

C O R O S

DURA 2 SOLAR

GPS kerékpáros komputer – Használati útmutató



Magyar nyelvű kiadás · A COROS 2026 novemberétől forgalmazza
Kiadja: **zerge.hu**

Tartalom

1	A doboz tartalma	7	Szenzorok és külső alkalmazások
2	Párosítás és első beállítás	8	Edzések és edzettségi mutatók
3	Gombok és kezelés	9	Beállítások
4	Töltés	10	Ápolás és akkumulátor
5	Tevékenységrögzítés	11	Újraindítás és gyári visszaállítás
6	Navigáció és térképek	12	Jótállás és ügyfélszolgálat

1 A doboz tartalma

- COROS DURA 2 SOLAR kerékpáros komputer
- COROS alumínium standard tartó (csak a tartóval vásárolt változatban)
- Biztonsági zsinór
- Fonott USB-C – USB-C töltőkábel
- Dokumentáció



A doboz tartalma (a tartó nélküli változat)

2 Párosítás és első beállítás

1. Töltse le a **COROS** alkalmazást az App Store-ból vagy a Google Play áruházból, és hozzon létre egy fiókot, ha még nincs.
2. Ha a DURA 2 SOLAR nincs bekapcsolva, tartsa nyomva a **jobb oldali gombot**, amíg meg nem jelenik a COROS logó.
3. Válassza ki a nyelvet a készüléken. Ezután egy QR-kódos párosítási képernyő jelenik meg.
4. A COROS alkalmazásban nyissa meg a **Profil** oldalt (negyedik fül), majd válassza az Add New Device (Új eszköz hozzáadása) lehetőséget.
5. Tartsa a készüléket a telefon kamerája alá, és olvassa be a képernyőn látható QR-kódot. (A szkennert alatta a Pair via Bluetooth – Párosítás Bluetooth-on – lehetőséget is választhatja.)
6. Az alkalmazás végigvezeti a beállításokon (készülékbeállítások, értesítések stb.). Ezek később bármikor módosíthatók a Profil oldalon.

3 Gombok és kezelés

A DURA 2 SOLAR két oldalsó gombbal, a napelemen két haptikus (nyomásérzékeny) gombbal és teljes értékű érintőképernyővel rendelkezik. A haptikus gombok esőben és kesztyűben is megbízhatóan működnek.



Bal gomb (vissza) · jobb gomb (kiválasztás) · haptikus gombok (▲ ▼)

Bal oldali gomb

Mindennapi használat	Tevékenység közben
Visszalépés az előző menübe Hosszú nyomás: hangvezérlés	Hosszú nyomás: hangvezérlés Testreszabható: kör rögzítése, jelölő (pin) hozzáadása vagy a vízszintes oldalak váltása – beállítás: COROS alkalmazás > Profil > DURA 2 SOLAR > Activity Settings

Jobb oldali gomb

Mindennapi használat	Tevékenység közben
Hosszú nyomás: bekapcsolás Menüpontok kiválasztása	A tevékenység szüneteltetése vagy a Szünet menü megnyitása. Beállítható, hogy azonnal szüneteltessen, vagy a menüt nyissa meg – ilyenkor a rögzítés a háttérben folytatódik, amíg választ (Szünet, Befejezés, Részletek, Tevékenységbeállítások, Folytatás később, Navigáció stb.). Nyitott menüben: kiválasztás

Haptikus gombok (a napelemen)

	Bal haptikus gomb	Jobb haptikus gomb
Mindennapi használat	Lépkedés a menükben	Lépkedés a menükben
Tevékenység közben	Görgetés felfelé az adatoldalakon Nagyítás a térképen*	Görgetés lefelé az adatoldalakon Kicsinyítés a térképen*

* Csak ha a térkép a vízszintes oldalak egyike.

