

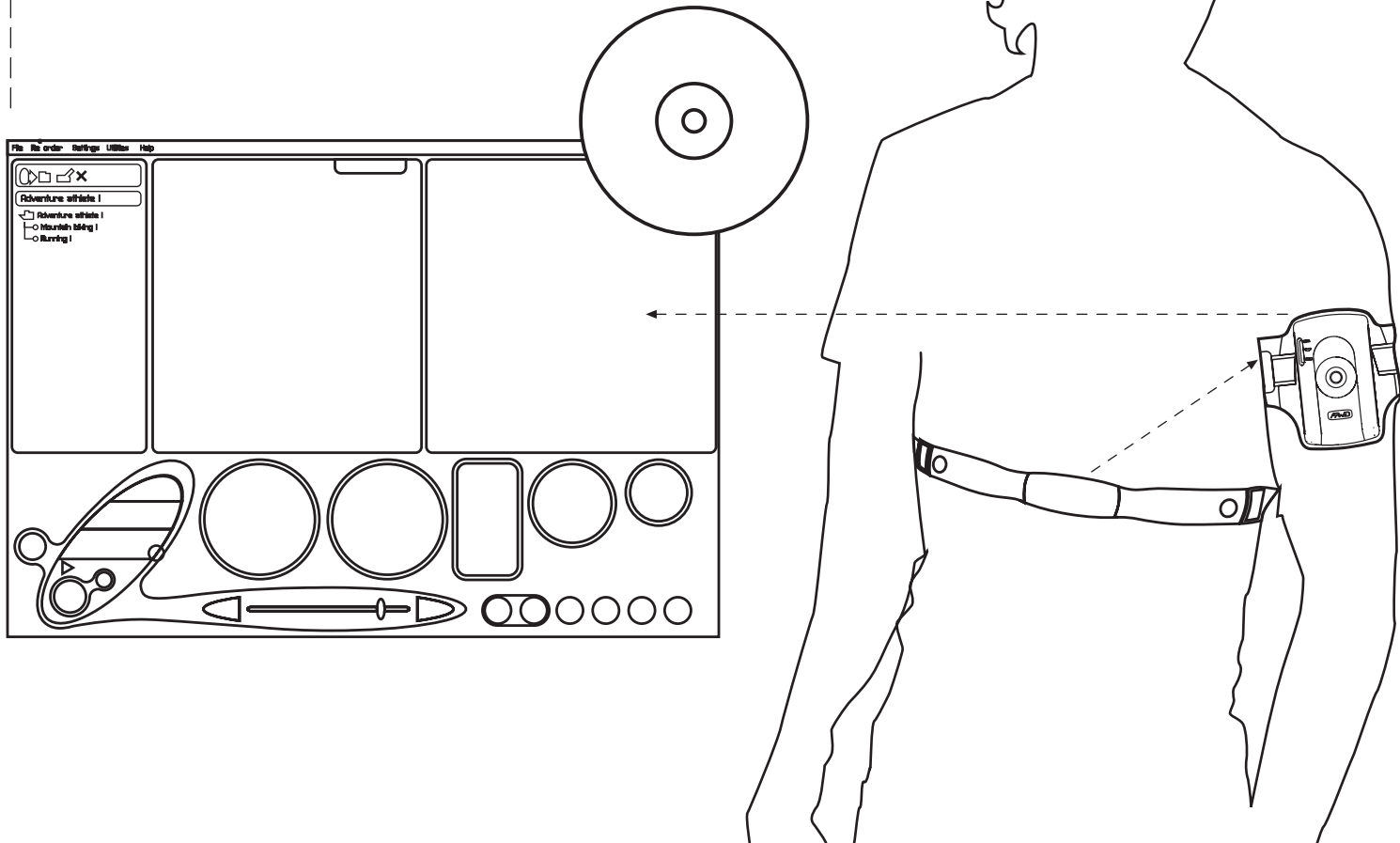


ALOITUSOPAS

(W-sarja)

ALOITUSOPAS (W-SARJA)

ONNITTELUT PÄÄTÖKSESTÄSI ostaa **FRWD** Urheilutietokone. Seuraavat ohjeet auttavat sinut alkuun **FRWD**-urheiluelämyksen kanssa. Löydät kaikki manuaalit tältä CD:ltä sekä lisävinkkejä **FRWD** Replayer PC-ohjelman käyttöön **FRWD** Replayer PC-ohjelman Help-valikosta. Lisää tietoa tuotteista ja päivityksistä saat osoitteesta www.frwd.fi.



