

Herzlichen Glückwunsch!

Mit dem **CICLOMASTER CM 423i** haben Sie einen drahtlosen elektronischen Fahrradcomputer mit Herzfrequenzmessung von höchster Präzision erworben. Er verfügt über modernste Elektronik, ist wasserdicht und überzeugt durch eine lange Lebensdauer.

Ganz neu bietet der **CICLOMASTER CM 423i** die **CICLOZone**™ an, diese errechnet anhand der aktuellen persönlichen Daten des Benutzers und der Tagesform den idealen Herzfrequenzbereich für ein optimales Training (siehe auch Kap. 5).

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung genau durch.

Verpackungsinhalt



- 1 - CICLOMASTER CM 423i
- 2 - Lenkerhalter (mit O-Ringen zur Befestigung)
- 3 - Sender (mit Kabelbindern zur Befestigung)
- 4 - Speichenmagnet
- 5 - Sendegurt (Herzfrequenzsender)
- 6 - Elastischer Brustgurt (verstellbar)

1. Allgemeines

Der **CM 423i** schaltet in den Schlafmodus, wenn 15 Minuten lang kein Rad- oder Herzfrequenzimpuls erfolgt. Im Display erscheint dann nur die Uhrzeit. Durch beliebigen Tastendruck oder durch den eingebauten Bewegungssensor (reagiert bei Bewegung des Gerätes, z.B. durch Einsetzen in die Lenkerhalterung oder durch Schieben des Rades) schaltet der **CM 423i** in den normalen Betriebsmodus (damit ist dann auch der Geschwindigkeits- und Herzfrequenz-empfangler aktiviert).

Achtung: Grundsätzlich sollte jeder, der ein Fitnessstraining beginnt, sich einer Gesundheitsprüfung unterziehen, besonders jedoch Anfänger und Wieder-einsteiger über 35 Jahre und bei bekannten Vorerkrankungen oder körperlichen Beschwerden. Liegen insbesondere auch Risikofaktoren vor, wie zum Beispiel Rauchen, hoher Blutdruck, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes, Bewegungsmangel und Übergewicht, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen.
Träger von Herzschrittmachern sollten Geräte zur Herzfrequenzmessung nur nach Absprache mit ihrem Arzt verwenden!

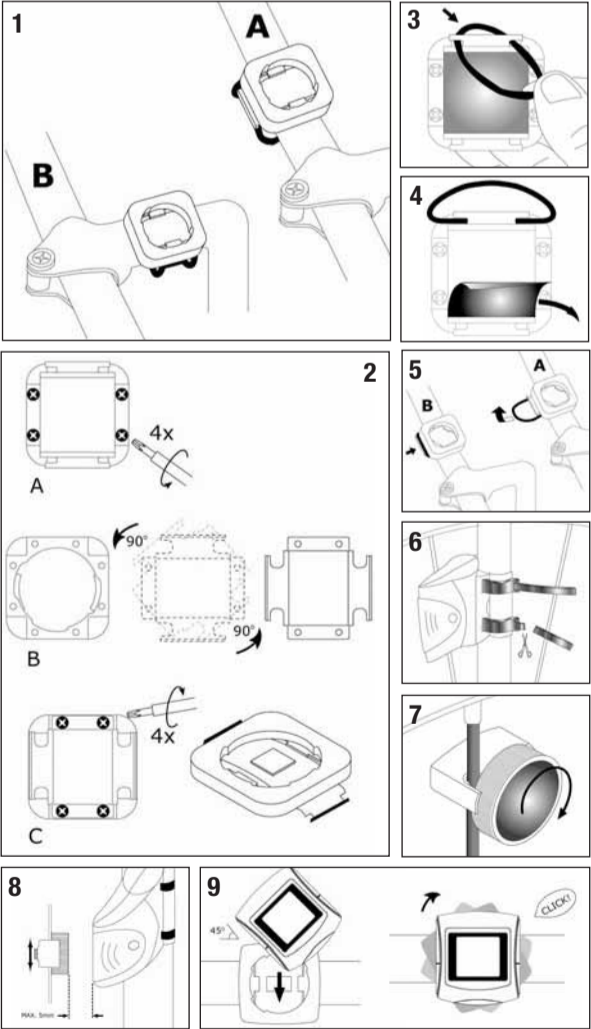
Eine Herzfrequenzmessung ist nur möglich, wenn der Brustgurt mit dem Sender korrekt angelegt ist (siehe Kap. 2.2) und der **CM 423i** innerhalb der Reichweite des Senders ist (max. 70cm Abstand). Die Herzfrequenz kann auch gemessen werden, wenn der **CM 423i** nicht auf dem Rad montiert ist.

