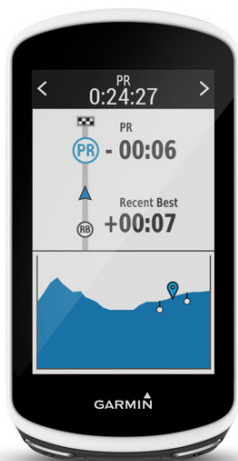


Edge® 1030

Érintőképernyős, GPS-vevős
kerékpáros fedélzeti számítógép



Tartalomjegyzék

Bevezető	1	Edzés törlése.....	16
Kezelőgombok.....	1	Edzésnaplár	16
Okostelefon párosítása.....	1	Garmin Connect edzésprogramok használata	17
Főképernyő áttekintése	2	Edzés beltérben.....	17
Widgetek megtekintése.....	3	ANT+ beltéri tréner párosítása	17
Érintőképernyő használata.....	4	ANT+ beltéri tréner használata	18
Képernyő lezárása	4	Nehézségi szint állítása	19
Készülék töltése	4	Cél teljesítmény állítása	19
Tudnivalók az akkumulátorról.....	5	Váltott ütemű edzések.....	19
Normál tartó felszerelése	5	Váltott ütemű edzés létrehozása	19
Karos tartó felszerelése	6	Váltott ütemű edzés indítása	20
Készülék kivétele a tartóból.....	7	Edzési cél beállítása.....	20
Műholdas kapcsolat létesítése	7	Saját eredmények	21
Edzés	8	Teljesítmény mérések.....	21
Kerékpárra fel!	8	Edzési állapot	23
Szegmensek.....	9	VO2 max. becslések	24
Strava™ szegmensek	9	VO2 max. értékek kinyerése	25
Strava szegmens felfedező widget használata	10	Tipppek a kerékpáros VO2 max. becsléshez	26
Szegmens letöltése az internetről	10	Edzési terhelés.....	26
Szegmensek bekapcsolása.....	11	Edzési terhelés értékek kinyerése ..	27
Verseny egy szegmens ellen.....	11	Regenerálódási idő	27
Szegmens adatok megjelenítése	12	Regenerálódási idő megtekintése	28
Szegmens beállítások	13	FTP becslés lekérése	28
Szegmens törlése.....	13	FTP teszt végrehajtása	29
Edzések.....	13	FTP érték automatikus számítása	29
Edzés létrehozása.....	13	Stressz szint megtekintése.....	30
Ismétlődő szakaszok alkalmazása	14	Teljesítmény értesítések kikapcsolása ..	30
Edzés szerkesztése	15	Személyes rekordok.....	31
Edzés letöltése internetről	15	Személyes rekord megtekintése	31
Edzés indítása.....	15	Személyes rekord visszaállítás	31
Edzés leállítása	16	Személyes rekord törlése.....	31

Edzési tartományok	31
Navigáció.....	32
Helyek	32
Helyek mentése (megjelölése)	32
Hely mentése a térképen	32
Navigáció hely felé	32
Navigáció a kiindulási hely felé	33
Navigáció leállítása	34
Helyek szerkesztése	34
Hely törlése	34
Hely kivetítése	34
Pályák	35
Pálya létrehozása az Edge-n	35
Pálya letöltése az internetről	36
Körutazás létrehozása.....	37
Tipppek a pályák használatához	38
Pálya adatainak megtekintése	38
Pálya megjelenítése a térképen.....	39
Pálya leállítása	39
Pálya törlése.....	39
Pálya beállítások	40
Térképi beállítások	40
Térkép tájolása	40
Útvonal beállítások	41
Tevékenység kijelölése az útvonaltervezéshez.....	41
Vezeték nélküli kapcsolaton keresztül elérhető funkciók.....	42
Bluetooth-kapcsolaton keresztül elérhető funkciók	42
Hangos motivációs jelentések lejátszása a tevékenység során	43
Csoport követés indítása.....	44

A csoport követés használatát segítő tippek	45
Fájlok másolása két Edge készülék között vezeték nélküli adatkapcsolaton keresztül.....	46
Baleset felismerés	47
Baleset felismerés beállítása	48
Vészhelyzeti elérhetőségek és kerékpáros adatainak megadása	48
Baleset felismerés be- és kikapcsolás.....	48
Vészhelyzeti elérhetőségek megtekintése az Edge készüléken....	48
Automatikus üzenet elvetése	49
Állapot frissítés küldése balesetet követően	49
Wi-Fi® kapcsolattal elérhető funkciók	49
Wi-Fi kapcsolat létesítése számítógépen keresztül	50
Wi-Fi kapcsolatra vonatkozó beállítások az Edge menürendszerében	50
Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők.....	51
Sebességmérő felszerelése	51
Pedálütemmérő felszerelése	52
Tudnivalók a sebességmérőről és a pedálütemmérőről.....	53
A pedálfordulatszám és a teljesítmény adatok átlagolása	53
Pulzuszám mérő felhelyezése.....	53
Pulzustartományok beállítása	54
Tudnivalók a pulzustartományokról	55

Edzési célok	55
Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén	56
Vezeték nélküli mérők párosítása.....	57
Edzés teljesítménymérővel	57
Teljesítményszám beállítása	58
Teljesítménymérő kalibrálása	58
Pedálózás alapú teljesítménymérés.....	59
Kerékpáros dinamika.....	59
Kerékpáros dinamikai adatok használata	59
Teljesítmény fázis adat.....	60
Platform középponti letérés	60
Vector funkcióinak beállítása	60
Vector rendszerszoftverének frissítése az Edge készülékről	61
Elektronikus váltók használata	61
Forgalmi viszonyok átlátásának segítése a kerékpáros számára	61
Edzésnapló.....	62
Túrák megtekintése.....	62
Az egyes edzési tartományokban eltöltött idők megtekintése	62
Összesítések megtekintése	63
Tevékenység, túra törlése.....	63
Garmin Connect	63
Tevékenységek tárolása.....	63
Adatok kiemezése	63
Edzés megtervezése	64
Tevékenységek megosztása	64
Edzésnapló feltöltése a Garmin Connectre	64
Adatrögzítés	65

Adatkezelés	65
Csatlakoztatás számítógéphez	65
Fájlok letöltése az Edge-re.....	65
Fájlok törlése.....	66
USB-kapcsolat bontása.....	66
Beállítások.....	67
Connect IQ funkciók.....	67
Profilok	67
Felhasználó profil beállítása.....	68
Profi sportolók	68
Edzési beállítások.....	68
Tevékenység profil beállítása	69
Adatképernyők hozzáadása	70
Adatképernyők szerkesztése	71
Adatképernyők átrendezése.....	71
Műholdas kapcsolat beállításai	71
Riasztások	72
Tartomány riasztások beállítása	72
Ismétlődő riasztás beállítása	72
Auto Lap funkció.....	73
Kör indítása automatikusan pozíció alapján	73
Kör indítása automatikusan távolság alapján	74
Automatikus alvás funkció	74
Auto Pause használata	74
Automatikus léptetés az adatképernyők között	75
Számítógépes automatikus indítása.....	75
Telefon beállítások.....	76
Rendszerbeállítások.....	77
Kijelző beállítások.....	77
Adatrögzítés beállítása.....	77

Mértékegység beállítások.....	78
Hangjelzések beállítása	78
Nyelvi beállítások	78
Időzónák.....	78
Készülék információk.....	78
Műszaki adatok.....	78
Edge 1030 műszaki adatok.....	78
Pulzusmérő adatai.....	79
Sebesség- és pedálütemmérő adatai.....	80
Készülék ápolása	80
Edge tisztítása.....	80
Pulzusmérő gondozása.....	80
Prémium pulzusmérő gondozása.....	81
Gépi mosás.....	81
Kézi mosás.....	82
Memóriakártya behelyezése.....	82
Elemcsere a pulzusmérőben.....	83
Elemcsere a sebesség- és a pedálütemmérőben.....	84
Hibaelhárítás.....	85
Újraindítás lefagyás esetén	85
Gyári beállítások visszaállítása	85
Saját adatok és beállítások törlése.....	85
Energiatakarékos használat.....	85
Energiaatakarékos mód bekapcsolása	86
GPS-vétel minőségének javítása, műholdas kapcsolat létesítésének gyorsítása.....	86
Magasság beállítása	87
Hőmérsékleti adatok.....	87
A menüfeliratok nem a kívánt nyelven jelennek meg	87
O-gyűrűk cseréje	88
Készülékinformációk megtekintése	88

Szoftver frissítése a Garmin Connect Mobile alkalmazással	88
Szoftver frissítése a Garmin Express programmal.....	89
Terméktámogatás, frissítések.....	89
További tudnivalók.....	89
Függelék.....	90
VO2 Max. szabványosított besorolások.....	99
FTP besorolási táblázat.....	100
Pulzustartomány besorolási táblázat.....	101
Gumiabroncs méretek és kerületek.....	102
Garmin ügyfélszolgálat.....	103
Szoftver felhasználói szerződés	103
Rádiósugárzásnak való kitettség.....	104
Biztonsági tudnivalók.....	104
Egészségkárosodás megelőzése	104
Akkumulátorral kapcsolatos figyelmeztetések	104
Navigációval kapcsolatos veszélyek	105
Tárgymutató	106

Bevezető

Köszönjük, hogy a Garmin® Edge 1030 edzést segítő kerékpáros fedélzeti számítógépet választotta.

Vigyázat!

Mindig konzultáljunk orvossal, szakértővel, mielőtt egy felkészülési tréninget elindítanánk, vagy az edzéstervet módosítanánk.

Kezelőgombok



①		Röviden lenyomva készenléti (alvó) állapotba állítjuk a készüléket, illetve felébresztjük ebből. Hosszan lenyomva be- és kikapcsoljuk a készüléket, illetve lezárjuk és feloldjuk az érintőképernyőt.
②		Új kör indítása.
③		Számláló indítása, leállítása.
④		Memóriakártya foglalat a microSD® kártya behelyezéséhez.
⑤		Elektromos érintkezők a külső akkumulátor szett használatához.


MEGJEGYZÉS! A kiegészítők beszerzésével kapcsolatosan forduljunk a Garmin ügyfélszolgálatához.

Okostelefon párosítása

A vezeték nélküli funkciók használatához az Edge 1030 készüléket a Garmin Connect™ Mobile al-

kalmazáson keresztül párosítsuk az okostelefonnal, és ne a telefon Bluetooth® beállításain keresztül.

1. Az okostelefon alkalmazás áruházából telepítsük, majd nyissuk meg a Garmin Connect™ Mobile alkalmazást.

2. Az Edge 1030 készüléken nyomjuk meg hosszan a  gombot. Amikor először kapcsoljuk be a készüléket, a készülék felszólít, hogy válasszuk ki a nyelvet. A következő képernyő az okostelefon párosítására szólít fel.

TIPP! A főképernyőn ujjunkkal a képernyőt lefelé görgetve tekintjük meg a Beállítások widgetet, ahol a **Telefon > Okostelefon párosítása** pontot választva párosítási módba lépünk.

3. A készülék Garmin Connect fiókhoz történő hozzáadásához válasszunk az alábbi lehetőségek közül:



- Amennyiben első alkalommal párosítunk eszközt a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

- Amennyiben egy másik eszközöt már párosítottunk a Garmin Connect Mobile alkalmazásban a **Beállítások** menüben, válasszuk a **Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

A sikeres párosítást követően egy üzenet jelenik meg, és az Edge 1030 automatikusan szinkronizál az okostelefonnal.

Főképernyő áttekintése

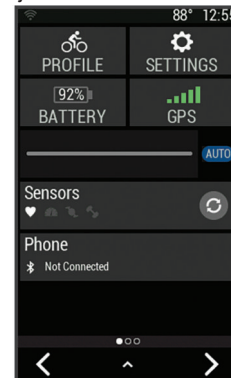
A főképernyőn azonnali hozzáférést kínál az Edge összes fontos funkciójához.

	Kerékpározás indítása. A nyílakkal módosíthatjuk a tevékenység profilt.
Navigáció	Hely megjelölése, helyek keresése, pálya létrehozása vagy navigáció ennek mentén.
Tréning	Hozzáférés a szegmensekhez, az edzéstervekhez, és egyéb edzési funkciókhoz.
Előzmény	A napló és az összesítések, számlálók kezelése.
Saját adataim	A teljesítmény adatokhoz, személyes rekordokhoz és a felhasználói profilhoz nyújt hozzáférést.
	A vezeték nélküli kapcsolaton keresztül elérhető funkciókat és beállításokat érjük el.
IQ	A Connect IQ alkalmazás, widgetek és adatmezők elérése.

Widgetek megtekintése

A widgetek gyárilag előre feltöltött tájékoztató ablakok, melyekre rápillanatva azonnal leolvashatunk számunkra fontos adatokat. Egyes widgetekhez kompatibilis okostelefon kell párosítanunk Bluetooth kapcsolaton keresztül.

1. A főképernyőn ujjunkat a képernyő tetejétől lefelé húzzuk el.






A beállítás widget jelenik meg. Villogó ikon jelzi, hogy a készülék keres. Bármely ikont kiválasztva módosíthatjuk a beállításokat.





- Ujjunkkal jobbra vagy balra elhúzva további widgeteket tekinthetünk meg.

Érintőképernyő használata

- Miközben a számláló fut, koppintunk a képernyőre a számláló lap megtekintéséhez.



A számláló lapon keresztül túra közben visszaléphetünk a főképernyőre.

- A  gombbal a főképernyőre ugunk vissza.
- Görgetéshez ujjunkat húzzuk el a képernyőn vagy használjuk a nyílakat.
- A  visszaugrunk az előző képernyőre.
- A  gombbal elmentjük a beállításokat és bezárjuk a képernyőt.

- A  gombbal bezárjuk a képernyőt, és visszaugrunk az előző képernyőre.
- A  gombbal adott hely közelében kereshetünk.
- A  gombbal további adatokat kérhetünk le.
- A  gombbal törölhetjük az adott elemet.

Képernyő lezárása

A képernyő akaratlan megérintéséből eredő problémákat megelőzendő lezárhatjuk a képernyőt.

- Nyomjuk le hosszan a  gombot, majd válasszuk a **Képernyőt lezár** pontot.
- Tevékenység alatt nyomjuk meg röviden a  gombot.

Készülék töltése

Figyelem!

A rozsdásodást megelőzendő, töltés előtt töröljük szárazra a töltési érintő

kezőket és az ezekhez közeli felületeket.

A készülék beépített lítium-ion akkumulátorról működik, melyet normál fali hálózati csatlakozóról vagy számítógépünk USB-portjáról tölthetünk fel. **NE FELEDJÜK!** Az akkumulátor a megengedett töltési hőmérsékleti tartományon kívül eső környezeti hőmérséklet mellett nem töltődik.

- Húzzuk fel az USB portot  védő gumisapkát .



- Az USB-kábel kisebbik végét csatlakoztassuk az USB portba.
- A kábel másik végét csatlakoztassuk a hálózati tápegységhez vagy a számítógép USB-portjához.
- Illesszük a hálózati tápegység dugvilláját fali csatlakozó aljzatba.

Amikor a készüléket áram alá helyezzük, az automatikusan bekapcsol.

- Töltsük fel teljesen a készüléket.

Tudnivalók az akkumulátorról

Vigyázat!

A készülék lítium-ion akkumulátorral működik. Lásd a Biztonsági tudnivalók szakaszt.

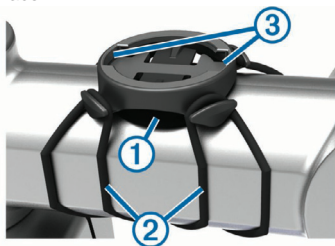
Normál tartó felszerelése

A GPS-jelek stabil műholdas vételéhez forgassuk úgy a kerékpáros tartót, hogy a készülék eleje az égboltra nézzen. A tartót a szárra vagy a kormányrúdra is rögzíthetjük.

- Válasszunk egy helyet a készüléknek, ahol nem zavarja a kerékpár biztonságos kezelését.

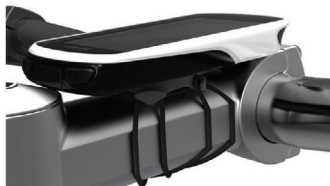
2. Helyezzük a gumi alátét korongot ① a tartó hátuljára.

Két gumi alátét korong is jár a készülékhez. Válasszuk ki azt, amelyik a kerékpárunkhoz a leginkább megfelel. A tartó fedje le az alátétet, így az nem csúszhat el.



3. Helyezzük a tartót a kormányszárra.
4. A két pánttal ② rögzítsük szorosan a tartót.
5. Igazítsuk az Edge hátulján lévő füleket a tartón kialakított hornyokba ③.

6. A készüléket nyomjuk finoman a tartóba, és fordítsuk el az óramutató járásával egyező irányba, egészen addig, amíg nem rögzül a helyén.



7. Ellenőrizzük, hogy a készülék stabilan rögzül-e.

Karos tartó felszerelése

1. Válasszuk egy olyan stabil helyet, ahol az Edge nem zavarja meg a kerékpár biztonságos kezelését.
2. Az imbuszkulccsal vegyük ki a markolati bilincs ② részből a csavart ①.



3. Helyezzük a gumialátétet a kormányrúd köré. Amennyiben 25,4 mm átmérőjű a kormányrúd, használjuk a vastagabb alátétet, 31,8 mm-es kormányrúd esetén pedig használjuk a vékonyabbat.
4. Helyezzük a bilincset a gumialátetre.
5. Helyezzük vissza, majd húzzuk meg a csavarokat.
- JEGYEZZÜK MEG!** A Garmin® 0,8 Nm nyomatékot ajánl a csavarok megszorításánál. Ellenőrizzük rendszeresen a csavarok szorosságát.

6. Igazítsuk az Edge hátulján lévő füleket a tartó foglatában ③ kialakított hornyokhoz.



7. Nyomjuk le a finoman a készüléket, majd forgassuk el az óramutató járásával egyező irányba, amíg rögzül a foglatban.

Készülék kivétele a tartóból

1. Forgassuk el a készüléket az óramutató járásával egyező irányba.
2. Emeljük ki a foglatból.

Műholdas kapcsolat létesítése

A műholdakról érkező jelek vételéhez tiszta rálátásra van szükség az


égboltra. A dátum és az idő a GPS-
adatok alapján automatikusan kerül
beállításra.

1. Menjünk ki szabad, fedetlen hely-
re.
A készülék eleje nézzen felfelé, az
égbolt felé.
2. Várjunk, amíg létrejön a műholdas
kapcsolat. Ez 30-60 másodpercet
vehet igénybe.





Edzés

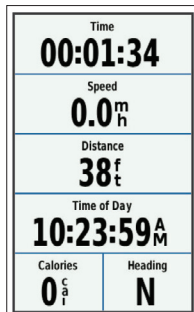
Kerékpárra fel!

Amennyiben a készülékhez tartozék-
ként ANT+® mérő is járt, akkor az már
gyárilag párosításra került, és a kez-
deti beállítási művelet sor folyamán
aktiválható.

1. Nyomjuk le hosszan a  gomb-
ot a készülék bekapcsolásához.
2. Menjünk ki szabad ég alá, és vár-
junk a műholdas kapcsolat létre-
jöttéig.

Amikor a műholdas vétel állapotát
mutató oszlopdiaagram zöldre vált,
a készülék készen áll az edzés
megkezdésére.


3. A főképernyőn a  vagy  ikon-
nal válasszunk ki egy tevékenység
profilját.
4. Nyomjuk meg a  gombot.
5. Nyomjuk a  gombot a számlá-
ló indításához.




NE FELEDJÜNK! A napló csak ak-
kor rögzíti az edzési adatokat,
amikor a számláló fut.

6. További adatképernyők megtekintéséhez húzzuk el ujjunkat jobbra vagy balra.

Az adatképernyőn ujjunkat a képernyő tetejétől lefelé húzva a kapcsolatok képernyőt tekintjük meg.

7. A  gombbal leállíthatjuk a számlálót.

TIPP! Az edzés mentése és a Garmin Connect fiókban történő megosztása előtt módosíthatjuk az edzés, a túra típusát. A kerékpárnak megfelelő pályák létrehozásához elengedhetetlen a túra típus pontos megadása.

8. Válasszuk az **Útmentés** pontot az edzés adatainak mentéséhez.
9. Válasszuk a -t.

Szegmensek

Szegmens követése – a Garmin Connect fiókunkból szegmenseket küldhetünk az Edge-re, majd miután elmentettünk ezeket, kerékpározhatunk ezek mentén.

MEGJEGYZÉS! Amikor egy pályát letöltünk a Garmin Connect fiókunkból, a pályához tartozó összes szegmens is automatikusan letöltésre kerül.

Verseny egy szegmens ellen – versenyt indíthatunk egy szegmens ellen, megpróbálva felzárkózni vagy legyőzni egy csoport vezetőt, kihívót.

Strava™ szegmensek

Strava szegmenseket is letölthetünk az Edge készülékre. A Strava szegmensek követésével korábbi túráink teljesítményével, barátok teljesítményével, valamint ugyanezen szegmenseket végrehajtó profik teljesítményével mérhetjük össze aktuális teljesítményünket.

Strava tagnak a Garmin Connect oldal szegmens widgetében jelentkezhetünk (részletesen lásd a www.strava.com oldalon).

Az útmutatóban szereplő alábbi leírás mind a Garmin Connect, mind a

Strava szegmensekre egyformán érvényes.

Strava szegmens felfedező widget használata

A Strava szegmens felfedező widgettel a közeli Strava szegmenseket tekinthetjük meg és indíthatunk túrát ezek mentén.

1. A Strava szegmens felfedező widgeten válasszuk ki a szegmenst.
2. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A ★ ikonnal megcsillagozzuk a Strava fiókunkban a szegmenst.
 - A **Letöltés** > **Indulj!** ponttal letöltjük az adott szegmenst a készülékre, majd elindítjuk a kerékpározást.
 - Az **Indulj!** ponttal egy már letöltött szegmens mentén indíthatjuk a kerékpározást.
3. A < vagy > ikonnal megtekinthetjük a szegmens időket, a barátok

legjobb időit, valamint a szegmens vezető idejét.

