

THE TRUEBIKE

HANDLEIDING | NEDERLANDS



TK *TRUEKINETIX*

INHOUD

INLEIDING EN OVERZICHT	3
1. TRUEBIKE WELKOMSTSCHEM	4
2. NAVIGEREN DOOR DE GEBRUIKERSINTERFACE	4
3. EERSTE START-UP	5
3.1. Verbinden met WIFI	5
4. TRUEBIKE MENU	5
4.1. Train	6
4.2. Program	11
4.3. History	12
4.4. Settings	13
4.5. About	13
5. CONNECTIONS	14
6. SUPPORT	15
6.1. Error Messages	15
6.2. Special Considerations	15
6.3. Support contact	15

INLEIDING

Welkom bij TrueKinetix en gefeliciteerd met uw nieuwe TrueBike, de eerste gerobotiseerde indoor-trainingsfiets ter wereld. Zorg ervoor dat u de montagehandleiding volledig hebt gelezen, uitgevoerd en afgewerkt en dat de TrueBike goed geïnstalleerd is, voordat u verder gaat met deze gebruikers-handleiding.

Deze handleiding geeft de informatie die nodig is voor de eigenaren/gebruikers om de TrueBike te kunnen gebruiken. In deze handleiding leest u hoe de functies en instellingen van de TrueBike werken. Als u problemen ondervindt bij het gebruik van de TrueBike, lees dan op de laatste pagina van deze handleiding de gegevens van onze support desk.

Deze handleiding is geschreven voor de eigenaar/gebruiker/huurder van de TrueBike. Als er tijdens het ontwikkelingsproces van de TrueBike veranderingen in het gebruik en de handleiding optreden, zullen we u informeren zoals aangegeven in het privacybeleid op onze website.

OVERZICHT

De TrueBike is de eerste gerobotiseerde indoor fietstrainer ter wereld en moet gebruikt worden als een indoor fietstrainer. In dit document staan schermafbeeldingen en instructies om te beschrijven hoe het TrueBike systeem werkt. Velden of knoppen waarop moet worden geklikt, worden aangegeven met aanhalingstekens.

Opmerking: de term 'gebruiker' wordt in dit document gebruikt om te verwijzen naar de persoon die toegang tot de TrueBike nodig heeft of gekregen heeft.

Waarschuwingen

Wanneer u uw TrueBike aanzet, let dan op de volgende waarschuwing: 'Your battery is low'. Als dit bericht wordt weergegeven, gebruik dan de lader in het stopcontact. Zorg voordat u begint met trainen voor de juiste plaatsing van het zadel en het stuur, zowel verticaal als horizontaal, om lichamelijk ongemak en kans op letsel te voorkomen.

Na gebruik van de TrueBike:

- Zorg ervoor dat de stekker uit het stopcontact wordt gehaald om te voorkomen dat de batterij overbelast raakt.
- Schakel de fiets uit.

1. TRUEBIKE WELKOMSTSCHEM

Het is tijd om uw TrueBike te gaan gebruiken! Na het afronden van de set-up handleiding bent u klaar om alle functies van de TrueBike te ontdekken. Lees verder en geniet van uw eerste TrueBike ervaring. Na het inschakelen van de TrueBike (de aan/uit knop bevindt zich aan de rechterzijde van de motorbehuizing), ziet u na een opstartsequentie van ongeveer 30 seconden, het beginscherm van de TrueBike.

2. NAVIGEREN DOOR DE GEBRUIKERSINTERFACE

Om iets op het display te selecteren, gebruikt u de 9 toetsen op het toetsenbord van de TrueBike. Ze komen overeen met de 9 knoppen die u op het scherm ziet. Als u op de middelste knop 'Enter' drukt, verschijnt het scherm 'Select a User'. Volg de instructies om verder te gaan.

3. EERSTE START-UP

In het scherm 'Select a User' kunt u een keuze maken uit de volgende opties:

Sign in: Meld u aan op uw TrueBike account met uw gebruikersnaam en pincode aangemaakt/ingesteld via athletes.truekinetix.com.

Guest: De persoonlijke gegevens van de gastgebruiker kunnen niet worden gewijzigd. Dit account kan gebruikt worden door gebruikers zonder een gepersonaliseerd account.