2. Inbetriebnahme

Einlegen der Batterie:
Batterie Typ CR2032 mit dem Pluspol nach oben einlegen. Batteriedeckel auflegen und mit Hilfe einer Münze schließen. Nach dem Einlegen der Batterie erscheinen im Display kurz alle Segmente, dann die Anzeige 'km/h' blinkend (Einstellung der Maßeinheit, weiter siehe Kap. 3.1).
Erscheinen im Display keine oder unverständliche Zeichen, Batterie entnehmen und erneut einsetzen.

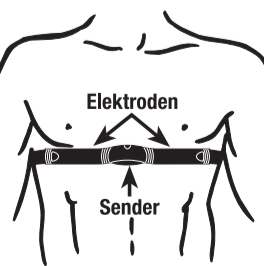
2.1 Montage von Lenkerhalter und Sender

Der Lenkerhalter kann auf dem Lenker oder auch auf dem Vorbau befestigt werden (siehe Abbildungen).
Abb. 1: Montage am Lenker (Position A) und am Vorbau (Position B) möglich
Abb. 2: Für Montage am Vorbau (Position B) Oberteil unschrauben
Abb. 3: Gummiring an einer Seite des Lenkerhalters einhängen
Abb. 4: Schutzfolie auf der Unterseite des Lenkerhalters abziehen
Abb. 5: Lenkerhalter auf gewünschte Stelle setzen, leicht andrücken und Gummiring auf der anderen Seite ebenfalls einhängen
Abb. 6: Sensor mit den Kabelbindern an der Gabel befestigen und überstehende Enden abschneiden (max. Abstand vom Lenkerhalter 60 cm; am besten ist eine rechtsseitige Montage, Lenkerhalter und Sender sollten auf der gleichen Seite sein)
Abb. 7: Magnet an einer Speiche gegenüber des Senders befestigen
Abb. 8: Sender und Magnet ausrichten (Abstand max. 5 mm)
Abb. 9: **CM 423i** um eine Viertelumdrehung nach links gedreht auf den Lenkerhalter schieben, zum Einrasten eine Viertelumdrehung nach rechts machen. Zum Abnehmen des **CM 423i** wieder um eine Viertelumdrehung nach links drehen und vom Lenkerhalter abziehen.



2.2 Anlegen des Sendegurtes

Der Sendegurt wird in den elastischen Brustgurt eingehängt und um den Oberkörper gelegt. Der Sender (Kunststoffteil mit Aufschrift) sollte über der Mitte des Oberbauches am Unterrand des Brustbeins liegen und die Aufschrift auf dem Sender muss (von vorne gesehen) lesbar sein (siehe Abb.). Die links und rechts vom Sender in den Gurt eingearbeiteten Elektroden müssen Hautkontakt haben. Den Gurt straff ziehen, so dass ein ständiger Kontakt während der Bewegung gewährleistet ist und er nicht abrutschen kann.



Sollte der **CM 423i** keine Herzfrequenz anzeigen, kann das an fehlendem Kontakt zwischen Haut und Elektroden liegen. Oft hilft es, wenn man die Elektroden und die darunter liegende Haut anfeuchtet. Den besten Kontakt erreicht man mit einem Elektroden-Gel (in Apotheken erhältlich).

3. Grundeinstellungen

Für alle Einstellungen gilt:

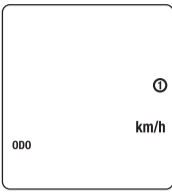
Der blinkende Wert kann mit der rechten Taste verändert werden, durch kurzes Drücken der linken Taste wird dieser Wert gespeichert und der nächste einzustellende Wert blinkt bzw. das nächste Display erscheint.
Wenn der **CM 423i** mit 2 Fahrrädern benutzt werden soll, müssen einige Einstellungen für jedes Fahrrad separat durchgeführt werden. Also einmal wenn \odot im Display steht und einmal bei \otimes .