Szegmens letöltése az internetről

Először regisztrálnunk kell (fiókot kell létrehozunk) a Garmin Connect közösségi oldalon.

1. Az USB-kábellel csatlakoztassuk a készüléket számítógépünkhöz.
MEGJEGYZÉS! Amennyiben Strava tagok vagyunk, a Garmin Connect Mobile-hoz vagy számítógéphez történő csatlakoztatást követően a kedvenc szegmensek automatikusan letöltésre kerülnek az Edge készülékre.
2. Lépjünk fel a connect.garmin.com oldalra.
3. Hozzunk létre egy új szegmenst, vagy válasszunk ki egy meglévőt.
4. Válasszunk a **Küldés a készülék-re-t**.
5. Bontsuk a kapcsolatot a számítógéppel. Kapcsoljuk be az Edge-t.

Edge® 1030 használati útmutató

6. Válasszuk a **Tréning > Szegmensek** pontot.

7. Válasszuk ki a szegmenst.

8. Válasszuk a **Térkép > INDULJ!** pontot.

Szegmensek bekapcsolása

Bekapcsolhatjuk a szegmensek mentén történő versenyeket, valamint engedélyezhetjük a szegmensek közeledésére figyelmeztető üzeneteket.

1. Válasszuk a **Tréning > Szegmensek** pontot.
2. Válasszuk ki a szegmenst.
3. Válasszuk a **Bekapcsol** pontot.
NE FELEDJÜK! A szegmensek megközelítésére figyelmeztető üzenetek csak a bekapcsolt szegmensekre vonatkozóan jelennek meg.

Verseny egy szegmens ellen

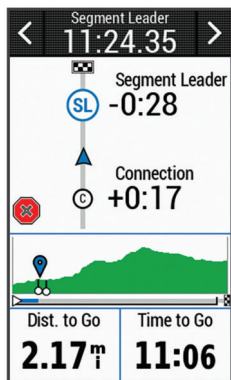
A szegmens egy virtuális versenypálya. Egy szegmens mentén versenyezve korábbi edzésekkel, más

Edge® 1030 használati útmutató

kerékpárosok teljesítményével, a Garmin Connect fiókon belüli ismerőseink vagy a kerékpáros közösség más tagjainak teljesítményével vehetjük össze saját aktuális teljesítményünket. A tevékenység adatait a Garmin Connect oldalra feltöltve megtekinthetjük a szegmens pozícióját.

MEGJEGYZÉS! Amennyiben Garmin Connect és Strava fiókunk kapcsolódni egymáshoz, a tevékenység automatikusan feltöltésre kerül a Strava fiókba is, így megtekinthetjük a szegmens pozícióját.

1. A ► gombbal indítsuk a számlálót, majd kezdjük meg a kerékpározást.
Amikor utunk egy bekapcsolt szegmenst keresztez, elindíthatjuk a szegmenssel vívott versenyt.
2. Kezdjük el versenyezni a szegmens mentén.



3. Amennyiben szükséges, a < vagy > gombokkal a verseny alatt is módosíthatjuk a célt.

Versenyezhetünk a csoport első helyezettjével, egy kihívóval szemben, vagy más kerékpárosok ellen (amennyiben vannak). A cél automatikusan igazodik aktuális teljesítményünkhöz.

Egy üzenet jelzi, amikor a szegmens befejeződött.

Szegmens adatok megjelenítése

1. Válasszuk a **Tréning > Szegmensek** pontot.
2. Válasszuk ki a szegmenst.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **Térkép** – Szegmens megtekintése a térképen.
- **Magasság** – Szegmens magassági grafikonjának megtekintése.
- **Eredménytábla** – Az eredménytábla mutatja a szegmens vezető, a csoport vezető – vagy a kihívó – által elért időket és az átlagsebességeket, valamint mutatja saját és más kerékpárosok (amennyiben vannak) legjobb időit és átlagsebességeiket.

TIPP! Az eredménytábla egy elemébe belépve módosíthatjuk a szegmens verseny célt.

Szegmens beállítások

Válasszuk a **Tréning > Szegmensek > ≡** pontot.

Irányító feliratok – fordulóról fordulóra vezető navigációs iránymutató feliratok.

Keresés – a mentett szegmensek között név alapján kereshetünk.

Bekapcsol/Kikapcsol – a készülékre aktuálisan feltöltött szegmeneket kapcsolhatjuk be és ki.

Törlés – összes vagy több mentett pálya törlése a készülék memóriájából.

Szegmens törlése

1. Válasszuk a **Tréning > Szegmensek** pontot.
2. Válasszuk ki a szegmenst.
3. Válasszuk a **☒ > ✓**-t.

Edzések

Módunkban áll egyedi edzéseket létrehozni, ahol minden szakaszhoz eltérő célokat rendelhetünk, akár tá-

volság, akár idő, akár kalória alapon. Az edzést létrehozhatjuk a Garmin Connect oldalon is, vagy ugyanitt kiválaszthatunk egy edzésprogramot, amely beépítve edzésterveket tartalmaz. Ezeket bármikor letölthetjük az Edge-re.

A Garmin Connect oldalon ütemezhetjük is az edzéseket. Az edzéseket előre meg is tervezhetjük, majd tárolhatjuk az Edge készüléken.

Edzés létrehozása

1. Válasszuk a **Tréning > Edzések > Új létrehozása** pontot.
2. Adjuk meg az edzés nevét, majd válasszuk a **✓**-t.
3. Válasszuk a **Lépés típusa** pontot az edzési szakasz típusának megadásához.

Például a **Pihenés** pontot választva az adott szakasz pihenő szakasz lesz. A számláló pihenő szakasz alatt is mér, valamint a napló is rögzíti az adatokat.

4. Az **Időtartam** mezőben adjuk meg, milyen mérték szerint legyen mérve az adott szakasz. Például a **Távolság** opciót választva távolság szerint adhatjuk meg a szakasz hosszát.
5. Amennyiben szükséges, adjuk meg az értéket az érték mezőben.
6. A **Cél** mezőben adjuk meg a szakaszra vonatkozó célt. Például válasszuk a **Pulzusszám** opciót, ha az edzés során adott pulzusszám érték mellett kívánunk maradni.
7. Igény szerint egy tartományt is ki-tűzhetünk célként. Az előző példánál maradva kiválaszthatunk egy pulzustartományt. Minden alkalommal, amikor a tartomány alsó hatá-
ra alá esik pulzusszámunk, vagy a felső határértéket meghaladja, a készülék sípol és üzenetben figyelmeztet.
8. A **✓** pipa kiválasztásával mentsük a szakaszt.

9. Az **Új szak. h.ad.** ponttal további szakaszokkal bővíthetjük az edzést.
10. A **✓** kiválasztásával mentsük az edzést.

Ismétlődő szakaszok alkalmazása

Edzés szakaszának ismétléséhez először létre kell hoznunk egy legalább egy szakaszból álló edzést.

1. Válasszuk az **Új szak. h.ad.**-t.
2. Válasszuk a **Lépés típusa** pontot.
3. Válasszunk egy opciót:
 - Az **Ismétlés** ponttal ismételhetjük a szakaszt. Például egy 5 km-es szakaszt tízszer megismételhetünk.
 - Az **Ismétlés eddig** ponttal adott érték eléréséig ismételhetjük az adott szakaszt: pl. 60 percen át, vagy amíg pulzusszámunk eléri a 160 bpm-et.
4. Válasszuk a **Vissz.-szak**-t, és adjuk meg az ismételni kívánt pontot.

Edge® 1030 használati útmutató

5. Válasszuk a **✓**-t a szakasz mentéséhez.

Edzés szerkesztése

1. Válasszuk a **Tréning > Edzések** pontot.
2. Válasszuk ki a kívánt edzést.
3. Válasszuk ki **✎**-t.
4. Válasszuk ki a szakaszt, majd válasszuk a **Szakasz szerkesztése**-t.
5. Végezzük el a módosítást, majd válasszuk a **✓**-t.
6. A **↩** kiválasztásával mentsük az edzést.

Edzés letöltése internetről

Először regisztrálnunk kell a Garmin Connect oldalon (fiókot kell létrehoz-nunk), csak ezután tölthetünk le edzéseket.

1. Csatlakoztassuk a készüléket számítógépünkhöz.
2. Lépünk fel a www.garminconnect.com honlapra.

Edge® 1030 használati útmutató




3. Hozunk létre és mentsük el egy új edzést.
4. Válasszuk a **Küldés a készülék-re**-t.
5. Bontsuk a kapcsolatot a számítógéppel. Kapcsoljuk be az Edge-t.

Edzés indítása




1. Válasszuk a **Tréning > Edzések** pontot.
2. Válasszunk ki egy edzést.
3. Válasszuk az **Indulj!**-t.

Az edzés megkezdését követően a készülék mutatja az egyes szakaszokat, a célt (amennyiben van), valamint a pillanatnyi edzési adatokat. Az edzési szakasz végének közeled-tére hangjelzés figyelmeztet, valamint egy idő vagy távolság visszazámláló ablak jelenik meg, egészen az új szakasz megkezdéséig.

Edzés leállítása

- A  gombot bármikor lenyomva befejezzük az aktuális szakaszt, és azonnal következőre ugunk.
- Az edzés során bármikor húzzuk el ujjunkat a képernyő aljától felfelé, majd az edzés szakasz befejezéséhez és a szakasz újraindításához válasszuk a **Szakaszt újraindít** pontot.
- A  gombbal bármikor leállíthatjuk a számlálót.
- Az edzés során bármikor ujjunkat húzzuk a képernyő tetejétől lefelé, majd válasszuk az **Edzés leállítás** > -t az edzés befejezéséhez.

Edzés törlése

1. Válasszuk a **Tréning** > **Edzések** pontot.
2. Válasszuk ki a kívánt edzést.
3. Válasszuk a  >  > -t.


Edzésnaptár

A készülékről elérhető naptár funkció a Garmin Connecten beállított edzés naptár egyfajta kibővítése. Miután a Garmin Connect oldalon becsatoltunk pár edzést vagy pályát a naptárba, letölthetjük ezeket a készülékre. Az összes, a készülékre letöltött és ütemezett tevékenység megjelenik a naptárban. Amikor a naptárban kiválasztunk egy napot, egy összegzést tekinthetünk meg az ütemezett edzésekről, pályákról, befejezett utakról, valamint elindíthatunk egy ütemezett tevékenységet. Az ütemezett tevékenység a készülékben eltárolva marad, függetlenül attól, hogy végrehajtottuk azt vagy kihagytuk végül. Amikor ütemezett tevékenységet küldünk a Garmin Connectről a készülékre, azok felülírják a naptár meglévő tartalmát.

Garmin Connect edzésprogramok használata

Először regisztrálnunk kell a Garmin Connect oldalon, csak ezután tölthetünk le edzést.

A Garmin Connect oldalon keressük ki a kívánt edzésprogramot, ütemezzük be az edzéseket és a pályákat, majd töltsük az edzésprogramot a készülékre.


1. Az USB-kábellel csatlakoztassuk a készüléket számítógépünkhöz.
2. Lépünk fel a www.garminconnect.com oldalra.
3. Válasszuk ki, majd ütemezzünk be egy edzést.
4. Tekintsük meg az edzésprogramot a naptárban.
5. Válasszuk a -t, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Edzés beltérben

A készülék olyan beltéri tevékenységi profilokat is tartalmaz, amelyek alkal-

mazásakor a GPS-vevő ki van kapcsolva.

NE FELEDJÜNK! A GPS-vétel beállításainak bármilyen módosítása elmentésre kerül az aktuális profilba.

1. Nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **Tevékenység profi-
lok** pontot.
2. Válasszunk egy profilt.
3. Válasszuk a **GPS mód** > **Ki** pontot.

A GPS-vevő kikapcsolt állapota mellett sebesség és távolság adatok nem állnak rendelkezésre, illetve kizárólag olyan külön megvásárolható mérő alkalmazása esetén állnak rendelkezésre, amely sebesség és távolság adatokat küld az Edge számára.

ANT+ beltéri tréner párosítása

1. A készüléket vigyük a beltéri tréner közelébe, úgy 3 méteres távolságon belül.

2. Válasszuk a **Tréning > Beltéri tréner > ANT+ kerékpáros tréner párosítása** pontot.

3. A párosításhoz válasszuk ki a beltéri tréner.

4. Válasszuk a **Hozzáad** pontot.

A beltéri tréner párosítását követően a tréner egy csatlakoztatott mérőként jelenik meg. Az adatmezők beállításának módosításával megjeleníthetjük a vonatkozó adatokat.

ANT+ beltéri tréner használata

ANT+ beltéri tréner használatához először kerékpárunkat rögzítenünk kell a görgő trénerhez, majd párosítanunk kell azt az Edge-el (lásd 17. oldal).

A beltéri tréner használatával szimulálhatjuk egy pálya, edzés, tevékenység megtétele során jellemző terhelést. Beltéri görgő tréner használata

esetén a GPS-vevő automatikusan kapcsol.

1. Válasszuk a **Tréning > Beltéri tréner** pontot.

2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

• **Pálya követése** – mentett pálya követése.

• **Tevékenység követése** – mentett túra követése.

• **Edzés követése** – Garmin Connect fiókból letöltött teljesítmény alapú edzés követése.

3. Válasszuk ki a kívánt pályát, tevékenységet, edzést.

4. Válasszuk az **Indulj!** pontot.

5. Válasszunk egy tevékenység profilt.

6. A **▶** gombbal indítsuk a számlálót.

A pálya, túra magasság adatai alapján a görgő tréner növeli vagy csökkenti a nehézséget.

Nehézségi szint állítása

1. Válasszuk a **Tréning > Beltéri tréner > Nehézség állítása** pontot.

2. Állítsuk be a tréner nehézségi szintjét.

3. Válasszunk egy tevékenység profilt.

4. Kezdjük el pedálozni.

5. Amennyiben szükséges, a tevékenység alatt is állíthatjuk a nehézséget.

Cél teljesítmény állítása

1. Válasszuk a **Tréning > Beltéri tréner > Cél teljesítmény állítása** pontot.

2. Adjuk meg a cél teljesítmény értéket.

3. Válasszunk egy tevékenység profilt.


4. Kezdjük el pedálozni.

A tréner nehézségi szintje automatikusan úgy kerül beállításra, hogy a pedálfordulatszámnak megfelelő

állandó kimeneti teljesítmény álljon fenn.

5. Amennyiben szükséges, a tevékenység alatt is állíthatjuk a cél teljesítményt.

Váltott ütemű edzések

Váltott ütemű edzéseket távolság és idő alapján hozhatunk létre. A készülék csak addig tárolja a váltott ütemű edzést, amíg egy következő létre nem hozunk. *Nyitott* szakaszt is beiktathatunk amikor adott pályán, bejárt út mentén futunk, vagy ha adott távolságot kívánunk lefutni. A  gombot lenyomva a készülék rögzíti az adott szakaszt, és ugrik a lazító szakaszra.

Váltott ütemű edzés létrehozása

1. Válasszuk a **Tréning > Váltott ütem > Szerkesztés > Időközök > Típus** pontot.

2. Válasszunk a **Távolság, Idő** és **Nyitott** lehetőségek közül.

TIPP! A **Nyitott** lehetőséggel nyílt végű szakaszt iktathatunk be.

3. Az **Időköz** kiválasztását követően, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot a munka szakaszhoz, majd válasszuk a ✓-t.
4. Válasszuk a **Pihenés** pontot a pihenő szakasz beiktatásához.
5. Válasszunk a **Távolság, Idő és Nyitott** lehetőségek közül.
6. Amennyiben szükséges, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot a lazító szakaszhoz, majd válasszuk a ✓-t.
7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül (akár több is kiválasztható):
 - Az ismétlések számának megadásához válasszuk az **Ismétlést**.
 - Nyílt végű bemelegítési szakasz hozzáadásához válasszuk a **Bemelegítés > Be** pontot.

- Nyílt végű levezető szakasz hozzáadásához válasszuk a **Levezetés > Be** pontot.

Váltott ütemű edzés indítása

1. Válasszuk a **Tréning > Váltott ütem > Edzés indítása** pontot.
2. A ► gombbal indítsuk a számlálót.
3. Amennyiben a váltott ütemű edzés bemelegítő szakaszt tartalmaz, nyomjuk meg a ↻ gombot az első éles szakasz indításához.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Üzenet jelzi, hogy teljesítettük az összes szakaszt.

Edzési cél beállítása

Az edzési cél funkció a virtuális edzőpartner funkcióval karöltve működik, mellyel egy adott távolság, távolság és idő, vagy távolság és sebesség cél kitűzése mellett kerékpározhatunk. Az edzési tevékenység során a készü-

lék valós idejű visszajelzést ad arról, hogy milyen közel állunk a kitűzött cél megvalósításához.

1. Válasszuk a **Tréning > Cél beállítása** pontot.
2. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A **Csak távolság** ponttal előre betáplált vagy egyedi távolságot adunk meg célként.
 - A **Távolság és idő** ponttal adott távolság és idő együttesét adjuk meg célként.
 - A **Távolság és sebesség** ponttal távolság és sebesség együttesét adjuk meg célként.

Az edzési cél képernyő jelenik meg, jelezve a becsült befejezési időt. A becsült befejezési idő az aktuális teljesítményen és a hátralévő időn alapszik.

3. Válasszuk a ✓-t.
4. A ► gombbal indítsuk a számlálót.

5. Amennyiben szükséges, ujjunk elhúzásával ugorjunk a virtuális edzőpartner képernyőre.
6. A tevékenység befejezését követően válasszuk a ► > **Út mentése** pontot.

Saját eredmények

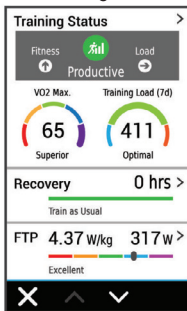
Az Edge 1030 nyomon követi a személyes mérési eredményeket és kiszámítja a teljesítmény adatokat. A teljesítmény adatok megállapításához kompatibilis pulzuszámoló vagy teljesítménymérő használatára van szükség.

Teljesítmény mérések

Ahhoz, hogy az alábbi teljesítmény és erőnléti mérések megbízható eredményeket mutassanak, csukló alapú pulzuszámoló vagy mellkasi pulzuszámoló használata mellett egy pár edzést végre kell hajtanunk. A kerékpáros teljesítmény méréséhez pul-

zsmérőre és teljesítménymérőre is szükséges van.

A mérések becslésen alapulnak, melyek szerepe, hogy segítséget nyújtson az edzési és verseny teljesítmények alakulásának nyomon követésében, átlátásában. A becslésekhez szükséges számításokat, adatbázisokat a Firstbeat szolgáltatta.



NE FELEDJÜK! Elsőre a becslott adatok pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár edzésre szüksége van a futási teljesítmény kiismeréséhez.

Edzési állapot: az edzési állapot megmutatja, hogy az edzés miként befolyásolja erőnlétünket és teljesítményünket.

VO2 Max: a VO2 max. az a testsúlykilogrammmra vetített maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett egy perc alatt elégetünk.

Regenerálódási idő: a funkció megadja, hogy mennyi pihenési időre van szükségünk addig, amíg a következő intenzív edzésre készen állunk.

Edzési terhelés: az elmúlt hét napra vetítve az edzést követő emelkedett oxigén fogyasztás (EPOC - oxigén felvételi többlet) összesített értéke. Az EPOC egy becslés, amely arról tájékoztat, hogy szervezetünkől mekkora energiát igényel az edzést követő regenerálódás.

HRV stressz teszt: a HRV (pulzusszám ingadozás) stressz mérési adat kizárólag mellkasi pulzusszámmal érhető el. A készülék a pulzusszám

szórását, kitéréseit méri egy 3 perc hosszú időtartam során, mely idő alatt végig álló helyzetben vagyunk. Egy átfogó stressz szintet mutat 1 és 100 közötti skálán, ahol a kisebb érték kisebb stressz hatást jelent.

Erőnléti állapot: egy valós idejű állapotfelmérést ad, miután a tevékenységet 6-20 percen át folytattuk. Az erőnléti állapot kijelzőt mint adatmezőt hozzáadhatjuk a képernyőkhöz, így a tevékenység további részében folyamatosan nyomon követhetjük erőnlétünk, teljesítményünk alakulását. A mutató a pillanatnyi állapotunkat hasonlítja össze átlagos erőnlétünkkel, kondícionkkal.

Funkcionális küszöb teljesítmény (FTP): a készülék a kezdeti beállítások során megadott felhasználói profil alapján megbecsli FTP értékünket. Pontos érték kiszámításához hajtsuk végre az irányított tesztet.

Edzési állapot

Az edzési állapot megmutatja, hogy az edzés miként befolyásolja erőnléti állapotunkat és teljesítményünket. Az edzési állapot mutató az edzési terhelés és a VO2 max. becslés egy hosszabb időtartamon keresztül bekövetkező változásain alapul. Az edzési állapot mutató segíthet a további edzésprogramok megtervezésében és erőnléti állapotunk további javításában.

Csúcforma: azt jelenti, hogy ideális versenyformában vagyunk. Amennyiben jelen állapotban csökkentjük az edzési terhelést, azzal testünk számára lehetővé tesszük, hogy regenerálódjon és a korábbi edzéseket teljes mértékben feldolgozza. Tervezzünk előre, hiszen ez a csúcforma csak rövid időre tartható fenn.

Produktív: a jelenlegi edzési terhelés teljesítményünket és erőnléti állapotunkat előre viszi. Fontos, hogy az erőnléti állapot megtartása érdekében

regenerálódási időszakokat is beiktassunk az edzésprogramba.

Fenntartás: a jelenlegi edzési terhelés elegendő az erőnléti állapot fenntartására. Az erőnléti állapot javításához tegyük az edzést változatosabbá, illetve növeljük az edzés intenzitását.

Regenerálódás: kisebb edzési terhelés elősegíti testünk regenerálódását, amely elkerülhetetlen, amikor hosszabb időn át keményen edzünk. Amikor készen állunk rá, visszatérhetünk a nagyobb edzési terhelésre.