System Settings: In de System Settings kunt u de algemene instellingen wijzigen, zoals de WIFI. U heeft een pin nodig om toegang te krijgen tot de systeeminstellingen. Wanneer u de TrueBike ontvangt, zal deze pin op '0000' worden gezet (vier keer nul). We raden aan om deze pin te wijzigen wanneer de TrueBike zich in een openbare ruimte bevindt met meerdere gebruikers. Dit om te voorkomen dat iedereen belangrijke instellingen in de Systeeminstellingen kan wijzigen. De gebruiker met de pin voor Systeeminstellingen heeft de volgende rechten:

1. Change Settings PIN: Wijzig de pin voor toegang tot de systeeminstellingen.
2. WIFI-Setup: Aansluiten of wijzigen van het WIFI-netwerk (zie meer 3.1).
3. UserDeletion: Gebruiker(s) verwijderen.
4. Factory reset: Alle gegevens van uw TrueBike verwijderen. Inclusief gebruikers-, fiets- en setup-gegevens. Wanneer de fiets verbonden is met het internet, zullen de accountgegevens die verwijderd worden met de 'Factory Reset' nog steeds online toegankelijk zijn.
5. Voltage calibration.

3.1. VERBINDING MAKEN MET WIFI

Voordat u met uw eigen account kunt inloggen op de TrueBike, moet deze eerst aangesloten zijn op het WIFI-netwerk. Gebruik het toetsenbord om naar de 'Systeeminstellingen' te navigeren en druk op 'Enter'. Vul de PIN in om toegang te krijgen tot 'Systeeminstellingen' en gebruik de pijlen om naar 'Selecteer netwerk' te gaan. Druk op de '>' pijl en de TrueBike zal beginnen met het scannen en zoeken naar beschikbare netwerken (dit kan enkele seconden duren). Selecteer uw WIFI-netwerk uit de getoonde lijst en druk op 'Enter'. Vul het WIFI wachtwoord voor dit netwerk in met behulp van de pijltjes op het toetsenbord en druk op 'Done'. Als u een extra veld wilt toevoegen, drukt u op de '>' pijl. Als u een veld wilt verwijderen, gebruik dan de pijl omlaag om terug te gaan naar het begin (één veld voor de 'a'). Als uw wachtwoord niet correct is of als er geen WIFI-connectie is, wordt er een kruisje getoond voor het verbindingssicoontje bovenaan het scherm. Als het systeem nog steeds op zoek is naar een verbinding, wordt er een rood vraagteken getoond.

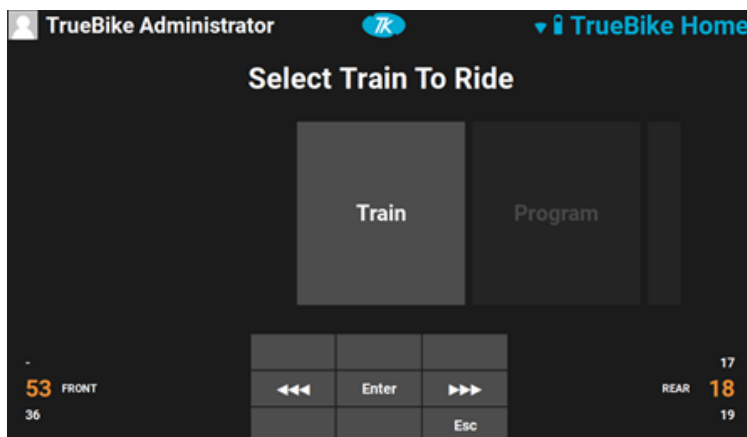
Belangrijk: om met het WIFI netwerk te kunnen verbinden, moet het WIFI netwerk 'zichtbaar' zijn. Als het WIFI netwerk 'verborgen' is, kan de TrueBike geen verbinding maken.

4. TRUEBIKE MENU

Het TrueBike Menu bevat de volgende opties:

- 4.1. Train
- 4.2. Program
- 4.3. History
- 4.4. Settings
- 4.5. About

Na het aanmaken van uw gebruikersprofiel wordt u doorverwezen naar het scherm 'Selecteer Train to ride'. Als u een trainingssessie wilt starten, selecteert u 'Train' en vervolgens 'Enter' om naar uw trainingsscherm te gaan.