Érintőképernyő

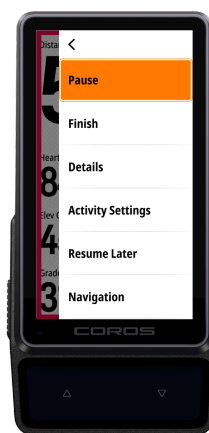
Mindennapi használat	Tevékenység közben
Koppintás: kiválasztás Függőleges húzás: lapozás a menükben Vízszintes húzás: vissza az előző oldalra Felülről lefelé húzás: Vezérlőközpont	Függőleges húzás: adatoldalak Vízszintes húzás: térkép és médiavezérlés Adatmező hosszú nyomása: a mutatott adat cseréje Dupla koppintás bárhol: csengő Csippentés: nagyítás a térképen Felülről lefelé húzás: Vezérlőközpont



Lapozás az adatoldalak között



Hangvezérlés (bal gomb hosszan)



Szünet menü (jobb gomb)

Tipp: A hangvezérlés erős szélben vagy nagyobb sebességnél kevésbé megbízható. Ilyenkor álljon meg, vagy használja a gombokat.

4 Töltés

A DURA 2 SOLAR bármilyen szabványos USB-C kábellel tölthető. A töltőcsatlakozó a készülék alján, jobb oldalt, egy szilikon fedél alatt található. Óvatosan nyissa fel a fedelet, és csatlakoztassa az USB-C kábelt.

Fontos: Csak 5 V / 1 A-es töltőt használjon. Ne használjon gyorsöltő kábelt vagy gyorsöltő powerbankot. Töltés előtt a csatlakozó legyen teljesen száraz.

Napelemes töltés

A napelem mindig tölt, amikor a készüléket napfény éri – tekerés közben és készenléti módban is. Minél erősebb és közvetlenebb a napfény, annál nagyobb a töltés. Az optimális feltétel 75 000 lux vagy afölött; ilyenkor egy óra napfény akár 2 óra extra üzemidőt ad. Napon töltve a készülék hőmérséklete 0 °C és 50 °C között legyen.

Töltés tekerés közben

A készülék tevékenység közben is tölthető kábellel. A töltés nem szakítja meg, nem állítja le és nem indítja újra a folyamatban lévő rögzítést.

5 Tevékenység rögzítés

Az első tekerés rögzítése

1. Ha a készülék alvó módban van, a **jobb oldali gombbal** ébressze fel.
2. Az érintőképernyővel vagy a gombokkal válassza ki a kerékpáros módot.
3. A Start képernyőn lefelé görgetve beállíthat riasztásokat (pl. pulzus, táplálkozás), szenzorokat párosíthat stb.
4. Kültéren várja meg az erős GPS-jelet (a műholdikon folyamatosan világít), majd nyomja meg a **Startot**. A készülék rögzíti a távolságot, a sebességet, a szintemelkedést és további adatokat.
5. Befejezéshez a jobb oldali gombbal szüneteltessen, a menüben válassza a **Befejezés** (Finish) pontot, majd a gomb ismételt megnyomásával erősítse meg a mentést.
6. Nyissa meg a COROS alkalmazást, és a képernyő tetejéről lefelé húzva szinkronizáljon. A tevékenység az alkalmazás első oldalán jelenik meg.

Tevékenységmódok

Minden módhoz külön adatoldalak, mutatók, riasztások és beállítások tartozhatnak.

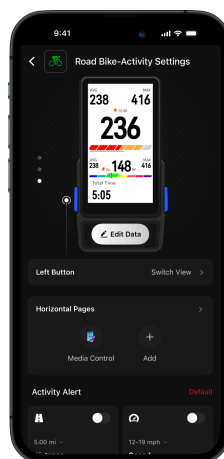
Mód	Mire való
Road	Kültéri országúti tekerés
Gravel	Kültéri gravel- vagy cyclocross-tekerés
Indoor	Görgőzés. GPS nélkül működik, ezért a sebesség- és távolságadatokhoz külső szenzor ajánlott.
MTB	Kültéri hegyikerékpározás
E-Bike, E-MTB	Elektromos kerékpározás; az adatok beleszámítanak a személyes rekordokba (távolság, szintemelkedés).

