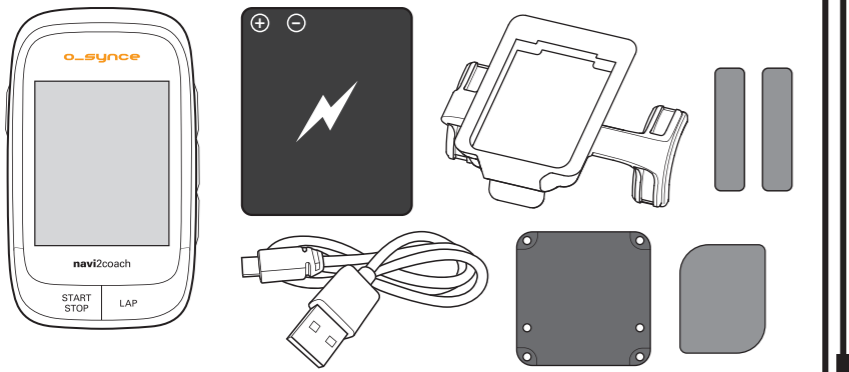


I BOKSEN



KEY FUNKSJONER

POWER-knappen
Langt tastetrykk Slå enheten på/eller-av
Kort tastetrykk Forlate gjeldende meny
Sport-modus - kort tastetrykk Pause innspillingen

START & Stopp-knappen
hovedmenyene - kort tastetrykk Åpne Sport-modus og starte
Sensor søket
Sport-modus - kort tastetrykk Starte eller pause en innspilling
Sport-modus - lang tastetrykk avslutte og lagre den aktuelle innspillingen

LAP-knapp
Sport-modus - kort tastetrykk Spar en midlertidig tid
Sport-modus - lang tastetrykk Sett en POI

Øvre knappen
Menyer Bla opp gjennom menyene
Sport Vis treningsdata. Åpne ytterligere sider, (fremover)
Navigeringsvisningen: zoom funksjon (+)

Midterste knappen
Menyer Bekreft valg
Sport-modus Bytt mellom skjermene kategoriene (Data og Navigasjon)

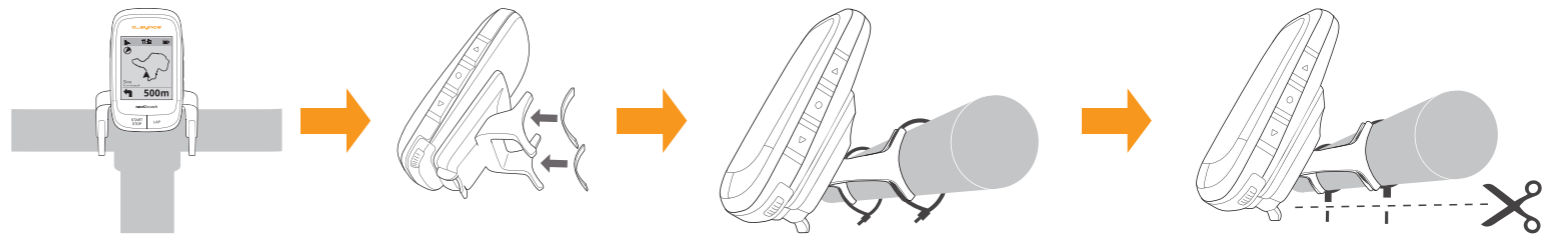
Nederste knapp
Menyer Bla nedover i menyene
Sport Vis treningsdata. Åpne ytterligere sider (bakover)
Navigasjon Vis: zoom funksjon (-)

Tilbehør (valgfritt)
Du kan utfylle navi2coach perfekt med vårt utvalg av o_synce ANT+ tilbehør, dermed få optimal glede og utnyttelse av våre treningscomputere.
ANT+ måler din kraft

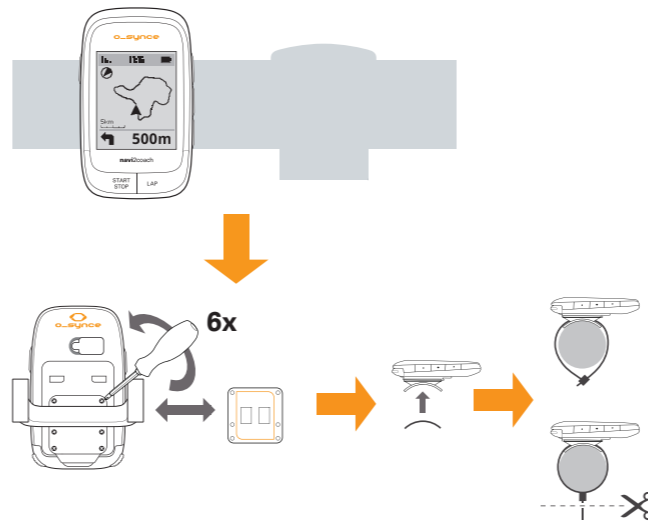
!OBS PAIRING!
Dersom du ønsker å bruke ANT+ tilbehør med navi2coach du må parre / koble dem sammen først. Sammenkoblingen funksjon beskrives i: Innstillinger >> Sammenkobling.

