

Modo Sleep



El modo "Sleep" es el modo de reposo del PowerControl VI (PC VI).

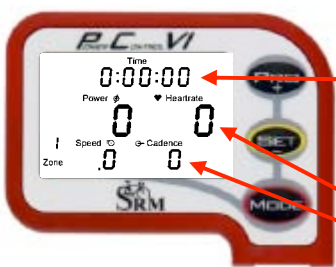
Apriete **MODE** durante 10 segundos para activar el modo "Sleep". Esto solo es posible si el PowerControl no se encuentra en el modo de entrenamiento.

En la pantalla puede ver la fecha de publicación del software para PC VI cargado (17.04.2008).

Apriete **MODE** para activar el PC VI.

Menú principal PowerControl VI

El menú principal le muestra durante el entrenamiento toda información importante. Con **MODE** puede cambiar entre los diferentes niveles de información en la pantalla.



Valores de entrenamiento actuales:

Primera línea: Duración del entrenamiento, distancia [millas o km], altitud [pies o m] o los tres datos alternando.

(Puede cambiar tanto la información indicada como las unidades de medida con ayuda del software SRM para Windows)

Segunda línea: Potencia [vatios], frecuencia cardiaca [pulsaciones por minuto]

Tercera línea: Zona de entrenamiento, velocidad [km/h o millas/h], cadencia de pedalada [vueltas/min]

Si el PC VI no recibe una señal de un sensor, en la pantalla aparece „-“, en vez de un número.

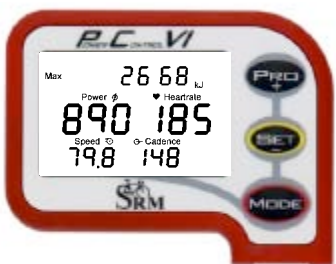


Valores medios:

Primera línea: Duración del entrenamiento, distancia y metros de altitud recorridos o los tres datos alternando.

Segunda línea: Potencia, frecuencia cardiaca

Tercera línea: Velocidad, cadencia de pedalada



Valores máximos:

Primera línea: Energía mecánica prestada en kilojoule [kJ].

(Si se asume un grado de eficacia del 25 % en el viaje en bicicleta, la energía prestada en kJ equivale más o menos a la cantidad total de energía gastada por el deportista en kilocalorías [kcal]).

Segunda línea: Potencia, frecuencia cardiaca

Tercera línea: Velocidad, cadencia de pedalada



Hora del día/fecha:

Primera línea: Hora

Línea del medio: Fecha (día, mes)

Línea inferior: Año, temperatura en grados Centígrados o Fahrenheit



Schoberer Rad Messtechnik GmbH

Rudolf Schulten Str. 6
D-52428 Jülich
Tel.: +49 (2461) 69123-0
Fax: +49 (2461) 69123-17

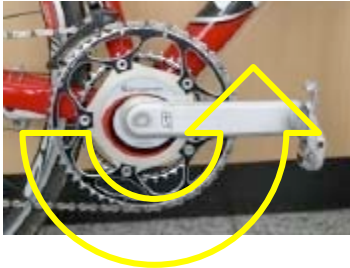
SRM Service Center Inc.

720 West Monument Street
Colorado Springs, CO 80904
USA
Tel.: +1 (719) 266 4127
Fax: +1 (719) 266 4284

Modo Sensor Pairing

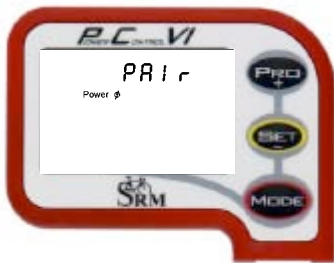
El PowerControl VI y los sensores comunican de forma inalámbrica con ayuda del protocolo ANT (sensor de frecuencia cardiaca, sensor de velocidad) o del protocolo ANT+Sport (PowerMeter).

Para que el PowerControl VI pueda recibir datos de los sensores el PC VI y cada sensor deben ser pareados.