Nem produktív: az edzési terhelés megfelelő, azonban erőnléti állapotunk romlik. Testünk nem bír regenerálódni. Figyeljünk oda általános egészségi állapotunkra, a megfelelő táplálkozásra, stressz elkerülésére, kielégítő pihenésre.

Aluledzettség: aluledzett állapot akkor következik be, amikor egy héten vagy hosszabb időn át a szokásosnál jóval kevesebbet edzünk, és ez erőnléti

állapotunkat is negatívan befolyásolja. Az edzési terhelés növelésével érhetünk el javulást.

Tüledzettség: az edzési terhelés nagyon nagy és már nem hatékony, pont az ellenkező hatást váltja ki. Szervezetünknek pihenésre van szüksége. Adjunk időt magunknak, amíg regenerálódunk, ehhez pedig az kell, hogy könnyebb edzéseket is beiktassunk a programba.

Nincs állapot: a készüléknek egy vagy két hét edzési előzményre, naplózásra van szüksége az edzési állapot meghatározásához, amely előzmények között szerepelnie kell többek között VO2 max. becslési eredménnyel záruló futó és kerékpáros edzéseknek.

VO2 max. becslések

A VO2 max. az a maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett testtömegünk egy kilogramjára ve-

títve egy perc alatt elégetünk. A VO2 max. érték sportolói teljesítményünkről egy visszajelző adat, melynek erőnlétünk, felkészültségi szintünk javulásával párhuzamosan növekednie kell. A VO2 max. becsléseket a Firstbeat Technologies Ltd. biztosítja és támogatja. A készüléket kompatibilis pulzsmérővel és teljesítménymérővel párosítva tekinthetjük meg a kerékpáros VO2 max. becslést.

VO2 max. értékek kinyerése

A VO2 max. érték megtekintéséhez először fel kell helyeznünk a pulzsmérőt, be kell üzemelnünk a teljesítménymérőt, majd ezt követően párosítanunk is kell ezeket az Edge 1030-al. Amennyiben az Edge 1030-hoz alaptartozékként járt a pulzsmérő, a párosítás gyárilag megtörtént. A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat (lásd 68. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat (lásd 55. oldal).

NE FELEDJÜK! Első alkalommal az értékek pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár kerékpáros edzésre szüksége van kerékpározási teljesítményünk megfelelő felméréséhez.

1. Legalább 20 percen át intenzíven, lehetőleg folyamatosan kerékpározunk.
2. Ezt követően válasszuk az **Út mentése** pontot.
3. Válasszuk a **Saját eredmények > Edzési állapot > VO2 Max** pontot. A VO2 max. egy szám, valamint egy szín a színskálán.



Bíbor	Felsőfokú
Kék	Kiváló
Zöld	Jó
Narancs	Megfelelő
Piros	Gyenge

A VO2 max. adatok felhasználása és elemzések a Cooper® intézet engedélyével történnek. Részletesen lásd a függelékben, valamint a www.CooperInstitute.org oldalon.

Tippek a kerékpáros VO2 max. becsléshez

A VO2 max becslés pontossága és sikeressége azon múlik, hogy egy relatív nagyfokú erőfeszítést, terhelést milyen hosszan tudunk kitartani úgy, hogy közben pulzusszámunk és teljesítményünk a lehető legkevesebbet változzon.

- Kerékpározás előtt ellenőrizzük, hogy az Edge készülék, a pulzuszámoló, valamint a teljesítménymérő megfelelően működjenek, a párosítás hibátlan legyen, az elemek, akkumulátorok töltöttségi szintje elegendő legyen.
- A 20 perces tekerés során pulzusszámunk végig a maximális pulzusszám 70%-a feletti tartományban legyen.

- A 20 perces tekerés során teljesítményünket tartsuk viszonylagosan egyenletes szinten.
- Kerüljük a dombos-dombos tájakat.
- Ne kerékpározzunk olyan csapatban, ahol sok a váltás, előzés.

Edzési terhelés

Az elmúlt hét napra vetítve mutatja az edzés intenzitását, melyet az elmúlt hét nap összesített EPOC (edzést követő fokozott oxigén fogyasztás) értéke alapján határoz meg. A mutató jelzi, hogy a jelenlegi terhelés alacsony, túl magas, vagy az erőnléti állapot javításához, fenntartásához éppen elegendő-e. Az optimális tartomány egyedi erőnléti állapotunk és edzési előzményünk alapján kerül meghatározásra. Ahogy az edzési idő és az intenzitás növekszik vagy csökken, az optimális tartomány is ehhez igazodva változik.

Edzési terhelés értékek kinyerése




Az edzési terhelés értékek megtekintéséhez először fel kell helyeznünk a pulzuszámolót, be kell üzemelnünk a teljesítménymérőt, majd ezt követően párosítanunk is kell ezeket az Edge 1030-al. Amennyiben az Edge 1030-hoz alaptartozékként járt a pulzuszámoló, a párosítás gyárilag megtörtént. A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat (lásd 68. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat (55. oldal).

NE FELEDJÜK! Első alkalommal az értékek pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár kerékpáros edzésre szüksége van kerékpározási teljesítményünk megfelelő felméréséhez.

1. Egy hét napos időszak során legalább egyszer kerékpározzunk.
2. Ezt követően válasszuk az **Út mentése** pontot.
3. Válasszuk a **Saját eredmények > Edzési állapot > Edzési terhelés**

pontot. A VO2 max. egy szám, valamint egy szín a színskálán.



 Narancs	Kiváló
 Zöld	Optimális
 Kék	Alacsony

Regenerálódási idő

A készülék csukló alapú pulzuszámoló-jével vagy mellkasi pulzuszámoló csatlakoztatva igénybe vehetjük a regenerálódási idő funkciót, amely megadja, hogy mennyi pihenési időre van szükségünk addig, amíg a következő intenzív edzésre készen állunk.

MEGJEGYZÉS! A regenerálódási idő adat a VO2 Max. becslésen alapul, és az első edzések során pontatlannak tűnhet. A készüléknek pár edzésre szüksége van ahhoz, hogy megismerje teljesítményünket.

A felépülési idő a futást követően azonnal megjelenik, és folyamatosan csökken addig, amíg teljesen készen állunk egy újabb kemény edzés végrehajtására.

Regenerálódási idő megtekintése

A regenerálódási idő megtekintéséhez először fel kell helyeznünk a pulzusról, be kell üzemelnünk a teljesítmésmérőt, majd ezt követően párosítanunk is kell ezeket az Edge 1030-al. Amennyiben az Edge 1030-hoz alaptartozékként járt a pulzusról, a párosítás gyárilag megtörtént. A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat (lásd 68. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat (55. oldal).

1. Válasszuk a **Saját eredmények > Regenerálódás > Bekapcsol** pontot.
2. Indítsuk a kerékpározást.
3. A futást követően válasszuk az **Út mentése** pontot.

A regenerálódási idő megjelenik. A leghosszabb idő 4 nap, a legrövidebb 6 óra.

FTP becslés lekérése

A készülék a kezdeti beállítások során összeállított felhasználói profil alapján megbecsüli funkcionális küszöbtejesítményünket (FTP – Functional Threshold Power). Még pontosabb FTP értéket kapunk, ha a párosított teljesítmésmérő és pulzusról segítségével egy FTP tesztet hajtunk végre (lásd 29. oldal).

Válasszuk a **Saját eredmények > FTP** pontot.

Az FTP érték watt / kilogramm mértékegység szerint jelenik meg, a kimeneti teljesítmény wattban kifejezve látható, valamint a színskála valamely színe jellemzi teljesítményünk besorolását.



Piros	Gyenge
Narancs	Megfelelő
Zöld	Jó
Kék	Kiváló
Bíbor	Felsőfokú

Az FTP besorolásokat részletesen lásd a függelékben (100. oldal).

FTP teszt végrehajtása

A funkcionális küszöbtejesítmény (FTP) meghatározására szolgáló teszt végrehajtása előtt szereljünk fel kompatibilis teljesítmésmérőt és pulzusról, majd azt párosítsuk az Edge készülékkel.

1. Válasszuk a **Saját eredmények > FTP > FTP Teszt > Indulás** pontot.

2. A **▶** gombbal indítsuk a számlálót.

A kerékpározás megkezdését követően a készülék folyamatosan mutatja a teszt egyes szakaszait, a cél és aktuális teljesítmény adatokat. A teszt végén egy üzenet jelenik meg.

3. A **▶** gombbal állítsuk le a számlálót.

4. Válasszuk az **Út mentése** pontot. Az FTP érték watt / kilogramm mértékegység szerint jelenik meg, a kimeneti teljesítmény wattban kifejezve látható, valamint a színskála valamely színe jellemzi teljesítményünk besorolását.

FTP érték automatikus számítása

A funkcionális küszöbtejesítmény (FTP) automatikus meghatározásához először szereljünk fel kompatibilis teljesítmésmérőt, vegyünk fel pulzusról, majd ezeket párosítsuk az Edge készülékkel.

1. Válasszuk a **Saját eredmények > FTP > Autom. számítás engedélyezése** pontot.
2. Legalább 20 percen át kerékpározunk állandó intenzitás mellett.
3. A kerékpározás végén válasszuk az **Út mentése** pontot.
4. Válasszuk a **Saját eredmények > FTP** pontot.

Az FTP érték watt / kilogramm mértékegység szerint jelenik meg, a kimeneti teljesítmény wattban kifejezve látható, valamint a színskála valamely színe jellemzi teljesítményünk besorolását.

Stressz szint megtekintése

Az érték megtekintéséhez vegyünk fel pulzusról, és párosítsuk azt az Edge készülékkel.

A stressz szint egy három perces mérés eredménye, mely alatt végig álló, mozdulatlan helyzetben kell maradnunk. Ez alatt az Edge a pulzusszám ingadozásának, szórásának mérésé-

vel meghatározza stresszességünk mértékét. Edzés, alvás, táplálkozás, általános életviteli igénybevétel mind-mind befolyásolják a sportoló teljesítményét. A stressz szint egy 1 és 100 közötti szám, ahol az 1 nagyon alacsony stresszt jelent, míg a 100 egy rendkívül stresszes állapotot. Ismerve stressz szintünket, eldönthetjük, hogy szervezetünk készen áll-e egy húzó-sabb edzésre vagy inkább válasszuk a jógát.

TIPP! Garmin javaslata szerint a stressz szintet lehetőleg minden nap ugyanabban az időpontban, ugyanolyan körülmények között mérjük.

1. Válasszuk a **Saját eredmények > Stressz szint > Mérés** pontot.
2. 3 percen át álljunk mozdulatlanul és lazítsunk.

Teljesítmény értesítések kikapcsolása

A teljesítmény értesítések a tevékenység végeztével megjelenő figyelmeztet-

etések. Egyes teljesítmény mérési adatokhoz, mint pl. az erőnléti állapot és a regenerálódási idő, értesítést aktiválhatunk, illetve egyes értesítések csak új teljesítmény mérés végrehajtásakor jelennek meg, pl. egy új VO2 max. becslés végrehajtásakor.

1. Válasszuk a **Saját eredmények > Teljesítmény értesítések** pontot.
2. Válasszuk a lehetőségek közül.

Személyes rekordok

A túra végén a készülék megjeleníti a teljesítményre vonatkozó esetleges értékeléseket. A személyes értékelések tartalmazzák a leghosszabb túrát, az egységes hosszra vetített leggyorsabb időt, és a túra során megtett legnagyobb emelkedést.

Személyes rekord megtekintése

Válasszuk a **Saját eredmények > Személyes rekordok** pontot.

Személyes rekord visszaállítása

A személyes értékeléseket visszaállíthatjuk a korábban mentett értékelésre.

1. Válasszuk a **Saját eredmények > Személyes rekordok** pontot.
2. Válasszuk ki a visszaállítani kívánt rekordot.
3. Válasszuk az **Előző rekord > ✓**-t. **Ne feledjük!** A művelet során mentett tevékenység nem törlődik.

Személyes rekord törlése

1. Válasszuk a **Saját eredmények > Személyes rekordok** pontot.
2. Válasszuk ki a törölni kívánt rekordot.
3. Válasszuk a **🗑️ > ✓**-t.

Edzési tartományok

- Pulzustartományok (54. oldal);
- Teljesítményzónák (58. oldal).

Navigáció

Jelen fejezet az alábbi funkciókat ismerteti:

- Helyek és helyek keresése (32. oldal);
- Pálya megtervezése (35. oldal);
- Útvonal beállítások (41. oldal);
- Térképi beállítások (40. oldal).



Helyek

Kijelölhetünk és elmenthetünk helyeket a készülék memóriájában.




Helyek mentése (megjelölése)

Hely megjelöléséhez élő műholdas kapcsolat szükséges.


A hely egy pozíció, egy pont, amelyet eltárolunk a készülékben. Amennyiben egy adott helyhez később vissza kívánunk térni, vagy egy tereptárgyat meg kívánunk jelölni a térképen, jelöljük meg az adott helyet.

1. Kezdjük el a kerékpározást.
2. Nyomjuk meg a **Navigáció** >  **Hely megjelölése** >  pontot.

Hely mentése a térképen

1. Válasszuk a **Navigáció** >  > **Keresés kijelölt területen** > **Egy térképpont** pontot.
2. Keressük ki a kívánt helyet a térképen.
3. Jelöljük ki a kívánt helyet.
A hely adatai megjelennek a térkép tetején lévő információs sávban.
4. Válasszuk ki a képernyő tetején az információs sávot.
5. Válasszuk a  > -t.

Navigáció hely felé

1. Válasszuk a **Navigációt**.
 2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Mentett helyek:** navigáció mentett hely felé.
- TIPP!** A  ikont választva beépíthetünk egy keresési kulcsót.

• **Korábbi találatok:** navigáció az 50 utolsó találati hely valamelyike felé.

• **Térkép:** a térképen kijelölt pozíció (pont) felé indíthatunk navigációt.

• **A Keresés** pont alatt:


◦ **Koordináták:** navigáció koordinátákkal kijelölt hely felé.

◦ **ÉH-k kategóriák** > Összes érdekes hely (útvonal navigációra alkalmas térkép szükséges): navigáció érdekes hely felé.

◦ **Címek** (útvonal navigációra alkalmas térkép szükséges): megadott cím felé.

◦ **Útkereszteződések:** navigáció két utca találkozására felé.

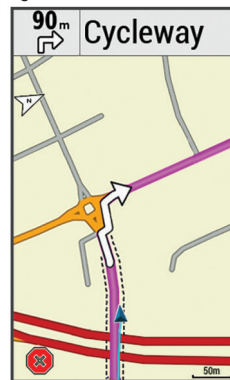
◦ **Települések:** navigáció egy település felé.

• **A  > Keresés kijelölt területen** ponttal szűkíthetjük a keresést egy megadott hely közelére.

3. Válasszuk ki a helyet.

4. Válasszuk az **Indulj!** pontot.


5. Kövessük a képernyőn megjelenő navigációs utasításokat.





Navigáció a kiindulási hely felé

A túra bármely pontján elindíthatunk egy, a kiindulási pontba visszavezető navigációt.


1. Indítsuk el a túrát.
2. Haladás közben koppintsunk a kijelzőre a rávetített számláló ablak megjelenítéséhez.


3. Válasszuk a  > **Navigáció** > **Vissza a kezdéshez** pontot.
4. Válasszunk az **Ugyanazon az úton** illetve a **Legrövidebb úton** opciók közül.
5. Válasszuk az **Indulj!** parancsot.
A készülék visszavezet a kiindulási pontba.

Navigáció leállítása



1. Görgessünk a térképre.
2. Válasszuk ki a  >  pontot.

Helyek szerkesztése

1. Válasszuk a **Navigáció** > **Mentett helyek** pontot.
2. Válasszuk ki a helyet.
3. Válasszuk ki a képernyő tetején megjelenő információs sávot.
4. Válasszuk a  -t.
5. Válasszunk egy jellemzőt.
Pl. az adott hely magasságának módosításához válasszuk a **Magasságot módosít** pontot.


6. Adjuk meg az értéket, majd válasszuk a  -t.


Hely törlése

1. Válasszuk a **Navigáció** > **Mentett helyek** pontot.
2. Válasszuk ki a helyet.
3. Válasszuk ki a képernyő tetején megjelenő információs sávot.
4. Válasszuk a  > **Hely törlése** >  -t.

Hely kivetítése

Új hely kijelölésének és mentésének egy másik módja, hogy egy már ismert helyhez képest adjuk meg az új hely irányát és távolságát. Ez az ún. kivetítés.

1. A főképernyőn válasszuk a **Navigáció** > **Mentett helyek** pontot.
2. Válasszuk ki a viszonyítási alapot jelentő helyet.
3. Válasszuk ki a képernyő tetején az információs sávot.
4. Válasszuk a  > **Projekt helye**-t.

5. Adjuk meg az új hely irányát és távolságát.
6. Válasszuk a  -t.

Pályák

Korábban rögzített edzés követése: egy korábban elmentett, számunkra tetszetős pályát újra letekerhetünk, pl. egy kerékpáros útvonalat, amely munkahelyünkre visz be.

Verseny egy korábban rögzített edzés ellen: egy már megtett útvonal mentén próbálhatjuk megismételni vagy felülmúlni korábbi teljesítményünket. Például ha az útvonalat korábban 30 perc alatt tettük meg, a virtuális edzőpartnerrel versenyre kelve megpróbálhatjuk azt 30 percen belül megtenni.

Garmin Connect oldalról letöltött pálya követése: a letöltött pályát követhetjük, vagy versenyezhetünk is ellene.

Pálya létrehozása az Edge-n

Egyedi pályát is létrehozhatunk az Edge készüléken. A pálya útpontok, helyek láncolata, melyeket a megadott sorban elérve eljutunk a végcélig.

1. Válasszuk a **Navigáció** > **Pályák** > **Pálya tervező** > **Első hely hozzáadása** pontot.
2. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A pálya kiindulási helyeként aktuális pozíciónk fog szolgálni a **Jelenlegi hely** pont kiválasztása esetén.
 - A **Korábbi találatok** ponttal az előző találatok közül jelölhetünk ki helyet.
 - Mentett hely kiválasztásához válasszuk az **Elementve** pontot.
 - A hely térképen történő kijelöléséhez válasszuk a **Térképen** pontot.

- Az érdekes helyek közötti kereséshez válasszuk az **ÉH Kategóriák** pontot.
 - Település kiválasztásához válasszuk a **Településeket**, majd válasszuk egy közeli települést.
 - Hely cím szerinti megjelöléséhez válasszuk a **Cím** pontot, majd adjuk meg a címet.
 - Kereszteződés kiválasztásához válasszuk ki a **Kereszteződések** pontot, majd adjuk meg az utca neveket.
 - Hely koordináták alapján történő megjelöléséhez válasszuk a **Koordináták** pontot, majd adjuk meg a koordinátákat.
3. Válasszuk a **Hszn** pontot.
 4. Válasszuk a **Következő hely hozzáadása** pontot.
 5. A 2-4. lépéseket ismételjük egészen addig, amíg a pályát alkotó összes helyet, útpontot ki nem választottuk.

6. Válasszuk a **Térképen mutat** pontot.

A készülék megtervezi a pályát, majd megjeleníti a térképen.

TIPPI! Az  ikont kiválasztva megtekinthetjük a pálya magassági grafikonját.

7. Válasszuk az **Indulj!** pontot.

Pálya letöltése az internetről

Először regisztrálnunk kell a Garmin Connect oldalon, csak ezután tölthetünk le pályát.

1. Válasszuk az alábbiak közül:
 - Nyissuk meg a Garmin Connect Mobile alkalmazást.
 - Lépünk fel a connect.garmin.com oldalra.
2. Hozunk létre egy új pályát, vagy válasszuk ki egy meglévőt.
3. Válasszuk a **Send to Device-t** (küldés a készülékre).
4. Bontsuk a kapcsolatot a számítógéppel. Kapcsoljuk be az Edge-t.

5. Válasszuk a **Navigáció > Pályák > Mentett pályák** pontot.

6. Válasszuk ki a pályát.

7. Válasszuk az **Indulj!** pontot.

Körutazás létrehozása

Az Edge egy kiindulási hely, valamint egy távolság alapján képes körutazást (amely a kiindulási helyhez tér vissza) létrehozni.

1. Válasszuk a **Navigáció > Pályák > Körpálya-útvonalterv** pontot.

2. Válasszuk a **Távolság** pontot, majd adjuk meg az útvonal teljes hosszát.

3. Válasszuk az **Indulási pozíciót**.

4. Válasszuk az alábbiak közül:

- A pálya kiindulási helyeként aktuális pozíciónk fog szolgálni a **Jelenlegi hely** pont kiválasztása esetén.
- A **Korábbi találatok** ponttal az előző találatok közül jelölhetünk ki helyet.

- Mentett hely kiválasztásához válasszuk az **Elementve** pontot.

- A hely térképen történő kijelöléséhez válasszuk a **Térképen megmutat** pontot.

- Az érdekes helyek közötti kereséshez válasszuk a **Keresési eszközök > ÉH Kategóriák** pontot.

- Település kiválasztásához válasszuk a **Keresési eszközök > Településeket**, majd válasszuk egy közeli települést.

- Hely cím szerinti megjelöléséhez válasszuk a **Keresési eszközök > Cím** pontot, majd adjuk meg a címet.


- Kereszteződés kiválasztásához válasszuk ki a **Keresési eszközök > Kereszteződések** pontot, majd adjuk meg az utca neveket.

- Hely koordináták alapján történő megjelöléséhez válasszuk a **Keresési eszközök > Koordináták**



pontot, majd adjuk meg a koordinátákat.

5. Válasszuk az **Indulási irány** pontot, majd válasszunk egy haladási irányt.

6. Válasszuk a **Keresés** pontot.


TIPP! A  gombbal megismételhetjük a keresést.

7. Válasszuk ki a pályát a térképen történő megtekintéshez.


TIPP! A  vagy  nyílakkal megtekinthetjük a többi útvonal-alternatívát.