TÄRKEIMMÄT OMINAISUUDET

FRWD-tallennin

Toimintatilat

- » Outdoor Mode: Tallentaa reitin – paikan – nopeuden – matkan – sykkeen – korkeuden – ilmanpaineen – lämpötilan
- » Indoor Mode: Tallentaa RR-sykevälitietoa

Ominaisuudet

- » GPS – sykemittari – barometri

Vaihdettava tallennusväli ja ääni- ja valomerkkitoiminnot

Roiskevesitiivis ja iskunkestävä

Rajoittamaton määrä väliaikamerkkejä

FRWD Replayer PC-ohjelma

Replay-tila – Analyze-tila – Race-tila

2D/3D-reitti; 2D-reitti karttapohjalla

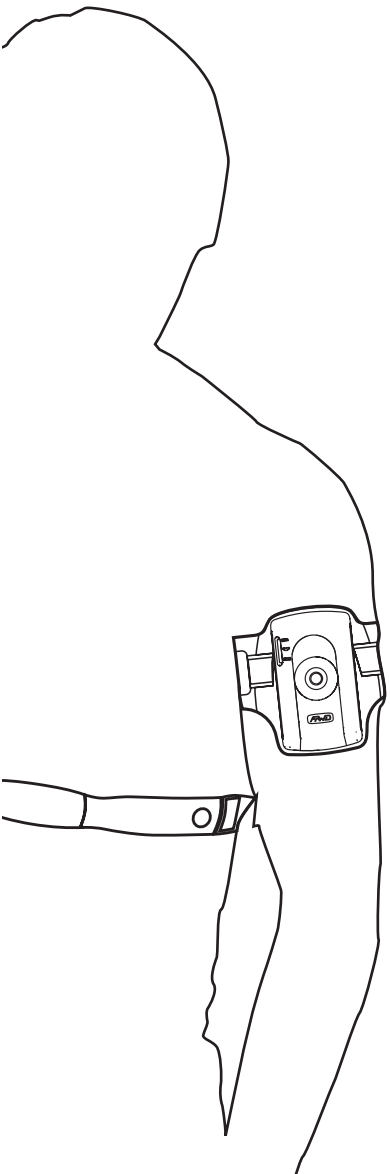
Syke- ja nopeuskäyrät suhteessa maaston korkeusprofiiliin

Kokonais-, keski- ja huippuarvot; osasuorituksen analyysi

2–5 suorituksen yhtäaikainen vertailu

Keskeisten kehon parametrien analyysi (esim. EPOC ja Training Effect -harjoitusvaikutus)

