

# EDGE<sup>®</sup> 520 PLUS

GPS-vevős kerékpáros  
fedélzeti számítógép



## Tartalomjegyzék

<b>Bevezető</b> .....	1	Váltott ütemű edzések	15
Kezelőgombok	1	Váltott ütemű edzés létrehozása	16
Okostelefon párosítása	2	Váltott ütemű edzés indítása	16
Készülék töltése	3	Edzés beltérben	17
Normál tartó felszerelés	4	ANT+ beltéri tréner párosítása	17
Karos tartó felszerelése	5	ANT+ beltéri tréner használata	17
Mountain bike-os tartó felszerelése	6	Edzési cél elvetése	20
Műholdas kapcsolat létesítése	7	Személyes rekordok	20
<b>Edzés</b> .....	<b>8</b>	Személyes rekord megtekintése	20
Kerékpárra fel!	8	Személyes rekord visszaállítása	20
Gyorsbillentyű menü használata	9	Összes személyes rekord törlése	21
Virtuális Edzőpartner® használata	9	Edzési tartományok	21
Strava™ szegmensek	10	Helyek	21
Garmin Connectről származó szegmens követése	10	Helyek mentése (megjelölése)	21
Verseny egy szegmens ellen	11	Navigáció mentett hely felé	21
Szegmens beállítások	13	Helyek szerkesztése	22
Szegmens törlése	13	Hely törlése	22
Edzések	13	Aktuális magasság megadása	22
Edzés letöltése internetről	13	Pályák	22
Edzés indítása	14	Pálya létrehozása az Edge-n	23
Edzés törlése	14	Garmin Connectről származó pálya követése	23
Edzésnaptár	14	Tipppek a pályák használatához	24
Garmin Connect edzésprogramok	15	Pálya leállítása	24
		Pálya megjelenítése a térképen	24
		Pálya adatok megjelenítése	25
		Pálya beállítások	25

Pálya törlése .....	26
Nagyítás, kicsinyítés a térképen.....	26
Térképi beállítások .....	26
Térkép tájolásának beállítása .....	27
Útvonal beállítások .....	27
Tevékenység kijelölése az	
útvonaltervezéshez .....	28
<b>Bluetooth-kapcsolaton</b>	
<b>keresztül elérhető funkciók .....</b>	<b>28</b>
Csoport követés indítása .....	30
A csoport követés használatát	
segítő tippek.....	31
Fájlok másolása két Edge készülék	
között vezeték nélküli adatkapcsolaton	
keresztül .....	32
Hangos motivációs jelentések	
lejátszása a tevékenység során.....	32
Baleset felismerés és asszisztencia ...	33
Baleset felismerés.....	33
Asszisztencia szolgáltatás .....	34
A baleset felismerés és asszisztencia	
szolgáltatások beállítása .....	35
Vészhelyzeti elérhetőségek	
megtekintése az Edge készüléken	35
Segítéggérés .....	36
Baleset felismerés	
be- és kikapcsolás .....	36

Automatikus üzenet elvetése .....	36
Állapot frissítés küldése	
balesetet követően.....	36
Pulzusmérő felhelyezése .....	37
Regenerálódási idő.....	38
VO2 max. becslések .....	39
Pulzustartományok beállítása .....	41
Sebességmérő felszerelése.....	43
Pedálütemmérő felszerelése .....	44
Tudnivalók a sebességmérőről	
és a pedálütemmérőről .....	44
A pedálütem és a teljesítmény	
adatok átlagolása.....	45
ANT+ mérők párosítása .....	45
Edzés teljesítménymérővel.....	46
Teljesítményszónak beállítása .....	46
Teljesítménymérő kalibrálása.....	47
Pedálozás alapú	
teljesítménymérés .....	47
Kerékpáros dinamika .....	47
Vector rendszerszoftverének	
frissítése az Edge készülékről .....	49
FTP becslés lekérése.....	49
Elektronikus váltók használata .....	51
Forgalmi viszonyok átlátásának	
segítése a kerékpáros számára .....	51
Mérleg használata .....	51

<b>Edzésnapló.....</b>	<b>52</b>
Túra adatainak megtekintése .....	52
Az egyes edzési tartományokban	
eltöltött idők megtekintése .....	52
Túra törlése.....	53
Összesítések megtekintése.....	53
Összesítések törlése.....	53
Garmin Connect .....	54
Túra feltöltése	
a Garmin Connectre.....	55
Adatrögzítés .....	55
Adatkezelés .....	55
Fájlok letöltése az Edge-re .....	56
Fájlok törlése.....	56
USB-kapcsolat bontása .....	57
<b>Készülék személyre szabása.....</b>	<b>57</b>
Connect IQ funkciók .....	57
Connect IQ funkciók letöltése	
számítógép segítségével .....	58
Profilok.....	58
Felhasználó profil beállítása .....	58
Edzési beállítások.....	59
Tevékenység profil beállítása.....	59
Adatképernyők beállítása.....	60
Műholdas kapcsolat beállításai.....	61
Riasztások .....	61
Auto Lap funkció .....	62

Automatikus alvás funkció .....	64
Automatikus léptetés	
az adatképernyők között .....	64
Számláló automatikus indítása .....	64
Telefon beállítások.....	65
Rendszerbeállítások .....	66
Kijelző beállítások .....	66
Adatrögzítés beállítása .....	66
Mértékegység beállítások .....	67
Hangjelzések beállítása .....	67
Nyelvi beállítások .....	67
Időzónák .....	67
Kiterjesztett kijelző mód beállítása .....	67
Kilépés a kiterjesztett	
kijelző módból .....	68
<b>Készülék információk.....</b>	<b>68</b>
Műszaki adatok.....	68
Edge 520 Plus.....	68
Pulzusmérő adatai .....	69
Sebesség- és	
pedálütemmérő adatai .....	69
Készülék ápolása .....	69
Edge tisztítása .....	70
Pulzusmérő gondozása .....	70
Cserélhető elemek.....	70
Elemcsere a pulzusmérőben .....	70

Elemcsere a sebesség- és a pedálütemmérőben .....	71
<b>Hibaelhárítás .....</b>	<b>72</b>
Újraindítás lefagyás esetén .....	72
Gyári beállítások visszaállítása .....	72
Saját adatok és beállítások törlése .....	73
Energiatakarékos használat .....	73
GPS-vétel minőségének javítása, műholdas kapcsolat létesítésének gyorsítása.....	73
A menüfeliratok nem a kívánt nyelven jelennek meg .....	74
O-gyűrűk cseréje .....	74
Készülékinformációk megtekintése.....	74
Szoftver frissítése a Garmin Connect Mobile alkalmazással .....	75
Szoftver frissítése a Garmin Express programmal .....	75
További tudnivalók .....	76
<b>Függelék.....</b>	<b>76</b>
Adatmezők.....	76
VO2 Max. szabványosított besorolások .....	84
FTP besorolási táblázat.....	85
Pulzustartomány besorolási táblázat..	86

## Bevezető

### Vigyázat!

A termékkel kapcsolatos figyelmeztetésekért és egyéb fontos információkért lásd a *Fontos Biztonsági és Termékinformációk* útmutatót a termék dobozában.

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


### Kezelőgombok



①	☀️ 🔌	Háttérvilágítás fényerejének állítása. Hosszan lenyomva a készüléket kapcsoljuk be és ki.
②	▲	Léptetés a menüpontok, adatképernyők, beállítások között. A főképernyőn lenyomva az állapot képernyőt tekinthetjük meg.
③	▼	Léptetés a menüpontok, adatképernyők, beállítások között. A főképernyőn lenyomva az eszköz menüt tekinthetjük meg.
④	🏠	Új kör indítása.
⑤	▶️	Számláló indítása, leállítása.
⑥	↶	Visszalépés az előző képernyőre.
⑦	🗑️	Opció vagy üzenet elfogadása, tudomásul vétele. Kerékpározás közben helyi menü jelenik meg, pl. riasztások, adatmezők beállításainak megtekintéséhez.

## Okostelefon párosítása

A vezeték nélküli funkciók használatához az Edge 520 Plus készüléket a Garmin Connect™ Mobile alkalmazáson 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. A készülék bekapcsolásához nyomjuk le 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 manuális párosításhoz válasszuk ki a **Menü > Beállítások > Telefon > Okostelefon párosítása** pontot.

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 eszközt már párosítottunk a Garmin Connect Mobile alkalmazással a  vagy  menüben, válasszuk a **Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

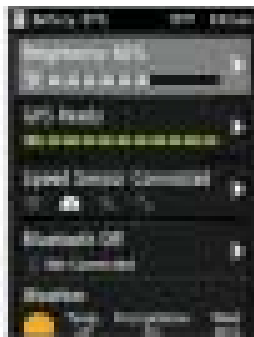
A sikeres párosítást követően egy üzenet jelenik meg, és az Edge 520 Plus automatikusan szinkronizál az okostelefonnal.

### Állapot képernyő megtekintése

A GPS-vétel minőségét, az ANT+ mérők valamint az okostelefon csatlakozásának pillanatnyi állapotát tekint-

hetjük meg. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A főképernyőn nyomjuk meg a  gombot.
- Kerékpározás közben válasszunk a  > **Állapot képernyőt**.



Megjelenik az állapot képernyő. A folytonosan látható ikon azt jelenti, hogy az eszköz megtalálta a jelet, vagy a szenzor csatlakoztatva van.


## Készülék töltése

### Figyelem!

*A rozsdásodást megelőzendő, töltés előtt töröljük szárazra a töltési érintkezőket 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 jóváhagyott hőmérsékleti tartományon kívül eső környezeti hőmérséklet mellett nem töltődik (*Műszaki Adatok*, 67. oldal).

1. Húzzuk fel a mini-USB portot  védő gumisapkát .



2. Az USB-kábel kisebbik végét csatlakoztassuk a mini-USB portba.
3. A kábel másik végét csatlakoztassuk a hálózati tápegységhez vagy a számítógép USB-portjához.
4. Illesszük a hálózati tápegység dugvilláját fali csatlakozó aljzatba. Amikor a készüléket áram alá helyezzük, az automatikusan bekapcsol.
5. Töltsük fel teljesen a készüléket.