8. Válasszuk az **Indulj!** pontot.

Tippek a pályák használatához

- Az **Irányító feliratok** bekapcsolásával használunk fordulóról fordulóra vezető navigációs utasításokat (lásd a Pálya beállítások szakaszt az 40. oldalon).
- Bemelegítés esetén a  gombbal indíthatjuk a pályát, majd normál módon melegítsünk be.

- Bemelegítéskor maradjunk távol a pálya útvonalától. Amikor készen állunk, induljunk el a pálya irányába. Amikor elérjük a pálya vonalát, egy üzenet figyelmeztet.

NE FELEDJÜK! A  gombot lenyomva a virtuális edzőpartner azonnal elindul a pálya mentén, nem várja meg, amíg bemelegítünk.

- Ujjunkat húzzuk el a képernyőn a pálya vonalának megtekintéséhez. Amennyiben letérünk a pálya vonaláról, a készülék figyelmeztet.

Pálya adatainak megtekintése

1. Válasszuk a **Navigáció > Pályák > Mentett pályák** pontot.
2. Válasszuk a pályát.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Válasszuk az **Összegzés** pontot a pálya adatainak megtekintéséhez.

- Válasszuk a **Térkép** pontot a pálya térképen történő megtekintéséhez.

- Válasszuk a **Magasság** pontot a pálya magassági grafikonjának megtekintéséhez.

- Válasszuk a **Körök** pontot egy kör kiválasztásához és az egyes körök részletes adatainak megtekintéséhez.

Pálya megjelenítése a térképen

Minden egyes elmentett pályára vonatkozóan külön megadhatjuk, hogy miként jelenjen meg a térképen. Például a munkahelyünkre vezető pályát beállíthatjuk úgy, hogy mindig sárgán jelenjen meg a térképen. Egy másik útvonalat zölden jeleníthetünk meg a térképen. Így több útvonalat is megjeleníthetünk egyszerre, megkülönböztetve attól, melyet éppen követünk.

1. Válasszuk a **Navigáció > Pályák > Mentett pályák** pontot.

2. Válasszuk ki a pályát.

3. Válasszuk a **Beállítások** pontot.

4. Válasszuk a **Megjelenítés mindig** pontot a pálya megjelenítéséhez a térképen.

5. Válasszuk a **Megjelenítési szín** pontot, majd válasszunk egy színt.

6. Válasszuk a **Pálya pontok** menüpontot, ezzel elérjük, hogy a pályát alkotó helyek is megjelenjenek a térképen.

A következő alkalommal, amikor a pálya közelében kerékpározunk, a pálya megjelenik a térképen.

Pálya leállítása

1. Ujjunk elhúzásával váltsunk a térképre.

2. Válasszuk ki a  >  pontot.

Pálya törlése

1. Válasszuk a **Navigáció > Pályák > Mentett pályák** pontot.

2. Válasszuk ki a pályát.

3. Válasszuk a  >  -t.

Pálya beállítások

Válasszuk a **Navigáció > Pályák > Mentett pályák > ☰** pontot.

Irányító feliratok – fordulóról fordulóra vezető navigációs iránymutató feliratok.

Letérés figyelmeztetés – Figyelmeztetés, amely a pálya elhagyásakor jelenik meg.

Keresés – A mentett pályák között név alapján kereshetünk.

Törlés – Összes vagy több mentett pálya törlése a készülék memóriájából.

Térképi beállítások

Válasszuk a **☰ > Tevékenység profilok** pontot, majd válasszunk egy profilt, végül válasszuk a **Navigáció > Térkép** pontot.

Tájéolás – a térkép tájolását állíthatjuk be (lásd alább).

Automatikus nagyítás – a nagyítási szintek automatikus állítása a térkép használata közben. **Kikapcsol** beállít

tás esetén kézzel nagyítunk, kicsinyítünk.

Irányító feliratok – fordulóról fordulóra vezető, közúti navigáció során az útjelző felirat megjelenítése (utcaszintű térkép szükséges hozzá).

Térképláthatóság – speciális térképi funkciók beállítása.

Térkép padok – a készülékre feltöltött térképeket kapcsolhatjuk be és ki.

Térkép tájolása

1. Válasszuk a **☰ > Beállítások > Tevékenység profilok** pontot.
2. Válasszunk ki a profilt.
3. Válasszuk a **Navigáció > Térkép > Tájéolás** pontot.
4. Válasszunk az alábbiak közül:

- **Észak felé** – a képernyő teteje az északi irány.
- **Menetirányba** – az aktuális haldási irány mutat mindig a képernyő teteje felé.

- **3D mód** – a térkép térben jelenik meg.

Útvonal beállítások

Válasszuk a **☰ > Beállítások > Tevékenység profilok** pontot, majd válasszunk egy profilt, végül válasszuk a **Navigáció > Útvonalterv** pontot.

Kedvelt útvonalak – a készülék a Garmin Connect fiókban tárolt, legkedveltebb túrák alapján tervezi meg az útvonalat.

Útvonaltervezési mód – a közlekedési eszköz kiválasztása az útvonal optimalizálásához.

Tervezés módszere – útvonaltervezés során figyelembe veendő szempontok megadása.

- **Emelkedés minimalizálása** - a cél elérése a legkisebb teljes emelkedés mellett.
- **Idő minimalizálása** – a cél elérése a legrövidebb idő alatt.
- **Távolság minimalizálása** – a cél elérése a legkisebb táv meg

tételével, vagyis a legrövidebb útméntén.

Úton tartás – pozíciókat mindig a legközelebb eső úthoz igazítja, feltételezve, hogy közúton közlekedünk.

Elkerülés beállítása – kijelölhetünk az útvonalból kizárni kívánt úttípusokat (pl. földutak stb.).

Újratervezés – a tervezett útvonalról letérve a készülék automatikusan újratervezi azt.

Tevékenység kijelölése az útvonaltervezéshez

Beállíthatjuk a készüléket, hogy a tevékenység típusának megfelelően tervezze meg az útvonalat.

1. Válasszuk a **☰ > Beállítások > Tevékenység profilok** pontot.
2. Válasszunk ki a profilt.
3. Válasszuk a **Navigáció > Útvonalterv > Útvonaltervezési mód** pontot.
4. Válasszunk a megjelenő lehetőségek közül.

Például közutakon vezető (utcai) útvonalterv létrehozásához választhatjuk a túrákerékpározás (Tour Cycling) pontot, vagy terep navigációhoz a hegyi kerékpározás (Mounting Biking) pontot.

Vezeték nélküli kapcsolaton keresztül elérhető funkciók

A készüléket kompatibilis Bluetooth-funkciós okostelefonra vagy Wi-Fi® hálózatra csatlakoztatva számos kiegészítő funkció elérhetővé válik.

Bluetooth-kapcsolaton keresztül elérhető funkciók

A készüléket kompatibilis Bluetooth-funkciós okostelefonra vagy fitness berendezésre csatlakoztatva számos kiegészítő funkció elérhetővé válik. Egyes funkciókhoz a csatlakoztatott okostelefonon telepítenünk kell a Garmin Connect Mobile alkalmazást. Az alkalmazásról a www.garmin.com/

[intosports/apps](#) oldalon tájékozódhatunk.

MEGJEGYZÉS! Az alábbi funkciók csak kompatibilis, Bluetooth-funkciós okostelefon párosításával érhetőek el.

Élő követés – barátok és családtagok valós időben követhetik nyomon az edzést. Emaiben vagy közösségi hálón keresztül is hívhatunk „nézőket”, akik a Garmin Connect oldalain élőben látják a mérési adatokat.

Csoport követés – az élő követés funkció révén a csoportba tartozó összes sporttárs helyzetét valós időben, közvetlenül az Edge kijelzőjén követhetjük nyomon. A csoport tagjai közül azok számára, akik kompatibilis Edge készülékkel rendelkeznek, előre megírt üzeneteket küldhetünk.

Tevékenység adatok feltöltése a Garmin Connectre – amint befejeztük a túrát, az adatok elküldése automatikusan megtörténik a Garmin Connectre.

Pályák és edzések letöltése a Garmin Connectről: az okostelefonon keresztül közvetlenül a Garmin Connect fiókban kutathatunk és tölthetünk le tevékenységeket az Edge készülékre.

Connect IQ funkciók letöltése – a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül Connect IQ funkciókat tölthetünk le.

Készülékről készülékre történő adatátvitel – vezeték nélküli adatkapcsolaton keresztül tölthetünk át fájlokat egy másik kompatibilis Edge készülékre.

Közösségi háló értesítések – amikor egy tevékenységet feltöltünk a Garmin Connectre, egy frissítés kerül posztolásra kedvenc közösségi oldali lapunkra.

Időjárési adatok frissítése – valós idejű időjárési adatok érkeznek, melyekre az Edge is felhívja figyelmünket.

Értesítések – a telefonra érkező üzenetek, értesítések megjelennek az Edge kijelzőjén.

Üzenetek – egy beérkező hívásra vagy szöveges üzenetre (SMS-re) egy előre megírt üzenettel válaszolhatunk. A funkció Android™ vagy Windows® operációs rendszerű telefonokon érhető el.

Hangos üzenetek – a Garmin Connect Mobile alkalmazásból elérhető funkció a túra során állapotjelentéseket játszik le az okostelefonon.

Baleset felismerés – engedélyezzük, hogy amikor az Edge készülék baleset bekövetkeztét érzékeli, a Garmin Connect Mobile alkalmazás üzenetet küldjön a korábban megadott vészhelyzeti elérhetőségek felé.

Hangos motivációs jelentések lejátszása a tevékenység során

A funkció használatához egy kompatibilis okostelefont a Garmin Connect

Mobile alkalmazáson keresztül párosítanunk kell az Edge készülékkel (lásd 1. oldal).

A Garmin Connect Mobile alkalmazást beállíthatjuk, hogy a kerékpározás vagy egyéb tevékenység alatt ösztönző, motivációs állapot jelzéseket játsszon le. Ezen hangos jelenségek tartalmazzák a kör számát, a köridőt, a tempót vagy sebességet, valamint az ANT+ mérési adatokat. A jelenségek lejátszása alatt a Garmin Connect Mobile ideiglenesen elnémítja a telefonon egyéb hang lejátszását. A hangerő a Garmin Connect Mobile alkalmazásban állítható be.

1. A Garmin Connect Mobile alkalmazás beállításában válasszuk a **Garmin Devices** (Garmin eszközök) pontot.
2. Válasszuk ki az eszközt.
3. Amennyiben szükséges, válasszuk a **Device Settings** (eszköz beállítások) pontot.

4. Válasszuk az **Audio Alerts** (hangos jelenségek) pontot.

Csoport követés indítása

A funkció használatához rendelkezünk kell Garmin Connect fiókkal, valamint egy kompatibilis okostelefont a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül párosítanunk kell az Edge készülékkel (lásd 1. oldal).

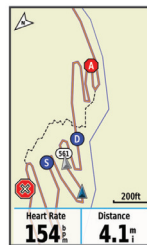
A túra alatt a csoportba becsatlakozott kerékpárosok helyzetét láthatjuk a térképen.

1. Az Edge készüléken válasszuk a **☰ > Vezeték nélküli funkciók > Csoport követés** pontot, ezzel engedélyezzük, hogy a térképen megjelenjenek a csatlakozó készülékek.
2. A Garmin Connect Mobile alkalmazás beállítási menüjében válasszuk az **LiveTrack (Élő követés) > GroupTrack (Csoport követés)** pontot.

3. Válasszuk a **Visible to (Látható) > All Connections (Összes csatlakozó)** pontot.

NE FELEDJÜNK! Amennyiben több mint egy kompatibilis eszközzel rendelkezünk, a csoport követéshez ki kell jelölnünk egyetlen egy készüléket.

4. Válasszuk a **Start LiveTrack (Élő követés indítása)** pontot.
5. Az Edge készüléken nyomjuk meg a **▶**-t, majd kezdjük el kerékpározni.
6. Ujjunk elhúzásával váltsunk a térképre a kapcsolódó kerékpárosok megtekintéséhez.



A térképen egy ikonra rákoppintva megtekinthetjük a csoport követési menetbe tartozó többi kerékpáros helyzetére és haladási irányára vonatkozó adatokat.

7. Ujjunk elhúzásával váltsunk a csoport követés listára.

A listából kiválaszthatunk egy kerékpárost: ezen kerékpáros helyzetét jelölő ikon a térkép közepén fog megjelenni.

A csoport követés használatát segítő tippek



A csoport követés az élő követés funkció segítségével a csoportba tartozó többi kerékpáros helyzetének a térképen történő megjelenítését teszi lehetővé. A csoportba tartozó összes kerékpárosnak rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal.

- Szabadtéren, GPS-vétel mellett kerékpározzunk.
- Bluetooth-kapcsolaton keresztül párosítsuk az Edge készüléket okostelefonunkkal.

- A Garmin Connect Mobile alkalmazás beállítási menüjében a **Connections (Kapcsolatok)** pontra kattintva frissítsük a csoport követési (**GroupTrack**) menetbe tartozó kerékpárosok listáját.
- Ellenőrizzük, hogy a csatlakozó kerékpárosok mindegyike párosítsa okostelefonját, és a Garmin Connect Mobile alkalmazásban indítson el egy élő követés menetet.
- Ellenőrizzük, hogy az összes csatlakozó kerékpáros hatósugáron belül legyen (40 km-en belül).
- Csoport követési menet alatt váltunk a térkép képernyőre, ugyanis itt láthatjuk a kapcsolódó kerékpárosok helyzetét.
- Mielőtt megtekintenénk a csoport követési menetbe tartozó többi kerékpáros helyzetére és haladási irányára vonatkozó adatokat, álljunk meg a kerékpárral.

Fájlok másolása két Edge készülék között vezeték nélküli adatkapcsolaton keresztül

Bluetooth vezeték nélküli kapcsolaton keresztül pályákat, szegmenseket, edzésterveket másolhatunk át egy másik kompatibilis Edge készülékre.

1. Kapcsoljuk be mindkét Edge készüléket, majd hozzuk ezeket 3 méteres távolságon belül.
2. Azon a készüléken, amelyik a fájlokat tartalmazza, válasszuk a  > > **Vezeték nélküli funkciók > Készülék adatátvitel > Fájlok megosztása** pontot.
3. Válasszuk ki a megosztani kívánt fájl típust.
4. Válasszuk ki a megosztani kívánt fájlt, fájlokat.
5. Azon a készüléken, amelyre a fájlokat át kívánjuk másolni, válasszuk a  > **Vezeték nélküli funkciók**

> **Beállítások > Készülék adatátvitel** pontot.

6. Válasszunk egy közeli csatlakozást.
7. Válasszuk ki a fogadni kívánt fájlokat.

Amikor a fájl átmásolása sikeresen lezajlott, mindkét készüléken egy üzenet jelenik meg.

Baleset felismerés

Vigyázat!

A baleset felismerés egy kiegészítő funkció, amely elsősorban közúton történő használatra alkalmas. A baleset felismerési funkció nem szolgálhat a segítségnyújtás, sürgősségi segítségnyújtás igénylésének elsődleges eszközeként. A Garmin Connect Mobile alkalmazás nem veszi fel helyettünk a kapcsolatot a vészhelyzeti szolgáltatókkal.

Amikor a GPS-vevővel ellátott Edge készülék balesetet érzékel, a Garmin

Connect Mobile alkalmazás egy automatikus szöveges üzenetet (SMS-t) és egy emailt küld az általunk megadott vészhelyzet esetén értesítendő telefonszámra, email címre. Az üzenet tartalmazza a GPS-pozíciót és nevünket. Az üzenet megjelenik az Edge készüléken is, és a párosított okostelefon jelzi, hogy 30 másodperc elteltével a vészhelyzeti címekre elküldésre kerül az üzenet. Amennyiben segítségre, ellátásra nincs szükség, ezen időtartamon belül még elvethetjük az automatikus üzenetet.

Az Edge készüléken a baleset felismerés bekapcsolása előtt a Garmin Connect Mobile alkalmazásban meg kell adnunk a vészhelyzeti elérhetőségeket. A párosított okostelefonon adatforgalmi szolgáltatás elérhető kell legyen, valamint olyan lefedettségű területen kell tartózkodnunk, ahol a hálózat lehetővé is teszi az adatforgalmat. Olyan vészhelyzeti elérhető

ségeket adjunk meg, melyek szöveges üzenetek fogadására alkalmasak (lehetőség szerint normál üzenetküldési díjak mellett).

Baleset felismerés beállítása

1. Lépjünk fel a www.garmin.com/intosports/apps oldalra, majd töltsük le a Garmin Connect Mobile alkalmazást.
2. Párosítsuk az okostelefont a készülékkel (lásd 1. oldal).
3. A Garmin Connect Mobile alkalmazásban adjuk meg a vészhelyzeti elérhetőségeket, valamint a kerékpáros adatait (lásd alább).
4. Az Edge készüléken kapcsoljuk be a baleset felismerés funkciót (lásd alább).
5. Az Edge készüléken kapcsoljuk be a GPS-vételt (lásd 71. oldal).

Vészhelyzeti elérhetőségek és kerékpáros adatainak megadása

1. Az okostelefonon nyissuk meg a Garmin Connect Mobile-t.

2. Az alkalmazás beállítási menüjében válasszuk az **Incident Detection (Baleset felismerés)** pontot.
3. Adjuk meg a vészhelyzeti elérhetőségeket és a kerékpáros adatait. A megadott elérhetőségekre egy üzenet kerül elküldésre, amely ezen elérhetőségeket tájékoztatja arról, hogy baleset észlelése esetén ezek szolgálnak értesítendő vonalaknak.

Baleset felismerés be- és kikapcsolás

Válasszuk a  > **Rendszer** > **Baleset felismerést**.

Vészhelyzeti elérhetőségek megtekintése az Edge készüléken

Ehhez először a Garmin Connect Mobile alkalmazásban meg kell adnunk a vészhelyzeti elérhetőségeket és a kerékpáros adatait.

A Garmin Connect Mobile alkalmazásban válasszuk a **Contacts (Elérhetőségek)** pontot.

A telefonszámok és a vészhelyzet esetén értesítendő személyek neve megjelenik.

Automatikus üzenet elvetése

Amikor a készülék balesetet észlel, a vészhelyzeti elérhetőségek felé küldendő üzenetet elvethetjük akár az Edge készüléken, akár a párosított okostelefonon.

Válasszuk az **Elvet** > ✓ pontot a 30 másodperces visszaszámlálás lejárta előtt.

Állapot frissítés küldése balesetet követően

Ez a funkció kizárólag akkor érhető el, amikor a készülék balesetet észlelt és egy automatikus segélyhívó üzenetet küldött a megadott vészhelyzeti elérhetőségek felé.

Egy állapot frissítő üzenet formájában értesíthetjük a vészhelyzetről értesített feleket, hogy már nincs szükség sürgősségi segítségre.

1. A képernyő tetejéről húzzuk lefelé ujjunkat, majd húzzuk ujjunkat jobbra vagy balra a vezérlők widget megjelenítéséhez.

2. Válasszuk a **Baleset felismerés** > **Küld hogy jól vagyok** pontot.

Az üzenet az összes vészhelyzeti elérhetőség felé elküldésre kerül.

Wi-Fi® kapcsolattal elérhető funkciók

Az Edge 1030 készülék Wi-Fi kapcsolattal is bír. A Wi-Fi kapcsolat használatához a Garmin Connect Mobile alkalmazás nem szükséges.

NE FELEDJÜK! Az alábbi funkciók csak vezeték nélküli Wi-Fi hálózathoz történő csatlakozás esetén érhetők el.

Tevékenység feltöltése a Garmin Connectre – amint befejeztük a túrát, az adatok elküldése automatikusan megtörténik a Garmin Connectre.

Edzéstervek, pályák, edzésprogramok – a Garmin Connect oldalon korábban kijelölt tevékenységek ve-

zeték nélkül kerülnek letöltésre a készülékre.

Szoftver frissítés – Wi-Fi kapcsolaton keresztül letölthetjük az Edge-re a legújabb rendszerszoftver változatot. A következő alkalommal, amikor bekapcsoljuk a készüléket, a képernyőn megjelenő utasításokat követve telepíthetjük az új rendszerszoftvert.

Wi-Fi kapcsolat létesítése számítógépen keresztül

1. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Okostelefonunkra töltjük le a Garmin Connect Mobile alkalmazást, majd ezen keresztül párosítjuk azt az Edge készülékkel (1. oldal).
 - Látogassunk el a www.garmin.com/express oldalra, ahol töltjük le a Garmin Express™ alkalmazást.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a Wi-Fi kapcsolat be-

állításához a Garmin Express alkalmazáson keresztül.

Wi-Fi kapcsolatra vonatkozó beállítások az Edge menürendszerében

1. Válasszuk a  > **Vezeték nélküli funkciók** > **Wi-Fi** pontot.

Wi-Fi – bekapcsolhatjuk a Wi-Fi vezeték nélküli adatátviteli funkciót.

NE FELEDJÜK! A további beállítási lehetőségek csak abban az esetben jelennek meg, ha jelen pontban engedélyezzük a Wi-Fi funkciót.

Automatikus feltöltés – engedélyezzük a tevékenységek adatainak automatikus feltöltését egy ismert vezeték nélküli hálózaton keresztül.

Hálózat hozzáadása – a készülék csatlakoztatása egy vezeték nélküli hálózathoz.



Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők

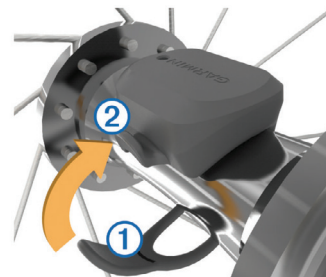
Az Edge 1030 számos vezeték nélküli ANT+ vagy Bluetooth funkcióval is kompatibilis. A kompatibilis mérőről és ezek beszerzéséről részletesen tájékozódhatunk az ügyfélszolgálaton (103. oldal).

Sebességmérő felszerelése

MEGJEGYZÉS! Amennyiben nem rendelkezünk sebességmérővel, ugorjuk át ezt a szakaszt.

TIPP! A Garmin azt javasolja, hogy a mérő felszerelése alatt helyezzük állványra a kerékpárt.