4.1. TRAIN

Wanneer u op 'Train' drukt, komt u in het trainingsscherm. Er zijn zes hoofdcategorieën die bovenin het scherm worden getoond.

Van links naar rechts worden de volgende hoofdcategorieën getoond:

Power 1 -> W (wattage) = Gemiddelde 10 sec power

Speed -> Km/h (kilometers per uur) = Directe snelheid

Vert Vel -> M/min (meters per minuut) = Verticale verplaatsing per minuut

HR -> Bpm (slagen per minuut) = Hartslagen per minuut

Cadence -> Rpm (omwentelingen per minuut) = Crank omwentelingen per minuut

Power 2 -> W (wattage) = Gemiddelde 10 sec power



Navigeren door uw trainingsscherm

De 9 toetsen boven op het toetsenbord komen overeen met de 9 toetsen die u op het scherm ziet.

Cat1 en Cat2

Om door de hoofdcategorieën te navigeren, drukt u op Cat1 of Cat2. U kunt twee hoofdcategorieën selecteren. Eén wordt weergegeven in de linkerbovenhoek van uw scherm en één in de rechterbovenhoek. Wanneer u een hoofdcategorie selecteert met de knoppen Cat1 of Cat2, zal het vierkant van de gekozen categorie volledig oranje of blauw kleuren.

Graph1 en Graph2

Als u uw hoofdcategorie heeft gekozen, kunt u uw subcategorie selecteren door op Graph1 of Graph2 te drukken. Het selectiesysteem loopt met de klok mee. Als u een subcategorie selecteert, wordt de rand van het vierkant oranje of blauw, afhankelijk van welke knop u gebruikt (Graph1 of Graph2). De grafiek van de corresponderende subcategorie zal zichtbaar zijn.

Modus

Druk op 'Mode' als u de modus van de fiets wilt wijzigen die linksonder in het scherm wordt weergegeven (TRUE of SPIN, POWER en HILL).

Esc en Lap

Na het indrukken van 'Start' zal de 'Esc' knop veranderen in de 'Lap' knop. Druk op 'Esc' als u wilt terugkeren naar het vorige scherm. Druk op 'Lap' als u naar de volgende ronde wilt gaan.

Stop

Druk op 'Stop' als u uw trainingssessie wilt stoppen.

Subcategories

Wanneer u een hoofdcategorie selecteert, worden de subcategorieën hieronder weergegeven:

Power 1 (W)	Gemiddelde Power over 10 seconde	Power 2 (W)	Gemiddelde Power over 10 seconde
Power Average (W)	Gemiddelde Power over de hele sessie	Power 3s Avg (W)	Gemiddelde 3 seconde Power
Power Lap Average (W)	Gemiddelde Power van de huidige ronde	Power 30s Avg (W)	Gemiddelde 30 seconde Power
Power Previous Lap (W)	Gemiddelde Power van de vorige ronde	Power Previous Lap (W)	Gemiddelde Power van de hele sessie
Energy (J)	Totale energieverbruik van de workout in Joules	Pedal Force (N)	Kracht op de pedaal

Speed (km/h)	Instant speed in km/h	HR (bpm)	HR in beats per minute
Speed avg (km/h)	Gemiddelde snelheid van de hele sessie	HR Average (bpm)	Gemiddelde HR van de hele sessie
Power Lap Average (W)	Gemiddelde snelheid van de huidige ronde	HR lap Avg (bpm)	Gemiddelde HR van de huidige ronde
Speed Previous Lap (km/h)	Gemiddelde snelheid van de hele sessie	HR Previous Lap (bpm)	Gemiddelde HR van de vorige ronde
Distance (km)	Totale afgelegde afstand	Intensity	Waarde nog niet beschikbaar

Cadence (rpm)	Amount of revolutions per minute	Vertical Velocity (m/min)	Vertical displacement per minute
Cadence Average	Gemiddelde cadans van de hele sessie	Vert Vel Lap Average (m/min)	Gemiddelde verticale verplaatsing per minuut van de hele sessie
Cadence Lap Average (W)	Gemiddelde cadans van de huidige ronde	Vert Vel Prev Lap Avg (m/min)	Gemiddelde verticale verplaatsing per minuut van de vorige ronde
Cadence Previous Lap (W)	Gemiddelde cadans van de vorige ronde	Incline (%)	Hellingspercentage in procenten
Balance	Waarde nog niet beschikbaar	Elevation (m)	Gemiddelde verticale verplaatsing in meter

Onderkant van het scherm

Het onderste deel van het scherm toont het volgende:



Gears (versnellingen)

De versnelling start in 53/18. De schakelaars zijn te vinden op uw stuur. Voorste versnelling: 2 knoppen links om de voorste 'kettingringen' te verwisselen en 2 knoppen rechts om de versnelling op je 'cassette' te verwisselen. U kunt uw versnelling instellen in uw TrueAthletes-account.