3.1 Einstellen der Maßeinheit, der Gesamtkilometer, des Radumfangs und des Service-Intervalls

Rechte Taste so oft kurz drücken, bis folgendes Display (ODO) erscheint:



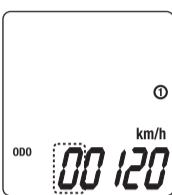
Durch Drücken der rechten Taste für 3 Sek. erscheint jetzt dieses Display:



Maßeinheit Kilometer oder Meilen
Umschalten mit rechter Taste (weiter mit linker Taste). Hier wird eingestellt, ob in Kilometer oder in Meilen angezeigt werden soll.

Gesamtkilometer einstellen

Einstellen mit rechter und linker Taste (weiter mit linker Taste). Vorgabewert = 0 km bzw. aktueller Wert
Einstellbereich max = 99999 km bzw. mi
Hier können die bisher gefahrenen Gesamtkilometer eingestellt werden.



Radumfang 1 bzw. 2

Durch kurzes Drücken der rechten Taste blinkt die erste Ziffer. Einstellen mit rechter und linker Taste (weiter mit linker Taste). Vorgabewert = 2155 mm (Rad 1) bzw. 2000 mm (Rad 2) bzw. zuletzt eingestellter Wert
Einstellbereich min = 0 mm
Einstellbereich max = 3999 mm

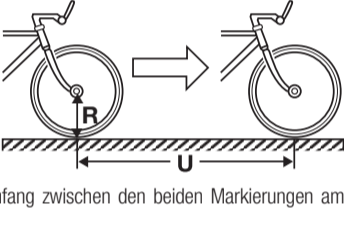


Der Radumfang kann der folgenden Tabelle entnommen oder selber gemessen werden.

Reifengröße	Umfang	Reifengröße	Umfang		
40-559	26 x 1,5	2026 mm	47-622	28 x 1,75	2268 mm
44-559	26 x 1,6	2051 mm	40-635	28 x 1 1/2	2265 mm
47-559	26 x 1,75	2070 mm	37-622	28 x 1 3/8	2205 mm
50-559	26 x 1,9	2026 mm	20-622	700 x 20C	2114 mm
54-559	26 x 2,00	2089 mm	23-622	700 x 23C	2133 mm
57-559	26 x 2,125	2114 mm	25-622	700 x 25C	2146 mm
37-590	26 x 1 3/8	2105 mm	28-622	700 x 28C	2149 mm
32-620	27 x 1 1/4	2199 mm	32-622	700 x 32C	2174 mm
40-622	28 x 1,5	2224 mm			

Messen des Radumfangs (U)

(zur genaueren Einstellung; siehe Abb.): Eine Markierung am Vorderreifen und auf dem Boden machen (z. B. mit Kreide). Geradeaus genau eine Reifen-umdrehung fahren (für eine ganz genaue Messung vorher Reifendruck überprüfen und aufsitzen) und Stelle am Boden markieren. Jetzt exakten Radumfang zwischen den beiden Markierungen am Boden abmessen (in mm).



Service-Intervall 1 oder 2 einstellen

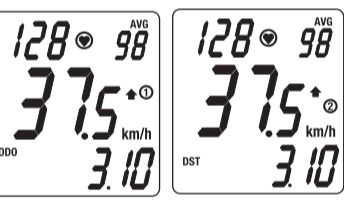
Durch kurzes Drücken der linken Taste wird der angezeigte Wert bestätigt, zum Verändern des Wertes die rechte Taste kurz drücken, dann fängt die erste Ziffer an zu blinken. Einstellen mit rechter und linker Taste (weiter mit linker Taste). Vorgabewert = 600 km bzw. m bzw. der Restwert bis zum nächsten Service. Wertebereich = 200 - 899 km bzw. m



Hier kann ein Service-Intervall eingestellt werden, z.B. nach wie viel gefahrenen Kilometern die Bremsen nachgestellt werden sollten oder ähnliches. Das Service-Intervall zählt von dem eingestellten Wert zurück. Wenn es bei Null angelangt ist, erscheint im Display das Servicesymbol Ⓢ . Anschließend kann hier wieder ein neues Service-Intervall eingegeben werden. Im Display erlischt dann das Servicesymbol.
Wenn der **CM 423i** an zwei Rädern benutzt werden soll, müssen diese zwei Einstellungen nochmals für das zweite Rad gemacht werden.