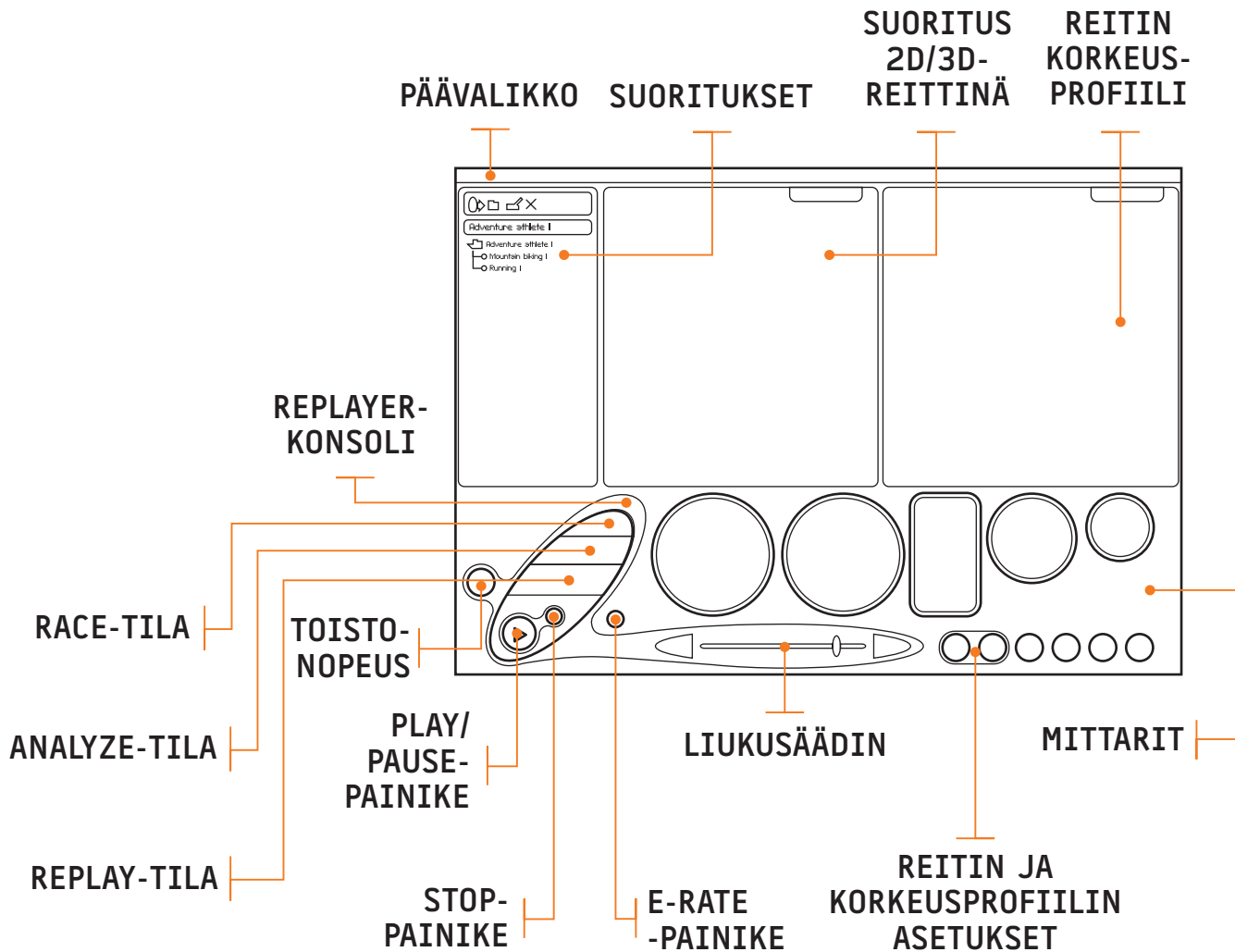
Suoritustietojen vieminen Google Earthiin



FRWD-tallennin



FRWD Replayer PC-ohjelma



Näin aloitat

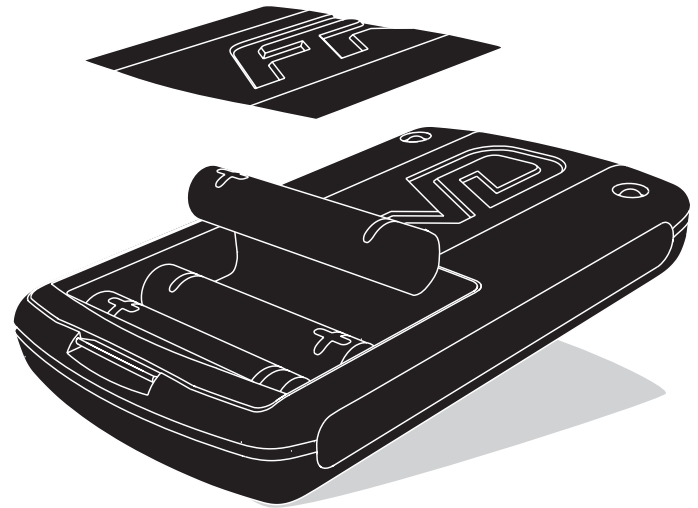


1. Lataa akut laturissa. (vain FRWD W600).

- » Poista muoviset suojat laturin pistokkeesta ennen akkujen lataamista.
- » Lataa akkuja 15 h ennen käyttöä.
- » Jos paristoja ei ole käytetty pitkään aikaan, ne palautuvat toimintakuntoon 2–3 lataus- ja käyttökerralla.