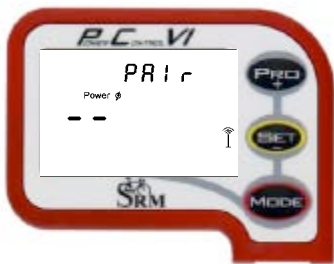
Para que los sensores puedan comunicar con el PC VI los sensores tienen que ser activados.

- Gire la biela varias veces hacia atrás para encender el PowerMeter.
- Gire la rueda delantera o trasera (dependiendo de la ubicación del sensor de velocidad) para encender el sensor.
- Póngase el cinturón para la frecuencia cardiaca. Para facilitar el contacto de los electrodos con el tórax humedezca previamente los electrodos.
- Apriete **MODE** para activar el PowerControl VI.



Apriete **PRO** durante aprox. 3 segundos para entrar en el modo „Sensor Pairing“.

Apriete una vez **MODE** para escoger el sensor deseado, apriete a continuación **SET** para que el PC VI inicie la búsqueda del sensor.



La señal parpadeante mostrando una antena en el lado derecho de la pantalla indica que la búsqueda ha comenzado. La barra de búsqueda en medio de la pantalla muestra el progreso de la búsqueda.

Si no se reconoce ninguna señal controle lo siguiente:

- que el sensor esté activado
- la posición del imán en la caja de pedalier
- la batería
- si a pesar de todo el pareamiento no es posible, por favor póngase en contacto con SRM.



Una vez que el sensor haya sido reconocido podrá ver en la línea superior de la pantalla „Found“ y el número de serie del sensor alternando.

Si el pareamiento no ha funcionado repita los pasos 1 y 2.



Si quiere parrear otro sensor apriete **MODE**. Del mismo modo se porean el sensor de frecuencia cardiaca y el sensor de velocidad.

Apriete **MODE** durante aprox. 3 segundos para salir del menú de pareamiento y volver al menú principal.

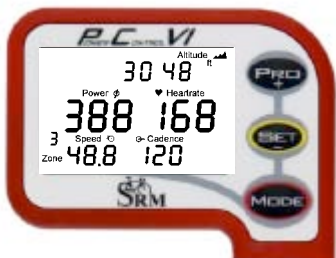
También es posible introducir el número de serie en el software SRM para Windows y guardarlo en el PC VI. Este procedimiento sustituye el pareamiento descrito arriba.



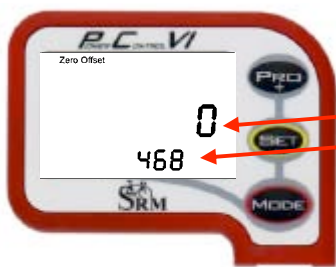
Ajuste del punto cero

Por favor ajuste el punto cero cada vez que coja la bicicleta. Con ello es fijado en el PowerControl el valor básico de la pendiente específica. Vigile que la medición se efectúe sin carga sobre la biela.

Sin el ajuste del punto cero la medición de potencia puede ser errónea. ¡Por favor asegúrese de parear previamente el PowerMeter para que la señal del PowerMeter pueda ser reconocida!



Apriete **MODE** y **SET** simultáneamente para entrar en el menú de ajuste del punto cero.



En la pantalla puede ver el menú „Zero Offset“ del PowerMeter.

El número superior es el punto cero actual emitido por el PowerMeter.

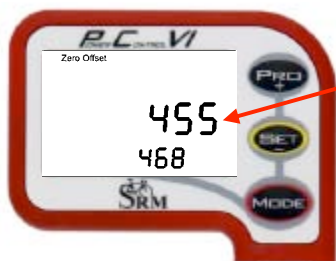
El número inferior es el punto cero guardado en el PowerControl.



Si el número superior indica 0 active el PowerMeter girándolo hacia atrás. Descargue la biela y espere hasta que el valor superior no cambie.

Si el valor superior no hace más que indicar 0, por favor controle:

- que el sensor esté pareado (véase página 2)
- la posición del imán en la caja de pedalier
- la batería
- Si el valor superior sigue indicando 0 por favor póngase en contacto con SRM.



Después de que el valor superior se haya estabilizado apriete **SET** para guardar el nuevo punto cero en el PC VI.

Apriete **MODE** para entrar en el siguiente menú.