Adatoldalak testreszabása

COROS alkalmazás > Profil > DURA 2 SOLAR > Activity Settings: válassza ki a módot, majd az Activity Data Pages menüt. Itt elrendezések, grafikonok és adatmezők közül választhat. Tekerés közben egy adatmezőt hosszan megnyomva a készüléken is lecserélheti a mutatott adatot, miközben a rögzítés a háttérben folytatódik.



Adatoldal tekerés közben



Adatoldalak szerkesztése az alkalmazásban

Vízszintes oldalak

Tevékenység közben vízszintesen húzva a teljes képernyős médiavezérlés és további oldalak között válthat. Az alkalmazásban (Profil > készülék > Activity Settings) beállíthatja, mely oldalak jelenjenek meg és milyen sorrendben; a nem használtak (pl. média- vagy kameravezérlés) elrejtethők, a térkép pedig vízszintes oldalnak is felvehető. Húzás helyett a bal oldali gombot is beállíthatja oldalváltásra.

Tevékenységi riasztások

A Start megnyomása előtt görgessen le az Activity Alert menüig. Választható: távolság, sebesség, pedálfordulat, pulzus, táplálkozás és teljesítmény. Egyes riasztásokhoz külső szenzor szükséges. A készülék jelez, ha eléri a beállított értéket, vagy kilép a beállított tartományból.

Automatikus szünet (Auto Pause)

A Start menüben bekapcsolva a készülék 0 sebességnél automatikusan szüneteltet, és újrainduláskor folytatja a rögzítést. Egyedi sebességhatár is megadható: ha a sebesség erre vagy ez alá csökken, a rögzítés szünetel.

Automatikus kör (Auto Lap)

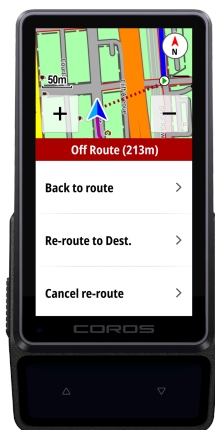
Megadott távolságnál (pl. 5 km-enként) vagy helyen (ha visszaér egy kijelölt GPS-pontra) jelez, lezárja az aktuális kört, és újat kezd.

6 Navigáció és térképek

A DURA 2 SOLAR globális domborzati és topográfiai térképeket támogat utca- és ösvénynevekkel, valamint érdekes helyekkel (POI). Útvonalon valós idejű kanyarodási és letérési jelzéseket, emelkedő-információkat és újratervezést kap.



Navigáció kanyarodási jelzéssel



Letérés az útvonalról



Emelkedők az útvonalon

Térképek letöltése

COROS alkalmazás > Profil > DURA 2 SOLAR > Map Manager (Térképkezelő): itt választhatja ki a letölteni kívánt területeket. Nagyobb térképeket érdemes Wi-Fi-n letölteni.

Útvonalak készítése és szinkronizálása

Bármilyen GPX-fájlt megnyithat a COROS alkalmazással, szinkronizálhat külső platformokról (pl. Strava, Ride with GPS), vagy saját útvonalat tervezhet az alkalmazás **Explore** (harmadik fül) oldalán. A mentett útvonalakat az Explore oldal jobb felső sarkában lévő Route Library ikonnal éri el, és innen szinkronizálhatja őket a készülékre.

Útvonal követése

A főképernyőn görgessen a **Navigáció** menüig, válassza ki az útvonalat és a tevékenységmódot, majd állítsa be a navigációt (irány, kanyarodási jelzések stb.).

