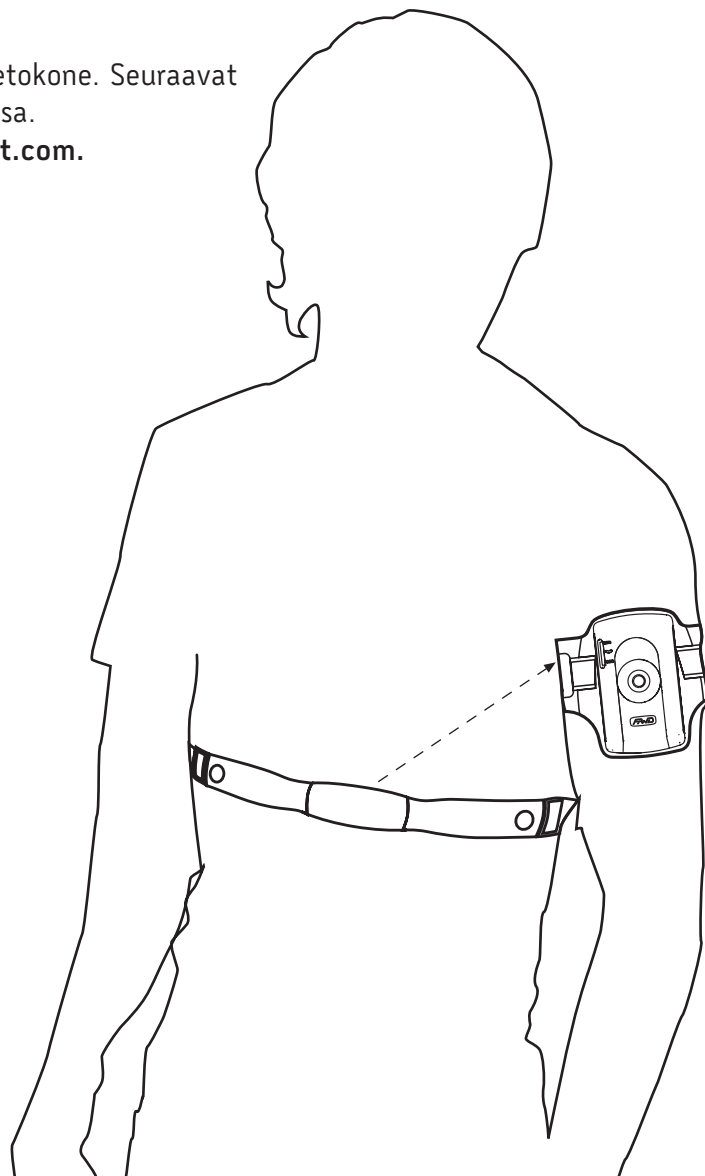




ALOITUSOPAS
(B-sarja)

ALOITUSOPAS (B-SARJA)

— **ONNITTELUT PÄÄTÖKSESTÄSI** ostaa **FRWD B400** Urheilutietokone. Seuraavat ohjeet auttavat sinut alkuun **FRWD**-urheiluelämyksen kanssa. Löydät tarvittavat käyttöohjeet osoitteesta **www.traxmeet.com**.