3.2 Umschalten auf den zweiten Radumfang

Um auf das zweite Rad umzuschalten (und auch wieder zurück), im Display DST die rechte Taste 5 Sekunden lang drücken, im Display rechts neben der Geschwindigkeitsanzeige erscheint die Anzeige \odot bzw. \otimes .



3.3 Auswählen der Temperatur-Maßeinheit

Rechte Taste so oft drücken, bis folgendes Display (Temperatur) erscheint:



Durch 3 Sek. langes Drücken der rechten Taste kann die Maßeinheit für die Temperaturmessung von Grad Celsius (°C im Display) auf Grad Fahrenheit (°F im Display) eingestellt werden (und auch wieder zurück).

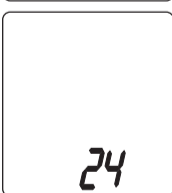


3.4 Einstellen der Uhrzeit

Rechte Taste so oft kurz drücken, bis folgendes Display (Uhrzeit) erscheint:



Durch Drücken der rechten Taste für 3 Sek. erscheint jetzt dieses Display:



Uhrzeitanzeige: 24- Stunden oder 12- Stunden (AM/PM)
Umschalten mit rechter Taste (weiter mit linker Taste).

Uhrzeit einstellen

Einstellen mit rechter und linker Taste (weiter mit linker Taste). Wertebereich = 00:00 – 23:59 bzw. 0:00 – 12:59
Hier wird die aktuelle Uhrzeit eingestellt.

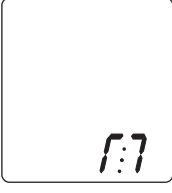


3.5 Inzone

Rechte Taste so oft drücken, bis folgendes Display (C) erscheint:



Durch Drücken der rechten Taste für 3 Sek. erscheint jetzt dieses Display:



Geschlecht

Einstellen mit rechter Taste (weiter mit linker Taste). Hier wird das Geschlecht eingestellt (M = male = männlich, F = female = weiblich).

Gewicht

Einstellen mit rechter Taste (weiter mit linker Taste). Einstellbereich 40 bis 140 kg
Hier wird das Gewicht des Benutzers eingestellt.



Alter

Einstellen mit rechter Taste (weiter mit linker Taste). Einstellbereich 12 bis 70
Hier wird das Alter des Benutzers eingestellt.



Fitnesslevel

Einstellen mit rechter und linker Taste (weiter mit linker Taste). Hier wird das Fitnesslevel des Benutzers eingestellt. Einstellbereich 1-4, dabei bedeutet:
1 – untrainiert
2 – mäßig trainiert
3 – gut trainiert
4 – Top Form



CICLOZone™ ermitteln (ZONE YES)

(Durch kurzes Drücken der rechten Taste erscheint 'NO' im Display. Hier kann jetzt durch kurzes Drücken der linken Taste die automatische Berechnung der Herzfrequenzgrenzen übergangen werden und die Herzfrequenzgrenzen können manuell eingestellt werden. Im Display erscheint die einstellbare Herzfrequenz-Untergrenze – weiter bei Funktion 'Herzfrequenzgrenzen manuell einstellen', siehe Kapitel unten).

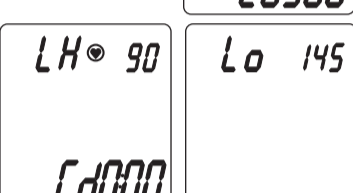


Für die automatische Berechnung der **CICLOZone**™ Sendegurt anlegen, dann eine Ruheposition einnehmen (z.B. entspannt im Sitzen), und durch kurzes Drücken der linken Taste die Berechnung starten.

Im Display des **CM 423i** läuft jetzt ein Countdown von 5 Minuten ab. Während dieser Zeit entspannt und ruhig sitzen bleiben, es wird die niedrigste Herzfrequenz gemessen und für die Berechnung der Herzfrequenzgrenzen verwendet. Im oberen Display wird dabei der bisher niedrigste gemessene Wert angezeigt.



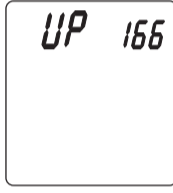
Am Ende des Countdowns erscheint im oberen Display die niedrigste gemessene Herzfrequenz.



Durch kurzes Drücken der linken Taste wird der untere Wert (Herzfrequenz-Untergrenze) der ermittelten **CICLOZone**™ angezeigt.