1. A sebességmérőt helyezzük – és tartjuk is ott – a kerékagy tetejére.
2. A rögzítőpántot  vezessük körbe a kerékagyon, majd akasszuk be a mérőn lévő kampóba .



Előfordulhat, hogy asszimmetrikus kerékagyra történő felszerelés során a mérő döntött helyzetben rögzül, de ez nem jelent problémát, a mérő így is normálisan működik.

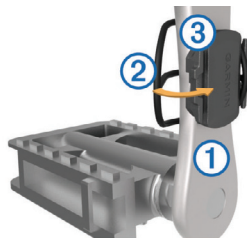
3. Forgassuk meg a kereket, ellenőrizendő, hogy a mérő nem akadályozza sehol a kerék szabad forgását. A mérő nem érhet a kerékpár egyetlen más alkatrészéhez sem.
- MEGJEGYZÉS!** Két fordulatot követően a LED-lámpa öt másodperc hosszan zölden kigyullad, jelezve, hogy a mérő működik.

Pedálütemmérő felszerelése

MEGJEGYZÉS! Amennyiben nem rendelkezőnk pedálütemmérővel, ugorjuk át ezt a szakaszt.

TIPPI! A Garmin azt javasolja, hogy a mérő felszerelése alatt helyezzük állványra a kerékpárt.

1. Válasszuk ki a hajtókar **1** átmérőjének megfelelő rögzítőpántot. Mindig a legkisebb pántot választjuk ki, amelyik még épp körbeéri a hajtókart.
2. A nem hajtott oldalon a mérő lapos oldalát helyezzük a hajtókar belső oldalára, majd tartsuk is ott meg.
3. A pántot **2** vezessük körbe a hajtókaron, majd akasszuk a mérő oldalán lévő kampókba **3**.



4. Forgassuk meg a hajtókart, ellenőrizendő, hogy az szabadon pörög-e. A mérő nem érhet a kerékpár egyetlen alkatrészéhez sem (így a láncvédőhöz sem), valamint cipőnkhez sem. **MEGJEGYZÉS!** Két fordulatot követően a LED-lámpa öt másodperc hosszan zölden kigyullad, jelezve, hogy a mérő működik.
5. Végezzünk el egy 15 perces próba túrát, majd ezután nézzük át a mérőt és a pántot, sérülés, károsodás nyomait keresve.

Tudnivalók a sebességmérőről és a pedálütemmérőről

A pedálütemmérőtől érkező pedálfordulat adatok mindig rögzítésre kerülnek. Amennyiben sem sebességmérő, sem pedálütemmérő nem került a készülékkel párosításra, a sebesség és a távolság meghatározása GPS-adatok alapján történik.

A pedálfordulatszám a pedálozás, „tekerés” sebességét, intenzitását mutatja a hajtókar percenkénti fordulatainak számával kifejezve (ford./perc – rpm).

A pedálfordulatszám és a teljesítmény adatok átlagolása

A nulla adatok kizárásával történő átlagolás beállítási lehetősége csak külön megvásárolható pedálütemmérővel vagy teljesítménymérővel történő edzés esetén érhető el. Az alapbeállítás a pedálozás szü-

neteltetése alatti nulla értékek kizárása a számításból. A beállítás módosításáról lásd a 77-78. oldalt.

Pulzusmérő felhelyezése

MEGJEGYZÉS! Amennyiben nem rendelkezőnk pulzusmérővel, ugorjuk át ezt a szakaszt.

A mérőt közvetlenül a bőrfelületre helyezzük, mellkasi ruházatunk alá. Olyan szorosan rögzítsük, hogy ne essen le az edzés során.

1. Csatlakoztassuk a mérő egységet **1** a pántra.



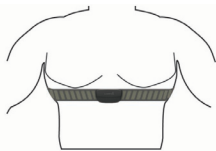
A Garmin logó mind a mérőn, mind a pánton olvashatóan álljon.

2. Nedvesítsük be mindkét elektródát ② a pánt hátoldalán, valamint az érintkező tapaszokat ③, ezzel mellkasunk és a jeladó közötti érintkezés stabilabbá válik.



3. Vezessük mellkasunkon körbe a pántot, majd kapcsoljuk össze a kampót ④ és a hurkot ⑤.

MEGJEGYZÉS! Az ápolást ismerető címkét ne fedjük le.



A Garmin logó olvashatóan álljon.

4. Hozzuk 3 méteres távolságon belül az Edge-t és a pulzusról. Miután felvettük a mérőt, az készen áll az adatok küldésére.

TIPP! Amennyiben a kijelzett értékek irreálisak vagy érték sem jelenik meg, tanulmányozzuk a pulzusról vonatkozó javaslatokat (56. oldal).

Pulzustartományok beállítása

A készülék az első bekapcsolás során megadott személyes adatok alapján osztja fel a pulzustartományokat. Az edzési céloknak megfelelően manuálisan is megadhatjuk a pulzustartományok kiosztását.

Az edzés során elégetett kalória pontos kiszámításához adjuk meg maximális pulzusszámunkat, de ezenfelül lehetőség van a pihenő pulzusszám megadására, valamint a pulzustartományok egyedi felosztására.

1. Válasszuk a **Saját eredmények > Edzési tartományok > Pulzustartományok** pontot.
2. Adjuk meg a maximális és pihenő pulzusszámainkat.

A tartományok kiosztása automatikusan frissül, azonban mindegyik értéket manuálisan módosíthatjuk.

3. Válasszuk az **Ez alapján:** pontot.
4. Válasszunk egy opciót:
 - **BPM** esetén a percenkénti szívdobbanás szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
 - **%Max.** esetén a maximális pulzusszám százaléka szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
 - **%HRR** esetén a pihenő pulzusszám százaléka szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
 - **%LTPSZ** esetén a laktátküszöb pulzusszám százaléka szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.

Tudnivalók a pulzustartományokról

Sok atléta használja a pulzustartományokat szív- és érrendszerének

erősségi mérésére, valamint kondíciójának javítására. A pulzustartomány a percenkénti szívdobbanásokban meghatározott értéktartomány. A leggyakrabban alkalmazott öt tartományt 1-5-ig számozzák, ahol nagyobb szám nagyobb intenzitást jelez. A tartományok általában legnagyobb pulzusszámunk százalékában kerülnek meghatározásra.

Edzési célok

Ismerve a pulzustartományunkat, mérhetjük és javíthatjuk kondícionkat a következő elvek szerint:

- Pulzusunk jól jellemzi az edzés intenzitását.
- Adott pulzustartományban dolgozva javíthatjuk szív- és érrendszerünk terhelhetőségét és erejét.
- Ismerve pulzustartományunkat, megakadályozhatjuk a túledzést és csökkenthetjük a sérülés kockázatát.

Amennyiben ismerjük maximális pulzusszámunkat, a 91. oldalon szereplő táblázat alapján meghatározhatjuk edzési céljainknak leginkább megfelelő tartományt.

Amennyiben nem ismerjük maximális pulzusszámunkat, alkalmazzuk az interneten fellelhető valamelyik kalkulátorprogramot. Egyes edzőtermekben és egészségközpontokban lehetőség van a maximális pulzusszám megállapítására szolgáló erőnléti felmérés elvégzésére. Hűvelykujj-szabályként 220-ból kivonjuk korunkat, és megkapjuk a maximális pulzusszámot.

javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén

Amennyiben irreális pulzusszám adatok jelennek meg, vagy egyáltalán nem jelennek meg adatok, tegyük a következőket:

- Vigyünk fel vizet az elektródokra, érintkező mezőkre.
- Húzzuk meg a pántot mellkasunkon.
- Melegítsünk be úgy 5-10 percig.
- Tisztítsuk meg a pántot minden hetedik használatot követően.
- Viseljünk pamut trikót vagy nedvesítsük meg trikónkat edzés előtt. Műszálas anyag a mérőhöz dörzsölődve statikus elektromosságot kelt, és ez zavarhatja a jeleket.
- Távolodjunk el az erős elektromágneses mezőktől, minden 2,4 GHz-es vezeték nélküli érzékelőtől, mivel ezek interferálhatnak a pulzusmérőtől. Elektromágneses zavart okozhatnak a nagyfeszültségű tápvezetékek, elektromotorok, mikrohullámú sütők, 2,4 GHz-es vezeték nélküli telefonok, vezeték nélküli hálózati pontok.

Vezeték nélküli mérők párosítása

Párosítás előtt fel kell vennünk a pulzusmérőt, vagy fel kell szerelnünk a sebességmérőt, pedálütemmérőt. A párosítás az ANT+ vagy Bluetooth-funkciós mérő csatlakoztatását jelenti, pl. a pulzusmérő és az Edge csatlakoztatását.

1. Hozzuk a mérőt és az Edge-t 3 méteres távolságon belül.

NE FELEDJÜK! Párosítás alatt minden más kerékpáros mérőt vigyünk 10 méteres körzeten kívül!

2. Válasszuk a **≡ > Érzékelők > Érzékelő hozzáadását**.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Válasszuk ki a párosítani kívánt mérőt.
 - Válasszuk a **Keresés az összes közt** parancsot az elérhető összes mérő utáni kereséshez. Az elérhető mérők listája jelenik meg.

4. Válasszuk ki a párosítani kívánt mérő(ke)t.

5. Válasszuk a **Hozzáad** pontot.

Amikor a mérő és az Edge párosítása megtörtént, a mérő állapota **Csatlakoztatva** jelzést kapja. Az adatmezőket állítsuk át a mérési adatok megjelenítéséhez.

Edzés teljesítménymérővel

- Lépjünk fel a www.garmin.com/intosports oldalra, ahol megtekinthetjük mindazon ANT+ mérők listáját, melyek a készülékkel kompatibilisek (mint például az Vector™).
- További információk érdekében tekintsük meg a mérőhöz tartozó használati útmutatót.
- Állítsuk be edzési céljainknak és képességeinknek megfelelően a teljesítményszórnakat (58. oldal).
- Élesítsük a tartomány-riasztásokat, melyekkel értesülünk arról,

hogy elértünk egy adott tartományt (72. oldal).

- Állítsuk be a teljesítményre vonatkozó adatmezőket (71. oldal).

Teljesítményzónák beállítása

A tartományok gyári alapértékek szerint kerültek felosztásra, ezért előfordulhat, hogy egyéni képességeinket nem fedik le megfelelően. Egyedi teljesítménytartományt állíthatunk fel a Garmin Connect internetes portálon. Ha ismerjük működési küszöbteljesítményünket (FTP), megadhatjuk azt; ekkor az Edge automatikusan kiszámolja a zónákat.

1. Válasszuk a **Saját eredmények > Edzészónák > Teljesítménytartom.-t.**
2. Adjuk meg az FTP értéket.
3. Válasszuk az **Ez alapján:-t.**
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A **Watt** opcióval wattban tekinthetjük meg és szerkeszthetjük a tartományokat.
- **FTP%** opció esetén FTP-értékünk százalékában látjuk az értékeket.

Teljesítménymérő kalibrálása

A teljesítménymérőre vonatkozó kalibrációs utasításokat a gyártó által mellékelte használati útmutatóban találjuk. A sikeres kalibrálás feltétele, hogy a teljesítménymérőt előzőleg megfelelően telepítsük, ezután párosítsuk az Edge-el, és a kalibráció alatt folyamatosan küldjön adatokat.

1. Válasszuk a **≡ > Mérőket.**
2. Válasszuk ki a teljesítménymérőt.
3. Válasszuk a **Kalibrál** pontot.
4. Pedálozzunk és ezzel tartjuk a teljesítménymérőt egészen addig aktív állapotban, amíg egy üzenet meg nem jelenik.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Edge® 1030 használati útmutató

Pedálozás alapú teljesítménymérés

A Vector a pedálozás alapján méri a teljesítményt, vagyis másodpercenként több százszor méri azt az erőt, melyet a pedálra kifejtünk, emellett méri a pedálfordulatszámot, vagyis a hajtás forgási sebességét. Az erő, az erő irányának, a hajtókar forgatásának, valamint az idő mérésével a Vector képes a teljesítmény (watt) meghatározására. Mivel a Vector a bal és jobb oldali teljesítmény egymástól függetlenül méri, így a bal és jobb oldal közötti megoszlásról is képes tájékoztatást adni.

NE FELEDJÜK! A Vector S rendszer nem szolgáltat külön bal és jobb oldali pedál eloszlási adatokat.

Kerékpáros dinamika

A kerékpáros dinamikai adatok mutatják, hogy a pedállal megtett teljes kör folyamán a kifejtett erő miként változik, a pedál mely pontjára fejtjük ki

az erőt, ezzel mélységében ismerhetjük meg egyéni pedálozási technikánk sajátosságait. Ismerve, hogy a pedálon miként és hol fejtünk ki az erőt, még hatékonyabban edzhetünk és pontosabban értékelhetjük ki kerékpározási teljesítményünk szintjét.

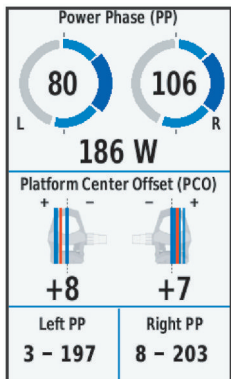
Kerékpáros dinamikai adatok használata

A kerékpáros dinamikai adatok kinyéréséhez először párosítanunk kell a Vector teljesítménymérőt az Edge készülékkel (lásd 57. oldal).

NE FELEDJÜK! A rögzített kerékpáros dinamikai adatok további helyet foglalnak el a készülék memóriájában.

1. Kezdjük el kerékpározni.

- Léptessünk a kerékpáros dinamika képernyőre (lásd alább), ahol láthatjuk a csúcs teljesítmény fázist ①, az össz teljesítményt, ② a felületi középponti letérést ③, valamint az erőhatás szakaszok eloszlását a bal és jobb láb között ④.



- Amennyiben szükséges, érintsük a ④ adatmezőket eltérő adattípus megjelenítéséhez (lásd 71. oldal).

NE FELEDJÜNK! Csak a képernyő alján található két adatmezőn állíthatjuk át a kijelzett adatok típusát.

Az edzés adatait a Garmin Connect fiókunkba feltöltve további kerékpározási dinamikai adatokat is lekérhetünk.

Teljesítmény fázis adat

Az a pedál elforgatási körcikk (az indítási hajtókar szög és a záró hajtókar szög közötti körcikk), ahol pozitív teljesítményt produkálunk.

Platform középponti letérés

A pedál felületének azon pontja, ahol az erőt ténylegesen kifejtiük.

Vector funkcióinak beállítása

A Vector funkcióinak állításához először párosítanunk kell a Vector teljesítménymérőt az Edge készülékkel (lásd 57. oldal).

- Válasszuk a **≡** > **Mérőket**.
- Válasszuk ki a Vector teljesítménymérőt.

- Válasszuk a **Mérő adatok** > **Vector funkciók** pontot.

- Válasszunk egy opciót.

- Igény szerint a billenőkapcsolókkal kapcsoljuk be a forgató hatásfok, pedálozás egyenletesség és kerékpáros dinamika funkciókat.

Vector rendszerszoftverének frissítése az Edge készülékről

A szoftver frissítéséhez először párosítanunk kell az Edge készüléket és a Vector rendszert.

- A túra adatokat töltjük fel a Garmin Connect fiókba (lásd 64. oldal).
A Garmin Connect automatikusan rákeres az elérhető szoftver frissítésekre, és ezeket letölti az Edge készülékre.
- Az Edge készüléket hozzuk a Vector mérőhöz 3 méter távolságon belül.
- Párszor forgassuk meg a hajtókart. Az Edge felszólít, hogy vé-

gezzünk el a függő szoftver frissítések telepítését.

- Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Elektronikus váltók használata

Valamely kompatibilis elektromos váltó, pl. Shimano® Di2™ elektronikus váltó használatához először párosítanunk kell a váltót és az Edge-t (lásd 57. oldal). Az adatmezőket állítsuk be úgy, hogy azokon a Di2 adatok jelenjenek meg (lásd 71. oldal). Az Edge az aktuális beállítási értékeket mutatja, amikor a mérő beállítási módba kerül.

Forgalmi viszonyok átlátásának segítése a kerékpáros számára

Az Edge készülék együttműködik a Varia Vision™ szemüveges kijelzővel, a Varia™ kerékpáros okos lámpákkal, valamint a hátrafelé figyelő Varia radarral, ezzel nagyban hozzájárul ah-

hoz, hogy a kerékpáros jobban nyomon követhesse a mögötte zajló forgalmat. További információkat a Varia készülékek használati útmutatójában találunk.

NE FELEDJÜNK! Varia készülékek párosítás előtt szükséges lehet az Edge szoftverének frissítése (88-89. oldal).

Edzésnapló

Az edzésnapló rögzíti a távolság, a kalória, a sebesség, a kör, a magasság, valamint az opcionális ANT+ mérők által szolgáltatott adatokat.

NE FELEDJÜNK! A napló álló vagy felfüggesztett (pause) számláló mellett nem rögzíti az adatokat.

Üzenet figyelmeztet, amikor a készülék memóriája megtelik. A memória nem törlődik automatikusan, illetve a régi adatok sem kerülnek automatikusan felülírásra. Rendszeresen töltsük fel az adatokat a Garmin Connect szoftverre az adatok biztos megőrzése érdekében.

Túrák megtekintése

1. Válasszuk az **Előzmények > Utak** pontot.
2. Válasszuk ki a túrát.
3. Válasszunk az opciók közül.

Az egyes edzési tartományokban eltöltött idők megtekintése

Az egyes edzési tartományokban eltöltött idő megtekintéséhez először párosítanunk kell kompatibilis pulzuserőmérőt vagy teljesítménymérőt, majd egy tevékenységet végre kell hajtunk és el is kell azt mentenünk.

Az edzési intenzitás finomhangolását segítheti elő az egyes pulzustartományokban és teljesítmény-tartományokban töltött idő megtekintése. A teljesítmény- és pulzustartományokat céljainknak és képességeinknek megfelelően átszabhatjuk. Az adatmezőket úgy módosítsuk, hogy kerékpározás közben megjelenjenek az edzési tartományok (pulzus- és telje-

sítmény-tartományok).



1. Válasszuk a **Előzmény > Utak** pontot.
2. Válasszunk egy túrát.
3. Válasszunk a megjelenő lehetőségek közül.

Összesítések megtekintése

Megtekinthetjük az összesített adatokat: túrák számát, összidőt, átlagos távolságot, teljes elégetett kalóriamennyiséget.

Válasszuk az **Előzmény > Összesítések** pontot.

Tevékenység, túra törlése

1. Válasszuk a **Előzmény > Túrák** pontot.
2. Válasszuk ki az adott tevékenységet, túrát, edzést.
3. Válasszuk a  > **Törlés** > -t.

Garmin Connect

Csatlakozzunk barátainkhoz a Garmin Connect internetes közösségi oldalon, ahol könnyedén tárolhat-

juk és elemezhetjük az edzés adatait, sőt, ezeket meg is oszthatjuk másokkal, és ösztönözhetjük is egymást sporttársainkkal. Legyen szó bármely sportágról, futásról, gyaloglásról, úszásról, kerékpározásról, túrázásról, triatlonozásról, a Garmin Connect oldalon könnyedén rögzíthetjük mozgásban gazdag életvitelünk fontosabb eseményeit. A www.garminconnect.com/start honlapra fellépve ingyenesen hozhatunk létre fiókot.

Tevékenységek tárolása

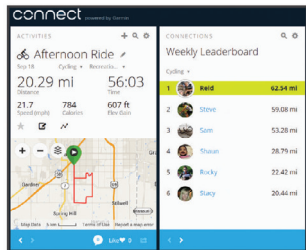
Az edzés végén a napló adatait mentsük el, majd töltsük fel a Garmin Connect oldalra, ahol addig tárolhatjuk ezeket, ameddig csak akarjuk.

Adatok kielemezése

Számos adat felhasználásával, pl. idő, távolság, pulzusszám, elégetett kalória, lépésszám alapján részletesen elemezhetjük tevékenységünket. Felülnézetből, térképen tekinthetjük meg a kerékpározás során bejárt utat,

a tempó, sebesség változásait grafikonos szemléltető ábrák mutatják be, valamint egyedi jelentéseket állíthatunk össze.

NE FELEDJÜK! Egyes adatokhoz külön megvásárolható kiegészítő (pl. pulzusmérő) szükséges.



Edzés megtervezése

Edzési célt tűzhetünk ki, valamint napi bontású edzési terveket tölthetünk le.

Tevékenységek megosztása

Kapcsolódhatunk barátainkhoz egymás tevékenységének nyomon követéséhez, vagy kedvenc közösségi

háló portáljainkon keresztül linket is küldhetünk az edzésekről.

Edzésnapló feltöltése a Garmin Connectre

Figyelem!

A rozsdásodást megelőzendő töltsd előtt töröljük szárazra az USB portot, az esővédő sapkát és az ehhez közeli felületeket.

1. Hajtsuk fel az esővédő sapkát ① az USB portról ②.



2. Dugjuk az USB-kábel kisebbik végét a készülék hátulján található mini-USB portba.
3. Csatlakoztassuk az USB-kábel nagyobbik végét a számítógépen lévő USB-portba.

4. Lépünk fel a www.garminconnect.com/start oldalra.

5. Kövessük a szoftver utasításait.

Adatrögzítés

Az Edge intelligens rögzítési elvet követ: csak akkor ment adatot, ha irányunk, sebességünk, pulzusunk módosul. Amennyiben teljesítménymérőt párosítottunk, az Edge másodpercenként menti a mérési adatokat. Ez utóbbi mérési mód több memóriát emészt fel, azonban nagyon pontos adatrögzítést biztosít.

A teljesítmény- és pedálütem-adatok átlagolása során a nulla értékek figyelmen kívül hagyásáról az 53. és 77. oldalakon olvashatunk.

Adatkezelés

JEGYEZZÜK MEG! Az Edge nem kompatibilis a Windows® 95, 98, Me, vagy NT® operációs rendszerekkel. Ugyancsak nem kompatibilis a Mac® OS 10.3 és korábbi verziókkal.

Csatlakoztatás számítógéphez

Figyelem!