TÄRKEIMMÄT OMINAISUUDET

FRWD-tallennin

Toimintatilat

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

Ominaisuudet

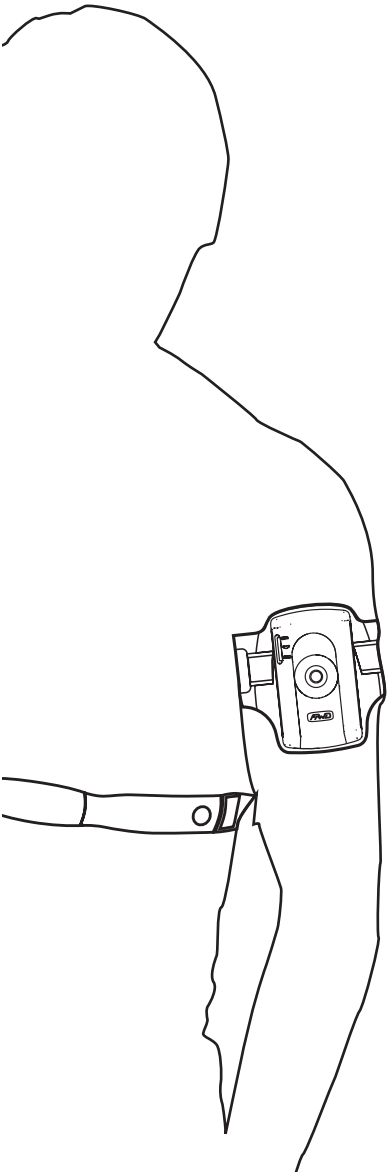
- GPS - sykemittari - barometri

Bluetooth GPS - NMEA navigaatioviestit

Vaihdeettava tallennusväli ja ääni- ja valomerkkitoiminnot

Roiskevesitiivis ja iskunkestävä

Rajoittamaton määrä väliaikamerkkejä



FRWD-tallennin



TRAXMEET SYNC PC-ohjelma

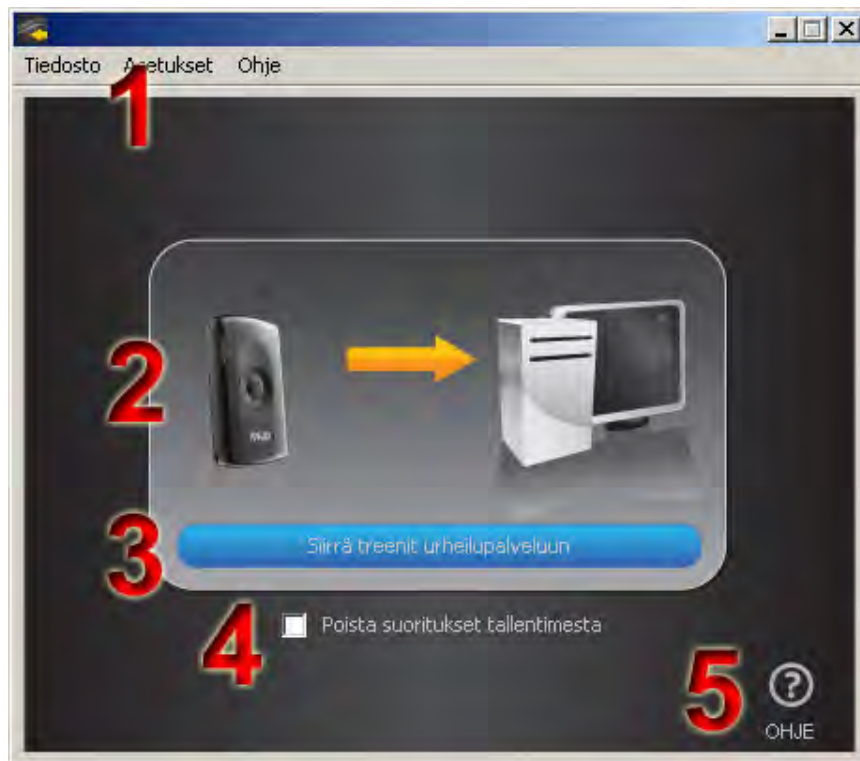
1 Päävalikot sijaitsevat käyttöliittymän yläreunassa.

2 Valitun mittalaitteen kuva.

3 Suoritusten lataaminen palveluun tapahtuu klikkaamalla käyttöliittymän "Siirrä treenit urheilupalveluun" -painikkeesta.

4 Jos "Poista suoritukset tallentimesta"-valinta on aktivoitu, Tallentimen muisti tyhjenetään automaattisesti suoritusten lataamisen jälkeen (vain FRWD:n urheilutietokoneet). Mikäli valintaa ei ole aktivoitu, käyttäjältä kysytään erillisellä dialogilla vahvistusta Tallentimen muistin tyhjentämisestä.