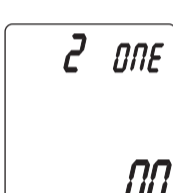
Jetzt kann durch kurzes Drücken der rechten Taste der obere Wert (Herzfrequenz-Obergrenze) der ermittelten **IN-ZONE**™ angezeigt werden.



Durch erneutes Drücken der linken Taste ist der **CM 423i** wieder im normalen Betriebsmodus.

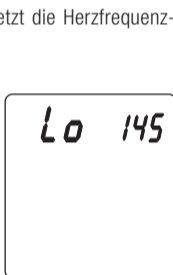
Herzfrequenzgrenzen manuell einstellen

Im Einstellmodus bei 'ZONE YES' durch kurzes Drücken der rechten Taste auf 'NO' schalten.



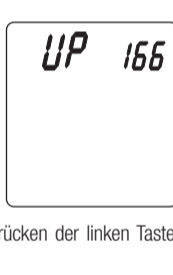
Herzfrequenz-Untergrenze (Lo)

Einstellen mit rechter Taste (weiter mit linker Taste). Einstellbereich 30 bis 179
Hier kann die gewünschte Herzfrequenz-Untergrenze eingestellt werden.



Herzfrequenz-Obergrenze (UP)

Einstellen mit rechter Taste (weiter mit linker Taste). Einstellbereich 100 bis 240
Hier kann die gewünschte Herzfrequenz-Obergrenze eingestellt werden.



Im Display erscheint jetzt noch mal die eingestellte Untergrenze (durch kurzes Drücken der rechten Taste erscheint die eingestellte Obergrenze), durch kurzes Drücken der linken Taste wechselt der **CM 423i** in den normalen Betriebsmodus.

Die Grundeinstellungen sind nun fertig.

4. Funktionen

Die einzelnen Funktionen können durch jeweils kurzes Drücken der rechten Taste (vorwärts) oder der linken Taste (rückwärts) nacheinander aufgerufen werden.

Im Betriebsmodus wird bei allen Funktionen gleichzeitig im mittleren Display die Momentangeschwindigkeit und im oberen Display links die aktuelle und rechts (ausgenommen im Modus Uhrzeit / MAX HR) die durchschnittliche Herzfrequenz (AVG) angezeigt.

Alle Funktionen (ausgenommen Uhrzeit und Herzfrequenzanzeige) haben einen automatischen Start/Stop im Fahrbetrieb (wenn der **CM 423i** auf dem Lenkerhalter sitzt), d. h. die Messung startet kurz nach der ersten Rad- (bzw. Pedal-) Umdrehung und endet wenige Sekunden nach der letzten Rad- (bzw. Pedal-) Umdrehung. Eine Herzfrequenzanzeige erfolgt nur, wenn der Brustgurt angelegt ist.

Die angezeigten Werte für Distanz, Fahrzeit und Durchschnittsgeschwindigkeit werden durch 3 Sek. langes Drücken der linken Taste im Modus DST auf Null zurückgesetzt.



Die maximale Geschwindigkeit wird durch 3 Sek. langes Drücken der linken Taste im Modus MAX (Speed) auf Null zurückgesetzt.



Die maximale und durchschnittliche Herzfrequenz, die Kalorien und die Zielzonenanzeige (Zeiten unter-, inner- und oberhalb der Grenzwerte) werden durch 3 Sek. langes Drücken der linken Taste im Modus C (Kalorien) auf Null zurückgesetzt.



Die Gesamtwerte können durch Batterieentnahme gelöst werden – damit sind dann auch alle Einstellungen gelöst.

Nachfolgend sind die einzelnen Funktionen und ihre Bedeutung erklärt.

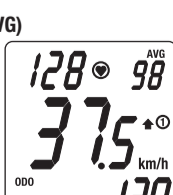
Aktuelle Geschwindigkeit (SPD)

Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in km/h (bzw. m/h = Meilen pro Stunde) und wird immer im mittleren Display angezeigt. Dabei zeigen die Pfeile (rechts im Display) an, ob man schneller (\blacktriangle) oder langsamer (\blacktriangledown) als die momentane Durchschnittsgeschwindigkeit ist. Werden beide Pfeile angezeigt, fährt man im Bereich der momentanen Durchschnittsgeschwindigkeit.
Wertebereich: 0 – 199,9 km/h bzw. m/h



Herzfrequenz / durchschnittliche Herzfrequenz (AVG)

Zeigt die aktuelle Herzfrequenz immer im oberen Display links an. Gleichzeitig wird in einigen Modis ganz rechts die durchschnittliche Herzfrequenz angezeigt. Wertebereich: 30 - 240 Schläge pro Minute.
Bei Über- bzw. Unterschreiten der Herzfrequenzgrenzen (durch **CICLOZone**™ ermittelten oder manuell eingestellten) erscheint ein Pfeil nach oben (bei Überschreiten) bzw. nach unten (bei Unterschreiten) im oberen Display rechts neben der aktuellen Herzfrequenz.