A rozsdásodást megelőzendő töltsd előtt töröljük szárazra az USB portot, az esővédő sapkát és az ehhez közeli felületeket.

1. Hajtsuk fel az esővédő sapkát az USB portról.
2. Dugjuk az USB-kábel kisebbik végét a készülék hátulján található mini-USB portba.
3. Csatlakoztassuk az USB-kábel nagyobbik végét a számítógépen lévő USB-portba.

Az Edge cserélhető háttértár meghajtóként jelenik meg a számítógép Sajátgép (Számítógép) ablakában, illetve Mac számítógépen külön kötetként jelenik meg az asztalon.

Fájlok letöltése az Edge-re

1. Csatlakoztassuk az Edge-t a számítógéphez (lásd fent).

Az Edge cserélhető háttértár vagy mobil eszköz meghajtóként jelenik meg a számítógép Sajtógép (Számítógép) ablakában, illetve Mac számítógépen külön kötetként jelenik meg az asztalon.

NE FELEDJÜK! Azon számítógépeken, ahol sok hálózati meghajtó van csatlakoztatva, nem marad betűjel az eszköz-meghajtók csatlakoztatására. Az operációs rendszer súgójában tájékozódjunk, miként rendelhetünk betűjelet a meghajtóhoz.

2. A számítógépen nyissuk meg az intézőt.
3. Válasszuk ki egy fájlt.
4. Válasszuk a **Szerkesztés > Másolás** menüpontokat.
5. Nyissuk meg a Garmin meghajtót vagy a memóriakártya meghajtóját.
6. Válasszuk a **Szerkesztés > Beillesztés** pontot.

A fájl megjelenik a készülék memóriájának tartalmát mutató ablakban.

Fájlok törlése

Figyelem!


Az Edge memóriája fontos rendszerfájlokat tartalmaz, melyeket nem szabad letörölnünk. Ha nem ismerjük egy fájl rendeltetését, ne töröljük le azt.

1. Nyissuk meg a Garmin meghajtót vagy kötetet.
2. Ha szükséges, nyissuk meg a mappát.
3. Jelöljük ki a fájlt.
4. Nyomjuk meg a **Delete** gombot a számítógép billentyűzetén.

USB-kapcsolat bontása

Amikor végeztünk a fájlkezeléssel, bontuk az USB-kapcsolatot. Amennyiben az eszköz cserélhető háttértárként van csatlakoztatva, az adatvesztés elkerülése érdekében ezt

az alábbi biztonsági protokoll szerint bontuk a kapcsolatot. Mobil eszköz esetén erre nincs szükség.

1. Végezzük el az alábbi műveletet:
 - Windows számítógépeken kattintsunk a Hardver biztonságos eltávolítása  ikonra.
 - Macintosh számítógépen válasszuk ki az eszközt, majd válasszuk a **File > Eject** menüpontot.
2. Húzzuk ki az USB-kábelt az Edge-ből és a számítógépből is.

Beállítások

Connect IQ funkciók

A Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül a Garmintól vagy más külső fejlesztőtől származó Connect IQ bővítményeket adhatunk a készülékhez. Ezekkel új adatmezőkkel, widgetekkel és alkalmazásokkal bővíthetjük a készüléket.

Adatmezők – olyan új adattípusokkal bővíthetjük a készüléket, melyek a

mérők által közölt adatokat, a végzett tevékenységet, illetve a napló tartalmát teljesen új szemszögből mutatják be. A Connect IQ adatmezőket a gyári funkciókhoz és képernyőkhöz gond nélkül hozzárendelhetjük.

Widgetek – információs ablakok, melyek révén egyetlen pillantással tájékozódhatunk a mérési adatokról, értesítésekről.

Alkalmazások – interaktív funkciókkal bővítik a készüléket, pl. új szabadterei és sport tevékenységekkel.

Profilok

A profilok az Edge beállításait fogják csokorba, kifejezetten egy adott felhasználási módra kialakított beállítás-együttest jelentenek. Például eltérő profilba menthetjük az edzéshez szükséges beállításokat, valamint a hegyi kerékpározásnak megfelelő beállításokat.

Amikor egy adott profilt kiválasztva használjuk a készüléket, és egy beál-

lítást módosítunk, pl. adatmezőt vagy mértékegységet, a módosítás automatikusan rögzítésre kerül a profilban.

Tevékenység profilok – a használati módhoz tartozó beállításokat tartalmazó profilt is létrehozhatunk. Például külön profil szolgálhat edzéshez, versenyzéshez, vagy hegyi kerékpározáshoz. A tevékenység profil tartalma az egyedi adatképernyőket, összesítéseket, riasztásokat, edzési tartományokat (sebesség- és pulzustartományokat), edzési beállításokat (Auto Pause®, Auto Lap®), valamint a navigációs beállításokat.

Felhasználói profil – elmenthetjük személyes adatainkat, nemünket, korunkat, testsúlyunkat, magasságunkat, profi sportolói adatainkat. A készülék a túraadatok pontos kiszámításához használja fel ezen adatokat: pl. a kalória kiszámításához.

Felhasználó profil beállítása

1. Válasszuk a **Saját eredmények > Felhasználói profil** pontot.
2. Adjuk meg az adatokat.

Profi sportolók

A profi sportoló (lifetime athlete) beállítás a testsúlyra vonatkozó számításokat érinti. Profi sportolónak tekintendő, aki több éven át folyamatosan, intenzíven edz (kisebb sérüléseket leszámítva), és pihenő pulzusszáma 60 szívdobbanás/perc vagy ez alatti érték.

Edzési beállítások

Az alábbi beállítási lehetőségek a készülék működésének az edzés követelményeihez igazítására szolgálnak. Például a verseny profilhoz idő alapú riasztásokat rendelhetünk, míg Auto Lap funkciót, azaz körök automatikus létrehozását végző funkciót aktiválhatunk a hegyi kerékpározás profilhoz.

Tevékenység profil beállítása

Tíz tevékenység profilt képes tárolni a készülék. Adott felhasználási módhoz igazíthatjuk az adatmezőket, riasztástokat stb.

1. Válasszuk a **☰ > Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Válasszunk egy profilt.
 - Az **☰ > Hozzáadás** ponttal hozunk létre egy új profilt.
3. Amennyiben szükséges, módosítsuk a nevet és a színt.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - **Adatképernyők:** az adatképernyők beállítása (lásd 71. oldal).
 - **Alapértelmezett kerékpározási típus:** az adott profilhoz egy általánosságban jellemző kerékpározási módot rendelhetünk hozzá, pl. napi bejárást.**TIPP!** Amennyiben nem az általában jellemző módon kerékpározunk, a kerékpározást követően

manuálisan átállíthatjuk a kerékpározás típusát. A pontos kerékpározási típus megadása elengedhetetlen a kerékpározás barát pályák létrehozásához.

- **GPS mód:** GPS-vevő kikapcsolására szolgál, vagy a műholdas beállításokat módosíthatjuk (lásd 71. oldal).
- **Navigáció:** a térképi és útvonaltervezési beállításokat érjük el (lásd 40-41. oldal).
- **Riasztások:** riasztások beállítása (lásd 72. oldal).
- **Automatikus funkciók > Auto Pause:** a számláló automatikus felfüggesztésének beállítása (lásd 74. oldalon).
- **Automatikus funkciók > Auto Lap:** körök automatikus indításának beállítása (lásd 73. oldal).
- **Automatikus funkciók > Automatikus görgetés:** adatképer-







nyők léptetésének beállítása (lásd 75. oldal).

- **Automatikus funkciók > Automatikus készenlét:** bekapcsolva öt perc tétlen állapot után a készülék készenléti (alvás) mód-ba vált (lásd 74. oldalon).
- **Számláló indítási mód** – beállíthatjuk, hogy a készülék miként érzékelje a kerékpározás megkezdését, és ennek érzékelése esetén indítsa-e automatikusan a számlálót (lásd 75. oldal).
- **Szegmensek** – az engedélyezett szegmenseket kapcsoljuk be (lásd 11. oldal).
- **Érintés érzékenység** – az érintőképernyő érzékenységét módosíthatjuk.

Az összes módosítás a kiválasztott tevékenység profilt fogja érinteni.







Adatképernyők hozzáadása

Mindegyik profilban egyedi adatképernyőket alakíthatunk ki.






1. Válasszuk a  > **Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszunk egy profilt.
3. Válasszuk az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Adatképernyő** pontot.
4. Válasszunk egy kategóriát, valamint egy vagy több adatmezőt.
5. Válasszuk a -t.
6. Válasszunk az alábbiak közül:
 - További adatmezők kiválasztásához válasszunk egy másik kategóriát.
 - Válasszuk a -t.
7. A kialakítás módosításához válasszuk a  vagy  gombot.
8. Válasszuk a -t.
9. Válasszuk az alábbiak közül:
 - Az adatmező módosításához kétszer koppintsunk rá.
 - Az adatmezők átrendezéséhez koppintsunk először az egyik, majd a másik adatmezőre.

10. Válasszuk a -t.

Adatképernyők szerkesztése

1. Válasszuk a  > **Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszunk egy profilt.
3. Válasszuk az **Adatképernyőket**.
4. Válasszunk egy adatképernyőt.
5. Válasszuk az **Elrendezés és adatmezők** pontot.
6. Válasszuk a -t.
7. A  vagy  gombbal módosíthatjuk a kialakítást.
8. Válasszuk a -t.
9. Válasszuk az alábbiak közül:
 - Az adatmező módosításához kétszer koppintsunk rá.
 - Az adatmezők átrendezéséhez koppintsunk először az egyik, majd a másik adatmezőre.
10. Válasszuk a -t.

Adatképernyők átrendezése

1. Válasszuk a  > **Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszunk egy profilt.
3. Válasszuk az **Adatképernyők >  ikon**.
4. Válasszunk egy adatképernyőt.
5. A  és  ikonokkal feljebb és lejjebb léptethetjük az adatmezőt a sorban.
6. Válasszuk a -t.

Műholdas kapcsolat beállításai

Szükséges környezetben a műholdas kapcsolat létrejöttének gyorsítása, illetve pontosabb helyzetmeghatározás érdekében a GPS-vétel mellett aktiválhatjuk a GLONASS rásegítést. A **GPS és a GLONASS** vételi módok együttes használatával az akkumulátor hamarabb lemerül, mint ha csak a GPS módot alkalmaznánk.

1. Válasszuk a  > **Tevékenységi profilok** pontot.

2. Válasszunk egy profilt.
3. Válasszuk a **GPS üzemmódot**.
4. Válasszunk a rendelkezésre álló lehetőségek közül.



Riasztások

Az Edge felhívja figyelmünket, hogy az edzés során egy adott távolságot, időt, sebességet, pulzust, pedálütemet, teljesítményt túlléptünk. A riasztások beállításai a tevékenység profilban kerülnek mentésre.

Tartomány riasztások beállítása

Amennyiben rendelkezünk opcionális pulzusról, pedálütemről vagy teljesítménymérővel, tartományriasztásokat is beállíthatunk, melyek figyelmeztetnek, ha egy adott érték a figyelt tartomány alsó határértéke alá esik, vagy a felső határértékét túllépi. Például beállíthatjuk a készüléket, hogy riasszon, amikor a pedálfordulatszám 40 ford./perc alá esik, valamint 90 ford./perc értéket meg-

haladja. Edzési tartomány alapján is edzhetünk.


1. Válasszuk a  > **Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszuk ki a profilt.
3. Válasszuk a **Riasztások** pontot.
4. Válasszuk a **Pulzusszám-riasztás**, a **Pedálütem-riasztás** és a **Teljesítmény-riasztás** között.
5. Kapcsoljuk be a riasztást.
6. Adjuk meg az alsó és felső küszöbértéket, vagy válasszuk ki a tartományt.
7. Érintsük a  -t.

Minden alkalommal, amikor a megadott értéket túllépjük (vagy alulmúljuk), üzenet jelenik meg, illetve amennyiben a hangjelzések be vannak kapcsolva, sípszó is hallatszik.

Ismétlődő riasztás beállítása

A készülék adott érték mérésénél vagy egy esemény, állapot visszatérő bekövetkeztekor, adott közönléként, ismétlődő jelleggel riaszt. Például be-

állíthatjuk a készüléket, hogy 30 percenként figyelmeztessen.





1. Válasszuk a  > **Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszuk ki a profilt.
3. Válasszuk a **Riasztások** pontot.
4. Válasszuk az **Időriasztás**, **Távolságriasztás**, és **Kalóriariasztás** pontok közül.
5. Adjuk meg az értéket.
6. Érintsük a  -t.


Minden alkalommal, amikor az adott értéket elérjük, üzenet jelenik meg, illetve amennyiben a hangjelzések be vannak kapcsolva, sípszó is hallatszik.


Auto Lap® funkció Kör indítása automatikusan pozíció alapján (Auto Lap - Hely szerint)

Az *Auto Lap* funkcióval elérhetjük, hogy a készülék automatikusan új kört (menetet) kezdjen egy adott pozíciót elérve. Így az edzés egyes szakasza-

ira jellemző teljesítményt össze tudjuk hasonlítani (pl. egy hosszú emelkedőt vagy sprintet). Pálya mentén kerékpározva a *Hely szerint* opcióval a pálya vonalán meghatározott pontokon automatikusan új kört indít a készülék.

1. Válasszuk a  > **Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszuk egy profilt.
3. Válasszuk az **Automatikus funkciók** > **Auto Lap** > **Auto Lap indítás** > **Hely szerint** > **Kör itt** pontot.
4. Válasszuk az alábbiak közül:
 - **Csak Lap lenyomásakor**: a készülék akkor indít új kört, ha megnyomjuk a  gombot, vagy áthaladunk bármely pozíción, ahol korábban lenyomtuk a  gombot.
 - **Indítás és kör**: a készülék akkor indít új kört, amikor áthaladunk a  gomb megnyomásakor jellemző pozíción, valamint minden-


hol, ahol lenyomjuk a  gombot.

• **Jelölés és kör:** edzés előtt előre meghatározott GPS-pozícióban indít új kört a készülék, valamint mindenhol, ahol lenyomjuk a  gombot.

5. Amennyiben szükséges, módosítjuk az adatmezőkben megjelenő adattípusokat.

Kör indítása automatikusan távolság alapján

A készülék adott távolság megtételekor automatikusan új kört regisztrál, így az edzés adott hosszúságú szakaszait könnyen összehasonlíthatjuk (pl. minden 10 kilométeres szakaszt).

1. Válasszuk a  > **Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszunk egy profilt.
3. Válasszuk az **Automatikus funkciók > Auto Lap > Auto Lap indítása > Távolság szerint > Kör** itt pontot.


4. Adjuk meg a távolságot.

5. Amennyiben szükséges, állítsuk át az adatmezőket.

Automatikus alvás funkció

Amennyiben a készülék öt percen át használaton kívül marad, a funkció automatikusan készenléti módba váltja készüléket. Ebben a készenléti állapotban a kijelző kikapcsol, valamint az ANT+ mérők, a Bluetooth kapcsolaton keresztül csatlakoztatott eszközök leválasztásra kerülnek, illetve a GPS-vevő is kikapcsol.

A Wi-Fi kapcsolatot készenléti állapotban is változatlanul tovább működik.


1. Válasszuk a  > **Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszunk egy profilt.
3. Válasszuk az **Automatikus funkciók > Autom. készenlétet**.

Auto Pause használata

Beállíthatjuk, hogy a készülék felfüggesse az időmérést az edzés során,


amikor megállunk, vagy a sebesség egy bizonyos érték alá esik. Hasznos funkció, ha kerékpározás közben meg kell állnunk lámpánál, vagy egyéb helyeken lassítanunk kell.

JEGYEZZÜK meg! Az adatok a naplóban nem kerülnek mentésre, amikor a számláló áll vagy fel van függesztve.

1. Válasszuk a  > **Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszunk egy profilt.
3. Válasszuk az **Automatikus funkciók > Auto Pause** pontot
4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - **Megálláskor:** a számláló automatikusan felfüggesztésre kerül, amikor megállunk.
 - **Egyéni sebesség:** a számláló automatikusan kimerededik, amikor sebességünk az itt megadott érték alá esik.
5. Amennyiben szükséges állítsuk be az idő adatmezőket (lásd 71. oldal).

Automatikus léptetés az adatképernyők között

Az automatikus görgetés funkciót bekapcsolva a készülék automatikusan váltva mutatja az edzési képernyőket, amikor a számláló fut.

1. Válasszuk a  > **Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszunk egy profilt.
3. Válasszuk az **Automatikus funkciók > Automatikus görgetést**.
4. Válasszunk egy megjelenítési sebességet.

Számláló automatikus indítása

A funkció figyelni, hogy a készülék létesített-e műholdas kapcsolatot, illetve mozgásban vagyunk-e. Amennyiben e két feltétel teljesül, vagyis van műholdas kapcsolat és mozgásba lendülünk, figyelmeztet, hogy az adatok rögzítéséhez a számláló indítása is szükséges, vagy beállítástól függően automatikusan elindítja a számlálót.

1. Válasszuk a **☰** > **Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszunk egy profilt.
3. Válasszuk a **Számláló indítási mód** pontot.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Válasszuk a **Kézi** opciót, ekkor a **▶** gomb lenyomásával magunk indítjuk a számlálót .
 - Válasszuk a **Figyelmeztet** pontot, ekkor egy üzenet figyelmeztet, hogy elértük a számláló indításához rendelt sebességet.
 - Az **Automatikus** pontot kiválasztva a számláló indításához rendelt sebességet elérve a készülék automatikusan elindítja a számlálót.

Telefon beállítások

Válasszuk a **☰** > **Vezeték nélküli funkciók** > **Telefon** pontot.

Engedélyez – Bluetooth-funkció bekapcsolása.

NE FELEDJÜK! A további Bluetooth beállítások csak akkor jelennek meg, ha itt bekapcsoljuk a funkciót.

Bluetooth név – a név, melyen az Edge megjelenik a párosított készüléken.

Okostelefon párosítása – kompatibilis Bluetooth-funkciós okostelefon csatlakoztatása. Ezzel a funkcióval a Bluetooth-kapcsolaton keresztül működő funkciók, pl. az élő követés vagy a Garmin Connect fiókba történő adatfeltöltés válnak elérhetővé.

Hívás és szöveges üzenetek – a párosított kompatibilis okostelefonról érkező értesítések megjelenítésének engedélyezése.

Nem fogadott hívások és üzenetek – a párosított kompatibilis okostelefonról érkező, nem fogadott hívásokról tájékoztató értesítések megjelenítésének engedélyezése.

Rendszerbeállítások

Válasszuk a **☰** > **Rendszer** pontot.

- Kijelző beállítások (77. o.).
- Adatrögzítési beállítások (77. o.).
- Mértékegység beállítások (78. o.).
- Hangjelzés beállítások (78. o.).
- Nyelvi beállítások (78. o.).

Kijelző beállítások

Válasszuk a **☰** > **Rendszer** > **Kijelző** pontot.

Fényerő – a háttérvilágítás fényerejének állítása.

H.világítás időkorlátja – megadhatjuk azt az időtartamot, amelynek lejártával a háttérvilágítás kikapcsol.

Színösszeállítás – éjszakai vagy nappali színvilág kiválasztása. **Automatikus** beállítás esetén a pontos idő alapján a készülék maga vált a két mód között.

Képernyőfelvétel – pillanatképet menthetünk a képernyő tartalmáról.

Adatrögzítés beállítása

Válasszuk a **☰** > **Rendszer** > **Adatrögzítés** pontot.

Rögzítés helye – a külön megvásárolható memóriakártyán vagy a belső tárhelyen kijelölhetjük az adattárolás helyét.

Rögzítési időköz – az edzési adatok rögzítésének gyakoriságát állíthatjuk be. **Intelligens** opció esetén csak kiemelt pontokban történik mentés, pl. fordulónál, sebesség változásakor stb., míg **1 másodperc** opciónál minden másodpercben egy pont mentésre kerül. Utóbbi esetben nagy adatmennyiség lesz az edzésről, de a memória is hamar megtelik.

Pedálütem átlagolása – megadhatjuk, hogy a pedálfordulatszám adatok kiszámítása során a pedálozás szüneteltetésekor érkező nulla értékeket a készülék kizárja a számításból (**ne tartalmazzon nullát**), vagy figyelembe vege (**nullával**).

Teljesítmény átlagolása – megadhatjuk, hogy a teljesítmény adatok kiszámítása során a pedálozás szüneteltetésekor érkező nulla értékeket a készülék kizárja a számításból (**ne tartalmazzon nullát**), vagy figyelembe vegye (**nullával**).

Hosszú PSZI – a készülék a tevékenység során rögzíti a pulzusszám ingadozását.

Mértékegység beállítások

A távolság, a sebesség, a magasság, a hőmérséklet, súly és pozícióformátum mértékegységét, kijelzési módját állíthatjuk be.

1. Válasszuk a **☰** > **Rendszer** > **Mértékegységek** pontot.
2. Válasszuk ki a kívánt adattípust.
3. Adjuk meg a mértékegységet.

Hangjelzések beállítása

Válasszuk a **☰** > **Rendszer** > **Hangok** pontot.

Nyelvi beállítások

Válasszuk a **☰** > **Rendszer** > **Nyelv** pontot.

Időzónák

A készülék minden bekapcsolás alkalmával, amikor a műholdas kapcsolat létrejött, pozíciónk alapján automatikusan meghatározza az időzónát és a pontos időt.

Készülék információk

Műszaki adatok

Edge 1030 műszaki adatok	
Akkumulátor típusa	Újratölthető, beépített lítium-ion akku
Akku által biztosított működési idő	Akár 20 óra
Vízállóság	IEC 50629 szabvány szerinti IPX7*
Üzemi környezeti hőmérséklet	-20°C – +60°C

Töltési környezeti hőmérséklet	0°C – 45°C
Rádió frekvencia / protokoll	2,4 GHz ANT+ (@ 3 dBm névleges) vezeték nélküli kommunikációs szabvány; 2,4 GHz ANT+ (@ 3 dBm névleges) Bluetooth vezeték nélküli technológia 2,4 GHz ANT+ (@ 18 dBm névleges) Wi-Fi vezeték nélküli technológia

*Figyelem!