### Tudnivalók az akkumulátorról

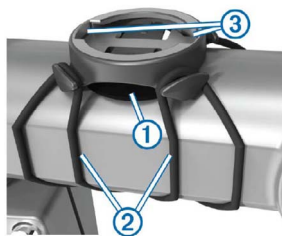
#### Vigyázat!

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

### Normál tartó felszerelés

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

1. Válasszunk egy helyet a készüléknek, ahol nem zavarja a kerékpár biztonságos kezelését.
2. Helyezzük a gumi alátét korongot ① a tartó alá. 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 fület a tartón kialakított hornyokba ③.
6. Nyomjuk le finoman a készüléket, és fordítsuk el az óramutató járásával egyező irányba, amíg nem rögzül a helyén.

Edge® 520 Plus használati útmutató



### Karos tartó felszerelése

1. Válasszunk egy olyan stabil helyet, ahol az Edge nem zavarja meg a kerékpár biztonságos kezelését.
2. Az imbuszkulccsal vegyük ki a markolati bilincset 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 gumialátétre.
  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 fület a tartó foglatában ③ kialakított hornyokhoz.



Edge® 520 Plus használati útmutató

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

#### Készülék kivétele a tartóból

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

#### Mountain bike-os tartó felszerelése

1. Válasszunk egy olyan stabil helyet, ahol az Edge nem zavarja meg a kerékpár biztonságos kezelését.
2. A 3 mm-es imbuszkulccsal vegyük ki a markolati bilincs ② részéből a csavart ①.



3. Válasszunk az alábbi opciók közül:

- Amennyiben 25,4 mm átmérőjű a kormányrúd, használjuk a vastagabb alátétet.
- 31,8 mm-es markolat esetén használjuk a vékonyabbat.
- 35 mm-es markolathoz ne használjunk gumialátétet

4. Helyezzük a bilincset a kormányrúdra úgy, hogy a tartó karja a kormányzár fölött legyen.

5. A 3 mm-es imbuszkulccsal lazítsuk meg a csavart ③ a tartó karján, állítsuk be a kart, majd húzzuk meg a csavart.

**JEGYEZZÜK MEG!** A Garmin® 2,26 Nm nyomatékot ajánl a csavarok megszorításánál. Ellenőrizzük rendszeresen a csavarok szorosságát.

6. Szükség esetén a tartó irányának megváltoztatásához a 2 mm-es imbuszkulccsal távolítsuk el a tartó ④ hátsó részén lévő két csavart, távolítsuk el és forgassuk el a bilin-

cset, majd helyezzük vissza a csavarokat.



7. Helyezzük vissza és húzzuk meg a bilincs csavarját.

**JEGYEZZÜK MEG!** A Garmin® 0,8 Nm nyomatékot ajánl a csavarok megszorításánál. Ellenőrizzük rendszeresen a csavarok szorosságát.

8. Igazítsuk az Edge hátulján lévő fülkeket a tartó foglalatában kialakított hornyokhoz ⑤.



9. INyomjuk le a finoman a készüléket, és fordítsuk el az óramutató járásával egyező irányba, amíg nem rögzül a helyén.

#### 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 helyre. A készülék eleje nézzen felfelé, az égbolt felé.
2. Várjunk, amíg létrejön a műholdas kapcsolat. Ez 30-60 másodpercet vehet igénybe.

#### Háttérvilágítás használata



- Bármelyik gomb megnyomására a háttérvilágítás kigyullad.
- A ☀-t kiválasztva állíthatjuk a háttérvilágítás fényerejét.
- A főképernyőn válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A fényerő állításához válasszuk a ▲ > **Fényerő** > **Fényerő** pontot.
- Az időkorlát állításához válasszuk a ▲ > **Fényerő** > **H.világítás időkorlátja**-t.

## Edzés

### Kerékpárra fel!



Amennyiben a készülékhez tartozéként ANT+ mérő is járt, akkor az már gyárilag párosításra került, és a kezdeti beállítási művelet sor folyamán aktiválható.

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Menjünk ki szabad ég alá, és várjunk a műholdas kapcsolat létrejöttéig.  
Amikor az eszköz készen áll, a műholdas jelet jelző sávok zöld színre váltanak.
3. A főképernyőn nyomjuk meg a  gombot.
4. Válasszunk egy tevékenység profilt.

5. Nyomjuk a  gombot a számláló indításához.

Time	<b>00:01:14</b>
Speed	<b>8.0<sup>m</sup></b>
Distance	<b>0.12<sup>m</sup></b>
Time of Day	<b>10:51:45<sup>M</sup></b>
Calories	<b>2<sup>cal</sup></b>

**NE FELEDJÜK!** A napló csak akkor rögzíti az edzési adatokat, amikor a számláló fut.


6. További adatképernyők megtekintéséhez nyomjuk a ▲ vagy ▼ gombot.
7. Ha szükséges, a  gomb megnyomásával számos menü opciót, pl. riasztásokat, adatmező beállításokat érhetünk el.
8. A  gombbal leállíthatjuk a számlálót.

Edge® 520 Plus használati útmutató

**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.

9. Válasszuk az **Útmentés** pontot az edzés adatainak mentéséhez.

### Gyorsbillentyű menü használata

A gyorsbillentyű menü opciók adatképernyők vagy kiegészítő funkciók használatakor érhetőek el. Kerékpározás közben az adatképernyőkön megjelenik a  ikon.

### Virtuális Edzőpartner® használata

A virtuális edzőpartner egy edzést támogató eszköz, amely segít céljaink elérésében.


1. Szükség esetén kapcsoljuk be a Virtuális Partner képernyőt a tevékenységi profilhoz (*Adatképernyők*

Edge® 520 Plus használati útmutató

*beállítása*, 60. oldal)

2. Indítsuk a kerékpározást.
3. A ▼ gombbal léptessünk a virtuális edzőpartner képernyőre hogy lássuk, ki vezet.



4. Ha szükséges, a  > **Virtuális edzőpartner sebesség** ponttal állítsuk be az edzőpartner kívánt sebességét.

### Szegmensek

**Szegmens követése:** A Garmin Connect oldalról szegmenseket küldhetünk az Edge-re, majd miután elmentettünk ezeket, kerékpározhatunk ezek mentén.



**NE FELEDJÜNK!** Amikor a Garmin Connect oldalról egy pályát letöltünk, a pályához tartozó összes szegmens 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](http://www.strava.com) oldalon).

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

Strava szegmensekre egyformán érvényes.

### **Garmin Connectről származó szegmens követése**

A Garmin Connect közösségi oldalon található szegmensek letöltéséhez és követéséhez Garmin Connect fiók szükséges (*Garmin Connect*, 53. oldal).

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](http://connect.garmin.com) oldalra.

3. Hozunk létre egy új szegmenst, vagy válasszuk ki egy meglévőt.

4. Válasszuk a **Küldés a készülék-re-t**.

5. Bontsuk a kapcsolatot a számítógéppel. Kapcsoljuk be az Edge-t.

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

7. Válasszuk ki a szegmenst.

8. Válasszuk az **INDULJ!** pontot.

### **Szegmensek bekapcsolása**

A szegmensekkel szembeni versenyt kapcsolhatjuk be, valamint engedélyezhetjük a szegmensek közelítésére figyelmeztető üzeneteket.

1. Válasszuk a **Menü > Tréning > Szegmensek** pontot.

2. Válasszuk ki a szegmenst.

3. Válasszuk a **Bekapcsol** pontot.  
**NE FELEDJÜNK!** A szegmensek megközelítésére figyelmeztető üzenetek csak a bekapcsolt szegmensekre vonatkozóan jelennek meg.

### **Verseny egy szegmens ellen**

A szegmens egy virtuális versenypálya. Egy szegmens mentén ver-

senyezve korábbi edzésekkel, más 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.

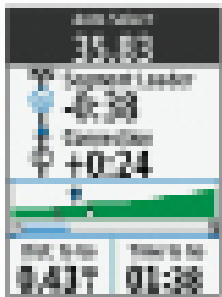
**MEGJEGYZÉS!** Amennyiben Garmin Connect és Strava fiókjaink kapcsolódnak egymáshoz, a tevékenység automatikusan feltöltésre kerül a Strava fiókba is, így megtekinthetjük a szegmens pozícióját.


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.

A szegmens adatképernyője automatikusan megjelenik.



3. Amennyiben szükséges, a  gombbal 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 **Menü > 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.

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

## Szegmens beállítások

Válasszuk a **Menü > Tréning > Szegmensek > Szegmens beállítások** pontot.

**Automatikus terhelés** – Be- vagy kikapcsolhatjuk a célok jelenlegi teljesítményünkön alapuló automatikus kiválasztását.

**Keresés** – A mentett szegmensek között név alapján kereshetünk.

**Bekapcsol/Kikapcsol** – A készülékre aktuálisan feltöltött szegmenseket kapcsolhatjuk be és ki.

**Törlés** – Összes vagy több mentett pálya törlése a memóriából.

## Szegmens törlése

1. Válasszuk a **Menü > Tréning > Szegmensek** pontot.
2. Válasszuk ki a szegmenst.
3. Válasszuk a **Töröl > OK**-t.

## Edzések

Módunkban áll egyedi edzéseket létrehozni, ahol minden szakaszhoz el-

térő célokat rendelhetünk, akár távolság, 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 letöltése internetről


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

1. Csatlakoztassuk a készüléket számítógépünkhöz.
2. Lépünk fel a [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) honlapra.
3. Hozzunk létre és mentünk el egy új edzést.

- Válasszuk a **Küldés a készülékret**, és kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
- Bontsuk a kapcsolatot a számítógéppel. Kapcsoljuk be az Edge-t.



### Edzés indítása


Ehhez először le kell töltenünk egy edzéstervet a Garmin Connect fiókunkból.


- Válasszuk a **Menü > Tréning > Edzések** pontot.
- Válasszunk ki egy edzést.
- Válasszunk az **Edzés indítást**.
- A  gombbal indítsuk a számlálót.

Az edzés megkezdését követően a készülék mutatja az egyes szakaszokat, a célt (amennyiben van), valamint a pillanatnyi edzési adatokat.

### Edzés leállítása

- A  gombbal bármikor befejezhetjük az aktuális szakaszt.
- A  gombot bármikor lenyomva megtekinthetjük az edzés szakasz

képernyőt, ahol a  > **Edzés leállítása** > **OK** pontot választva befejezzük az edzést.