5 Käyttöliittymän oikeassa alareunassa sijaitseva "OHJE"-painike aukaisee Traxmeet Sync -ohjelman käyttöohjeen.



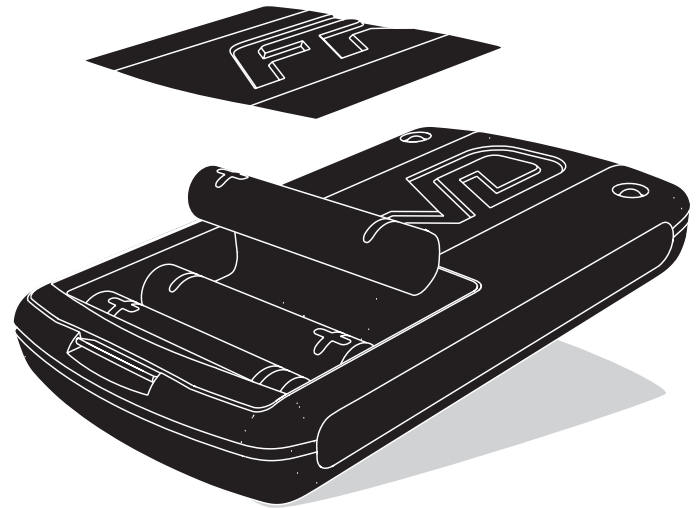
Kuva 1: Traxmeet Sync käyttöliittymä

Näin aloitat



1. Lataa akut laturissa.

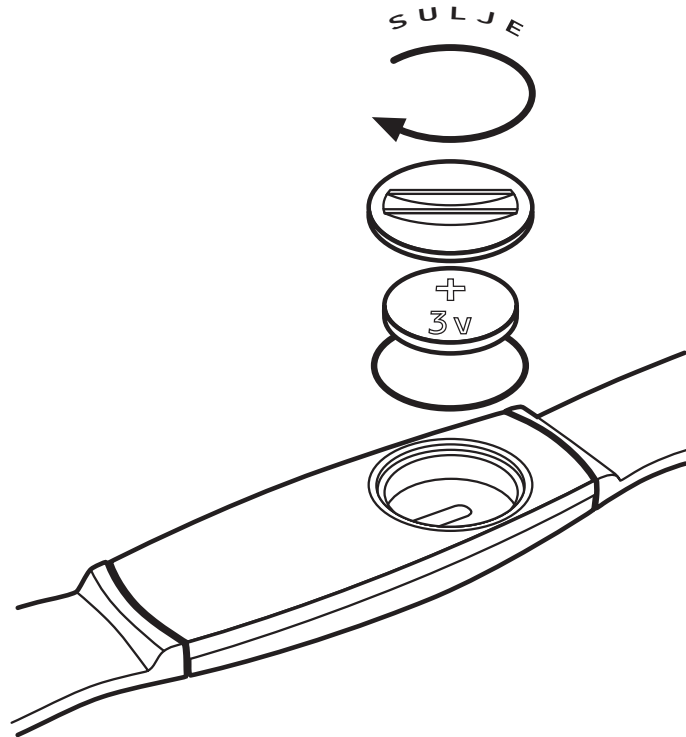
- » Poista muoviset suojat laturin pistokkeesta ennen akkujen lataamista.
- » Lataa akkuja 15 h ennen käyttöä.
- » Jos paristoja ei ole käytetty pitkään aikaan, ne palautuvat toimintakuntoon 2–3 lataus- ja käyttökerralla.
- » Huom! Aseta akut lataukseen joko kahden tai neljän akun sarjoissa. Laturi ei lataa yhtä akuista mikäli ne ovat asetettu yhtäaikaisesti lataukseen joko yhden tai kolmen akun sarjoissa.



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 PARISTOTYYPEJÄ. PARISTOJEN KIIERRÄTYS PAIKALLISTEN OHJEIDEN MUKAAN.

3. Aseta FRWD-tallennin käsivarsihihnassa olevaan pussiin ja varmista, että merkkivalot näkyvät vasemmassa yläkulmassa olevasta aukosta. Kiinnitä tallennin käsivarsihihnaan tarrakiinnityksellä.
4. Aseta paristo sykelähettimeen sykelähettimen käyttöohjeen mukaisesti.



5. Asenna Bluetooth-sovitin tietokoneellesi.

Asenna hankkimasi Bluetooth-sovittimen ohjelmisto tietokoneellesi. Noudata sovittimen mukana tulleen asennusoppaan ohjeita. Käynnistä tietokone uudelleen asennuksen jälkeen.

Tietokoneessasi täytyy olla Bluetooth-toiminto, joka tukee sarjaporttiprotokollaa (SPP, Serial Port Protocol). Voit käyttää joko tietokoneesi sisäistä Bluetooth-toimintoa tai USB-väylään asennettavaa ulkoista sovitinta, joita saa ATK-liikkeistä.

HUOM! ÄLÄ KIINNITÄ SOVITINTA TIETOKONEESEESI ENNEN SOVITTIMEN OHJELMISTON ASENTAMISTA, MIKÄLI ASIASTA EI ERIKSEEN OLE MAININTAA SOVITTIMEN ASENNUKSESSA!!!