Mode (fietsmodus)

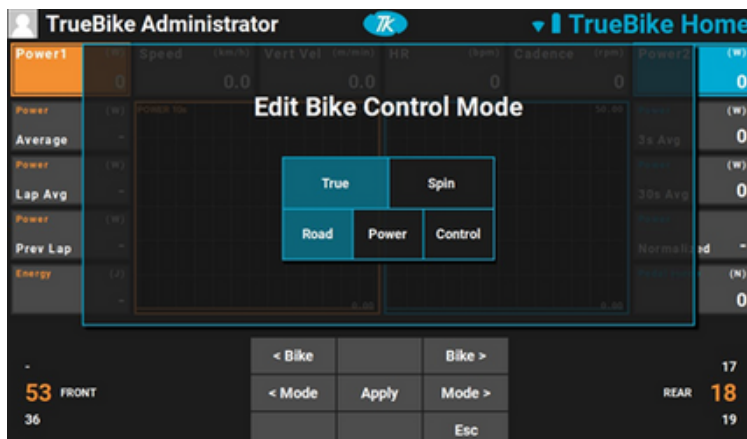
True (= TrueBike)

Spin (= spinnen, simulatie van een spinbike) modus

Type training

- Road-mode: In deze modus kunt u trainen en de helling veranderen wanneer u wilt. U kunt hellingen instellen van +15% tot -15%.
- Power: Load-restricted mode in Watts.
- Control: Mode waarin je fietst binnen de controle van externe software.

U kunt de 'Mode' veranderen door de modusknop te gebruiken, linksonder op het TrueBike toetsenbord. Wanneer u op 'Mode' drukt, wordt het scherm hieronder getoond:



Om de fietsmodus van uw TrueBike (True of Spin) te wijzigen, gebruikt u de linker- en rechterknop bovenaan uw toetsenbord (op uw scherm weergegeven als '< Bike' en 'Bike >'). Om de 'Mode' instelling voor uw training te wijzigen, drukt u op de middelste linker- en rechterknop. U kunt kiezen tussen 'Road', 'Power' en 'Control'. Druk op 'Apply' wanneer u klaar bent met het bewerken van uw Bike Control Mode.

Druk op start om uw training te starten

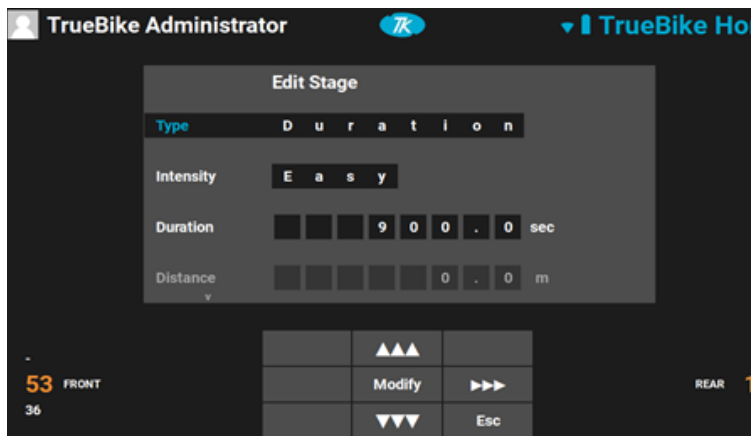
Uw training start na het indrukken van 'Start'. Hieronder vindt u een voorbeeld van een trainingsscherm. Elke grafiek geeft een geselecteerde categorie weer. De schaal van de grafiek wordt automatisch aangepast aan uw resultaten. In bovenstaande afbeelding toont de rechter grafiek de Pedalforce van uw linker- en rechterbeen/pedaal en de linker grafiek toont de Power1.