- A  > **Edzés leállítása** gombbal bármikor leállíthatjuk a számlálót és befejezhetjük az edzést.

**TIPP!** Amikor a túrát mentjük, az edzés automatikusan véget ér.

### Edzés törlése

- Válasszuk a **Menü > Tréning > Edzések > Edzés beállítások > Több törlése** pontot.
- Válasszuk ki a kívánt edzést vagy edzéseket.
- Válasszuk az **Edzések törlése > OK**-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, letehetjük ezeket a készülékre. Az ösz-


szes, a készülékre letöltött és ütemezett tevékenység megjelenik a naptárban az adott nap sorában. 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 edzéstervet a készülékre.

- Az USB-kábellel csatlakoztassuk a készüléket számítógépünkhöz.
- Lépjünk fel a [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) oldalra.
- Válasszunk ki, majd ütemezzünk be egy edzést.
- Ellenőrizzük az edzéstervet a naptárban.
- Válasszuk a -t, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

### 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 **Menü > 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 > Típus** pontot.
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 vezető szakasz hozzáadásához válasszuk a **Levezetés > Be** pontot.

## Váltott ütemű edzés indítása

1. Válasszuk a **Menü > Tréning > Váltott ütem > Edzés indítása** pontot.
2. A ► gombbal indítsuk a számológépet.
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.

## Edzés beltérben

A készülék olyan beltéri tevékenységi profilokat is tartalmaz, amelyek alkalmazásakor a GPS-vevő ki van kapcsolva.

**NE FELEDJÜK!** A GPS-vétel beállításainak bárminemű módosítása elmentésre kerül az aktuális profilba.

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Tevékenység profilok** 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 **Menü > Tréning > Beltéri tréner > ANT+ kerékpáros tréner párosítása** pontot.
3. A párosításhoz válasszuk ki a kívánt beltéri tréneret.
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

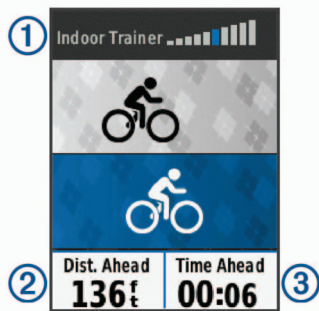
ANT+ beltéri tréner használatához először kerékpárunkat rögzítenünk kell a görgő trénerhez, majd párosítanunk kell azt az Edge-el (lásd 17. oldal).

A beltéri tréner használatával szimulálhatjuk egy pálya, edzés, tevékenység megtétele során jellemző terhelést. Beltéri görgő tréner használata esetén a GPS-vevő automatikusan ki kapcsol.

1. Válasszuk a **Menü > Tréning > Beltéri tréner** pontot.
2. Válasszuk 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. Válasszuk egy tevékenység profilt.
6. A **▶** gombbal indítsuk a számlálót.

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

7. A **▼** gombot lenyomva megtekinthetjük a tréner képernyőt.



A tréner képernyőn láthatjuk a nehézségi szintet **①**, valamint a pálya vagy tevékenység megtételéhez eredetileg szükséges idő és távolsághoz képest a távolságbeli **②** és időbeli **③** elmaradásunkat vagy éppen előnyünket.

### Nehézségi szint állítása

1. Válasszuk a **Menü > Tréning > Beltéri tréner > Nehézség állítása** pontot.
2. A **▲** vagy **▼** gombbal állítsuk be a tréner nehézségi szintjét.
3. Válasszuk egy tevékenység profilt.
4. Kezdjük el pedálozni.
5. Amennyiben szükséges, a **↔** > **Nehézség állítása** ponttal tevékenység alatt is állíthatjuk a nehézséget.

### Cél teljesítmény állítása

1. Válasszuk a **Menü > Tréning > Beltéri tréner > Cél teljesítmény állítása** pontot.
2. Adjuk meg a cél teljesítmény értéket.
3. Válasszuk egy tevékenység profilt.
4. Kezdjük el pedálozni.  
A tréner nehézségi szintje automatikusan úgy kerül beállításra, hogy a pedálfordulatszámnak megfele-

lő állandó kimeneti teljesítmény álljon fenn.

5. Amennyiben szükséges, a **↔** > **Cél teljesítmény állítása** ponttal tevékenység alatt is állíthatjuk a nehézséget.

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

1. Válasszuk a **Menü > Tréning > Cél beállítása** pontot.
2. Válasszuk 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. A **▶** gombbal indítsuk a számlálót.
4. Ha szükséges, a **▼** gombbal megjeleníthetjük a virtuális edzőpartner képernyőt.
5. A tevékenység befejezését követően válasszuk a **▶** > **Út mentése** pontot.

### Edzési cél elvetése

Nyomjuk le a **↵** gombot, majd válasszuk a **Célt elvet** > **OK** pontot.

### 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. Amennyiben az Edge 520 Plus kompatibilis teljesítménymérővel van párosítva, kimutatja a 20 perces időtartam alatt mért maximális teljesítményt.

### Személyes rekord megtekintése

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

### Személyes rekord visszaállítása

A személyes értékeléseket visszaállíthatjuk a korábban mentett értékelésre.

1. Válasszuk a **Menü** > **Saját eredmények** > **Személyes rekordok** pontot.
2. Válasszuk ki a visszaállítani kívánt rekordot.

3. Válasszuk az **Előző rekord** > **OK**-t. **NE FELEDJÜK!** A művelet során mentett tevékenység nem törlődik.

### Összes személyes rekord törlése

Válasszuk a **Menü** > **Saját eredmények** > **Személyes rekordok** > **Összes törlése** > **OK** pontot.

**NE FELEDJÜK!** A mentett tevékenységek ezzel nem törlődnek.

### Edzési tartományok

- Pulzustartományok (41. oldal);
- Teljesítményzónák (45. oldal).

### Navigáció

Jelen fejezet funkciói és beállításai a pályákon (*Pályák*, 22. oldal) és szegmenseken (*Szegmensek*, 10. oldal) való navigációra is vonatkoznak.

- Helyek (21. oldal);
- Térképi beállítások (26. 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 **↵** gombot, majd válasszuk a **Hely megjelölése** > **OK** pontot.

### Navigáció mentett hely felé

Navigációhoz élő műholdas kapcsolat szükséges.

1. Válasszuk a **Menü** > **Navigáció** > **Mentett Helyek** pontot.
2. Válasszunk egy helyet.
3. Válasszuk a **Térkép** pontot.
4. Válasszuk az **INDULJ!** pontot.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat az úticélig.



### Helyek szerkesztése


1. Válasszuk a **Menü > Navigáció > Mentett Helyek** pontot.
2. Válasszuk ki a helyet.
3. Válasszuk ki a **Szerkeszt** pontot.
4. Válasszuk ki a kívánt adatot.  
Pl. az adott hely magasságának átállításához válasszuk a **Magasságot módosít** pontot.
5. Adjuk meg az értéket, majd válasszuk a ✓-t.

### Hely törlése

1. Válasszuk a **Menü > Navigáció > Mentett Helyek** pontot.
2. Válasszuk ki a helyet.
3. Válasszuk a **Hely törlése > OK**-t.

### Aktuális magasság megadása

Amennyiben aktuális tartózkodási helyünkre vonatkozóan pontos adatokkal rendelkezünk, a készülék magasságmérőjét módunkban áll manuálisan bekalibrálni.

1. Kezdjünk el kerékpározni.
2. Nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **Magasság megadása** pontot.
3. Adjuk meg az értéket, majd válasszuk a ✓-t.

### Pályák

**Korábban rögzített edzés követése:** egy korábban elmentett, számunkra tetszetős pályát újra leteker-

hetünk, 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

Pálya létrehozásának feltétele, hogy a készülék naplójában legyen GPS-adatokkal kísért mentett tevékenység.

1. Válasszuk a **Menü > Tréning > Pályák > Pálya opciók > Új létrehozása** pontot.
2. Válasszuk egy tevékenységet, mely a pálya alapját fogja képezni.

3. Nevezzük el a pályát, majd válasszuk a ✓ pipát.

A pálya megjelenik a listán.

4. Válasszuk ki a pályát, majd tekintjük meg a pálya adatokat.
5. Ha szükséges, a **Beállítások** pont kiválasztásával módosítsuk a pálya jellemzőit. Például módosíthatjuk a pálya nevét vagy színét.
6. Válasszuk a  **INDULJ!** pontot.

### Garmin Connectről származó pálya követése

Először létre kell hoznunk Garmin Connect fiókunkat, csak ezután tölthetünk le pályát.

1. Válasszuk az alábbiak közül:
  - Nyissuk meg a Garmin Connect Mobile alkalmazást.
  - Lépjünk fel a [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com) oldalra.
2. Hozunk létre egy új pályát, vagy válasszuk ki egy meglévőt.



- Válasszuk a **Küldés** a **készülékret**.
- Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
- Az Edge készüléken válasszuk a **Menü > Navigáció > Pályák** pontot.
- Válasszuk ki a pályát.
- Válasszuk az **Indulj!** pontot.

### Tippek a pályák használatához

- Az **Irányító feliratok** bekapcsolásával használjunk 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 FELEDJÜNK!** A **▶** gombot lenyomva a virtuális edzőpartner azonnal elindul a pálya mentén, nem várja meg, amíg bemelegítünk.

- Lapozzunk a térképhez a pálya vonalának megtekintéséhez. Amennyiben letérünk a pálya vonaláról, a készülék figyelmeztet.

### Pálya leállítása

Nyomjuk meg a **↵** gombot, majd válasszuk a **Pálya leállítása > OK** pontot.

### 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 megjelenítünk egyszerre, megkülönböztetve attól, melyet éppen követünk.

1. Válasszuk a **Menü > Navigáció > Pályák** pontot.

- Válasszuk ki a pályát.
  - Válasszuk a **Beállítások** pontot.
  - Válasszuk a **Megjelenítés mindig** pontot a pálya megjelenítéséhez a térképen.
  - Válasszuk a **Megjelenítési szín** pontot, majd válasszuk egy színt.
  - A **Pálya pontok** opciót bekapcsolva a pályát alkotó pontok is megjelennek a térképen.
- A következő alkalommal, amikor a pálya közelében kerékpározunk, a pálya megjelenik a térképen.