Los datos de la altitud los ajusta con **PRO+** o **SET**.

Apertando **MODE** vuelve al menú principal.

El valor indicado de la medición de altitud depende de las condiciones meteorológicas (presión barométrica) y de la temperatura. Por esta razón debería controlar la altitud antes de cada viaje.

Nota: Puede averiguar los valores de altitud usando Google Earth.

Con ayuda del software SRM para Windows puede cambiar en el ajuste de altitud entre metros y pies.



Schoberer Rad Messtechnik GmbH

Rudolf Schulten Str. 6
D-52428 Jülich
Tel.: +49 (2461) 69123-0
Fax: +49 (2461) 69123-17

SRM Service Center Inc.

720 West Monument Street
Colorado Springs, CO 80904
USA
Tel.: +1 (719) 266 4127
Fax: +1 (719) 266 4284

Marcación de periodos de entrenamiento durante el entrenamiento / entrenamiento por intervalos


Fije marcas para poder evaluar datos de intervalos durante y después del entrenamiento, marcar periodos de entrenamiento específicos y tiempos por vuelta. Después de la descarga con el software SRM para Windows a su PC puede analizar intervalos, retocar datos y valorar estos en detalle.



Inicie el intervalo con .




En la línea superior observa la duración del intervalo.

El cronómetro  a la izquierda en la pantalla parpadea durante el intervalo. El número de intervalos se muestra a la izquierda debajo del cronómetro (Máximo 20. Sin embargo se pueden guardar y analizar más intervalos después de la descarga).

Finalice el intervalo con .

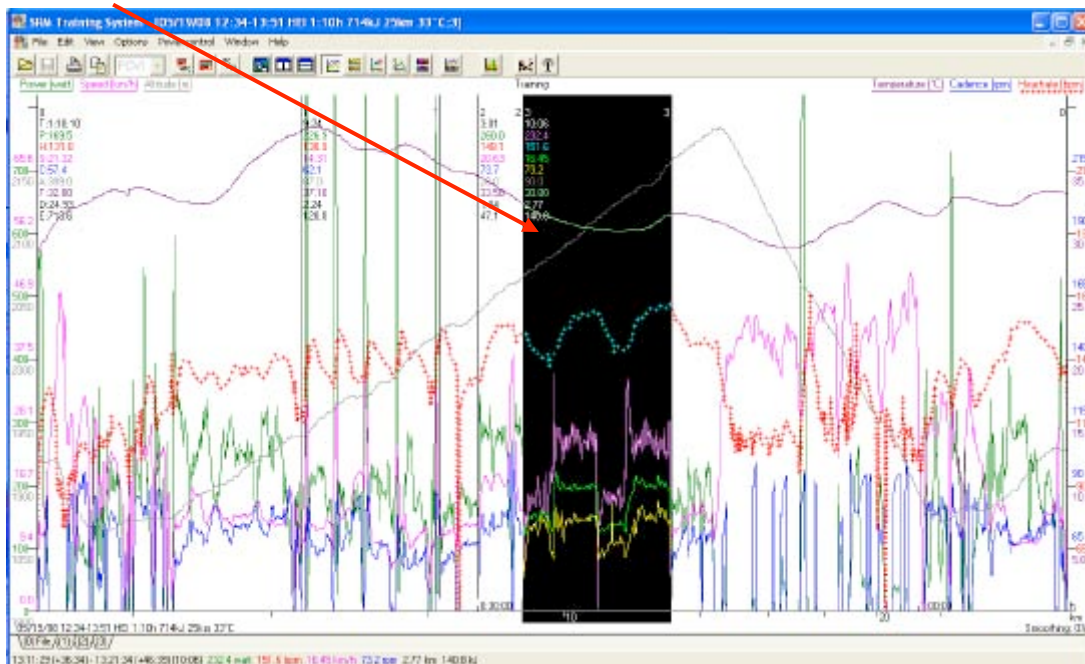


Dentro de los 10 primeros segundos después de un intervalo puede ver los valores medios del intervalo.

Apriete  para observar los valores máximos del intervalo.

Después de 10 segundos la pantalla cambia automáticamente al menú principal.