4.2. PROGRAM

Naast 'Train' in uw Home-Menu vindt u 'Program'. Selecteer een programma uit de lijst als u een bestaande training wilt selecteren. Als u een nieuwe training wilt toevoegen, selecteer dan 'Add new workout' met behulp van de knoppen op uw paneel. Als u 'Add new workout' selecteert, krijgt u een scherm te zien waarin u uw eigen trainingsprogramma kunt maken.

Geef uw programma eerst een naam door gebruik te maken van de knoppen op uw paneel. Navigeer naar 'Add Event' om te beginnen met het bewerken/maken van uw training en druk op 'Select'. Na het drukken op 'Select' wordt het onderstaande scherm getoond.



In dit scherm kunt u een fase van uw programma personaliseren. De volgende opties en subcategorieën kunnen worden gewijzigd:

A. Type (het hoofddoel van de fase in de training)

- Duration (duur van de fase in training)
- Distance (afstand van de fase in training)
- Elevation (stijging of daling in de fase van de training)
- Energy (verbruikte energie in fase van de training)

B. Intensity (de intensiteit van de fase in de training)

- WarmUp (opwarming)
- CoolDown (afsluitende deel training)
- Easy (makkelijk)
- Moderate (gemiddeld)
- Hard (moeilijk)
- Sprint (sprint)

C. Duration (duur van je trainingsfase)**D. Distance (afgelegde afstand in trainingsfase)****E. Elevation (hoogte in meters dat wordt afgelegd in de trainingsfase)****F. Energy (energie verbruik in Joules tijdens trainingsfase)****G. Power (power tijdens trainingsfase)****H. Hill (% van de helling in trainingsfase)**

Let op de beperkingen bij het kiezen van de type training: als u kiest voor 'Elevation', kunt u alleen de optie 'Hill' instellen en niet 'Power'. Als u 'Energy' kiest, kunt u alleen 'Power' veranderen en niet 'Hill'. Druk op 'Modify' als u klaar bent met het invullen van alle gegevens.

4.3. HISTORY

Nadat u klaar bent met uw sessie en deze opslaat, worden de gegevens geüpload naar uw TrueAthletes-account (alleen als u verbonden bent met de WIFI). Log in op uw online account via athletes.truekinetix.com, klik vervolgens op de training die u wilt zien en analyseer eenvoudig uw gegevens.

Als u uw trainingsgegevens op de fiets zelf wilt zien, kunt u naar 'History' gaan in uw Home-screen. Er verschijnt dan een lijst met uw trainingen. Gebruik de knoppen om een datum te selecteren om een bepaalde trainingssessie met alle grafieken en gegevens te bekijken. In eerste instantie wordt de hele sessie getoond, maar u kunt ook individuele laps selecteren om te bekijken met behulp van de navigatieknoppen op uw toetsenbord. Alle hoofdcategorieën, die bovenin het scherm worden getoond, kunnen in een grafiek worden weergegeven.

4.4. SETTINGS

Om de specifieke instellingen van uw fiets te wijzigen, gaat u terug naar het Startmenu en selecteert u 'Settings'. Wanneer u 'Settings' selecteert, verschijnt het menu met de volgende opties:

Personal Info: In 'Personal Info' kunt u uw gewicht en maximale hartslag wijzigen.

Interface: Informatie over uw TrueBike Interface.

Support VPN: Wanneer u de supportdesk contacteert kunnen ze u vragen de 'Support VPN' aan te zetten zodat ze met uw fiets een connectie kunnen maken.

ANT+ Devices: Druk hier om je ANT+ apparaat aan te sluiten op de TrueBike (zie hieronder).

Remove User: Als u uw eigen account wilt verwijderen, gebruik dan deze optie.

Connect uw ANT+ device

Selecteer 'Devices' en druk op 'Enter'. Als u al eerder ANT+ devices heeft toegevoegd, wordt het apparaat in een lijst weergegeven. Als dit de eerste keer is of als u een ander apparaat wilt aansluiten, moet u 'Scan for new device' selecteren en wachten tot het systeem uw apparaat heeft gevonden. Selecteer uw apparaat en maak verbinding. Nu is uw apparaat aangesloten. Het ANT+ ID wordt opgeslagen in uw account, zodat u de volgende keer geen nieuwe scan hoeft uit te voeren. In uw TrueAthletes account kunt u zien welke devices verbonden zijn met uw account en kunt u deze indien nodig wijzigen of verwijderen.