Uhrzeit

Zeigt die aktuelle Uhrzeit an.
Wertebereich: 00:00 – 23:59 bzw. 00:00 bis 12:59

Gesamtkilometer (ODO)

Zeigt die bisher gefahrenen Gesamtkilometer an.
Wertebereich: 0 - 99999 km bzw. m (=Meilen)



Tageskilometer (DST)

Zeigt die bisher gefahrenen Kilometer an.
Wertebereich: 0 - 999,99 km bzw. m



Die angezeigten Werte für Tageskilometer, Fahrzeit und Durchschnittsgeschwindigkeit werden durch 3 Sek. langes Drücken der linken Taste hier im Modus DST auf Null zurückgesetzt.



Fahrzeit (TM)

Zeigt die bisher gefahrene Zeit an (ohne Stillstandszeiten, d. h. erfolgt keine Radumdrehung, wird diese Zeit nicht gerechnet). Die Messung startet mit der ersten und stoppt wenige Sekunden nach der letzten Radumdrehung.
Wertebereich: 0 – 9:59:59 h
Hinweis: Bei Erreichen der Maximalwerte bei den Funktionen Tageskilometer, Gesamtkilometer oder Tagesfahrzeit fängt der jeweilige Wert wieder bei Null an.



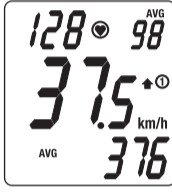
Durchschnittsgeschwindigkeit (AVG)

Zeigt die Durchschnittsgeschwindigkeit an.
Wertebereich: 0 – 199,9 km/h bzw. m/h



Maximalgeschwindigkeit (MAX)

Zeigt die höchste bisher gefahrene Geschwindigkeit an.
Wertebereich: 0 – 199,9 km/h bzw. m/h



Temperatur (°C)

Zeigt die aktuelle Temperatur an.
Wertebereich: -10 °C bis +60 °C bzw. 14 °F bis 140 °F



SCROLL

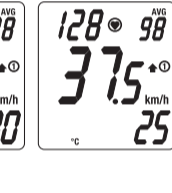
Hier erscheinen im nacheinander in 2-Sekunden-Wechsel die folgenden Anzeigen:

- DST (Tageskilometer)
- TM (Fahrzeit)
- AVG (Durchschnittsgeschwindigkeit)
- Temperatur



Kalorienanzeige (C) / maximale Herzfrequenz (MAX)

Zeigt die bisher verbrauchten Kalorien an, gleichzeitig wird im Display oben rechts die maximale Herzfrequenz angezeigt.
Wertebereich Kalorien: 0 – 9999 KCal
Wertebereich maximale Herzfrequenz: 30 – 240 Schläge pro Minute
Die maximale und durchschnittliche Herzfrequenz, die Kalorien und die Zeiten inner-/außerhalb der eingestellten Herzfrequenzgrenzwerte werden durch 3 Sek. langes Drücken der linken Taste hier im Modus C (Kalorien) auf Null zurückgesetzt.



Zeit oberhalb der eingestellten Herzfrequenz-Obergrenze (UP)

Zeigt die Zeit an, in der oberhalb der eingestellten Herzfrequenz-Obergrenze trainiert wurde.
Wertebereich: 0 – 9:59:59



Zeit innerhalb der eingestellten Herzfrequenz-Obergrenze (IN)

Zeigt die Zeit an, in der innerhalb der eingestellten Herzfrequenzgrenzen trainiert wurde.
Wertebereich: 0 – 9:59:59



Zeit unterhalb der eingestellten Herzfrequenz-Untergrenze (Lo)

Zeigt die Zeit an, in der unterhalb der eingestellten Herzfrequenz-Untergrenze trainiert wurde.
Wertebereich: 0 – 9:59:59