Aquí puede ver un intervalo, es decir una marca tal como es mostrada en el software SRM-WIN.



Schoberer Rad Messtechnik GmbH
Rudolf Schulten Str. 6
D-52428 Jülich
Tel.: +49 (2461) 69123-0
Fax: +49 (2461) 69123-17

SRM Service Center Inc.
720 West Monument Street
Colorado Springs, CO 80904
USA
Tel.: +1 (719) 266 4127
Fax: +1 (719) 266 4284

Menú Mode – Pro

Puede cargar el PowerControl VI tanto con un cargador como en su ordenador mediante el adaptador USB.

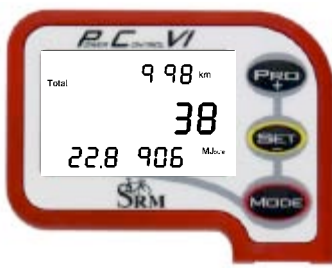
Ya que el efecto memoria no existe en las baterías de Ni-Mh, puede y debería recargarlas regularmente.



Apriete **MODE** y **PRO** simultáneamente para indicar el estado de carga.

La línea superior muestra el voltaje en voltios.

La segunda línea es una visualización gráfica del estado de carga (□□□□□□ = carga máxima).



Apriete **MODE** para valorar su entrenamiento en conjunto.

- Distancia total [km o millas]
- Horas totales de entrenamiento
- Energía mecánica total prestada [MJoule] o gasto total de energía [Kcal]

Apriete **MODE** para volver al menú principal.

Menú de configuración



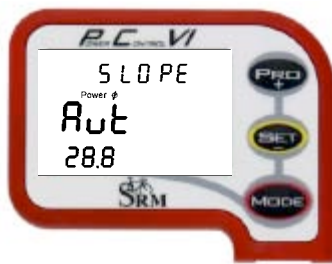
Apriete **SET** durante 3 segundos para entrar en el modo de configuración.

En el primer nivel puede ajustar la hora y la fecha.

(cambiando el número que parpadea: primero segundos, después minutos, horas, etc.)

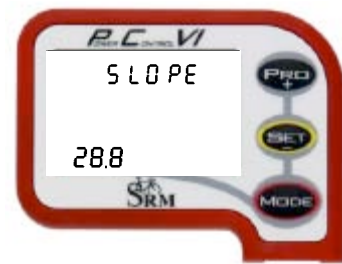
Con **PRO** y **SET** puede cambiar los valores correspondientemente.

Apriete **MODE** para ir al siguiente nivel.



En el segundo nivel puede cambiar la pendiente manualmente.

Si escoge „Aut“, en la pantalla aparece un número debajo de „Aut“. Este corresponde a la pendiente guardada en el PowerMeter, adoptada automáticamente por el PC VI.



También es posible configurar la pendiente manualmente (p.e después de la calibración)

Con **PRO** y **SET** puede cambiar la pendiente correspondientemente (de 15.0 a 50.0 Hz/Nm).

Apriete **MODE** para ir al siguiente nivel.



Schoberer Rad Messtechnik GmbH

Rudolf Schulten Str. 6
D-52428 Jülich
Tel.: +49 (2461) 69123-0
Fax: +49 (2461) 69123-17

SRM Service Center Inc.

720 West Monument Street
Colorado Springs, CO 80904
USA
Tel.: +1 (719) 266 4127
Fax: +1 (719) 266 4284



En el tercer nivel puede introducir el perímetro de la rueda.

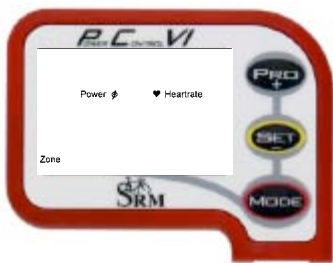
Con **PRO** und **SET** puede cambiar los valores correspondientemente.

Apriete **MODE** para ir al siguiente nivel.



En el cuarto nivel puede configurar los intervalos de almacenamiento. Intervalos entre 0,5 y 5 segundos son posibles. Cuanto más corto es el intervalo de almacenamiento, más corto es el tiempo de entrenamiento almacenable:

Intervalo 1 segundo = Capacidad de almacenamiento 1054 horas,
Intervalo 2 segundos = Capacidad de almacenamiento 2108 horas



En el quinto nivel puede elegir si sus zonas de entrenamiento deben ser definidas por frecuencia cardiaca o por potencia.

