para hacer los cálculos adecuados de la quema de calorías.



Presionando ligeramente el botón iluminar () la pantalla se iluminara 5 segundos es. Si algún otro botón es presionado por descuido cuando la luz está encendida, esta se quedará encendida otros 5 segundos. Mientras las teclas son presionadas la luz de la consola se quedara encendida.

NOTA: cuando la luz está encendida, todos cálculos son suspendió durante este tiempo y el ritmo cardiaco y la cadencia no son detectados.

ENTRENAMIENTO Y CADENCIA

Definición de cadencia

Es la velocidad y el ritmo en que los pedales son rotados o el ritmo del pedal; refiriéndose a menudo como RPM (revoluciones por minuto).

Los conceptos de cadencia para el entrenamiento

Usted puede escoger el objetivo de su ejercicio en relación con la resistencia, el ritmo, y ritmo cardiaco. La intensidad de su entrenamiento es afectado por el cambio de velocidad y resistencia a aplicar en el pedaleo.

<u>Resistencia a usar</u>	<u>(CADENCE)</u>	<u>Ritmo Cardiaco</u>	<u>RPE</u>	<u>accion</u>
Ligero	RPM 50-70	35 % - 50% MHR	1-2	MUY FACIL
Ligero	RPM 70-90	50% - 60% MHR	3-4	FACIL
Ligero	RPM 90-100	60 % - 70% MHR	5	ESTABLE CONFORTABLE
Ligero	RPM 100-135	70% - 85% MHR	6+	DIFICIL
Moderado	RPM 50-70	55% - 65% MHR	4-5	ALGO DURO
Moderado	RPM 70-90	65% - 75% MHR	5-6	DESAFIO
Moderado	RPM 90-100	75% - 85% MHR	6-7	DURO ¡
Moderado	RPM 100+	85% - 100% MHR	7-10	MUY DURO
Pesado	RPM 50-60	70% - 80% MHR	6-7	ES DIFICIL
Pesado	RPM 60-70	80% - 85% MHR	7-8	MUY DIFICIL
Pesado	RPM 70-80	85% - 90% MHR	8-9	MUY DURO
Pesado	RPM 80+	90% - 100% MHR	9-10	MAXIMO

Escoga su propia resistencia, velocidad, y ritmo cardiaco cuando usted está pedaleando en el mas bajo RPM's y en los RPM's superiores, usted mismo lo fijara de acuerdo con su nivel de su salud.

ENTRENAMIENTO Y CADENCIA

RESISTENCIA A USAR	CAMBIO DE VELOCIDAD	EFFECTOS EN EL RITMO CARDIACO
Ligero	Bajo RPM	HR relajado
Ligero	Alto RPM	HR empezando a aumentar
Moderado	Bajo RPM	HR estable
Moderado	Alto RPM	HR subidas constantes
Pesado	Bajo RPM	HR esfuerzo difícil
Pesado	Alto RPM	HR muy difícil de hacerlo esfuerzo máximo

Calentamiento

El precalentamiento es de vital importancia para el éxito de su ejercicio.

Un buen calentamiento de los músculos origina que el sistema circulatorio reparta oxígeno y nutrientes eficientemente en todo el cuerpo dando como resultado un óptimo rendimiento en su entrenamiento

Dependiendo del objetivo de sesión de entrenamiento, puede escoger de 15 minutos a 20 minutos de calentamiento.

Recomendaciones de tiempo para entrenamiento específico

En una intensidad alta de entrenamiento el precalentamiento debe de ser mas largo y el ritmo cardiaco debe de estar en su zona apropiada (vea la sección de zona de ritmo cardiaco HR) y la cadencia que existe extenderla a un período de tiempo breve.

10 Minutos	Zona 1	RPM 70-80	para empezar
5 Minutos	Zona 2	RPM 80-90	precalentamiento de vuelta fácil (15 min)
3 Minutos	Zona 3	RPM 95-100	Final de precalentamiento (18 min)
2 Minutos	Zona 4	RPM 110-120	Final de precalentamiento (20 min)

SOLUCIONES

No se ve ninguna pantalla en la consola

1. Presione cualquier tecla de la consola para sacarla del modo de reposo.
2. Asegurar que el imán este instalado apropiadamente dentro de la manivela.
3. Asegurar que las baterías estén instaladas apropiadamente dentro de la consola y el transmisor. Si lo están entonces instale pilas nuevas.
3. Verificar que la clave del interruptor de la consola combine con conmutador de transmisor del código.
4. Llamar nuestro departamento de servicio al cliente al 425-482-6773 para la asistencia.

No se exhibe ningún aviso del ritmo cardiaco

1. Asegure que la banda de pecho este sujeta correctamente, o humedezca los electrodos de la banda de pecho.
2. Mueva la bicicleta de RevMaster fuera de cualquier equipo electrónico como un videojuego un DVD una televisión, etc. eso podía interrumpir potencialmente el aviso de radiofrecuencia
3. verifique que haya al mínimo 95 cm. de separación entre las bicicletas si están agrupadas
4. Llame a nuestro departamento de servicio al cliente a 425-482-6773 para cualquier asistencia.