1

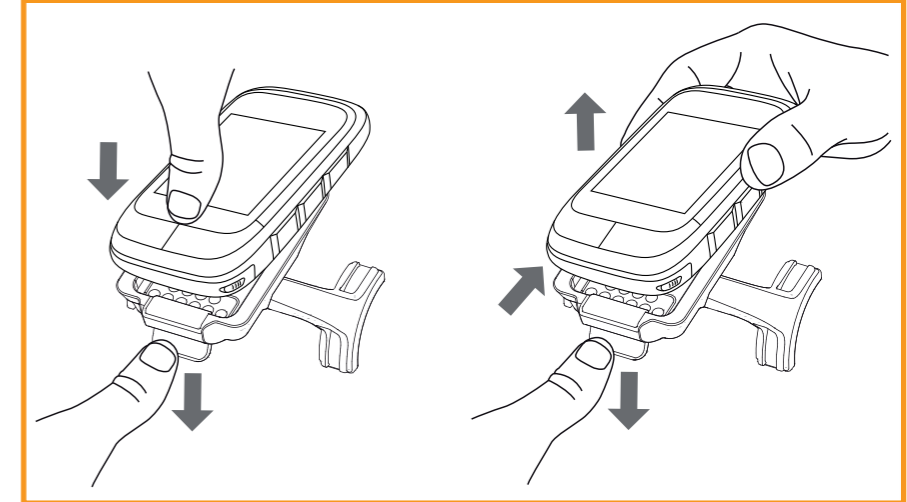
TILPASSNING
Alternativ A



Alternativ B

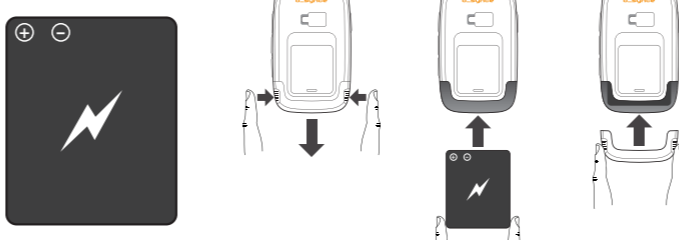


Monter enheten til feste braketten Frigjør enheten fra monterings braketten



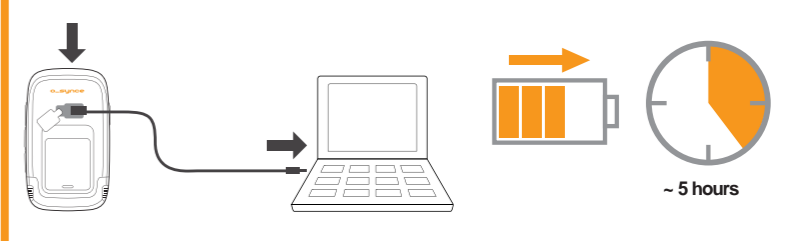
2

SETT I BATTERIET



3

LADE BATTERIET



4

BASIS JUSTERINGER

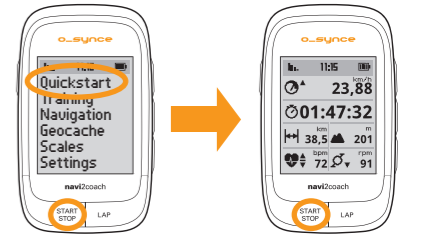
Slå på navi2coach ved å trykke og holde inne **POWER-knappen**, i 2 sekunder. Når den er slått på for første gang tar navi2coach deg gjennom de viktigste grunnleggende innstillingene, og lar deg kobletil valgfri ANT+ sensorer med enheten. Tilpass og slå på dine sensorer samtidig som du slår på navi2coach slik at du kan koble dem sammen umiddelbart. Du kan gå inn i "basic adjustments" til enhver tid i hoved menyinnstillingene. I denne menyen kan du også få tilgang til tilleggsfunksjoner på et senere tidspunkt.