Si tiene resultados de pruebas de laboratorio sobre un ergómetro o de pruebas de campo en bicicleta puede introducir aquí las correspondientes zonas de entrenamiento y mejorar la calidad de su entrenamiento y del posterior análisis.



En los niveles seis a diez puede ajustar adecuadamente las cinco zonas de entrenamiento.

Con **PRO** y **SET** puede cambiar los valores correspondientemente.

Apriete **MODE** para ir a la siguiente zona de entrenamiento.

Apriete **MODE** durante aprox. 3 segundos para salir del menú de configuración y volver al menú principal.

Software SRM para Windows

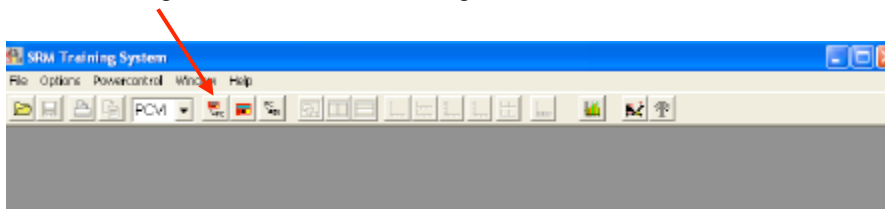
Por favor descargue la versión más reciente del software SRM para Windows (vea www.srm.de/spanisch/supp_downl.html). Con ella podrá descargar sus datos de entrenamiento del PowerControl VI y ajustar la configuración del PowerControl VI.

Arranque el software y conecte su PowerControl VI con ayuda del cable USB.

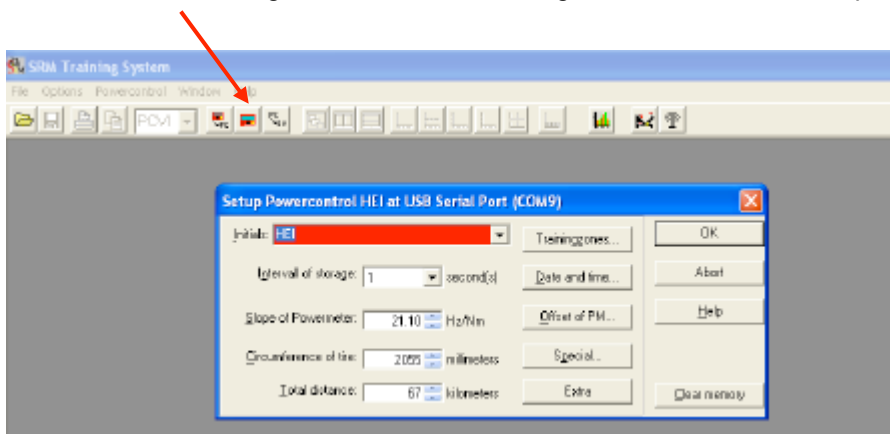
En cuanto haya conectado su PC VI mediante el cable USB y el software haya reconocido el PC VI el cuadro blanco PC VI se volverá gris.



Para descargar datos de su PC VI haga click en el botón "Download Data".



Para cambiar la configuración de su PC VI haga click en el botón "Setup of PowerControl".



Por favor introduzca en el Setup los siguientes datos:

- sus letras iniciales (hasta 20 caracteres)
- el intervalo de almacenamiento [segundos]
- la pendiente del PowerMeter (puede elegir entre configuración manual o automática). Si escoge Slope 0,00 Hz/Nm el PowerControl adopta la pendiente programada en el PowerMeter.



Schoberer Rad Messtechnik GmbH
Rudolf Schulten Str. 6
D-52428 Jülich
Tel.: +49 (2461) 69123-0
Fax: +49 (2461) 69123-17

SRM Service Center Inc.
720 West Monument Street
Colorado Springs, CO 80904
USA
Tel.: +1 (719) 266 4127
Fax: +1 (719) 266 4284