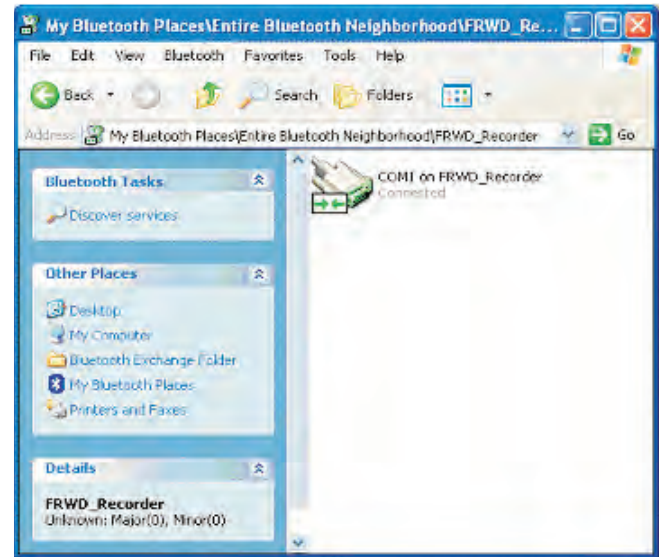
- » Aseta Bluetooth-sovittimesi USB-porttiin. Tarkista nyt, että Bluetooth on asennettu ja käytössä (Katso tietokoneesi laitehallinta: Käynnistä- Asetukset - Ohjauspaneeli - Järjestelmä - Laitteisto - Laittehallinta - Portit) (kuva 3).
- » Portit-valikossa näkyy Bluetooth-sarjaportti nimikkeellä "Bluetooth-tietoliikenneportti (COM xx)".

6. Muodosta Bluetooth-yhteys tietokoneen ja FRWD-tallentimen välille.

- » Käynnistä FRWD-tallennin.
- » PC:n Bluetooth-toimintoa voit ohjata Bluetooth-hallintaohjelmiston kautta.
hallintaohjelmiston pikakuvake ilmestyy tietokoneellesi Bluetooth-sovittimen asennuksen jälkeen.
- » Tuplaklikkaa hallintaohjelmiston-kuvaketta tietokoneesi työpöydällä ja aloita lähistöllä olevien Bluetooth-laitteiden etsiminen PC:lläsi. Etsinnän voit aloittaa valitsemalla "Etsi toimintasäteellä olevia laitteita".

Näin aloitat

- » Kun yhteys on muodostunut, FRWD-tallentimen alempi merkkivalo palaa sinisenä. Myös COM-kaapelin kuvake muuttuu vihreäksi (kuva 2).
- » Kun sarjaporttiyhteys laitteiden välille on luotu, tarkasta Bluetoothin käyttämän COM-portin numero Bluetooth-hallintaohjelmistosta tai Windowsin laitehallinnasta. Tätä numeroa tarvitset asettaessasi Traxmeet Sync PC-ohjelman käyttämään kyseistä porttia.
- » Traxmeet Sync PC-ohjelmaa asentaessasi tarvitset seuraavat tiedot:
 - a. Bluetooth-yhteys on muodostettu tietokoneesi ja FRWD-tallentimen välille.
 - b. Bluetooth-COM-portin numero.Bluetooth-yhteys on nyt valmis käytettäväksi.



Kuva 2: Bluetooth-yhteys muodostettu

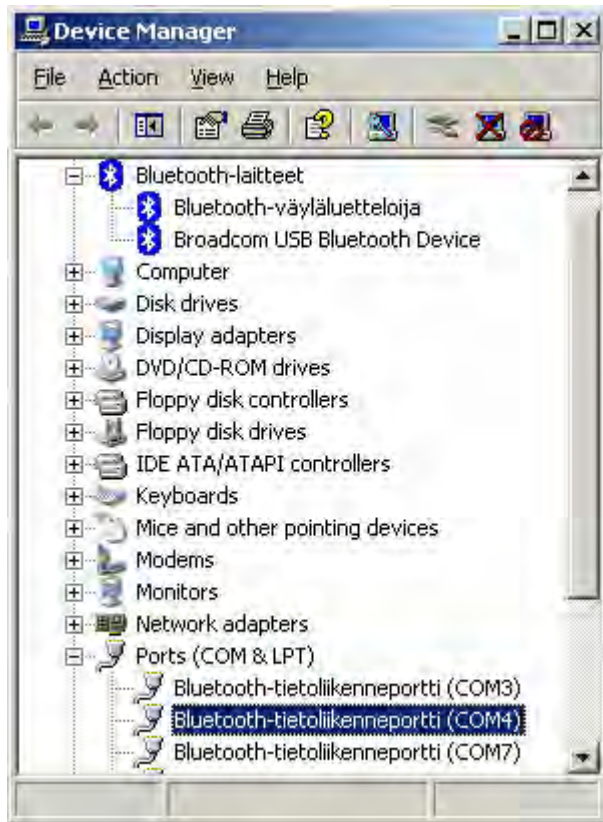
7 Lataa Traxmeet Sync -tiedonsiirto-ohjelma osoitteesta www.traxmeet.com.