2. Aseta akut/paristot FRWD-tallentimeen.



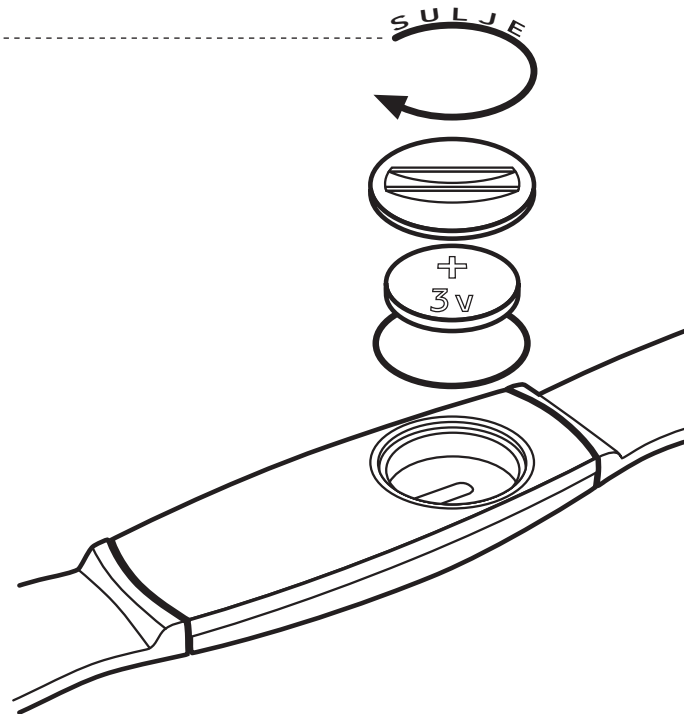
ÄLÄ AVAA, PURA TAI KUUMENNA PARISTOJA, JA PIDÄ NE ETÄÄLLÄ TULESTA. VÄÄRINKÄYTÖSTÄ VOI AIHEUTUA PALOVAMMOJA. LADATTAVA KUNNOLLA. ÄLÄ SEKOITA PARISTOTYYPPEJÄ. PARISTOJEN KIERRÄTYS PAIKALLISTEN OHJEIDEN MUKAAN.

Näin aloitat

- 3. Aseta FRWD-talennin käsivarsihihnassa olevaan pussiin ja varmista, että merkkivalot näkyvät vasemmassa yläkulmassa olevasta aukosta.**

(FRWD-selkähihna saatavana lisävarusteena; lisätiedot www.frwd.fi.)

- 4. Aseta paristo sykelähettimeen.
(vain FRWD W⁶⁰⁰).**

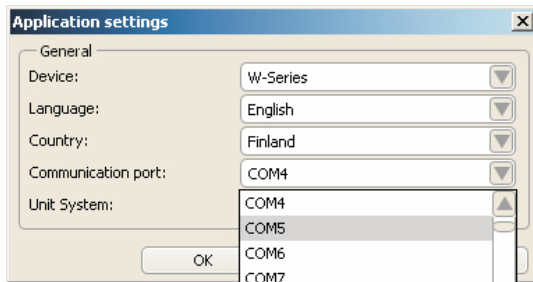
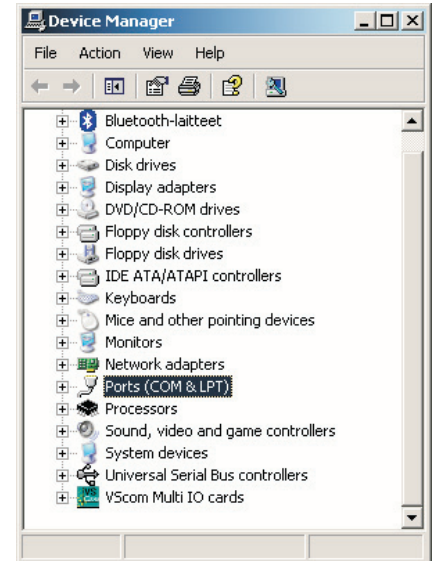


5. Asenna FRWD Replayer PC-ohjelma tietokoneellesi. Kaikki tarvittavat ajurit FRWD-sovitinta varten asentuvat samalla automaattisesti.