A készülék 1 méter mélységig merülve 30 percen át vízhatlan marad. Részletesen lásd a www.garmin.hu/vizallo oldalon.

Pulzusmérő adatai	
Vízállóság	30 m*, azonban úszás közben nem továbbít adatokat az Edge felé
Elem	Felhasználó által cserélhető CR2032 (3 voltos)
Elem élettartam	kb. 4,5 év napi 1 óra használat mellett
Üzemi hőmérséklet:	-5°C – +50°C
Rádió frekvencia	2,4 GHz ANT+ vezeték nélküli komm. szabvány

*30 m-es vízmélységnél jellemző nyomásnak áll ellen (lásd a www.garmin.hu/vizallo oldalon).

Sebesség- és pedálütemméről adatai	
Vízállóság	10 m*
Elem	Felhasználó által cserélhető CR2032 (3 voltos)
Elem élettartam	Kb. 1 év napi 1 óra használat mellett
Üzemi hőmérséklet:	-20°C ~ +60°C
Rádió frekvencia	2,4 GHz ANT+ vezeték nélküli kommunikációs szabvány

*10 m-es vízmélységnél jellemző nyomásnak áll ellen (lásd www.garmin.hu/vizallo oldalon).

Készülék ápolása

Figyelem!

Ne tároljuk olyan helyen a készüléket, ahol tartósan szélsőséges hőmérsékleti viszonyoknak van kitéve, mivel ez kárt tehet a készülékben.

Tisztítás során ne használjunk erős vegyszert, oldószert, mivel ez károsíthatja a műanyag alkotórészeket.

Ügyeljünk arra, hogy az USB portot védő gumisapka mindig szorosan a helyén legyen.

Az érintőképernyő használatát soha ne végezzük éles, kemény tárgyat, mivel ez károsíthatja a képernyő felületét.

Edge tisztítása

1. Enyhén szappanos vízzel megnedvesített törlőruhával töröljük át a készüléket.
2. Töröljük át szárazra.

Pulzusmérő gondozása

Figyelem!

Mielőtt megtisztítanánk a pántot, vegyük le azt a mérőről.

A mérőn felgyülemlett izzadság, só ronthatja a mérő mérési pontosságát.

- Minden egyes használat után öblítsük le a pántot.
- Mosógépben minden hetedik használatot követően mossuk ki a pántot.
- Ne tegyük a pántot szárítóba.
- A pántot lógatva, vagy sík felületen kiterítve szárítsuk.
- A mérő élettartamát meghosszabbíthatjuk, ha használaton kívül mindig levesszük róla a pántot.



Prémium kategóriás pulzusmérő gondozása

A Garmin prémium kategóriás pulzusmérőjének lágy, puha pántja számára az edzésekre jellemző szélsőséges viszonyok mellett hosszú élettartamot kizárólag a tisztításra, gondozásra vonatkozó utasítások szigorú betartásával biztosíthatunk.

Figyelem!

Mielőtt megtisztítanánk a pántot, vegyük le azt a mérőről.

A mérőn felgyülemlett izzadság, só ronthatja a mérő mérési pontosságát.

1. Minden egyes használat után öblítsük le a pántot.
2. Minden hetedik használatot követően mossuk ki a pántot. A pántra nyomtatott piktogramok jelzik a mosás megfelelő módját.
 – Gépi mosás
 – Kézi mosás
3. Ne tegyük a pántot szárítóba.

Gépi mosás

- Mosás előtt vegyük le a központi egységet a pántról, a pántot csatoljuk össze.
- Normál adag szennyes ruha mellett mossuk ki a pántot.
- A pántot helyezzük mosózsákba, mosóhálóba, nehogy a pánt megtekeredjen, összegabalyodjon.
- Normál programon, hideg vagy meleg vízzel működtessük a mosógépet (max. 40°C-on).

- Ne használjunk erős vegyszert, lágyítót, súrolószert tartalmazó mosószert.

Kézi mosás

- Mosás előtt vegyük le a központi egységet a pántról.
- Hideg vízben mossuk a pántot.
- Kis mennyiségben használunk mosogatószert.
- Mosógépben ne mossuk a pántot.

Memóriakártya behelyezése

Számítástechnikai üzletben vásárolhatunk a memória bővítésére szolgáló memóriakártyát, illetve Garmin viszonteladónál vásárolhatunk térképi adatokkal előre feltöltött adatkártyát. A készülék a FAT32 fájlrendszer szerint formattált, legfeljebb 2TB-os (2 terabájtos) microSD vagy microSDHC memóriakártyákat támogatja.

1. Keressük meg a készülék hátulján található, kör alakú memóriakártya foglalat fedelelet.

2. Egy érmével az óramutató járásával ellentétes irányba (balra) forgassuk el a fedelet egészen addig, amíg annyira lazán rögzül, hogy le tudjuk emelni.





3. Vegyük le a fedelet.
4. A kártyatartó tálcát ① csúsztassuk el, majd állítsuk fel.



5. A memóriakártyát ② helyezzük a tálcába úgy, hogy az arany érintkezők lefelé nézzenek.

Edge® 1030 használati útmutató

6. Hajtsuk le a tálcát, majd csúsztassuk a helyére, ahol rögzül.
7. Zárjuk le a fedelet: ellenőrizzük, hogy a jelzőpontok a  piktogramra mutatnak.
8. Az érmével forgassuk el a fedelet az óramutató járásával egyező irányba (jobbra) egészen addig, amíg szorosan nem rögzül. Ellenőrizzük, hogy a jelzőpontok a  piktogramra mutassanak.

Elemcsere a pulzusrészben

Figyelem!

Az elem cseréje során ne használjunk éles tárgyakat.

Az elem perklorátot tartalmazhat, amely rendkívül veszélyes, környezetre, egészségre ártalmas anyag, ezért az elem selejtezése során környezetbarát módon járunk el, ne dobjuk lakossági hulladéktárolóba az elemeket, kezeljük veszélyes hulladékként.

Az elemek gyermekek kezébe nem kerülhetnek.

Az elemeket soha ne vegyük szánkba. Amennyiben lenyeljük az elemet, azonnal forduljunk orvoshoz.

1. Kis keresztornyos (csillag-) csavarhúzóval a mérő hátulján lévő négy csavart lazítsuk ki, majd vegyük ki.
2. Vegyük le a fedelet, majd vegyük ki az elemet.



3. Várjunk 30 másodpercet.
4. Helyezzük be az új elemet, pozitív pólusa nézzen felfelé.

NE FELEDJÜK! Ne károsítsuk, ne nyújtsuk ki az O-gyűrűt.

Edge® 1030 használati útmutató

5. Helyezzük vissza a fedelet, csavarjuk be és húzzuk meg a négy rögzítőcsavart.

Az elemcserét követően előfordulhat, hogy újra kell párosítanunk a mérőt és az Edge 1030-at.

Elemcsere a sebesség- és a pedálütemmérőben

Amennyiben két fordulat megtételét követően a LED-lámpa piros színben villan fel, a mérőben az elem hamarosan le fog merülni.

1. Keressük meg a kör alakú elemtakaró fedelet ① a mérő oldalán.



2. Egy pénzérmével forgassuk el az óramutató járásával ellentétes irányba a fedelet, amíg az annyira

ra kilazul, hogy ki tudjuk emelni a helyéből.

3. Vegyük le a fedelet, majd vegyük ki az elemet ②.

TIPP! Mágnessel vagy cellulux ragasztószalaggal ③ is ki tudjuk emelni az elemet a rekeszből.



4. Várjunk 30 másodpercet.
5. Helyezzük be az új elemet úgy, hogy az elem pozitív pólusa felfelé nézzen.

JEGYEZZÜK MEG: Ügyeljünk, hogy a fedél tömítésére szolgáló O-gyűrű ne károsodjon, ne nyúljon meg.


6. Az érmével forgassuk jobbra a fedelet, úgy hogy a nyíl a zárt állást jelző ponttal essen egybe.

MEGJEGYZÉS! Az elemcserét követően a LED lámpa piros és zöld színnel pár másodpercre felvilágosul. Amikor a LED lámpa villogása megszűnik, a mérő aktív és készen áll az adatok küldésére.

Hibaelhárítás

Újraindítás lefagyás esetén

Amennyiben a készülék nem reagál az érintésre, gombnyomásra, az alábbi eljárással kell újraindítanunk. Ezzel a saját adatok nem törlődnek.

Tartsuk nyomva a  gombot 10 másodperc hosszan.

A készülék újraindul (bekapcsol).

Gyári beállítások visszaállítása

Az alapértelmezett kezdeti beállítások és tevékenység profilok visszaállítása. Ezzel a tevékenység adatok vagy az előzmény napló tartalma nem tör-



lődik, tehát a túrák, edzések, pályák adatai megmaradnak.

Válasszuk a  > **Rendszer** > **Készülék visszaáll.** > **Gyári értékek visszaállítása** >  -t.

Saját adatok és beállítások törlése

A teljes gyári állapot visszaállítását érjük el a művelettel.

NE FELEDJÜK! Az összes felhasznált adatot töröljük, kivéve a napló tartalmát. A tevékenység adatok és az előzmény napló tartalma is törlődik, tehát a túrák, edzések, pályák adatai mind törlődnek.

Válasszuk a  > **Beállítások** > **Rendszer** > **Készülék visszaáll.** > **Adatok és beállítások törlése** >  -t.

Energiatakarékos használat

- Kapcsoljuk be az **Energiatakarékos mód** opciót (lásd 86. oldal).


- Csökkentsük a fényerőt.
- Csökkentsük a késletetési időt.
- Adatrögzítési módként válasszuk a **Intelligenst** (lásd 77. oldal).
- Kapcsoljuk be az **Automatikus alvás** (automatikus készenlét) funkciót (lásd 74. oldal).
- Kapcsoljuk ki a **Telefon** vezeték nélküli adatátvitel funkciót (lásd 76. oldal).
- Nézzük át a **GPS-vétel** beállításait (lásd 71. oldal).

Energiatakarékos mód bekapcsolása

Az energiatakarékos mód úgy módosítja a beállításokat, hogy az akkumulátor hosszabb tűrák alatt se merüljön le idő előtt. A tevékenység során a kijelző kikapcsol, a képernyőre kell koppintanunk annak bekapcsolásához (felébresztéséhez), illetve automatikus riasztások élesítésével biztosíthatjuk, hogy semmilyen eseményről, állapotváltozásról se maradjunk

le. Az energiatakarékos módban a GPS nyomvonal pontok és a mérők által mért adatok is ritkábban kerülnek mentésre, ezáltal a sebesség, távolság és nyomvonal adatok pontatlannabbá válnak.

NE FELEDJÜK! Energiatakarékos módban is igaz, hogy a napló csak akkor rögzíti az adatokat, amikor a számláló fut.

1. Válasszuk a  > **Akkutakarékos mód** > **Bekapcsolt**.
2. Válasszuk ki azon riasztásokat, melyek a tevékenység során felébreszthetik a kijelzőt.

GPS-vétel minőségének javítása, műholdas kapcsolat létesítésének gyorsítása

- Időszakosan végezzük el az adatfeltöltést a Garmin Connect fiókba. A Garmin Connect fiókhoz háromféleképp is csatlakozhatunk:



- USB-kábellel csatlakoztassuk az Edge-t egy olyan számítógéphez, melyen fut a Garmin Express alkalmazás.
- Csatlakoztassuk az Edge-t Bluetooth funkcióval ellátott, kompatibilis okostelefonon futó Garmin Connect Mobile alkalmazáshoz.
- Csatlakoztassuk az Edge-t Wi-fi vezeték nélküli hálózathoz.

Amikor a készülék a Garmin Connect fiókra felcsatlakozik, a műholdak helyzetére vonatkozó adatok is letöltésre kerülnek, melyek lehetővé teszik, hogy a műholdas kapcsolat gyorsabban létrejöjjön.

- Vigyük a készüléket szabadterre, távol magas épületektől, fáktól.
- Pár percig maradjunk mozdulatlanul.

Magasság beállítása

Amennyiben ismerjük pillanatnyi tartózkodási helyünk pontos magasságát, ezen információ alapján a készülék magasságmérőjét manuálisan is kalibrálhatjuk.

1. Válasszuk a **Navigáció** >  > **Magasság megadását**.
2. Adjuk meg a magasságot, majd válasszuk a  -t.

Hőmérsékleti adatok

Előfordulhat, hogy a készülék a valós környezeti hőmérsékletnél magasabb értéket mutat, ennek oka lehet, hogy közvetlen napfény éri, közben tartjuk vagy külső akkumulátorról működtetjük. A környezeti hőmérséklet drasztikus megváltozásakor a készüléknek időre van szüksége a változás lekövetéséhez.

A menüfeliratok nem a kívánt nyelven jelennek meg

1. Válasszuk a  -t.

2. A listában görgessünk le az utolsó elemre, majd válasszuk azt ki.
3. A listában görgessünk le az ötödik elemre, majd válasszuk azt ki.
4. Válasszuk ki a nyelvet.

O-gyűrűk cseréje

A tartókhoz csere gyűrűk elérhetők. Forduljunk az ügyfélszolgálathoz.

NE FELEDJÜK! Csak EPDM pántot használjunk. A pánt beszerzésével kapcsolatosan forduljunk az ügyfélszolgálathoz.

Készülékinformációk megtekintése

Megtekinthetjük a készülék azonosítóját, szoftver verziószámát, felhasználói szerződését.

1. Válasszuk a **☰** > **Rendszer** > **Névjegy** pontot.
2. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A **Szerzői jogi információk** a szoftver adatait, a készülék azonosítószámát, valamint a fel-

használói szerződést tartalmazák.

- A **Törvényi szabályozási információk** pont a vonatkozó törvényi előírásokat és a típusjelzést tartalmazza.

Szoftver frissítése a Garmin Connect Mobile alkalmazással

A szoftver Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztüli frissítéséhez rendelkezniük kell Garmin Connect fiókkal, valamint készüléküket párosítanunk kell egy kompatibilis okostelefonnal.

1. A Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect fiókkal.
Amennyiben szoftver frissítés rendelkezésre áll, a készülék felszólít a szoftver frissítésére.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Szoftver frissítése a Garmin Express programmal

A rendszerszoftver frissítéséhez rendelkezniük kell Garmin Connect fiókkal, valamint le kell töltenünk a Garmin Express™ alkalmazást.

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel az Edge-t a számítógépünkhöz.
Amennyiben új rendszerszoftver elérhető, a Garmin Express letölti azt az Edge-re.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
3. Amíg a frissítés tart, ne csatlakoztassuk le az USB-kábelt se a számítógépről, se az Edge-ről.
MEGJEGYZÉS! Amennyiben beállítottuk és használjuk is a Wi-Fi kapcsolatot, amikor a készülékkel Wi-Fi hálózaton keresztül csatlakozunk a Garmin Connect fiókhoz, az esetlegesen elérhető frissítést

a Garmin Connect automatikusan letölti.

Terméktámogatás, frissítések

A Garmin Express™ gyors hozzáférést biztosít az alábbi, a készülékek használatát segítő szolgáltatásokhoz:

- Termékrejestráció.
- Szoftver, térkép, pálya frissítések.
- Használati útmutatók.
- Adatfeltöltés a Garmin Connect fiókba.

További tudnivalók

Az alábbi honlapokon további információkat találunk a termékről:

- www.garmin.com/intosports;
 - www.garmin.com/learningcenter.
- Kiegészítőkkal, cserealkatrészekkel kapcsolatosan forduljunk a Garmin ügyfélszolgálathoz.

Függelék

Egyes adattípusokhoz külön megvásárolható, kiegészítő mérő használata szükséges.

3 mp átl. telj – A kimeneti teljesítmény 3 másodperces mozgó átlaga.

3 mp átl. telj watt/kg – A kimeneti teljesítmény 3 másodperces mozgó átlaga watt/kg-ban.

3 mp átl. bal – A bal/jobb oldali teljesítmény eloszlás 3 másodperces mozgó átlaga.

10 mp átl. telj. – A kimeneti teljesítmény 10 másodperces mozgó átlaga.

10 mp átl. bal – A bal/jobb oldali teljesítmény eloszlás 10 másodperces mozgó átlaga.

10 mp átl. telj watt/kg – A kimeneti teljesítmény 10 másodperces mozgó átlaga watt/kg-ban.

30 mp átl. telj – A kimeneti teljesítmény 30 másodperces mozgó átlaga.

30 mp átl. telj watt/kg – A kimeneti teljesítmény 30 másodperces mozgó átlaga watt/kg-ban.

30 mp átl. bal – A bal/jobb oldali teljesítmény eloszlás 30 másodperces mozgó átlaga.

Aerob EH – az aktuális tevékenység hatása az aerob erőnlétünkre.

Akkumulátor szint – A hátralévő akkumulátor töltöttségi szint.

Akkumulátor állapot – A kerékpáros lámpa kiegészítő berendezés akkumulátorának töltöttségi szintje.

Anaerob EH: az aktuális tevékenység hatása az anaerob erőnlétünkre.

Átl. %pz.tart. – Az aktuális tevékenységre jellemző átlagos tartalék pulzusszám százalék (maximális pulzusszámból kivonjuk a pihenő pulzusszámot).

Átl. bal telj. fázis – Az aktuális tevékenység során a bal láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

Átl. bal csúcs teljesítmény fázis – Az aktuális tevékenység során a bal láb vonatkozóan az a teljesítmény leadási fázis csúcshelyének átlagos értéke.

Átl. PCO – Az aktuális tevékenységre során a pedálfelület középpont eltolódás átlagértéke.

Átl. jobb telj. fázis – Az aktuális tevékenységre során a jobb láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

Átl. jobb csúcs teljesítmény fázis – Az aktuális tevékenységre során a jobb láb vonatkozóan a teljesítmény leadási fázis átlagos csúcshelye.

Átl. eloszlás – Az aktuális tevékenységre vonatkozóan a teljesítmény átlagos megoszlása a bal és jobb láb között.

Átl. HR%Max – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma a maximális pulzusszám százalékaként kifejezve.

Átlag köridő – Az aktuális tevékenység során a köridők átlaga.

Átl. pedálütem (kerékpározás) – Az aktuális tevékenység átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

Átl. pulzusszám – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma.

Átlagsebesség – Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke.

Átl. teljesítmény – Az aktuális tevékenység átlagos teljesítménye.

Áttétel – Az első és hátsó fogaskerekeken a fogak száma (a váltó fokozat érzékelő szerint).

Bal csúcs teljesítmény fázis – A bal lábra vonatkozóan az aktuális teljesítmény csúcs fázis az a szögtartomány, ahol a hajtóerő intenzíven, „csúcs” szinten kerül kifejtésre.

Bal teljesítmény fázis – A bal láb aktuális teljesítmény fázis szögtartománya. A teljesítmény fázis a pedállal

megtett kör azon szakasza, ahol a láb pozitív erőt fejt ki.

Céltávolság – A végcélig hátralévő távolság. Az adat csak navigáció során jelenik meg.

Célteljesítmény – Tevékenység során a célként kitűzött teljesítmény.

Cél útpont – Az útvonal, pálya utolsó pontja.

Csatlakoztatott világítás – A csatlakoztatott lámpák száma.

Di2 elem – A Di2 érzékelő elemének töltöttségi szintje.

Edzési szakasz – Edzés során az aktuális szakasz száma az edzési szakaszok összes számához viszonyítva.

Eloszlás – A teljesítmény aktuális megoszlása a bal és jobb láb között.

Első fokozat – A váltó fokozat érzékelő által érzékelt első áttételi fokozat.

Eltelt idő – A rögzített teljes időtartam. Például ha elindítottuk a számlálót, és 10 percet kerékpározunk, majd

5 percre megállunk, majd újra indítjuk a számlálót és újabb 20 percet kerékpározunk, az összidő 35 perc lesz.

Emelkedési szög – a lejtésszög: ha 20 méter távon 1 métert emelkedünk, akkor 5%.

Emelkedés a következőig – a következő pontig számított emelkedés.

Emelkedési sebesség átlag – Az aktuális tevékenységre jellemző átlagos emelkedési sebesség.

Emelkedési sebesség kör – Az aktuális tevékenységre jellemző átlagos emelkedési sebesség.

Fokozatok – A sebességfokozat érzékelő szerinti első és hátsó sebességfokozatok.

Függőleges sebesség – Ereszkedés, emelkedés üteme.

FS. - Átl. 30 mp – Függőleges sebesség 30 másodperces mozgó átlaga

GPS pontosság – Az a terület, melyen belül a meghatározott pozíció már tovább nem pontosítható. PI.

helyzetünk +/- 3 méteren belül határozható meg.

GPS jelerősség – A GPS-műholdjelek vételi erőssége.

Hátralévő emelkedés – a hátralévő teljes emelkedés.

Hátralévő kalória – edzés során, amennyiben célként kalória érték került kitűzésre, a célig hátralévő érték.

Hátralévő idő – Edzés vagy pálya megtétele során időt kitűzve célként a célig hátralévő idő.

Hátralévő ismétlések – Edzés során a még nem teljesített ismétlések.

Hátralévő távolság – Edzés vagy pálya megtétele során távolság célként való kitűzése esetén a cél teljesítéséig hátralévő távolság.

Hátralévő pulzusszám – Edzés során az az érték, amellyel felette vagy alatta vagyunk a pulzusszám célnak.

Hátsó váltó – A sebességfokozat érzékelő által meghatározott hátsó sebességfokozat.

Hőmérséklet – A levegő hőmérséklet. Testhőmérsékletünk befolyásolhatja a hőfokmérőt.

Idő – Az aktuális tevékenység számláló ideje (stopperideje).

Idő a célig – A cél eléréséhez szükséges becsült idő. Aktív navigáció mellett jelenik meg.

Idő a következő pontig – Az útvonalon a következő pont eléréséig szükséges becsült idő. Aktív navigáció mellett jelenik meg.

Idő előny – Az az idő, amellyel a virtuális edzőpartnert megelőztük.

Idő nyeregben – Az aktuális tevékenység során az ülő helyzetben történő pedálozás időtartama.