- » Asenna Traxmeet Sync -tiedonsiirto-ohjelma tietokoneellesi tuplaklikkaamalla asennuskuvaketta.
- » Seuraa ohjeita asennuksen aikana.
- » Asennuksen loputtua, Traxmeet Sync-kuvake ilmestyy tietokoneen työpöydälle automaattisesti.

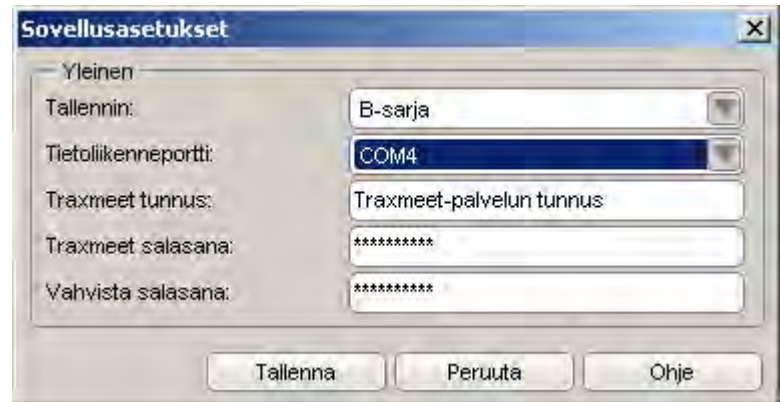
8 Aseta sovellusasetukset Traxmeet Sync -ohjelmaan.

- » Aseta käytettävä tallentimen tyyppi valitsemalla Tallennin.
- » Tarkasta käytettävä tietoliikenneportti (Kuva 3) Windowsin laitehallinnasta ('Käynnistä' > 'Asetukset' > 'Ohjauspaneeli' > 'Järjestelmä' > 'Laitteisto' > 'Laitehallinta' > 'Portit') ja aseta Bluetoothin käyttämän COM-portin numero sovellusasetusten kohtaan Tietoliikenneportti (Kuva 4).
- » Aseta käytettävä Traxmeet tunnus. Tämä tunnus on sama, kuin kirjautumistunnuksesi Traxmeet-palveluun.
- » Aseta käytettävä Traxmeet salasana. Tämä salasana on sama, kuin salasanasi Traxmeet-palveluun.

Näin aloitat



Kuva 3: Windows-laitehallinta



Kuva 4: Traxmeet Sync -sovellusasetukset

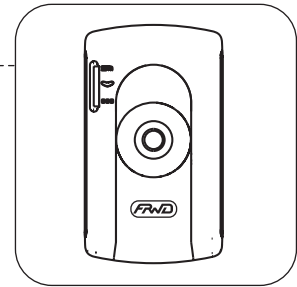
- » Tallenna Traxmeet Sync-ohjelman sovellusasetukset ja käynnistä ohjelma uudelleen.
- » Muodosta Bluetooth-yhteys tallentimesi ja tietokoneesi välille. Voit nyt siirtää suorituksiasi Traxmeet-palveluun, Traxmeet Sync-ohjelman avulla.
- » Voit nyt aloittaa yhteydenmuodostamisen tietokoneesi ja kännykkäsi välille.
Ohjeet: FRWD Mobile Player Manuaali.

Outdoor Mode:

- 1. Aktivoi Outdoor Mode Traxmeet Sync tiedonsiirto-ohjelman Asetukset - 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.