- » Aseta CD-levy tietokoneesi CD-ROM- tai DVD-asemaan.
- » Käynnistä asennus tuplaklikkaamalla **setup.exe** -kuvaketta. Seuraa asennuksen aikana näytöllä näkyviä ohjeita.
- » **FRWD** Replayer -kuvake ilmestyy tietokoneen työpöydälle automaattisesti.
- » Ensimmäistä kertaa käynnistettäessä ohjelma kysyy lisenssinumeroa. Kirjoita lisenssinumero tyhjiin kenttiin. Numeron löydät CD-kotelon takakannesta. Jollei sinulla ole voimassaolevaa lisenssiä, voit käyttää demoversiota klikkaamalla "demo" -painiketta. Päivitä demoversio toimivaksi ohjelmaksi valitsemalla **Help**-valikosta "**License**" ja syötä lisenssinumero.

Näin aloitat

6. Käytä Windowsin "Laitehallintaa" määrittääksesi mitä COM-porttia sovitin käyttää (kuva 1).
7. Aseta FRWD-sovittimen käyttämän COM-portin numero FRWD Replayer PC-ohjelmaan.
 - » Avaa Asetukset-valikosta Sovellusasetukset. Valitse COM-portti ja paina OK (kuva 2).



TÄRKEÄÄ

JOS VAIHDAT COM-PORTIN NUMEROA, SINUN TÄYTYY KÄYNNISTÄÄ FRWD REPLAYER PC-OHJELMA UUELLEEN ENNEN KUIN MUUTOS ASTUU VOIMAAN.

Yhteyden muodostaminen FRWD-tallentimen ja FRWD-sovittimen välille

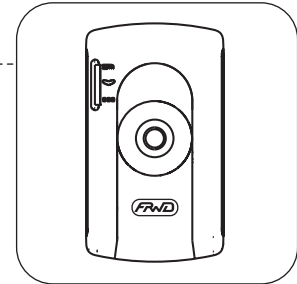
1. Aseta **FRWD**-sovitin tietokoneesi USB-porttiin.
2. Avaa **FRWD** Replayer PC-ohjelma.
3. Käynnistä **FRWD**-tallennin. **FRWD**-tallennin hakee automaattisesti yhteyttä sovittimeen muutaman sekunnin ajan käynnistämisen jälkeen.
4. Kun yhteys on luotu, sekä **FRWD**-tallentimen että sovittimen siniset merkkivalot lakkaavat vilkkumasta ja palavat tasaisesti.

Outdoor Mode:

- 1. Aktivoi Outdoor Mode FRWD Replayer PC-ohjelman Tallennin – Tallentimen asetukset -valikossa.**
- 2. Kiinnitä sykellähetin rinnan ympärille.**
 - » Kostuta ihon kanssa kontaktissa olevat anturipinnat vedellä, jotta laite mittaa sykkeesi mahdollisimman tarkasti.
 - » Aseta sykellähetin rinnan ympärille ja varmista, että sykellähetin on tiukasti paikoillaan, ja että anturipinnat ovat kunnolla kiinni ihollasi.
- 3. Valitse ulkona avoin paikka.**
 - » **FRWD**-tallentimen GPS-vastaanotin tarvitsee esteettömän yhteyden satelliitteihin tarkan paikannuksen varmistamiseksi. Vettä sisältävät kohteet, kivet, rakennukset ja metalliset materiaalit voivat häiritä signaalia. Signaali läpäisee pilvet, ohuen lasin ja muovin.