5

LAGRE TRENINGSSØKER

Trykk på **START /STOPP-knappen**, eller velg **Quickstart**. Sport-modus er valgt, og enheten vil automatisk lete etter sammenkoblede sensorer. Start / stopp knappen aktiverer opptak. For å pause eller avslutte under opptak benyttes start/stopp funksjonen.



6

TRENING PROGRAMVARE

Last ned vår gratis **trainingLab-programvare** fra o_synce nettsted. Dette programmet lar deg overføre og analysere treningsdataene. Bruk den integrerte Workout editor, og du kan du raskt og enkelt lage treningsøkter på PCen.

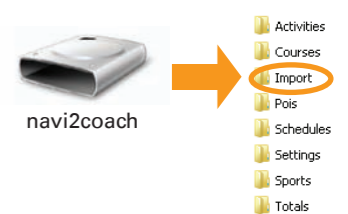
OPPLÆRINGSPLANER
Den elektroniske portalen Trainingsplan.com kan automatisk generere en tilpasset opplæringsplan for deg uten at du trenger fagkunnskap. Du kan laste dataene direkte til din navi2coach enhet.



7

START NAVIGASJON

Hvis du ikke allerede har planlagte ruter kan du bruke en av de populære planlegging portalene f.eks Cycling.com til å opprette en rute i enten GPX eller FIT format. Alternativt kan du bruke kommersielt tilgjengelige kartprogramvare som f.eks MagicMaps. Kobl navi2coach til datamaskinen, og vent til den er anerkjent som en ekstern harddisk med navnet navi2coach. Åpne stasjonen og den kopiere filen opprettes i import-mappen. Du kan nå få tilgang til dine data og starte en treningstur ut fra menyen **Navigation > Routes**.



8

BENYTTETRENINGSFUNKSJONER

Navo2coach benytter FIT-File Format for å få tilgang til instruksjonene under en treningsøkt. Du kan opprette workout-Fit-filer ved hjelp av vår trening programvare eller laste ned et fra de mange on line opplæringsportaler som bruker dette fil formatet. Overfør trenings filen på enheten ved hjelp TrainingLab, eller ved å kopiere filen inn i **Import** mappen når navi2coach vises som en ekstern harddisk (se trinn 7).

I menyen **Training > Training plan** får du tilgang og kan begynne en treningsøkt

9

DETALJERT BRUKER MANUALL ONLINE

Finn mer detaljert informasjon om din navi2coach på vår hjemmeside www.navi2coach.com. Du kan også laste ned hele bruksanvisningen som PDF-fil på vår hjemmeside.



OVERSIKT HOVEDMENYEN

Bruk de øvre og nedre knappene til å bla gjennom menyene, bekreft valget med den midterste knappen.

Opplæring
Inneholder all trening informasjon og funksjoner.

Trening i dag
Starter den planlagte opplæringen for gjeldende dag.

Manuell Opplæring
Oppretter en treningsøkt steg-for-steg som deretter kan gjennomføres.

Treningsplan
Viser alle planlagte treningsøkter.

Treningsdata
Sammenheng av alle gjennomførte treningsøkter.

Totalt
Viser en oppsummering av alle opptak (avstand, tid, kalorier, etc.)

Quickstart
Åpne Sport og starte et opptak med en gang.

Navigasjon
Inneholder alle navigasjonsfunksjoner.
Ruter
Velg og følg planlagte ruter som har blitt lastet ned på enheten.
Rute sammendrag
Oversikt over ruter allerede benyttet.
GPS
Hent de nåværende GPS-koordinater.

Geocaches
Denne funksjonen lar deg manuelt gå inn i geocacher, eller for å hente ut en allerede "loaded" geocache.

Innstillinger
Dette området inneholder alle justeringsmuligheter.

DATA

Her kan du se alle data som er relevante for din trening. Ved å benytte menyen **Settings > System > Display > Display Pages** kan du fritt konfigurere datafeltene. Du kan opprette flere datasider og åpne dem med +/- Knapper.

Fart **Temperatur**

Sykkeltid **Soloppgang**

Avstand **Solnedgang**

stoppeklokke **Tid**

Høyde **Høyde i meter (+/-)**

Cadence **Pedal kraftbalansen**

Hjertefrekvensgrenser **Gradient**

Kalorier **Soner**

brent fett (g) **Ovenfor høy sone innstilling**

Strøm **Nedenfor høy sone innstilling**

***IF** Intensitets faktoren (treningens mengde faktoren målt i tid).

***NP** normalisert strøm

***TSS** Trenings stress måling (Trening mengde faktoren målt i tid + avstand)

AVG Gjennomsnittlig verdi

MAX Maksimal verdi

** Med strømmåleren*

NAVIGERINGSVISNINGEN

I bruk vises ruten som et spor med en ekstra pil basert navigasjon. Ved å benytte Zoom-funksjonen kan du se ruten i detalj. Ytterligere funksjoner som Backtrack navigasjon, rute endringer, og tilgang til, og lagring av severdigheter er også mulig.