### Pálya adatok megjelenítése

- Válasszuk a **Menü > Navigáció > Pályák** pontot.
- Válasszuk ki a pályát.
- Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- Összegzés** – Pályával kapcsolatos adatok.
- Térkép** – Pálya megtekintése a térképen.
- Magasság** – Pálya magassági grafikonjának megtekintése.
- Körök** – Kör kiválasztása, majd a kör adatainak megtekintése.

### Pálya beállítások

Válasszuk a **Menü > Navigáció > Pályák > Pálya beállítások** pontot.

**Irányító feliratok** – Fordulóról fordulóra vezető navigációs iránymutató feliratok.

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

**Szegmensek** – A pályában foglalt szegmensek ellen versenyezhetünk.

**Keresés** – A mentett pályák között név alapján kereshetünk.

**Szűrő** – A pályákat típusonként (pl. Strava pályák) szűrhetjük.



**Töröl** – Összes vagy több mentett pálya törlése a készülék memóriájából.

### Pálya törlése

1. Válasszuk a **Menü > Navigáció > Pályák** pontot.
2. Válasszuk ki a pályát.
3. Válasszuk a **Töröl > OK**-t.

### Nagyítás, kicsinyítés a térképen

1. Kezdjünk el kerékpározni.
2. A **▼** gombbal lépünk a térkép képernyőre.
3. Nyomjuk meg a **☞** gombot, majd válasszuk a **Nagyítás/kicsinyítés** pontot.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Az **Auto Zoom** bekapcsolása esetén a térkép nagyítási léptéke automatikusan kerül meghatározásra.
  - Az **Auto Zoom** funkciót kikapcsolva magunk nagyítunk, kicsinyítünk a térképen.

5. Amennyiben szükséges, válasszuk a **Nagyítási lépték megadása** pontot.

6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Kézi nagyításhoz nyomjuk meg a **▲** gombot.
- Kézi kicsinyítéshez nyomjuk meg a **▼** gombot.

7. A **☞** gomb lenyomásával mentjük a nagyítási léptéket (opcionális).

### Térképi beállítások

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Tevékenységi profilok** pontot, válasszunk egy profilt, majd válasszuk a **Navigáció > Térkép** pontot.

- **Tájéolás** – a térkép képernyőbe forgatásának beállítása.
- **Automatikus nagyítás** – a készülék automatikusan választja ki a térkép ideális nagyítási léptékét. **Kikapcsol** esetén kézzel kell nagyítanunk, kicsinyítenünk.

• **Térkép részletezettsége** – A térkép részletezettségi szintjének beállítása. A több részlet lassíthatja a térkép betöltését.

• **Irányító feliratok** – A fordulóról fordulóra vezető navigációs utasítások megjelenítése.

• **Térképláthatóság** – speciális térképi funkciók beállítása.

• **Térképadatok** – a készülékre feltöltött térképeket kapcsolhatjuk be és ki.

### Térkép tájolásának beállítása

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszunk egy profilt.
3. Válasszuk a **Navigáció > Térkép > Tájéolás**-t.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - **Észak felé** esetén a képernyő teteje jelenti mindig az északi irányt (papírtérkép mód).

• **Menetirányba** esetén az aktuális haladási irány mutat mindig a képernyő teteje felé.

• **3D mód** a perspektivikus nézetet jelöli, ahol a haladási irány mutat a térkép teteje felé.

### Útvonal beállítások

Válasszuk a **Menü > 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.

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

**Elkerülés beállítása** – kijelölhetünk az útvonalbók 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 **Menü** > **Beállítások** > **Tevékenység profilok** pontot.
2. Válasszuk ki a profilt.
3. Válasszuk a **Navigáció** > **Útvonalterv** > **Útvonaltervezési mód** pontot.
4. Válasszunk a megjelenő lehetőségek közül.  
Például közutakon vezető (utcai) útvonalterv létrehozásához vá-

laszthatjuk a túrakerékpározás (Road Cycling) pontot, vagy terep navigációhoz a hegyi kerékpározás (Mounting Biking) pontot.

### **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](http://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 há-

lón 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, szegmensek és edzések feltöltése a Garmin Connectről** – az okostelefonon keresztül közvetlenül a Garmin Connect fiókban kutathatunk és tölthetünk le tevékenységeket az Edge készülékre.

**Készülékről készülékre történő adatátvitel** – vezeték nélküli adatkap-

csolaton 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.

**Időjárási adatok frissítése** – valós idejű időjárási 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™ operációs rendszerű telefonokon érhető el.

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

**Baleset felismerés** – engedélyez-  
zük, hogy amikor az Edge készülék  
baleset bekövetkeztét érzékeli, a  
Garmin Connect Mobile alkalmazás  
üzenetet küldjön a korábban meg-  
adott vészhelyzeti elérhetőségek felé.

**Asszisztencia** – engedélyezhetjük,  
hogy a nevünkkel és GPS helyzetünk-  
kel a Garmin Connect Mobile alkalmazá-  
sán keresztül vészhelyzeti elérhe-  
tőségeink felé automatikus üzenetet  
küldjünk.

### Csoport követés indítása

A funkció használatához egy kompa-  
tibilis okostelefont a Garmin Connect  
Mobile alkalmazáson keresztül pá-  
rosítanunk kell az Edge készülékkel  
(lásd 2. oldal).

A túra alatt a csoportba becsatlako-  
zott kerékpárosok helyzetét láthatjuk  
a térképen.

1. Az Edge készüléken válasszuk a  
**Menü > Beállítások > Csoport  
követés** pontot, ezzel engedé-

lyezzük, hogy a térképen megje-  
ljenjenek a csatlakozott készülé-  
kek.

2. A Garmin Connect Mobile alkalmazás  
beállítási menüjében vá-  
lasszuk az **Élő követés > Cso-  
port követés** pontot.

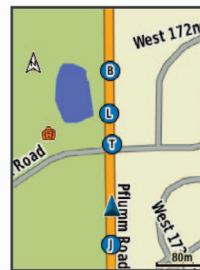
3. Válasszuk a **Látható > Összes  
csatlakozó** pontot.

**NE FELEDJÜK!** Amennyiben több  
mint egy kompatibilis eszközzel  
rendelkeznünk, a csoport követés-  
hez ki kell jelölnünk egyetlen egy  
készüléket.

4. Válasszuk az **Élő követés indítá-  
sa** pontot.

5. Az Edge készüléken nyomjuk meg  
a **▶**-t, majd kezdjünk el kerékpá-  
rozni.

6. Váltunk 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. Váltunk a csoport követés listára.  
A listából kiválaszthatunk egy ke-  
rékpárost: ezen kerékpáros hely-  
zetét jelölő ikon a térkép közepén  
fog megjelenni.

### A csoport követés használatát segítő tippek

A csoport követés az élő követés  
funkció segítségével a csoportba tar-

tozó többi kerékpáros helyzetének a  
térképen történő megjelenítését teszi  
lehetővé. A csoportba tartozó összes  
kerékpárosnak ismerősnek kell lennie  
a Garmin Connect fiókunkban.

- Szabadtéren, GPS-vétel mellett  
kerékpározzunk.
- Bluetooth-kapcsolaton keresztül  
párosítsuk az Edge 520 Plus ké-  
szüléket okostelefonunkkal.
- A Garmin Connect Mobile alkalmazás  
beállítási menüjében a **Connections (Kapcsolatok)**  
pontra kattintva frissítsük a cso-  
port követési (**GroupTrack**) me-  
netbe tartozó kerékpárosok listá-  
ját.
- Ellenőrizzük, hogy a csatlakozó  
kerékpárosok mindegyike páro-  
sítsa okostelefonját, és a Garmin  
Connect Mobile alkalmazásban in-  
dítson 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 **Menü > Beállítások > 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 **Menü > 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.

## Hangos motivációs jelentések lejátszása a tevékenység során

A funkció használatához egy kompatibilis okostelefont a Garmin Connect

*Edge® 520 Plus használati útmutató*

Mobile alkalmazáson keresztül párosítanunk kell az Edge készülékkel.

A Garmin Connect Mobile alkalmazást beállíthatjuk, hogy a kerékpározás vagy egyéb tevékenység alatt ösztönző, motivációs állapot jelentéseket játsszon le. Ezen hangos jelentések tartalmazzák a kör számát, a kör-időt, a tempót vagy sebességet, valamint a pulzusszám mérési adatokat. A jelentések 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. Válasszuk a **Device Settings** (eszköz beállítások) > **Audio Prompts** (hangos üzenetek) pontot.

*Edge® 520 Plus használati útmutató*

## Baleset felismerés és asszisztencia funkciók

### Baleset felismerés

#### Vigyázat!

A baleset felismerés egy kiegészítő funkció, amely elsősorban közúton történő használatra alkalmas. A baleset felismerési funkció nem szolgálhat a segítségkérés, 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, valamint a párosított okostelefon is 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 elérhetőségeket adjunk meg, melyek szöveges üzenetek fogadására alkalmasak (lehetőség szerint normál üzenetküldési díjak mellett).

## Asszisztencia szolgáltatás

### Vigyázat!

Az *asszisztencia* egy kiegészítő funkció, amelyre nem hagyatkozhatunk elsődleges sürgősségi segítségnyújtás végett.

A Garmin Connect Mobile alkalmazás nem veszi fel helyettünk a kapcsolatot a vészhelyzeti szolgáltatókkal.

Amikor a bekapcsolt GPS-vevővel ellátott Edge készülék párosítva van a Garmin Connect Mobile alkalmazáshoz, automatikus üzenetet küldhetünk nevünkkel és GPS helyzetünkkel a vészhelyzeti elérhetőségeinknek.

Ehhez előbb a Garmin Connect Mobile alkalmazásban meg kell adnunk a vészhelyzeti elérhetőségeinket. A Bluetooth-al párosított okostelefonon adatforgalmi szolgáltatás elérhető kell legyen, valamint olyan lefedettségű területen kell tartózkodnunk, ahol a hálózat lehetővé is teszi az adatfor-

galmat. Olyan vészhelyzeti elérhetőségeket adjunk meg, melyek szöveges üzenetek fogadására alkalmasak (lehetőség szerint normál üzenetküldési díjak mellett).