4. Käynnistä FRWD-tallennin tallennuspainikkeen pitkällä painalluksella.

- » Sininen valo syttyy ja alkaa vilkkua, ja kuulet lyhyen äänimerkin (.).
- » Kun sininen valo vilkkuu, **FRWD**-tallennin hakee satelliitteja. Suuntaa **FRWD**-tallennin kohti taivasta, ja pidä se paikoillaan. Varmista, että olet avoimella paikalla ja **FRWD**-tallentimella on esteetön yhteys taivaalle. Voit esimerkiksi asettaa **FRWD**-tallentimen autosi katolle. Satelliittien hakeminen kestää noin minuutin. Pysy paikallasi satelliittien hakuajan minimoimiseksi.
- » **Huom! Jos käytät FRWD-tallenninta ensimmäisen kerran tai sijaintisi on muuttunut useita satoja kilometrejä edellisestä tallennuspaikasta, satelliittien hakemiseen saattaa kulua hieman pitempi aika.**
- » Satelliitit ovat löytyneet, kun sininen valo lakkaa vilkkumasta ja palaa tasaisesti ja kuulet uuden lyhyen äänimerkin (.). **FRWD**-tallennin on nyt käyttövalmis, muttei vielä nauhoita.
- » **FRWD**-tallentimen tallennuspainike ohjaa kaikkia laitteen toimintoja. Toiminto riippuu siitä, painatko painiketta lyhyesti (alle sekunnin) vai pitkään (kolme sekuntia pidempään).
 - >> Pitkä painallus (yli 2 s): **FRWD**-tallentimen käynnistäminen ja sammuttaminen.
 - >> Lyhyt painallus (alle 1 s): nauhoituksen aloittaminen ja väliaikamerkit.



5. Kiinnitä FRWD-tallennin vasempaan käsivarteesi.

- » Tarkista, että **FRWD**-tallentimen antenni osoittaa ylöspäin.
- » Punainen valo merkitsee, että **FRWD**-tallennin vastaanottaa sykkeesi.

6. Aloita urheilusuorituksen tallentaminen tallennuspainikkeen lyhyellä painalluksella.

- » Sininen valo alkaa vilkkua ja kuulet käynnistyssignaalin (... ___). Tallennus on nyt käynnissä.

Näin tallennat

Tallennuksen aikana:

- » Tasaisesti vilkkuva sininen valo ilmaisee, että FRWD-tallennin on yhteydessä satelliitteihin.
- » Vilkkuva punainen valo ilmaisee, että laite tallentaa sykettäsi.
- » Tallennuksen aikana voit tallentaa rajattoman määrän väliaikamerkkejä painamalla tallennusnäppäintä lyhyesti. Lyhyt äänimerkki (.) ilmaisee, että väliaikamerkki on tallentunut.

Varoitusäänet tallennuksen aikana:

- » Satelliittiyhteys kadoksissa: Jatkuva piippaus (.....) ja nopeasti vilkkuva sininen valomerkki.
- » Akkujen virta vähissä: Kaksi lyhyttä äänimerkkiä (..) puolen minuutin välein.
- » Muisti täynnä: Kolme lyhyttä äänimerkkiä (...) kahden sekunnin välein.

**HUOM! ÄÄNI- JA VALOMERKKEJÄ VOI MUUTTA A FRWD REPLAYER
PC-OHJELMAN TALLENTIMEN ASETUKSET -VALIKOSSA.**

7. Lopeta tallentaminen tallennuspainikkeen pitkällä painalluksella.

- » Punainen valo vilkahtaa ja kuulet lyhyen äänimerkin. FRWD-tallennin on nyt pois päältä. Voit tallentaa uuden suorituksen välittömästi aloittamalla uudestaan kohdasta yksi (olettaen että tallentimen muisti ei ole täynnä).

Indoor Mode:

1. Aktivoi Indoor Mode FRWD Replayer PC-ohjelman Tallennin – Tallentimen asetukset -valikossa.

- » Indoor Mode tallentaa käyttäjän RR-sykevälitietoa sisäurheilulajeissa. GPS ja barometri eivät ole aktivoituina, kun Indoor Mode on valittuna.

2. Kiinnitä sykelähetin rinnan ympärille.

- » Kostuta ihon kanssa kontaktissa olevat anturipinnat vedellä, jotta laite mittaa sykkeesi mahdollisimman tarkasti.
- » Aseta sykelähetin rinnan ympärille ja varmista, että sykelähetin on tiukasti paikoillaan, ja että anturipinnat ovat kunnolla kiinni ihollasi.

3. Käynnistä FRWD-tallennin tallennuspainikkeen pitkällä painalluksella.

- » RR-sykevälitiedon tallennus alkaa välittömästi.
- » Punainen valo merkitsee, että FRWD-tallennin vastaanottaa sykkeesi.