- » Ylempi sininen valo syttyy ja alkaa vilkkua, ja kuulet lyhyen äänimerkin (.)
- » Kun GPS 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 pidempi aika.**
- » Satelliitit ovat löytyneet, kun GPS valo lakkaa vilkkumasta ja palaa tasaisesti sekä kuulet uuden lyhyen äänimerkin (.). **FRWD**-tallennin on nyt käyttövalmis, muttei vielä tallenna.
- » **FRWD**-tallentimen tallennuspainike ohjaa kaikkia laitteen toimintoja. Toiminto riippuu siitä, painatko painiketta lyhyesti (alle sekunnin) vai pitkään (kolme sekuntia pidempään).
 - >> Pitkä painallus (yli 3 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. Muodosta Bluetooth-yhteys FRWD Mobile Player-ohjelmistolla varustetun matkapuhelimesi ja FRWD B-sarjan tallentimen välille.

- » Muodostaaksesi Bluetooth-yhteyden tallentimen ja matkapuhelimen välille, katso FRWD Mobile Playerin tarkemmat käyttöohjeet osoitteesta www.traxmeet.com.

7. Aloita urheilusuorituksen tallentaminen tallennuspainikkeen lyhyellä painalluksella.

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

Näin tallennat

Tallennuksen aikana:

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

HUOM! ÄÄNI- JA VALOMERKKEJÄ VOI MUUTTA TRAXMEET SYNC -OHJELMAN TALLENTIMEN ASETUKSET -VALIKOSSA.

8. 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 neljä (olettaen että tallentimen muisti ei ole täynnä).

Indoor Mode:

1. Aktivoi Indoor Mode Traxmeet Sync tiedonsiirto-ohjelman Asetukset – Tallentimen asetukset -valikossa.

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

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. Kiinnitä FRWD-tallennin vasempaan käsivarteesi.

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

4. Muodosta Bluetooth-yhteys FRWD Mobile Player-ohjelmistolla varustetun matkapuhelimesi ja FRWD B-sarjan tallentimen välille.

- » Muodostaaksesi Bluetooth-yhteyden tallentimen ja matkapuhelimen välille, katso FRWD Mobile Playerin tarkemmat käyttöohjeet osoitteesta www.traxmeet.com.

5. Käynnistä FRWD-tallennin tallennuspainikkeen pitkällä painalluksella.

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

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.

6. 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 viisi (olettaen että tallentimen muisti ei ole täynnä).

TOISTA, ANALYSOI, KILPAILE JA VALMENTAUDU -TRAXMEET

1. Halutessasi ladata suoritustietoja FRWD-tallentimesta Traxmeet-palveluun muodosta ensin Bluetooth-yhteys FRWD B-sarjan Tallentimen ja tietokoneesi välille. Tämän jälkeen käynnistä Traxmeet Sync -tiedonsiirto-ohjelma.

» Jollet ole vielä asentanut ohjelmaa, katso ohjeet osiosta "Näin aloitat".

2. Siirrä treenit urheilupalveluun

» Kun klikataan "Siirrä treenit urheilupalveluun"-painiketta, Traxmeet Sync-ohjelma toimii seuraavasti:

a. Otetaan yhteys mittalaitteeseen ja suoritustiedostot siirretään tietokoneen kovalevylle.

b. Muodostetaan yhteys Traxmeet-palveluun.

c. Mikäli yhteydenmuodostus onnistui, siirretään mittaustiedostot tietokoneen kovalevyltä palveluun.

Tässä yhteydessä siirretään samalla myös kovalevyllä olevat aikaisemmat mittaukset (mikäli edellisellä latauskerralla internet-yhteys palveluun ei ole toiminut).

» Suoritustiedot siirtyvät mittalaitteelta palveluun automaattisesti omalle kirjautumistunnuksellesi.

Kun kirjaudut seuraavan kerran palveluun www-selaimellasi, näkyy Traxmeet SYNC-ohjelmalla siirretyt mittaukset palvelussa uusina mittauksina, jotka vaativat käyttäjältä tietojen syöttämistä (mittauksen nimi, paikka, laji jne.).

Huom!

Mikäli Traxmeet palveluun ei saada mittalaitteelta lataamisen jälkeen muodostettua internet-yhteyttä, tallettaa Traxmeet SYNC-ohjelma mittalaitteelta ladatut mittaustiedostot kovalevylle varastoon. Nämä tiedostot siirretään palveluun seuraavan kerran silloin, kun "Siirrä treenit urheilupalveluun" -painiketta on klikattu ja ohjelma on saanut tämän jälkeen yhteyden palveluun. Latauksen jälkeen mittalaitteen muistin voi siis tyhjentää riippumatta siitä, oliko www-yhteys palveluun toimiva vai ei.

FRWD TECHNOLOGIES
SUPPORT@FRWD.COM