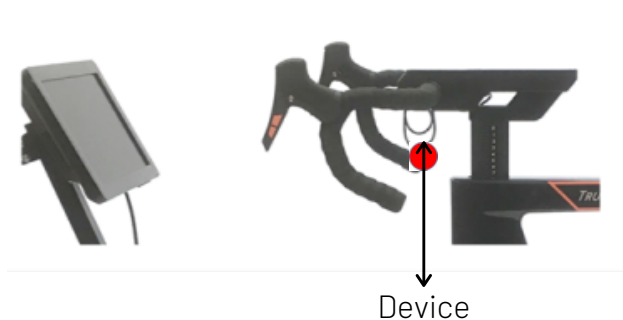
4.5. ABOUT

In 'About' kunt u informatie vinden over uw TrueBike. Hier kunt u ook verder gaan naar de systeeminstellingen als u beschikt over de PIN code die hiervoor nodig is.

5. CONNECTIONS

5.1. SPORTS WATCH

Als u uw horloge wilt verbinden met de TrueBike, moet de TrueBike in de Train-modus staan. Als u in Train-modus bent, moet het horloge net onder het stuur van de TrueBike gehouden worden (houd het op de plaats waar de cirkel zich in de afbeelding hieronder bevindt) en volg de instructies op je horloge.



5.2. ZWIFT

In 'Settings' vindt u 'Interface'. De interface toont de BikeID van uw TrueBike. Deze heeft u nodig als u inlogt op uw Zwift account. Als u verbinding wilt maken met Zwift, moet de TrueBike in Train-modus staan. Als u het Zwift programma op de computer/laptop/tablet/telefoon start, dan zal Zwift zoeken naar de verbinding met de TrueBike. Selecteer uw TrueBike ID uit de lijst en verbind. Na het verbinden in Zwift zal de TrueBike vragen of u verbinding wilt maken met een externe controller. Selecteer 'YES' en de modus van de TrueBike gaat over naar 'CONTROL'.

U bent nu verbonden met Zwift en de training kan beginnen. Let op, vergeet niet op 'Start' te drukken om de training te starten. Anders zullen alle trainingsgegevens enkel beschikbaar zijn in Zwift (deze zijn minder gedetailleerd en kunnen niet naar uw TrueAthletes account verplaatst worden).

Enjoy your ride!

6. SUPPORT

We zijn voortdurend bezig met het optimaliseren van de TrueBike en proberen u de beste TrueBike ervaring te geven. We streven naar een probleemloze TrueBike en we zullen er alles aan doen om dit doel te bereiken. Ondanks alle moeite die we doen om dit doel te bereiken, is het mogelijk dat u een probleem ervaart tijdens het gebruik van de TrueBike. Als er fouten of problemen optreden, zullen we proberen u te helpen door een passende oplossing te vinden.

6.1. ERROR MESSAGES

Als er een fout optreedt op het scherm, stop dan met het gebruik van de TrueBike en neem contact op met onze support desk. De gegevens van onze support vindt u onderaan deze pagina (6.3).

6.2. SPECIAL CONSIDERATIONS

De TrueBike moet gebruikt worden zoals beschreven in deze handleiding. Als u dit niet doet en er zich een probleem voordoet, zijn wij niet verantwoordelijk voor de gevolgen en kosten die hieraan verbonden zijn. Uiteraard willen we dat u een optimale ervaring hebt met de TrueBike en zullen we er alles aan doen om u te helpen bij het oplossen van eventuele problemen. Helaas kunnen we geen oplossing garanderen als de TrueBike niet wordt gebruikt zoals hierboven uitgelegd.

6.3. SUPPORT CONTACT

Als de TrueBike niet werkt zoals het zou moeten, bekijk dan de Frequently Asked Questions (FAQ) lijst op truekinetix.com/faq/. Als uw vraag en oplossing niet in de lijst staat, neem dan contact op met onze support desk. Zie de contactgegevens hieronder.

Contact & TrueBike Support

Telefoon +31 6 48 36 30 19
Email support@truekinetix.com