4. Kiinnitä FRWD-tallennin vasempaan käsivarteesi.

- » Jos laitat **FRWD**-tallentimen johonkin toiseen paikkaan (esim. taskuun), varmista, että punainen sykkeen tallentamisesta ilmoittava merkkivalo vilkkuu.

Tallennuksen aikana:

- » Vilkkuva punainen valo ilmaisee, että laite tallentaa sykettäsi.

Varoitusäänet tallennuksen aikana:

- » **Akkujen virta vähissä:** Kaksi lyhyttä äänimerkkiä (..) puolen minuutin välein.
- » **Muisti täynnä:** Kolme lyhyttä äänimerkkiä (...) kahden sekunnin välein.

5. Lopeta tallentaminen tallennuspainikkeen pitkällä painalluksella.

- » Punainen valo vilkahtaa ja kuulet lyhyen äänimerkin. **FRWD**-tallennin on nyt pois päältä. Voit tallentaa uuden suorituksen välittömästi aloittamalla uudestaan kohdasta yksi (olettaen että tallentimen muisti ei ole täynnä).

TOISTA, ANALYSOI JA VERTAA FRWD Replayer PC-ohjelman avulla

1. Käynnistä FRWD Replayer PC-ohjelma.

- » Jollet ole vielä asentanut ohjelmaa, katso ohjeet osiosta "Näin aloitat" ja asenna ohjelma.

2. Avaa RF-yhteys FRWD-tallentimen ja FRWD-sovittimen välille.

3. Kirjaudu sisään.

- » Valitse käyttäjätunnus ja klikkaa "OK" tai luo uusi käyttäjä valitsemalla "Uusi" ja täyttämällä Uusi käyttäjä -ikkuna.

TOISTA, ANALYSOI JA VERTAA FRWD Replayer PC-ohjelman avulla

4. Klikkaa Suoritukset-ikkunassa "Lataa suoritukset tallentimesta" -ikonia.

- » Jollei tietojen lataaminen onnistu, tarkista sarjaportin numero ja yritä muilla porttinumeroilla. Tarkista myös, että FRWD-tallennin on kytketty päälle, ja RF-yhteys toimii moitteettomasti.
- » Kun suoritustiedot ovat latautuneet tietokoneellesi, täytä suoritustietoikkuna.

5. Toista.

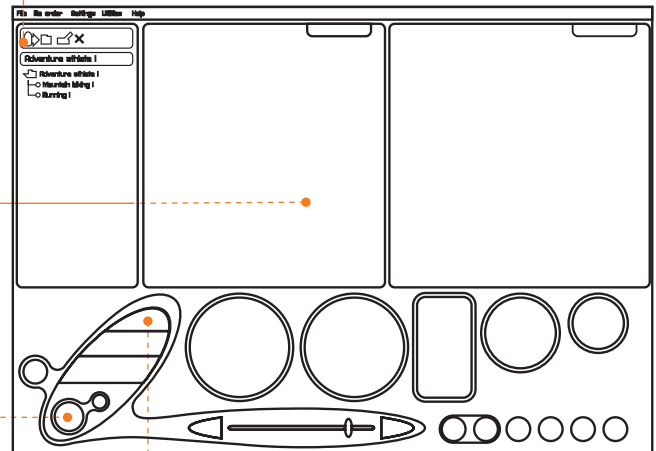
- » Avaa suoritus valitsemalla "Tiedosto" -valikosta "Avaa", kaksoisklikkaamalla suoritusta Suoritukset-ikkunassa tai vetämällä suoritus Reitti-ikkunaan.
- » Paina Replayer-konsolin "Play" -painiketta. Voit keskeyttää (painamalla "Play" -painiketta uudestaan) tai lopettaa suorituksen katselun milloin tahansa.

6. Analysoi.

- » Klikkaa **Analyze-tilan** valintapainiketta.

7. Vertaa suorituksia.

- » Klikkaa **Race-tilan** valintapainiketta. Valitse muita suorituksia vertailulistalle klikkaamalla "Lisää" -painiketta "Kilpailijat" -välilehdellä. Voit myös "vetää" suorituksia Suoritukset-ikkunasta listalle.



FRWD TECHNOLOGIES LTD.
SUPPORT@FRWD.COM