RPM o HR no cambian

1. Presione [**CADENCE**] repetidamente para alternar entre (INS.) instantáneo, promedio (AVG), y valores máximo (MAX).
2. Presione [**HR**] repetidamente alternando entre instantáneo (INS.), promedio (AVG), y valores máximos (MAX).

SOLUCIONES

El número de cadencia brinca alto o bajo

1. Separe las bicicletas que pueden estar cerca deben de tener una separación mínima de 95cm.
2. Traslade la bicicleta a una parte diferente de la habitación, a cualquier radiofrecuencia de "Agujeros negros."

! PRECAUCIÓN

La interferencia podría ser causada por televisores cercanos, equipo de música, altoparlantes, cables eléctricos, etc. si usted experimenta alteraciones en la demostración de la consola mueva su bicicleta (s) lejos de un potencial "agujeros negros" RF.

3. Llamar nuestro departamento de servicio al cliente al 425-482-6773 para la asistencia.

La señal del ritmo cardiaco se interrumpe o se va

1. Las bicis separadas que pueden ser puestas a la misma consola cifran y se cruzan, o cambian los códigos de transmisor contra la bicicleta.
2. Asegure que hay una distancia mínima de 95cm entre bicicletas.
3. Verificar que su banda de pecho este sujeta y los electrodos están haciendo el contacto con su pecho correctamente.
4. Llamar nuestro departamento de servicio al cliente al 425-482-6773 para la asistencia.

APENDICE

Notificación del cumplimiento de la FCC.

Este equipo ha sido probado y encontrado para cumplir con los límites para una Clase C conforme a las 15 reglas de FCC. La operación es sujeta a las condiciones siguientes: (1) Este dispositivo no puede causar la interferencia perjudicial, y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluyendo la interferencia que puede causar la operación indeseada.

De cualquier modo no hay garantía de que ocurra interferencia en ciertas instalaciones. Si este equipo experimenta la interferencia de una radio, la televisión, u otra señal de RF, el usuario debe intentar de corregir la interferencia aumentando la separación entre el equipo y el aparato que emite la señal de RF interfiriendo.

! Advertencia !

Los cambios o las modificaciones del equipo no aprobadas por LeMond Fitness podrían anular la autoridad del usuario para manejar este equipo.

Cambiar la consola y el transmisor de códigos

La consola y el transmisor tienen los conmutadores que permiten que usted para cambiar la transmisión cifre atrás y para el entre un total de 16 códigos de número diferentes (00-15) ayudar reducir cruz que habla entre bicis en un ambiente de clase.

La conversación de cruz consiste en cuando una bici recoge la señal de RF de otra bici, e interfiere con los números mostrados sobre la consola.

- Mientras el transmisor e interruptores "de pendiente" de consola son puestos al mismo código de número, los dos se comunicarán
- Para cambiar los códigos de número, simplemente tire los conmutadores sobre cada componente al mismo código de número.



El conmutador de la consola es localizado en el compartimiento de las pilas

APENDICE



El conmutador del transmisor está localizado debajo del compartimiento de las pilas

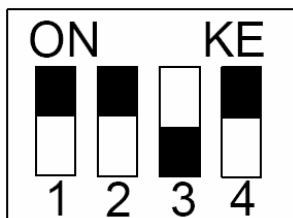
Códigos de Conmutador

Empareje el código de los conmutadores de la consola y del transmisor de cada unidad para obtener la correspondencia de las secuencias.

Dip Switch Number		1	2	3	4
Code Number (00-15)	00	off	off	off	off
	01	on	off	off	off
	02	off	on	off	off
	03	on	on	off	off
	04	off	off	on	off
	05	on	off	on	off
	06	off	on	on	off
	07	on	on	on	off
	08	off	off	off	on
	09	on	off	off	on
	10	off	on	off	on
	11	on	on	off	on
	12	off	off	on	on
	13	on	off	on	on
	14	off	on	on	on
	15	on	on	on	on

Nota:

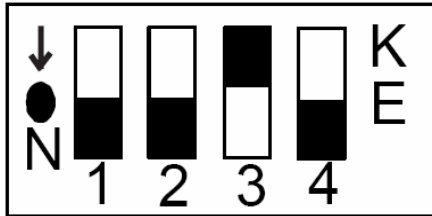
- La posición "On" el conmutador de la consola es localizado en el compartimiento de las pilas



Código 11 del conmutador de la consola

APENDICE

- La posición "On" el conmutador del transmisor esta localizado debajo del compartimiento de las pilas



Código 11 del conmutador del transmisor

Códigos de la consola

[CADENCIA] + [HR]

Presionando estos botones al mismo tiempo, cambian de unidades inglesas – Millas (MI), Millas por hora (MPH), - los kilómetros (Km), kilómetros por hora (KPH) y libras (lbs); y los kilogramos (kg).

[CADENCE] + [▲]

Presionando ambos botones se muestra el código de la consola.

Nota: Si la consola no muestra el código de transmisor, quite la cubierta del cinturón e inspeccione el transmisor.

[CADENCE] + [▼]

Presionando ambos botones exhibe el código de la banda de pecho HR.

[STOP]+ [▲]+ [CADENCE]

Presionar estas tres teclas inmediatamente encenderá la ventana de pantalla entera. Use este código para verificar que la pantalla trabaje correctamente.