A készüléken megjelenik egy üzenet, amely jelzi, hogy egy adott idő lejárt után az elérhetőségek értesítve lesznek. Ha nincs szükségünk segítségre, elvethetjük az üzenetet.

### A baleset felismerés és asszisztencia szolgáltatások beállítása

1. Okostelefonunk alkalmazás-áruházából telepítsük és lépünk be a Garmin Connect Mobile alkalmazásba
2. Párosítsuk az okostelefont a készülékkel (*Okostelefon párosítása*, 2. oldal).
3. A Garmin Connect Mobile alkalmazás beállításában válasszuk a **Vészhelyzeti elérhetőségek** pontot, és adjuk meg a vészhelyzeti

elérhetőségeket, valamint a kerékpáros adatait.

A megadott elérhetőségek egy üzenetet kapnak, amelyben vészhelyzeti elérhetőségekként vannak megjelölve.

**NE FELEDJÜK!** A vészhelyzeti elérhetőségek megadása után a készüléken automatikusan bekapcsol a baleset felismerés.

4. Az Edge készüléken kapcsoljuk be a GPS-vételt (*Műholdas kapcsolat létesítése*, 7. oldal).

### Vészhelyzeti elérhetőségek megtekintése az Edge készüléken


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

Válasszuk ki a **Menü > Elérhetőségek** pontot.


A telefonszámok és a vészhelyzet esetén értesítendő személyek neve megjelenik.

### Segítégekérés

Segítégekéréshez a készüléken be kell legyen kapcsolva a GPS funkció, és be kell lépniük a Garmin Connect Mobile alkalmazásba.

1. A  gombot öt másodpercig lenyomva aktiváljuk a segítség funkciót.

A készülék sípoló hangot ad ki, majd a visszaszámlálás lejártával elküldi az üzenetet.

**TIPP:** A  gomb megnyomásával a visszaszámlálás lejártá előtti megszakíthatjuk az üzenetküldést.

2. Szükség esetén a  gombbal azonnal elküldhetjük az üzenetet.

### Baleset felismerés be- és kikapcsolás

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

### 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 > Igen** pontot a 30 másodperces visszaszámlálás lejártá előtti.

### 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.

Az állapotjelző oldalon válaszszuk a **Baleset felismerés > Küld hogy jól vagyok** pontot.

Az üzenet az összes vészhelyzeti elérhetőség felé elküldésre kerül.


### ANT+ mérők

Az Edge 520 Plus számos vezeték nélküli ANT+ mérővel is kompatibilis. A kompatibilis mérőkről és ezek beszerzéséről részletesen tájékozódhatunk a <http://buy.garmin.com> oldalon.

### Pulzsmérő felhelyezése

**MEGJEGYZÉS!** Ha nem rendelkezünk pulzsmérővel, ugorjuk át ezt a szakaszt.



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

1. Csatlakoztassuk a mérő egységet  a pántra.





Edge® 520 Plus használati útmutató

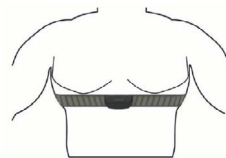
A Garmin logó olvashatóan álljon.

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



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

**MEGJEGYZÉS!** Az ápolást ismertető címkét ne fedjük le.



A Garmin logó olvashatóan álljon.

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

Miután felvettük a mérőt, az készen áll az adatok küldésére.

**TIPPI!** Amennyiben a kijelzett értékek irreálisak vagy érték sem jelenik meg, tekintsük meg a hibaelhárítási tippet (*Tippek irreális pulzusszám adatok esetén*, 42. oldal).

### Regenerálódási idő

A készülék csukló alapú pulzuszám-mérőjével vagy mellkasi pulzuszám-mérőt 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 pulzuszám-mérőt, be kell üzemelnünk a teljesítménymérőt, majd ezt követően párosítanunk is kell ezeket az Edge 520 Pluszal (*ANT+ mérők párosítása*, 44. oldal). Amennyiben az Edge 520 Plushoz alaptartozékként járt a pulzuszám-mérő, a párosítás gyárilag megtörtént. A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat (lásd 58. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat (41. oldal).

1. Válasszuk a **Menü > 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.

### VO2 max. becslések

A VO2 max. az a maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett testsúlyunk egy kilogrammjára vetítve egy perc alatt elégetünk. A VO2 max. érték sportolói teljesítményünkről egy vizsgálzó adat, melynek erőnlétünk, felkészültségi szintünk javulásával párhuzamosan növekednie kell. VO2 max. becsléseket a Firstbeat Technologies Ltd. biztosítja és támogatja. A készüléket kompatibilis pulzuszám-mérővel és teljesítménymérővel párosítva tekinthetjük meg a kerékpározási VO2 max. becslést.

### VO2 max. értékek kinyerése

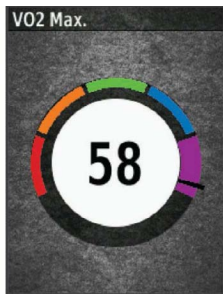
A VO2 max. érték megtekintéséhez először fel kell helyeznünk a pulzuszám-mérőt, be kell üzemelnünk a teljesítménymérőt, majd ezt követően párosítanunk is kell ezeket az Edge 520 Pluszal (*ANT+ mérők párosítása*, 44. oldal). Amennyiben az Edge 520 Plushoz alaptartozékként járt a pul-

zuszám-mérő, a párosítás gyárilag megtörtént. A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat (lásd 58. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat (41. oldal).

**NE FELEDJÜNK!** 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 **Menu > My Stats > VO2 Max pontot**. A VO2 max. egy szám, valamint egy szín a színskálán.





Színkód	Teljesítmény értékelése
	Felsőfokú
	Kiváló
	Jó
	Megfelelő
	Gyenge

A VO2 max. adatok felhasználása és elemzések a Cooper® intézet engedélyével történnek. Részletesen lásd a függelékben (76. oldal), valamint a [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) oldalon.

### Tippek a kerékpáros VO2 max. becsléshez

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

- Kerékpározás előtt ellenőrizzük, hogy az Edge készülék, a pulzuspáró, 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 dimbes-dombos tájakat.

- Ne kerékpározzunk olyan csapatban, ahol sok a váltás, előzés.

### 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 (*Edzési célok*, 42. oldal). 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 **Menü > 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 százalékkértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
- **%HRR** esetén a pihenő pulzusszám százalékkértéke 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 pul-



zusszámunk százalékában kerülnek meghatározásra.

### **Edzési célok**

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

- Pulzusunk jól jellemzi az edzés intenzitását.
- Adott pulzustartományban dolgozva javíthatjuk szív- és érrendszerünk terhelhetőségét és erejét.

Amennyiben ismerjük maximális pulzusszámunkat, a 73. oldalon szereplő táblázat alapján meghatározhatjuk edzési céljainknak leginkább megfelelő tartományt.

Ha nem ismerjük maximális pulzusszámunkat, alkalmazzuk az interneten fellelhető valamelyik kalkulátorprogramot. Egyes edzőtermekben és egészségközpontokban lehetőség van a maximális pulzusszám megállapítására szolgáló erőnléti felmérés elvégzésére. Hüvelykujj-szabályként 220-ból ki-

vonjuk korunkat, és megkapjuk a maximális pulzusszámot.

### **Tippek irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén**

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

- Vigyünk fel vizet, nyálat, elektródgél az elektródokra, érintkező mezőkre.
- Húzzuk meg a pántot mellkasunkon.
- Melegítsünk be úgy 5-10 percig.
- Kövessük a karbantartási utasításokat (*Pulzusmérő gondozása*, 69. oldal).
- 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 érzékelő-

től, 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.

### **Sebességmérő felszerelése**

**MEGJEGYZÉS!** Ha 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 tartsuk is ott – a kerékagy tetején.
2. A rögzítőpántot ① vezessük körbe a kerékagyon ②, majd akasszuk be a mérőn lévő kampóba.



Előfordulhat, hogy asszimétrikus 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.

## Pedalütemmérő felszerelése

**MEGJEGYZÉS!** Ha nem rendelkezünk pedalütemmérővel, ugorjuk át ezt a szakaszt.

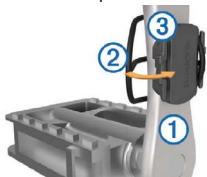
**TIPPI!** A Garmin azt javasolja, hogy a mérő felszerelése alatt helyezzük állványra a kerékpárt.

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 láncvéddőhöz sem), valamint cipőnköz 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 pedalütemmérőről

A pedalütemmérőtől érkező pedálfordulat adatok mindig rögzítésre kerülnek. Amennyiben sebesség- és pedálfordulatszám-mérő nincs a készülékkel párosítva, a sebesség és a távolság meghatározása GPS-adatok alapján történik.

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

## A pedalütem és a teljesítmény adatok átlagolása

A nulla adatok kizárásával történő átlagolás beállítási lehetősége csak opcionális pedálfordulatszám-mérővel vagy teljesítménymérővel történő edzés esetén érhető el. Az alapbeállítás a pedálozás szüneteltetése alatti nulla értékek kizárása a számításból. A beállítás módosításáról lásd a 66. oldalt.

## ANT+ mérők párosítása

Párosítás előtt fel kell vennünk a pulzuszámológót, vagy fel kell szerelnünk a sebességmérőt, pedálfordulatszám-mérőt. A párosítás az ANT+ mérő csatlakoztatását jelenti, pl. a pulzuszámológó és az Edge csatlakoztatását.

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

**NE FELEDJÜNK!** Párosítás alatt minden más mérőt vigyünk 10 méteres körzeten kívül!

2. A főképernyőn válasszuk a **Menü > Beállítások > Érzékelők > Érzékelő hozzáadása**-t.

3. Válasszunk az alábbiak közül:

- Válasszuk ki a párosítani kívánt mérőt.
- Válasszuk a **Keresés az összes közt** parancsot az elérhető összes mérő utáni kereséshez.

Egy lista jelenik meg az összes elérhető mérővel.

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**-ra vált. Az adatmezőket állítsuk át a mérési adatok megjelenítéséhez.