Statuslinje
signalstyrken
11:16 Tid
Batteri levetid før ny lading

Waypoint
Et definert punkt på ruten

Sving instruksjoner
Sving instruksjonene vises i sammenheng med tilsvarende avstand informasjon til neste sving.

Kompassrose
Pil hode viser alltid mot nord.

Rute guide
Viser den gjeldende ruten samt det som gjenstår av planlagte/gjeldende rute.

Min posisjon
viser din nåværende posisjon i forhold til ruten eller et interessepunkt.

Kartskalering
Viser gjeldende kartskala. Du kan endre zoom-nivå ved hjelp av +/- Knapper

GEOCACHING

Navo2coach lar deg koble deg opp mot den populære „Geocaching“ treasure hunt. Bare skriv inn coach koordinatene, og la enheten planlegge ruten. Du kan også plote en tur og spille den av på enheten.

Statuslinje
signalstyrken
11:16 Tid
Batteri levetid før ny lading

kompassrose
Pilen hodet viser alltid mot nord.

Kartskalering
Viser gjeldende kartskala. Du kan endre zoom-nivå ved hjelp av +/- knapper

Geocache
Viser plasseringen av en Geocache.

Min posisjon
viser din nåværende posisjon i forhold til ruten eller en POI.

Track
Viser den benyttede ruten.

PARING ANT +-SENSORER KOMBINERE

Slik aktiverer du bruken av din ANT+ tilbehør med navi2coach. Disse tilbehørene må kobles til enheten. Hvis sammenkoblingen med standardinnstillingene i Trinn 4 ikke fungerte eller har blitt hoppet over, kan du ta opp på dette som følger.

- Velg alle ANT+ Sensorer. Dette skjer for eksempel når du kobler pulsmåleren, hastigheten og tråkk frekvensmåleren, eller flytter kraftmåleren mens den er i bevegelse. Pass på at alle sensorer er innenfor en radius på 2 meter fra din navi2coach.
- Gå til **Settings > Sports Profiles > Profile 1-4 > Sensors > Pair all**. Enheten søker nå alle tilgjengelige sensorer og lagrer dem i profil 1.

Med Navi2coach kan du spare opptil 4 sport profiler. Hvis du ønsker å ha en ekstra sykkel med andre sensorer, gjenta prosedyren ovenfor der du velger en av seksjonene 2-4. Pass på at du er minst 8m fra sensorene som du ikke ønsker å koble til med den valgte profilen. Du kan gjenta prosessen for alle 4 sports profiler.

Hvis du vil legge til eller endre en sensor i en profil, gjør som følger:

- Gå til Innstillinger under profilen du vil redigere fra: **Settings > Sports Profiles > Profile 1-4**
- Velg meny **Sensors**. I påfølgende meny velger du den eksisterende sensoren som skal byttes eller redigeres. Enheten søker opp den aktuelle sensoren, og lagrer den automatisk når den er funnet.

Vil du for eksempel legge til / bytte hastighetssensoren i sportsdelen gjør som følger: **Settings > Sports Profiles > Profile 1 > Sensors > Speed > Pair**. Navi2coach vil nå se etter en hastighetsmåler, så sørg for at den er slått på.

Merk: Alle 4 sports profiler benytter automatisk den samme puls sensoren/pulsbelte.

BRUKER STØTTE

Du kan hjelpe oss å forbedre vår kundeservice ved å sende dine kommentarer eller spørsmål til vår e-postadresse på www.o-synce.com. Ta vare på kvitteringen eller en kopi av den på et trygt sted.

Telefon +49-6201 980 50-0 / faks 49-6201 980 50-11
E-post: Support@o-synce.com
o-synce Europe GmbH
Thaddenstr. 14a
69469 Weinheim
Tyskland

GARANTI

Vi er kun ansvarlig for skader i henhold til lovbestemmelsene i forhold til våre avtalepartnere. Batterier er unntatt fra garantien. I garanti tilfeller kontakt forhandleren der du kjøpte enheten. Et garantikort kan lastes ned på <http://www.o-synce.com/>. Batterier kan returneres etter bruk.

OPPDATERINGER

Gjeldende soft- og firmware-oppdateringer kan bli funnet på www.o-synce.com