- **Navigálás a kezdőponthoz:** ha 0,2–100 km-re van az útvonal kezdőpontjától, a készülék felajánlja, hogy odavezeti.
- **Újratervezés:** ha letér az útvonalról, választhat: vissza az útvonalra, újratervezés a célig, vagy az újratervezés elvetése.
- **Azonnali navigáció:** Navigáció > Pin – útvonal a jelenlegi helyzetéből bármelyik mentett jelölőhöz (az alkalmazás Explore oldaláról szinkronizálódnak).
- **Vissza a kiindulópontra:** a jobb oldali gomb > Navigáció. A Back to Start a megtett nyomvonalon vezet vissza, a Navigate to Start ismert utakon új útvonalat tervez.

Offline navigáció: letöltött offline navigációs fájlokkal hálózat nélkül is működik az újratervezés és a kezdőponthoz navigálás, és útvonal nélkül is láthatja a közeli emelkedőket. Az újratervezéshez a telefonnak Bluetooth-on csatlakoznia kell.

Emelkedőjelzések

Útvonal követésekor előre megnézheti az emelkedőket, a készülék jelzi az emelkedők elejét és végét, és mutatja a hátralévő távot és szintemelkedést a tetőig.

7 Szenzorok és külső alkalmazások

Szenzorok párosítása

Főképernyő > System > Accessories > Add Accessories. A DURA 2 SOLAR a legtöbb ANT+ és Bluetooth szenzorral párosítható: teljesítménymérők, okosgörgők, pulzusmérők és mellkaspántok, sebesség- és pedálfordulat-szenzorok, elektronikus váltórendszerek, radarok és hátsó lámpák. A párosított szenzorok listájában átnevezhet, törölhet, és szenzortól függően további beállításokat (pl. kerékkerület, váltóbeállítások) adhat meg.

Szinkronizálás külső alkalmazásokkal

COROS alkalmazás > Profil > Beállítások > 3rd Party Apps > Data Sync: válassza ki az alkalmazást (pl. Strava, TrainingPeaks), és kövesse a lépéseket a fiókok összekapcsolásához.

8 Edzések és edzettségi mutatók

Fontos: Az alábbi mutatókhoz külső pulzusmérő és/vagy teljesítménymérő (wattmérő) szükséges.

Edzésterhelés (Training Load)

Pulzusadattal rögzített tevékenység szükséges.

Az időtartam és az intenzitás alapján számolt egységes mérőszám, így különböző edzések is összehasonlíthatók. Minden pulzusadattal rögzített tevékenység személyre szabott skálán Alacsony, Közepes vagy Magas pontszámot kap. A COROS 7 napos terhelést javasol 3:1 arányú ciklus szerint: három növekvő hét után a negyediken alacsonyabbat, a jobb regeneráció érdekében.

Edzésállapot (Training Status)

Pulzusadattal rögzített tevékenység szükséges.

7 és 42 napos gördülő átlag alapján mutatja, mennyire volt hatékony a legutóbbi edzőmunka.

- **Alapállóképesség (Base Fitness):** az elmúlt 42 nap terhelése.
- **Terhelési hatás (Load Impact):** az elmúlt 7 nap terhelése.
- **Intenzitástrend (Intensity Trend):** a kettő viszonya – Túlzott, Optimális, Visszatérés, Csúcsforma, Csökkenő.

Regeneráció (Recovery)

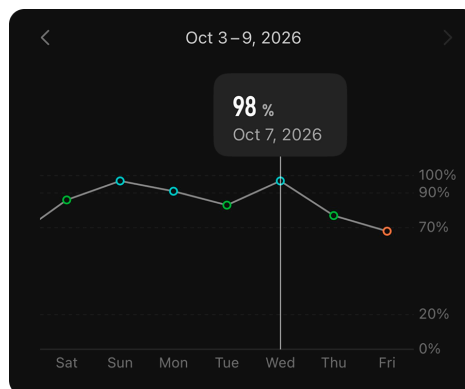
Pulzusadattal rögzített tevékenység szükséges.

