



Hinweis für das Training mit HF-Überwachung:

Brustgurt (ANT+) erst anlegen, dann Console starten.

Die Console sucht nur in den ersten Minuten das Signal vom Brustgurt!

On-Board Console einstellen + kalibrieren

mit anschalten

drücke Anzeigemodus wählen: **Zeit oder km**

mit springst Du zu den einzelnene Ziffern

mit stellst Du diese einzelnen Ziffern ein

jetzt drücken, um das **Gewicht** einzustellen

mit stellst Du diese einzelnen Ziffern ein

jetzt drücken: unten links das Feld blinkt (**Watt-Kalibrierung!**)

jetzt setzt Du Dich auf's Ergometer und paddelst schnell los - so lange,
bis die Zahl links unten **>700** geht - dann stoppen und das Rad austrudeln lassen.

Die Zahl links unten blinkt nicht mehr - das Gerät ist auf Dich kalibriert

jetzt drücken.

Wenn Du startest, startet auch die Console und zählt mit.

Viel Spaß beim Training!