## Edzés teljesítménymérővel

- Lépjünk fel a [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) oldalra, ahol megtekinthetjük mindazon külső gyártótól származó mérők listáját, melyek a készülékkel kompatibilisek (mint például a Vector™).
- További információk érdekében tekintsük meg a mérőhöz tartozó használati útmutatót.
- Állítsuk be edzési céljainknak és képességeinknek megfelelően a teljesítményszórákat (*Teljesítményszórák beállítása*, 46. oldal).
- Élesítsük a tartomány-riasztásokat, melyekkel értesülünk arról, hogy elértünk egy adott tartományt (*Tartomány riasztások beállítása*, 61. oldal).
- Állítsuk be a teljesítményre vonatkozó adatmezőket (*Adatképernyők beállítása*, 60. oldal).

## Teljesítményszórák 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 küszöbtejesítményünket (FTP), megadhatjuk azt; ekkor az Edge automatikusan kiszámolja a szórákat.

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

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

## Teljesítménymérő kalibrálása

A sikeres kalibrálás feltétele, hogy a teljesítménymérőt előzőleg megfelelően telepítsük.

A teljesítménymérőre vonatkozó kalibrációs utasításokat a gyártó által mellékelte használati útmutatóban találjuk.

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Mérők-t**.
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.

## 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. Az adatok révén 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.

**NE FELEDJÜNK!** A kerékpáros dinamikai adatok használatának a feltétele, hogy duális érzékelővel rendelkező Edge rendszerünk legyen.

További információkat a [www.garmin.com/cyclingdynamics](http://www.garmin.com/cyclingdynamics) oldalon találhatunk.

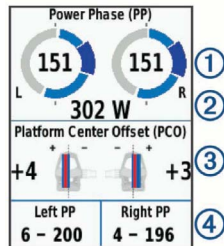
### **Kerékpáros dinamikai adatok használata**

A kerékpáros dinamikai adatok kinyeréséhez először párosítanunk kell a Vector teljesítménymérőt az Edge készülékkel (*ANT+ mérők párosítása*, 44. oldal).

**NE FELEDJÜNK!** A kerékpáros dinamikai adatok további helyet foglalnak el a készülék memóriájában.

1. Kezdjük el kerékpározni.
2. Léptessünk a kerékpáros dinamika képernyőre, ahol láthatjuk a csúcs erőhatás szakaszt ①, az össz erő-

hatást ② és a felületi középponti letérést ③.



3. Amennyiben szükséges válasszuk az **Adatmezők** pontot a kívánt adatok kijelzéséhez (*Adatképernyők beállítása*, 59. oldal).

**NE FELEDJÜNK!** A képernyő alján található két adatmezőn ④ állíthatjuk át a kijelzett adatok típusát.

Az edzés adatait a Garmin Connect fiókunkba feltöltve további kerékpározási dinamikai adatokat is lekérhetünk (*Túra feltöltése a Garmin Connectre*, 54. oldal).

### **Vector rendszerszoftverének frissítése az Edge készülékről**

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

1. A túra adatokat töltsük fel a Garmin Connect fiókba (*Túra feltöltése a Garmin Connectre*, 54. oldal).  
A Garmin Connect automatikusan rákeres az elérhető szoftver frissítésekre, és ezeket letölti az Edge készülékre.
2. Az Edge készüléket hozzuk a Vector mérőhöz 3 méter távolságon belül.
3. Párszor forgassuk meg a hajtókart. Az Edge felszólít, hogy végezzünk el a függő szoftver frissítések telepítését.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

### **FTP becslés lekérése**

A készülék a kezdeti beállítások során összeállított felhasználói profil alap-

ján megbecsüli működési küszöb-  
teljesítményünket (FTP – Functional Threshold Power). Még pontosabb FTP értéket kapunk, ha a párosított teljesítménymérő segítségével egy FTP tesztet hajtunk végre (*FTP teszt végrehajtása*, 49. oldal).

Válasszuk a **Menü > 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.

Színkód	Teljesítmény értékelése
Bíbor	Felsőfokú
Kék	Kiváló
Zöld	Jó
Narancs	Megfelelő
Piros	Gyenge

Részletesen lásd a függelékben (76. oldal).

### **FTP teszt végrehajtása**

A működési küszöbteljesítmény (FTP) meghatározására szolgáló teszt végrehajtása előtt szereljük fel kompatibilis teljesítménymérőt, majd azt párosítjuk az Edge készülékkel (*ANT+ mérők párosítása*, 44. oldal).

1. Válasszuk a **Menü > 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 mértegegység szerint jelenik meg, a kimeneti teljesítmény wattban kifejezve látható, valamint a színskála va-

lamely színe jellemzi teljesítményünk besorolását.

### **FTP érték automatikus számítása**

A működési küszöbteljesítmény (FTP) automatikus meghatározásához először szereljük fel kompatibilis teljesítménymérőt, majd azt párosítjuk az Edge készülékkel (*ANT+ mérők párosítása*, 44. oldal).

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

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

### **Elektronikus váltók használata**

Valamely kompatibilis elektromos váltó, pl. Shimano® Di2™ elektronikus váltó használatához először párosítanunk kell a váltót és az Edge-t (lásd 44. oldal). Az adatmezőket állítsuk be úgy, hogy azokon a Di2 adatok jelenjenek meg (lásd 59. 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 ahhoz, hogy a kerékpáros jobban nyomon követhesse a mögötte zajló forgalmat. További információkat a Varia készülékek használati útmutatójában találunk.

**NE FELEDJÜK!** Varia készülékek párosítás előtt szükséges lehet az Edge szoftverének frissítése (74. oldal).

### **Mérleg használata**

Amennyiben ANT+ kompatibilis mérleggel rendelkezünk, az Edge képes a mérleg által küldött adatok fogadására és feldolgozására.

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Mérők > Új hozzáadása > Mérleg** pontot.

Egy üzenet jelzi, hogy a készülék felismerte a mérleget.

2. Amikor a készülék jelzi, álljunk a mérlegre.

**MEGJEGYZÉS!** Testzsír elemző mérleg használata esetén vegyük le cipőnket és zokninkat, így minden érték megfelelően mérésre kerül.

3. Jelzésre lépünk le a mérlegről.

**TIPP:** hiba esetén lépünk le a mérlegről, és jelzésre lépünk vissza.

## Garmin Index™ okos mérleg adatok

Amennyiben rendelkezünk Garmin testzsírindex elemzős készülékkel, a legfrissebb mérési adatok tárolásra kerülnek a Garmin Connect fiókunkban. Amikor az Edge 520 Plus-t legközelebb csatlakoztatjuk a Garmin Connect fiókunkkal, a mérleg adatai feltöltésre kerülnek az Edge 520 Plus felhasználói fiókunkba.

## Edzésnapló

Az edzésnapló rögzíti az idő, a távolság, a kalória, a sebesség, a kör, a magasság, és 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 tölt-

sük fel az adatokat a Garmin Connect szoftverre az adatok biztos megőrzése érdekében.

## Túra adatainak megtekintése

1. Válasszuk a **Menü > Előzmény > Utak** pontot.
2. Válasszunk az edzések között.
3. Válasszunk egy opciót.

## Az egyes edzési tartományokban eltöltött idők megtekintése

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

Az edzési intenzitás finomhangolását segítheti elő az egyes pulzustartományokban és teljesítmény-tartományokban töltött idő megtekintése. A teljesítmény- (46. oldal) és pulzustar-

tományokat (41.; 86. oldal) céljainknak és képességeinknek megfelelően átszabhatjuk. Az adatmezőket úgy módosítsuk, hogy kerékpározás közben megjelenjenek az edzési tartományok (pulzus- és teljesítmény-tartományok).

1. Válasszuk a **Menü > Előzmény > Utak** pontot.
2. Válasszunk egy túrát.
3. Válasszunk a megjelenő lehetőségek közül.
  - Ha a túránk csak egy mérőtől rendelkezik adatokkal, válasszuk a **Pulzustartományban töltött idő** vagy a **Teljesítménytartományban töltött idő** pontot.
  - Ha a túránk mindkét mérőtől rendelkezik adatokkal, válasszuk a **Zónában töltött idő-t**, majd válasszuk a **Pulzustartományok** vagy **Teljesítménytartományok** pontot.

## Túra törlése

1. Válasszuk a **Menü > Előzmény > Utak > Törlés** pontot.
2. Válasszuk ki a törölni kívánt edzést, edzéseket.
3. Válasszuk az **Utak törlése > OK** pontot.

## Összesítések megtekintése

Megtekinthetjük az összesített adatokat: túrák számát, összidőt, össztávolságot, teljes elégetett kalóriamenyiséget.

1. Válasszuk a **Menü > Előzmény > Összesítések** pontot.
2. Válasszunk a készülék összesítések és a tevékenység profil összesítések között.

## Összesítések törlése

1. Válasszuk a **Menü > Előzmény > Összesítések > Összesítések törlése** pontot.

2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **Minden összesítés törlése** ponttal a naplóban tárolt mindegyik összesítést töröljük.
- Egy adott tevékenység profilt kiválasztva csak az adott profil alatt tárolt összesített adatokat töröljük.

**NE FELEDJÜK!** Ezzel a mentett tevékenységek nem törődnek.

3. Válasszuk az **OK**-t.

## Garmin Connect

Csatlakozunk barátainkhoz a Garmin Connect internetes közösségi oldalon, ahol könnyedén tárolhatjuk 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 élet-

vitelünk fontosabb eseményeit. Ingyenes fiók létrehozásához párosítsuk a készüléket a Garmin Connect Mobile alkalmazást futtató telefonunkkal, vagy lépünk fel a [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com) oldalra.

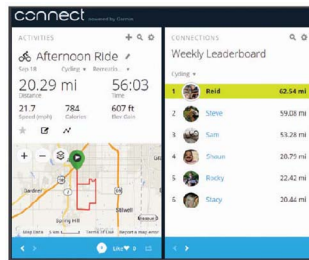
### Tevékenységek tárolása

Az edzés végén a napló adatait mentjük el, majd töltjük 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 futás 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. pulzuszámoló) 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.

### Túra feltöltése a Garmin Connectre

- Az Edge készüléket szinkronizáljuk a Garmin Connect Mobile alkalmazással az okostelefonunkon.

- Az Edge készülékkel kapott USB kábel segítségével párosítsuk a készüléket a számítógépünkkel, majd töltjük fel a túraadatokat a Garmin Connect fiókunkra.