Az alapállóképesség, az edzésterhelés és a legutóbbi edzés óta megmaradt energia alapján. Nem kell teljesen kipihentnek lennie a következő edzéshez.

Érték	Állapot
0–19%	Kimerült – pihenés javasolt
20–69%	Fáradt
70–89%	Normál
90–100%	Friss – kemény edzésre is kész



Edzésállapot



Regeneráció

FTP és teljesítményalapú mutatók

A pontos FTP (funkcionális küszöbtejesítmény) alapján számolódnak a teljesítményszónák és a VO2max, és pontosabb lesz az edzésterhelés. Ehhez az algoritmusnak a következőkre van szüksége:

1. Egy beltéri vagy kültéri tekerés legalább 20 perces, egyenletes, megszakítás nélküli szakasszal (intervallumok nélkül).
2. Ezalatt a készülék rögzíti a pulzust, és teljesítménymérő van párosítva.
3. Az átlagpulzus eléri a pulzustartalék legalább 60%-át.

Példa: maximális pulzus 180, nyugalmi 50 → pulzustartalék 130; ennek 60%-a 78; ehhez hozzáadva a nyugalmi pulzust: 78 + 50 = **128**. Ebben a példában 128-as pulzus felett kell tekerni.

FTP-teszt és maximális teljesítmény teszt

A fenti feltételek teljesítése után a készüléken irányított tesztek érhetők el: Főképernyő > Cycling Fitness > FTP Test vagy Max Power Test. Az FTP az a legmagasabb átlagteljesítmény (W), amelyet nagyjából egy órán át fenn tud tartani; a

Max Power Test rövid sprintintervallumok alapján becsli a maximális teljesítményt. Mindkettőhöz szükséges egy **teljesítményt mérő okosgörgő** és egy **pulzusmérő vagy COROS óra**.

Teljesítményszónák

#	Zóna	Jellemző
1	Regeneráció	Könnyű, regeneráló tekerés
2	Aerob állóképesség	Hosszú, könnyű, folyamatos terhelés
3	Aerob teljesítmény	Tempó / sweet spot, hosszabban fenntartható
4	Küszöb (FTP körül)	Megerőltető, nehezen fenntartható
5	Anaerob állóképesség	VO2max-edzés, néhány percre tartható
6	Anaerob teljesítmény	Erőedzés, csak pár percre tartható
7	Sprint	Maximális erő kifejtés, legfeljebb kb. egy percre

Teljesítménygörbe (Power Curve)

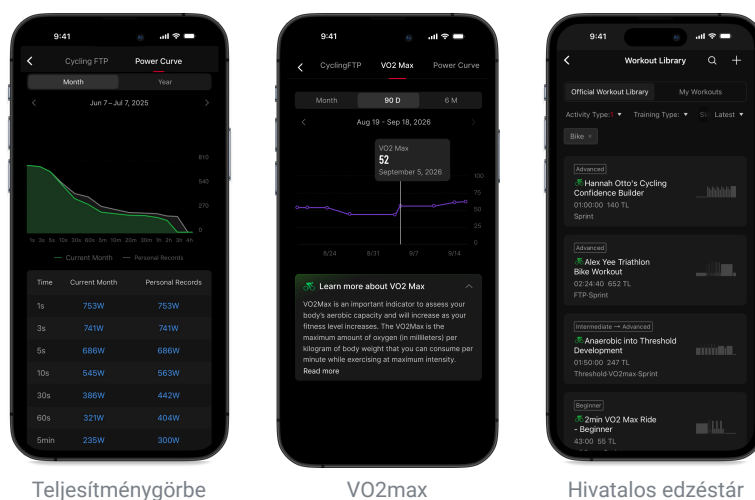
Megmutatja, mekkora átlagteljesítményt tudott leadni különböző időtartamokon, így látszanak az erősségei sprintben, emelkedőn vagy hosszú távon. Megtekintés: COROS alkalmazás első oldala > Cycling Fitness.