Idő nyeregben kör – Az aktuális kör során az ülő helyzetben történő pedálozás időtartama.

Idő állva – Az aktuális tevékenység során az álló helyzetben történő pedálozás időtartama.

Idő állva kör – Az aktuális kör során az álló helyzetben történő pedálozás időtartama.

Irány – Az irányítú alapján az az irány, amely felé a készülék mutat.

Jobb csúcs teljesítmény fázis – A jobb lábra vonatkozóan az aktuális teljesítmény csúcs fázis szög. A teljesítmény csúcs fázis az a szögtartomány, ahol a hajtóerő intenzíven, „csúcs” szinten kerül kifejtésre.

Jobb teljesítmény fázis – A jobb láb aktuális teljesítmény fázis szögtartománya. A teljesítmény fázis a pedállal megtett kör azon szakasza, ahol a láb pozitív erőt fejt ki.

Kalóriaszám – Az elégetett kalória összmenyisége.

Kilométer-számláló – A túrák során megtett össztávolság. A túra számlálók törlése során nem nullázódik.

Kör bal telj. fázis – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

Kör bal csúcs teljesítmény fázis – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az a teljesítmény leadási fázis csúcshöze.

Kör eloszlás – Az aktuális körön a bal és jobb láb közötti átlagos teljesítmény eloszlás.

Kör HR%Max – Az aktuális körre jellemző átlagos pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

Kör psz.tart.% – Az aktuális körre jellemző átlagos pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

Kör idő – Az aktuális kör stopperideje.

Kör jobb telj. fázis – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

Kör jobb csúcs teljesítmény fázis – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az a teljesítmény leadási fázis csúcshöze.

Körök – Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.

Kör teljesítmény NP – Az aktuális kör átlagos szabványos teljesítménye (Normalized Power).

Kör PCO – Az aktuális körre jellemző átlagos pedálfelület középpont eltolódás.

Kör pedálüteme (kerékpározás) – Az aktuális kör átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

Kör pulzus – Az aktuális kör átlagos pulzusszáma.

Körsebesség – Az aktuális kör sebesség átlagértéke.

Kör teljesítmény – Az aktuális kör átlagos teljesítménye.

Körtávolság – Az aktuális kör alatt megtett távolság.

Következő útpont – Az útvonal, pálya következő pontja.

Magasság – Aktuális pozícióknak tengerszint feletti vagy alatti magassága.

Magasság grafikon – A magasság változását mutató görbe.

Max. kör teljesítmény – Az aktuális körre jellemző legnagyobb teljesítmény.

Max. sebesség – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb sebesség.

Max. teljesítmény – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb teljesítmény.

Napkelte – A napkelte GPS pozícióknak jellemző időpontja.

Napnyugta – A naplemente GPS pozícióknak jellemző időpontja.

Nyom. haték – A forgató hatásfok. Mutatja, hogy a kerékpáros pedálozása mennyire hatékony.

Pálya pont távolság – a pálya következő pontjáiig hátralévő távolság.

PCO – Pedálfelület középpont eltolódás. A pedálfelületnek azon pontja, ahol az erő kifejtésre kerül.

Pedálgörd. – A pedálozás egyenletessége. Azt mutatja, hogy a kerékpáros mennyire egyenletesen fejt ki

erőt a pedálra egy adott pedálfordulat alatt.

Pedálütem – A pedálkar fordulatszáma. Pedálütemmérő telepítése és csatlakoztatása szükséges.

Pedálütem diagram – Az aktuális tevékenység során a pedálkar fordulatszám változását megjelenítő oszlopdiagram.

Pedálütem grafikon – Az aktuális tevékenység során a pedálkar fordulatszám változását megjelenítő oszlopdiagram.

Pontos idő – Az aktuális pozíció és idő beállítások szerinti pontos idő.

Pulzusszám– Szívritmusunk szívdobbanás / perc szerint. Pulzusmérő párosítása és használata szükséges.

Pulzusszám diagram – a pulzusszámot mutató oszlopdiagram.

Pulzustartomány – Az aktuális pulzustartomány (1-5). Alapértelmezés a tartományok a felhasználói profil és a maximális pulzusszám (220 mínusz a

korunk) szerint kerülnek meghatározásra.

Pulzustartomány grafikon – aktuális pulzustartományt megjelenítő vonalgörbe.

Pz.sz.max% – Pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

Pz.sz.tart% – Pulzusszám a tartalék pulzusszám százalékában (maximális pulzusszámból kivonva a pihenő pulzusszámot).

Pulzusszám görbe – Vonaldiagram, amely az aktuális pulzustartományt mutatja (1-5).

Sebesség – Az aktuális haladási sebesség.

Sebesség diagram – A sebességet mutató oszlopdiagram.

Sebesség grafikon – Az aktuális tevékenység átlagidejét mutató vonalgörbe.

Sebességfokozat érzékelő akku – a sebességfokozat érzékelő akkumulátorának töltöttségi szintje.

Sebességfokozat kombo – a sebességfokozat érzékelő által érzékelt aktuális áttételi kombináció.

Távolság – Az aktuális tevékenység során eddig megtett távolság.

Távolság a következőig – Az útvonalon a következő útpont távolsága. Az adat csak navigáció esetén jelenik meg.

Távolság előny – Az a távolság, amellyel a virtuális edzőpartner meg-előztük.

Teljesítmény – Az aktuális teljesítmény wattban kifejezve (kompatibilis teljesítménymérő csatlakoztatása szükséges).

Teljesítmény diagram – A leadott teljesítményt mutató oszlopdiagram.

Teljesítmény grafikon – Az aktuális tevékenységre vonatkozóan a leadott teljesítmény mutató vonalgörbe.

Teljesítmény %FTP – Az aktuális kimeneti teljesítmény, mint a működési határteljesítmény (FTP) százaléka.

Teljesítmény állapot – erőnléti állapotunk, fizikai teljesítőképességünk valós idejű kiértékelése.

Teljesítmény - IF – Az aktuális tevékenység intenzitás tényezője (Intensity Factor™).

Teljesítmény kJ – A végrehajtott munka (kimeneti teljesítmény) kilojouleban.

Teljesítmény - NP – Az aktuális tevékenység szabványosított teljesítménye (Normalized Power™).

Teljesítmény - TSS – Az aktuális tevékenység edzési stressz száma. (Training Stress Score™).

Teljesítmény/tömeg – Az aktuális teljesítmény watt/kg-ban kifejezve.

Teljesítmény/tömeg átlag – Az átlagos leadott teljesítmény watt/kg-ban kifejezve.

Teljesítmény/tömeg kör – Az aktuális kör leadott teljesítménye watt/kg-ban kifejezve.

Teljesítményzóna – Az aktuális teljesítmény-tartomány (1-7) az FTP vagy egyedi beállítás szerint.

Teljes emelkedés – Az utolsó nullázás óta mért magasság (szint) növekedés.

Teljes süllyedés – Az utolsó nullázás óta mért magasságvesztés.

Tréner nehézségi fok – A beltéri tréner által kifejtett ellenerő.

Utolsó kör pulzusszám – Az utolsó befejezett kör átlagos pulzusszáma.

Utolsó kör idő – Az utolsó befejezett kör stopperideje.

Utolsó körtáv – Az utolsó befejezett kör során megtett távolság.

Utolsó kör seb. – Az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.

Utolsó kör teljesítmény – Az utolsó befejezett kör átlagos teljesítménye.

Utolsó kör teljesítmény NP – Az utolsó kör átlagos szabványos teljesítménye (Normalized Power).

Vár. érk. idő a köv. – A köv. fordulóhoz érkezés becsült időpontja. Aktív navigáció mellett jelenik meg.

Vár.érk.idő a célhoz – Célba érk. becsült ideje. Aktív navigáció mellett jelenik meg.

Világítási szög – A fényszóró megvilágítási módja.

Világítás kialakítás – A világítási rendszer kiépítési módja.

Zónában töltött idő – Az egyes pulzusszám- vagy teljesítmény-tartományokban eltöltött időtartamok.

VO2 Max. szabványosított besorolások

Az alábbi táblázat a VO2 Max. nem és korosztály szerinti szabványosított besorolásait mutatja.

Férfi	Százalék	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Felsőfokú	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Kiváló	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Jó	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Elégséges	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Gyenge	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Nő	Százalék	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Felsőfokú	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Kiváló	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Jó	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Elégséges	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Gyenge	0-40	<41,7	<40,5	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Az adatok közlése a Cooper Intézet engedélyével történt. További információk a www.CooperInstitute.org oldalon találhatóak.

FTP besorolási táblázat

Az alábbi táblázatok nemek szerint mutatják a működési küszöbtejesítmény (FTP) érték besorolást.

Férfi	Watt / kilogramm
Kitűnő	5,05 vagy nagyobb
Kiváló	3,93 – 5,04
Jó	2,79 – 3,92
Elégséges	2,23 – 2,78
Edzetlen	2,23-nál kisebb

Nő	Watt / kilogramm
Kitűnő	4,30 vagy nagyobb
Kiváló	3,33 – 4,29
Jó	2,36 – 3,32
Elégséges	1,90 – 2,35
Edzetlen	1,90-nál kisebb

Az FTP besorolások Hunter Allen és Andrew Coggan *Teljesítménymérővel végzett edzés és versenyzés* c. szakdolgozatá alapulnak (Boulder, Velopress, 2010).

Pulzustartomány besorolási táblázat

Tart.	Max. pulzus %-a	Érzékelhető igénybevétel	Eredmény
1	50%–60%	Nyugodt, könnyű tempó; ütemes légzés.	Szabályzott légzést igénylő edzés kezdő szintje; stressz csökkentő.
2	60%–70%	Kényelmes tempó; enyhén mélyebb légzés, társalgás lehetséges.	Alap szív- és érrendszeri edzés; jó bemelegítési, rekreációs tempó.
3	70%–80%	Mérsékelt tempó; társalgás nehezebben folytatható.	Fokozott légzőrendszeri terhelés; optimális szívrendszeri edzés.
4	80%–90%	A tempó gyors és kicsit kényelmetlen; erőteljes légzés.	Levegővétel ritkul, küszöbérték, fokozott sebesség.
5	90%–100%	A tempó sprintre vált, hosszú ideig nem tartható; nehéz légzés.	Levegővétel ritkul, nagy izomzati megerőltetés, nagyfokú energiafelemésztés.

Gumiabroncs méretek és kerületek

A gumiabroncs mérete a köpeny mindkét oldalán fel van tüntetve.

Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
12 x 1.75	935
14 x 1.5	1020
14 x 1.75	1055
16 x 1.5	1185
16 x 1.75	1195
18 x 1.5	1340
18 x 1.75	1350
20 x 1.75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
24 x 1.75	1890
24 x 2.00	1925
24 x 2.125	1965

Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1.25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100
26 x 1.40	2005
26 x 1.50	2010
26 x 1.75	2023
26 x 1.95	2050
26 x 2.00	2055
26 x 2.10	2068
26 x 2.125	2070
26 x 2.35	2083
26 x 3.00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105

Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
700C Tubular	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

Garmin ügyfélszolgálat

Ha bármilyen probléma lépne fel a készülék használata során, vagy kérdése volna, kérjük hívja a Navi-Gate Kft. ügyfélszolgálatát a 06-1-801-2830-as telefonszámon, vagy küldjön levelet a support@navigate.hu email címre.

Szoftver felhasználói szerződés

AZ EDGE 1030 HASZNÁLTATBA VÉTELÉVEL A FELHASZNÁLÓ AZ ALÁBBI SZER-

ZÖDÉSBEN FOGLALT FELTÉTELEKET KÖTELEZŐNEK TEKINTI MAGÁRA NÉZVE. KÉRJÜK FIGYELMESEN OLVASSÁK ÁT AZ ALÁBBI SZERZŐDÉST.

A GARMIN egy korlátozott használati engedélyt biztosít a készülékbe beépített szoftverhez (a továbbiakban: Szoftver), és ennek normál működtetéséhez. Tulajdonjog és szerzői jogok a GARMIN-nál maradnak.

A Felhasználó tudomásul veszi, hogy a Szoftver a GARMIN tulajdonát képezi, valamint az Egyesült Amerikai Államok szerzői jogi törvényének és más nemzetközi szellemi termékre vonatkozó egyezmények védelme alatt áll. A Felhasználó tudomásul veszi, hogy a Szoftver rendszere, felépítése és kódja a GARMIN nagyértékű szakmai-ipari titkait képezik, és a forráskód a GARMIN ipari titka marad. A Felhasználó kötelezi magát, hogy a Szoftvert vagy annak részét nem módosítja, nem kódolja ki illetve vissza, továbbá nem használja alapul más eszközhöz. A Garmin által nem támogatott, nem eredeti térképek használata esetén a GPS készülékek problémamentes működése nem garantálható. A Felhasználó kötelezi magát, hogy nem exportálja, vagy reexportálja a Szoftvert egyetlen országba sem, megsértve az

Amerikai Egyesült Államok kiviteli ellenőrzési törvényeit.

Rádiósugárzásnak való kitettség

A készülék egy mobil jeladó és vevő, amely a hang- és adatátvitel érdekében egy antenna révén alacsony szintű rádiófrekvenciás energiát (RF) bocsát ki és fogad. A készülék a maximális teljesítményen működve és a Garmin által engedélyezett kiegészítők felhasználása mellett az előírt küszöbértékek alatt bocsát ki rádiófrekvenciás energiát. Az FCC rendelkezés rádiósugárzásnak való kitettségre vonatkozó előírásainak történő megfelelés érdekében a készüléket mindig kompatibilis tartóban használjuk, illetve kizárólag a telepítési útmutatóban meghatározott módon rögzítsük. Ettől eltérő kiépítésben ne használjuk a készüléket.

A készüléket ne használjuk, ne telepítsük eltérő típusú antenna, jeladó mellé.

Biztonsági tudnivalók

Egészségkárosodás megelőzése

Mindig konzultáljon orvossal, szakértővel, mielőtt egy felkészülési programot elindít

tana, vagy az edzéstervet módosítaná. Ha pacemakere vagy egyéb elektronikus készülék implantátuma van, konzultáljon orvosával, mielőtt használatba veszi a pulzuszámológépet.

A készülék, a pulzuszámoló és további Garmin-kiegészítők, mérők kereskedelmi forgalomban kapható eszközök, nem orvosi műszerek, és külső elektromos berendezések, jelforrások zavart okozhatnak a készülékek, mérők működésében. A mért pulzusértékek csak tájékoztató jellegű értékek, a Garmin elutasít bármely téves mérési érték-ből eredő következményre vonatkozó minden felelősséget.

Akkumulátorral kapcsolatos figyelmeztetések

Az alábbi utasítások figyelmen kívül hagyása az akkumulátor élettartamának jelentős rövidülését okozhatja, illetve GPS-készülék károsodásával, személyi sérüléssel, tűzzel, kémiai égéssel, az elektrolitsav szivárgásával járhat.

Ne hagyjuk a készüléket olyan helyen, ahol magas hőnek van tartósan kitéve, ne hagyjuk a tűző napon, ehelyett vegyük le a készüléket, és tároljuk árnyékos helyen.

Ne szúrjuk át az elemet.

Hosszabb időn át lehetőleg 0–25°C között

tároljuk, és -20–55°C közötti tartományban működtessük a készüléket.

Az elem kivételekor ne használjunk éles tárgyat.

Az elemeket tartsuk távol gyermekektől.

Ne bontsuk szét, ne szúrjuk át, ne roncsoljuk az elemet. Külső hálózati töltő esetén csak a Garmin által a termékhez engedélyezett töltőt alkalmazzunk.

Csak az eredetivel egyező típusú elemet helyezünk be csereelemként, eltérő esetben tűz, robbanás következhet be.

A cserélhető gombélémekek perklorátot tartalmazhatnak, amelyet veszélyes anyagként kell kezelni.

Navigációval kapcsolatos veszélyek

Navigálás során a készülék által kijelzett adatokat gondosan vessük össze más navigációs információkkal, utcatáblákkal, tereptárgyakkal, épületekkel valamint nyomtatott térképpel. Ha eltérést tapasztalunk, mindig járjunk a végére, mielőtt folytatnánk a navigációt.

Vezetés közben ne adjunk meg célt, ne állítsuk át a készüléket, ne aktiváljunk hosszabb menükezelést igénylő funkciókat. Húzdunk félre biztonságos helyre, mie-

előtt hasonló műveletbe belekezdzenénk.

Mindig biztonságosan vezessünk. Koncentráljunk a vezetésre, és mindig vegyük figyelembe a vezetési körülményeket. Minimális időtartamig nézzük a készülék kijelzőjét vezetés közben, és ha lehet éljünk a hangos navigációs utasítások adta lehetőségekkel.

A készülék feladata, hogy útvonalat ajánljon egy cél eléréséhez. Nem helyettesíti a vezető odafigyelését és józan ítélőképességét. Ne kövessük az utasításokat, ha azok veszélyes vagy szabálytalan műveletre, manőverre vonatkoznak.

TÉRKÉPI ADATOK: A GARMIN céljai között szerepel, hogy ügyfeleit a legteljesebb, legpontosabb térképekkel lássa el, amelyeket még egyszerű költségfordítással be tud szerezni. Térképeinket mind az állami, mind a magánszektorból szerezzük be, a forrást szükség esetén a megjelöljük, a termékírásban, a szerzői jogokról tájékoztatjuk ügyfeleinket. Gyakorlatilag bármely forrásból származó adat lehet bizonyos fokig hiányos, vagy pontatlan. Különösen érvényes ez az Egyesült Államokon kívüli területek adataira, ahol is teljes és pontos digitális adatbázis vagy nem létezik, vagy megfizethetetlenül drága.

A

adat
képernyő 9, 70
rögzítés 65, 77
tárolás 82
tárolás helye 77
adatmező
állítás 70
Connect IQ 3, 67
akkumulátor 5
kímélő használat 86
töltés 4
típus 78
alkalmazások 42, 67
okostelefon 1
alvás mód
automatikus készenlét
70, 74
ANT+ mérő 3, 51
belső tréner 17
párosítása 57
átlagolás 53, 77, 78
Auto Lap funkció 73
automatikus alvás funkció
74
automatikus képernyő

Tárgymutató

léptetés 75
Auto Pause funkció 74

B

baleset felismerés 47
beállítások 67
belső tréner 17, 47
Bluetooth funkciók 42
mérők 51

C

célok 55
Cím felé navigálás 33
Connect IQ funkciók 67
csoport követés 42, 44

E

edzés 8, 17
adatképernyők 9, 69,
70, 71
beállítások 69
edzésterv 13, 49
edzési cél megadása 20
edzési hatás 90
edzési terhelés 26
edzésnapló 62

feltöltése 64
elemcsere 83, 84
élő követés 42
érdekes helyek
keresése 36
érintőképernyő
ápolás 80
használata 4
erőnléti állapot 23, 97

F

fájlok másolása 46, 65
felhasználói profil 68
felületi középponti letérés
(PCO) 60, 91, 95

G

Garmin Connect 17, 36,
42, 49
Garmin Connect Mobile
2, 42, 88
Garmin Express 50
szoftverfrissítés 89
GLONASS 71
gombok 1
GPS 69

beállítások 71
kapcsolat létesítése 7
vétel javítása 86

H

hangjelzések
beállítása 78
háttérvilágítás 77
helyek 32
kivetítése 34
mentése 32
szerkesztése 34
törlése 34
hibaelhárítás 85
hőmérsékleti adatok 87

I

idő riasztás 73
időzónák 78
intelligens
adatrögzítés 77

K

kalória riasztás 73
képernyőgombok 4
kerék méretek 102
kerékpáros
dinamika 59

kerékpározás 8
készülékazonosító 88
kezel 19
kezelőgombok 1
kiegészítők 51, 89
kijelző beállítások 77
kijelző lezárása 4
kivetítés, hely 34
körök 1, 39, 94
körutazás 37

L

letöltés 15
lezárás, kijelző 4

M

magasság 87
magasságmérő
kalibrálása 87
memóriakártya 1, 82
mértékegységek 78
műholdas jelek 7, 69,
71, 86
műszaki adatok 78

N

naptár 16
navigáció 32

leállítása 34
vissza a kiindulási
helyre 33
nyelv beállítása 2, 78, 87

O

O-gyűrűk 88
okostelefon
alkalmazások 42
beállítások 76
párosítása 1

P

pályák 35
beállításai 40
letöltése 36
létrehozása 35
törlése 39
Pályák 35
pálya letöltés 36
pánt 88
párosítás
belső tréner 17
okostelefon 1
vezeték nélküli mérők
57
pedálok 52
pedálútem 52

riasztás 72
pedálütemmérő 52
profilok
 felhasználói 68
 tevékenység 68
Pulzust 101
pulzusszám 101
 mérés 53
 riasztás 72
 tartományok 54

R

regenerálódási idő 22, 27
rendszerbeállítások 77
riasztások 72

S

saját adatok törlése 85
sebességmérő 51
stopper 1, 93
stressz szint 22, 30
számítógéphez
 csatlakoztatás 65
számláló 1, 16
 indítás, leállítás 9
szegmensek 9
személyes
 rekordok 31

szoftver
 frissítés 88
 szerzői jogi
 tudnivalók 88
 verziószám 88

T

tartó felszerelése 6
tartományok
 pulzus 54, 96
 teljesítmény 58, 98
távolság riasztás 73
teljesítmény 57
 mérő 57
 riasztás 72
 zónák 58
teljesítmény fázisok 60
teljesítménymérő
 kalibrálása 58
térkép
 beállítások 40
 hely kijelölése célként
 33
 hely mentése 32
 tájolása 40
tevékenység mentése 9
tisztítás 80
törlés, saját adatok 85

U

újraindítás lefagyáskor 85
USB kapcsolat 64, 65, 66
 töltés 5
útvonalak
 beállítások 41

V

váltott ütemű edzések 19
vészhelyzeti
 elérhetőségek 48
virtuális edzőpartner 20
vissza a kiindulási helyhez
 33
VO2 Max 22, 24

W

widgetek 3
 Connect IQ 67
 Strava szegmens 10
Wi-Fi adatátvitel 49
 beállításai 50
 létrehozás 50