## 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 a 44. és az 66. oldalon olvashatunk.

## Adatkezelés

**JEGYEZZÜK MEG!** Az Edge nem kompatibilis a Windows® 95, 98, Me, XP vagy NT® operációs rendszerekkel.



kel. Ugyancsak nem kompatibilis a Mac® OS 10.3 és korábbi verziókkal.

### Fájlok letöltése az Edge-re

1. Csatlakoztassuk az Edge-t a számítógéphez.

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

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

2. A számítógépen nyissuk meg a fájlkezelőt.
3. Válasszuk ki egy fájlt.
4. Válasszuk a **Szerkesztés > Másolás** menüpontokat.

5. Nyissuk meg a Garmin meghajtót vagy a memóriakártya meghajtóját.

6. Lépünk be egy mappába.

7. 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.

**NE FELEDJÜNK!** Amennyiben Apple® számítógépet használunk, a fájlok végleges eltávolításához ki kell ürítenünk a Kuka mappát.

### 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.

## Készülék személyre szabása

### 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 szabadtéri és sport tevékenységekkel.

### **Connect IQ funkciók letöltése számítógép segítségével**

1. Csatlakoztassuk a készüléket a számítógéphez egy USB kábellel.
2. Lépjünk fel az apps.garmin.com oldalra, és jelentkezzünk be.
3. Válasszuk ki a kívánt Connect IQ funkciót, és töltsük le.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

### **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.

**Tevékenységi profilok:** A használati módhoz tartozó beállításokat tartalmazó profil is létrehozhatunk. Például külön profil szolgálhat edzéshez, versenyzéshez, vagy hegyi kerékpározáshoz. A tevékenység profil tartalmazza az egyedi adatképernyőket, összesítéseket, riasztásokat, edzési tartományokat (sebesség- és pulzustartományokat), edzési beállításokat (Auto Pause<sup>®</sup>, Auto Lap<sup>®</sup>), 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.

### **Felhasználó profil beállítása**

1. Válasszuk a **Menü > Saját eredmények > Felhasználói profil**.

*Edge<sup>®</sup> 520 Plus használati útmutató*

2. Válasszuk az elérhető opciók közül.

### **Edzési beállítások**

Az alábbi beállítási lehetőségek a készülék működésének az edzés követelményeire 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, riasztásokat stb., pl. idő riasztást élesíthetünk a verseny profilhoz vagy automatikus kör (Auto Lap) indítást a mountain bike profilhoz.

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszuk az alábbiak közül:
  - Válasszuk egy profilt.

*Edge<sup>®</sup> 520 Plus használati útmutató*

- Az **Opciók** ponttal hozunk létre, vagy másoljunk be egy profilt.
3. Ha szükséges, módosítsuk a nevet és a profil színét.
4. Válasszuk az alábbiak közül:

- **Adatképernyők:** az adatképernyők beállítása (lásd 60. 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 állíthatjuk a kerékpározás típusát. A pontos kerékpározási típus megadása elengedhetetlen a kerékpározás barát pályák létrehozásához.

- **Szegmensek** – az engedélyezett szegmenseket kapcsoljuk be (lásd 10. oldal).

- **Riasztások:** riasztások beállítása (lásd 60. oldal).
- **Automatikus funkciók > Auto Lap:** körök automatikus indításának beállítása (lásd 62. oldal).
- **Automatikus funkciók > Auto Pause:** a számláló automatikus felfüggesztésének beállítása (lásd 62. oldal).
- **Automatikus funkciók > Automatikus készenlét:** bekapcsolva öt perc tétlen állapot után a készülék készenléti (alvás) módba vált (lásd 63. oldal).
- **Automatikus funkciók > Automatikus görgetés:** adatképernyők léptetésének beállítása (lásd 63. oldal).
- **Számláló indítási mód** – beállíthatjuk, hogy a készülék miként érzékelje a kerékpározás megkezdését, és ennek érzékelése esetén indítsa-e automatikusan a számlálót (lásd 64. oldal).

- **Navigáció:** a térképi és útvonaltervezési beállításokat érjük el (lásd 21. oldal).
- **GPS mód:** GPS-vevő kikapcsolására szolgál (lásd 17. oldal), vagy a műholdas beállításokat módosíthatjuk (lásd 61. oldal).

### Adatképernyők beállítása

Mindegyik profilban egyedi adatképernyőket alakíthatunk ki.

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszunk egy profilt.
3. Válasszuk az **Adatképernyők**-t.
4. Válasszunk egy adatképernyőt.
5. Ha szükséges, kapcsoljunk be egy adatképernyőt.
6. Válasszuk ki a megjeleníteni kívánt adatmezők számát.
7. Válasszuk a módosítani kívánt adatmezőt.

### Műholdas kapcsolat beállításai

Szélsőséges környezetben a műholdas kapcsolat létrejöttének gyorsítása, illetve pontosabb helyzet meghatározás 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 **Menü > Beállítások > Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszunk egy profilt.
3. Válasszuk a **GPS mód** pontot.
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 pulzuszámolóval, pedálfordulatszámolóval, vagy teljesítménymérővel, tartomány-riasztásokat 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 meghaladja. Edzési tartomány (lásd 21. oldal) alapján is edzhetünk.

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszuk ki a profilt.
3. Válasszuk a **Riasztások** pontot.
4. Válasszunk a **Pulzuszám-riasztás**, a **Pedálütem-riasztás** vagy **Teljesítmény-riasztás** között.
5. Kapcsoljuk be a riasztást.
6. Adjuk meg az alsó és felső küszöbértéket, vagy 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, adott közönként ismétlődő jelleggel riaszt. Például beállíthatjuk a készüléket, hogy 30 percenként figyelmeztessen.

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszuk ki a profilt.
3. Válasszuk a **Riasztások** pontot.
4. Válasszunk a riasztási típusok közül.
5. Aktiváljuk a riasztást.
6. Adjuk meg az értéket.
7. Érintsük a ✓-t.

Minden alkalommal, amikor az adott értéket elérjük, üzenet jelenik meg, il-



letve amennyiben a hangjelzések be vannak kapcsolva, sípszó is hallatszik (*Hangjelzések beállítása*, 66. oldal).



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

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszunk egy profilt.
3. Válasszuk az **Automatikus funkciók > Auto Lap > Auto Lap indítás > Hely szerint > Kör itt** pontot.
4. Válasszunk 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 mindenhol, 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, módosítsuk az adatmezőkben megjelenő adattípusokat (59. oldal).

##### **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 kilométert).

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > 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. Ha szükséges, állítsuk át az adatmezőket (59. oldal).

#### **Auto Pause használata**

Beállíthatjuk, hogy a készülék megszakítsa 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 **Menü > Beállítások > 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. Ha szükséges, állítsuk át az adatmezőket (59. oldal).

### **Automatikus alvás funkció**

A funkció automatikusan kikapcsolja a készüléket, ha 5 percnél hosszabban kívül hagyjuk. 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.

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

2. Válasszunk egy profilt.
3. Válasszuk az **Automatikus funkciók > Autom. készenlét-t.**

### **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 **Menü > Beállítások > Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszunk egy profilt.
3. Válasszuk az **Automatikus funkciók > Automatikus görgetés-t.**
4. Válasszunk egy megjelenítési sebességet.

### **Számláló automatikus indítása**

A funkció figyelmeztet, hogy a készülék létesített-e műholdas kapcsolatot, illetve mozgásban vagyunk-e. Amennyiben a két feltétel teljesül, vagyis van műholdas kapcsolat és mozgásba len-

dülünk, figyelmeztet, hogy az adatok rögzítéséhez a számláló indítása is szükséges, vagy beállítástól függően automatikusan elindítja a számlálót.

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > 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 **Menü > Beállítások > Telefon** pontot.

**Engedélyez** – Bluetooth-funkció bekapcsolása.

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

**Ismert név** – lehetővé teszi egy név megadását a Bluetooth vezeték nélküli technológiával rendelkező készülékek felismeréséhez.

**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 **Menü > Beállítások > Rendszer** pontot.

- Kijelző beállítások (66. oldal);
- Adatrögzítési beállítások (66. oldal);
- Mértékegység beállítások (67. oldal);
- Hangjelzés beállítások (67. oldal).
- Nyelvi beállítások (67. oldal);

### Kijelző beállítások

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Kijelző** pontot.

**Fényerő** – A háttérvilágítás fényerejének állítása.

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

**Színösszeállítás** – éjszakai vagy nappali színvilág kiválasztása. **Au-**

**tomatikus** beállítás esetén a pontos idő alapján a készülék maga vált a két mód között.

**Képernyőfelvétel** – pillanatképet menthetünk a képernyő tartalmáról.

### Adatrögzítés beállítása

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Adatrögzítés** pontot.

**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 vegye (**nullával**) (*Teljesítmény vagy pedálfordulatszám átlagolása*, 44. oldal).

**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**) (*Teljesítmény vagy pedálfordulatszám átlagolása*, 44. oldal).

### Mértékegység beállítások

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

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

### Hangjelzések beállítása

A főképernyőn válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Hangok** pontot.

### Nyelvi beállítások

A főképernyőn válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Nyelv** pontot.

### Időzónák

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

### Kiterjesztett kijelző mód beállítása

Edge 520 Plus készülékünket kiterjesztett kijelzőként is használhatjuk, ezzel a kompatibilis Garmin multisport karóra adatképernyőit a kerékpáros fedélzeti számítógépen láthatjuk. Például: triatlonozás közben az Edge készüléket párosíthatjuk egy kompatibilis Forerunner® eszközzel, ezzel a

Forerunner adatképernyőit az Edge kijelzőjén láthatjuk.

1 .Az Edge készüléken válasszuk ki a **Menü > Beállítások > Kiterjesztett kijelző > Új karóra párosítása** pontot.

2 .A kompatibilis Garmin karórán válasszuk a **Beállítások > Mérők és kiegészítők > Új hozzáadása > Kiterjesztett kijelző** pontot.

3 .Kövessük az Edge készülék és a Garmin karóra képernyőjén lévő utasításokat a párosítás véglegesítéséhez.

Az Edge készülék és a Garmin karóra sikeres párosítását követően a Kiterjesztett Kijelző mód következő használatakor ezek automatikusan kapcsolódnak.