Kerékpáros hatékonyság (Cycling Efficiency)

A legutóbbi tekerés erőfeszítését veti össze az edzettségével (befolyásolja pl. az alvás, a hőmérséklet, a magasság). Pontszám: Kiváló 105–120%, Nagyon jó 102–104%, Jó 99–101%, Közepes 96–98%, Gyenge 80–95%. Csak pulzus- és teljesítményadattal rögzített tekerés kap pontszámot, ha a pulzus a maximális 65–95%-a között marad.

Kerékpáros VO2max

Az a maximális oxigénmennyiség (ml/testsúly-kg/perc), amelyet maximális terhelésnél fel tud használni; az aerob kapacitás fontos mutatója. Minél több tekerést rögzít teljesítmény- és pulzusadattal, annál pontosabb a becslés. Megtekintés: COROS alkalmazás első oldala > Cycling Fitness.



Teljesítménygörbe

VO2max

Hivatalos edzéstár

Edzések és edzéstervek

COROS alkalmazás > Profil > Workouts vagy Training Plan Library. Az Official Workout Library / Official Plan Library fülön a COROS edzőinek és profi sportolónak edzései találhatók; saját edzést is készíthet, vagy szinkronizálhat a TrainingPeaksből. Az ütemezett edzések az Edzésnaplóban jelennek meg (**Progress**, első fül). Ha aznapra edzés van ütemezve, a kerékpáros mód kiválasztásakor a készülék felajánlja, és valós idejű jelzésekkel vezeti végig.

9 Beállítások

Vezérlőközpont

A főképernyőn és tevékenység közben a képernyő tetejéről lefelé húzva nyílik meg. Gyorsan állítható itt a fényerő, a hangerő és a műholdmód, kezelhetők a tartozékok, és élesíthető a kerékpárriasztó.

Tevékenység felülete (System > Activity Interface)

- **Jobb gomb:** azonnali szünet, vagy a Szünet menü (Részletek, Szünet, Folytatás később stb.).
- **Bal gomb:** kör, jelölő (pin) vagy vízszintes oldalváltás.
- **Értesítések:** be- és kikapcsolás. Alkalmazásonként: COROS alkalmazás > Profil > DURA 2 SOLAR > Notifications.

Wi-Fi (System > Wi-Fi)

Tevékenységek szinkronizálása, térképek és offline navigációs fájlok letöltése, firmware-frissítés. A hálózat jelszavát a COROS alkalmazásban kell megadni. **Csak 2,4 GHz-es hálózatokat támogat**, az 5 GHz-eseket nem.

Kerékpárriasztó (System > Bike Alarm)

Adjon meg egy 4 jegyű PIN-kódot. Ha a lezárt készülék mozgást érzékel, riasztó hangjelzést ad, amely csak a PIN-kóddal vagy a COROS alkalmazásból kapcsolható ki (Bluetooth-hatótávolságon belül). Jól jön például kávészünetnél.

További beállítások (System > More Settings)

Beállítás	Leírás
Background Color	Fehér (világos), Fekete (sötét) vagy Auto (helyi napkelte–napnyugta szerint vált)
Backlight Level	Képernyő-fényerő (a Vezérlőközpontból is)
Haptics	Rezgéses visszajelzés az érintőképernyőn és a haptikus gombokon
Sounds	Hangerő és hangok: kezelés, értesítések, tevékenység (indítás, szünet, riasztások, intervallumok), navigáció (kanyarok, emelkedők eleje/vége), egyéb (szinkron, új tartozék, Wi-Fi-frissítés, kalibráció), radar (Összes / Csak közeledő jármű / Ki)
Voice Alert	Riasztások, körök, edzésrészletek és kanyarok bemondása a készülék hangszóróján vagy a telefonon
Storm Alert	Viharriasztás, ha a légnyomás 3 órán belül legalább 4 hPa-t esik
Calibration	Magasság: kézzel vagy GPS-szel (Use GPS, nyílt terepen). Iránytű: a képernyő utasításai szerint forgassa a készüléket.
Units	Metrikus vagy angolszász; Celsius vagy Fahrenheit
Map	Tájolás: Heading Up (menetirány szerint) vagy North Up (észak felé). Stílus: domborzati, topográfiai, hibrid vagy térkép nélkül.
Satellite Systems	GPS-mód (lásd lent; a Vezérlőközpontból is)

GPS-módok

Mód	Mikor ajánlott
High	Az összes műholdrendszer (GPS, GLONASS, Galileo, BeiDou, QZSS). A legtöbb helyzetben ez az ajánlott. Akár 120 óra üzemidő.
Max	Kétfrekvenciás mód nehéz körülményekhez: város, sűrű erdő, szűk völgy. Akár 70 óra üzemidő.
Auto	A készülék a körülmények szerint választ, hogy kímélje az akkumulátort és erős jelet biztosítson.

10 Ápolás és akkumulátor

Tisztítás

- **Mikor:** legalább hetente, és mindig, ha homok, sár vagy más szennyeződés érte. A készülék IP67 védettségű, esőben is használható.
- **Hogyan:** vegye le a tartóról, és öblítse le folyó tiszta vízzel. Közben nyomkodja meg a gombokat, hogy a lerakódás távozzon.
- **Kerékpármosáskor:** a készülék a kerékpáron maradhat, de ne irányítsa rá közvetlenül a magasnyomású mosót.
- **Száritás:** törölje át szöszmentes ruhával, a nyílásokban és réseknél ne maradjon nedvesség, vagy hagyja jól szellőző helyen megszáradni. Csak teljesen száraz állapotban töltsen.
- **Töltőcsatlakozó:** enyhén nedves fültisztító pálcikával tisztítsa, töltés előtt hagyja teljesen megszáradni.

Kerülendő

- Szélsőséges hő és hideg, gőzfürdő, sűrített levegő, ultrahangos tisztító, éles tárgyak, vegyszerek.
- Közvetlen vegyszerek (fehérítő, hígítatlan tisztítószer), valamint fényt kibocsátó fertőtlenítő vagy tisztító eszközök – ezek károsíthatják a kijelzőt és a szenzorokat.
- Szöszölő törőlkendő és magas hőfokú szárítás.

Akkumulátor és hőmérséklet

A DURA 2 SOLAR lítiumakkumulátort használ. Az élettartam megőrzéséhez:

Helyzet	Hőmérséklet
Biztonságos használat	-20 °C és 60 °C között
Napelemes töltés közvetlen napon	0 °C és 50 °C között
Kerülendő	60 °C felett (pl. szauna, gőzfürdő), illetve tartósan -20 °C alatt

Csak 5 V / 1 A-es töltőt használjon. Gyorstöltő kábel vagy gyorstöltő powerbank nem használható.

11 Újraindítás és gyári visszaállítás

- **Bekapcsolás:** tartsa nyomva a jobb oldali gombot, amíg meg nem jelenik a COROS logó (legfeljebb 15 másodperc).
- **Újraindítás:** tartsa nyomva a jobb oldali gombot 15 másodpercig, amíg a készülék kikapcsol, majd újra megjelenik a COROS logó.

- **Gyári visszaállítás:** System > More Settings > Reset All, vagy a COROS alkalmazásban: Profil > DURA 2 SOLAR > Remove. A készülék visszaáll a gyári beállításokra; a COROS alkalmazásban tárolt korábbi tevékenységek megmaradnak.

12 Jótállás és ügyfélszolgálat

A készüléket a **zerge.hu** forgalmazza. Jótállási, szerviz- és használati kérdésekben forduljon hozzánk bizalommal – a jótállás magánszemélyeknek 2 év.



zerge.hu

Olvassa be a QR-kódot a telefonjával, és megnyílik a COROS DURA 2 SOLAR termékoldala: műszaki adatok, tartozékok, elérhetőségeink.