**MEGJEGYZÉS!** Kiterjesztett kijelző módban a készülék normál funkciói ki vannak kapcsolva.

## Kilépés a kiterjesztett kijelző módból

Amikor az eszköz kiterjesztett kijelző módban van, válasszuk a **☰ > Kilépés a kiterjesztett kijelző módból > OK** pontot.

## Készülék információk

### Műszaki adatok

Edge 520 Plus	
Akkumulátor típusa	Újítható, beépített lítium-ion akku
Akku által biztosított működési idő	Akár 15 óra
Üzemi hőmérséklet	-20°C – +60°C
Töltési hőmérséklet	0°C – 45°C
Rádió frekvencia / protokoll	2,4 GHz @ 1 dBm névleges
Vízállóság	IEC 60529 szabvány szerint IPX7*

\* A készülék 1 méter mélységig merülve 30 percen át vízhatlan marad. Részletesen lásd a [www.garmin.hu/vizallo](http://www.garmin.hu/vizallo) oldalon.

### Pulzusmérő adatai

Elem típusa	Felhasználó által cserélhető CR2032 (3 voltos)
Elem élettartam	kb. 4,5 év napi 1 óra használat mellett
Vízállóság	3 ATM* <b>MEGJEGYZÉS!</b> Úszás közben nem továbbít adatokat az Edge felé.
Üzemi hőmérséklet:	-5°C – +50°C
Rádió frekvencia / protokoll	2,4 GHz ANT+ vezeték nélküli komm. szabvány

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

### Sebesség- és pedálütemmérő adatai

Elem típusa	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
Vízállóság	1 ATM*

\*10 m-es vízmélységnél jellemző nyomásnak áll ellen (lásd [www.garmin.hu/vizallo](http://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.

### Edge tisztítása

1. Enyhén szappanos vízzel megnedvesített törölruhával töröljük át a készüléket.

2. Töröljük át szárazra.

Tisztítás után hagyjuk, hogy a készülék teljesen száradjon át.

### Pulzusrész gondozása

#### Figyelem!

MIELŐTT megtisztítanánk a pántot, vegyük le azt a mérőről.

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

• Részletes mosási utasításokért lépünk a [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare) oldalra.

• 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.

### Cserélhető elemek

#### Figyelem!

A termékkel kapcsolatos figyelmeztetésekért és egyéb fontos információkért lásd a *Fontos Biztonsági és Termékinformációk* útmutatót a termék dobozában.

### Elemcsere a pulzusrészben

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 FELEDJÜNK!** Ne károsítsuk, ne nyújtsuk ki az O-gyűrűt.

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

**NE FELEDJÜNK!** Ne húzzuk meg túl erősen a csavarokat.

Az elemcserét követően előfordulhat, hogy újra kell párosítanunk a mérőt és az Edge 130-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 elem-takaró fedelet ① a mérő oldalán.



2. Egy pénzérmével forgassuk el az óramutató járásával ellentétes irányba a fedelet, amíg az annyira kilazul, hogy ki tudjuk emelni a helyéből.

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

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





- Várjunk 30 másodpercet.
- 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.


- 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 felvillan. 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 törlődik, tehát a túrák, edzések, pályák adatai megmaradnak.

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

### Saját adatok és beállítások törlése

A teljes gyári állapot visszaállítását érjük el a művelettel.

A tevékenység adatok és az előzmény napló tartalma is törlődik, tehát a túrák, edzések, pályák adatai mind törlődnek. Ezzel nem töröljük a készülékre a számítógépünkről feltöltött adatokat.

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

### Energiatakarékos használat

- Csökkentsük a fényerőt vagy a késleltetési időt (lásd 8. oldal).
- Adatrögzítési módként válasszuk a **Intelligenst** (lásd 66. oldal).
- Kapcsoljuk be az **Automatikus alvás** (automatikus készenlét) funkciót (lásd 63. oldal).

- Kapcsoljuk ki a **Telefon** vezeték nélküli adatátvitel funkciót (lásd 64. oldal).
- Nézzük át a **GPS-vétel** beállításait (lásd 61. oldal).

### GPS-vétel minőségének javítása, műholdas kapcsolat létesítésének gyorsítása

- Időszakosan végezzük el az adatfeltöltést a Garmin Connect fiókba. A Garmin Connect fiókhoz kétféleképp 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.
- 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.

## A menüfeliratok nem a kívánt nyelven jelennek meg

1. Válasszuk a ▼-t.
2. A listában görgessünk le az utolsó elemre, majd válasszuk a ☰-t.
3. A listában görgessünk le az utolsó elemre, majd válasszuk a ☰-t.
4. A listában görgessünk le a hatodik elemre, majd válasszuk a ☰-t.
5. Válasszuk ki a kívánt nyelvet és nyomjuk le a ☰-t.

## O-gyűrűk cseréje

A tartókhoz csere gyűrűk elérhetők.

Forduljunk az ügyfélszolgálathoz.

**NE FELEDJÜNK!** Csak EPDM pántot használjunk. A pánt beszerzésével kapcsolatosan lépünk a <http://buy.garmin.com> oldalra vagy forduljunk a Garmin kereskedőnköz.

## Készülékinformációk megtekintése

Megtekinthetjük a készülék azonosítóját, szoftver verziószámát, felhasználói szerződését.

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Névjegy** pontot.

2. Válasszunk az alábbiak közül:

- A **Törvényi szabályozási információk** pont a vonatkozó törvényi előírásokat és a típusjelzést tartalmazza.
- A **Szerzői jogi információk** a szoftver adatait, a készülék azonosítószámát, valamint a felhasználói szerződést tartalmazzák.

## Szoftver frissítése a Garmin Connect Mobile alkalmazással

A szoftver Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztüli frissítéséhez rendelkezniünk kell Garmin Connect fiókkal, valamint készülékünket párosítanunk kell egy kompatibilis okostelefonnal (*Okostelefon párosítása*, 2. oldal).

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 rendelkezniünk 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.

## Termékfrissítések

Telepítsük számítógépünkre a Garmin Express programot ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)), és okostelefonunkra telepítsük a Garmin Connect Mobile alkalmazást.

Ezáltal gyors hozzáférést nyerünk az alábbi, a készülékek használatát segítő szolgáltatásokhoz:

- Szoftverfrissítések
- Térkép frissítések
- Adatfeltöltés a Garmin Connect fiókba.
- Termékregisztráció.

## További tudnivalók

Kiegészítőkkel, cserealkatrészekkel kapcsolatosan forduljunk a Garmin kereskedőnkhez.

## Függelék

### Adatmezők

Egyes adattípusokhoz külön megvásárolható ANT+ tartozékok megvásárlása szükséges.

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

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

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

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

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

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

**Akkumulátor szint** – A hátralévő akkumulátor töltöttségi szint.

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

**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 csúcshöngének 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 csúcshöng.

**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 világitás** – A csatlakoztatott lámpák száma.

**Di2 elem** – A Di2 érzékelő elemének töltöttségi szintje.

**Di2 váltásmód** – A Di2 érzékelő jelenlegi váltási módja.

**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%.

**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 kalória** – edzés során, amennyiben célként kalória érték került kitűzésre, a célíg hátralévő érték.

**Hátralévő idő** – Edzés vagy pálya megtétele során időt kitűzve célként a célíg 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 célíg** – 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 állva** – Az aktuális tevékenység során az álló helyzetben történő pedálozás időtartama.

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

**Idő előny** – Az az idő, amellyel a virtuális edzőpartner 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.

**Irány** – Az iránytű 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 szögtar-

tomány, 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 számláló 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 csúcshozja.

**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 csúcshozja.

**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 tengszint feletti vagy alatti magassága.

**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 pozíciókban jellemző időpontja.

**Napnyugta** – A naplemente GPS pozíciókban 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 középponti 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.

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

**Pulzusszám**– Szívritmusunk szív-dobbanás / perc szerint. Pulzusmérő párosítása és használata szükséges.

**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).

**Sebesség** – Az aktuális haladási sebesség.

**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 edzőpartnert megelőztük.

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

**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.

**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.

**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 köridő** – Az utolsó befejezett kör stopperideje.

**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](http://www.CooperInstitute.org) oldalon található.

## FTP besorolási táblázat

Az alábbi táblázatok nemek szerint mutatják a működési küszöbteljesítmény (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 sebességérzékelő automatikusan érzékeli a kerék méretét. Szükség esetén a sebességérzékelő beállításában manuálisan beállíthatjuk a kerék átmérőjét.

A gumiabroncs mérete a köpeny mindkét oldalán fel van tüntetve. Az alábbi nem egy átfogó lista. A biciklikerék átmérőjét magunk is megmérhetjük, illetve használhatunk egy, az interneten található kalkulátort.

Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1.75	1890
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965

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



Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

## Tárgymutató

- A**  
 adatképernyők 8, 64, 64  
 adatmezők 76  
 adatok átlagolása 45, 66  
 adatrögzítés 55  
 adattárolás, letöltés 56  
 akkumulátor 68  
   töltése 3  
   kímélése 73  
 alkalmazások 28  
 állapot képernyő 2  
 ANT+ mérők 45  
   párosítása 45  
   fitness gép 17  
 Auto Lap funkció 62  
 Auto Pause funkció 63  
 Automatikus görgetés 64
- B**  
 beállítások 57  
 Bluetooth-funkció 28
- C**  
 célok 19, 21, 42  
   műholdas  
     kapcsolat 7, 61  
     jelerősség 7, 73
- E**  
 edzések 13  
   letöltése 13
- F**  
 törlése 14  
 edzési adatképernyők  
   60, 64, 68  
 elemcsere 70  
 energiatakarékos  
   használat 73  
 erőhatás szakasz 48
- F**  
 fájlok letöltése 56  
 felhasználói profil 58  
 felszerelés, rögzítés 4  
 fényerő 66  
 FTP besorolási táblázat 85
- G**  
 Garmin Connect 54  
 Garmin Express 75  
 gombok 1  
 GLONASS 61  
 GPS  
   műholdas  
     kapcsolat 7, 61  
     jelerősség 7, 73
- H**  
 hangjelzések 67
- I**  
 idő, riasztások 61  
 intelligens adatrögzítés  
   55, 66
- K**  
 kalibrálás  
   teljesítménymérő 47  
   magasság 22  
 kalória, riasztás 61  
 képernyő  
   fényerő 1, 66  
   alvás mód 64  
 kerék méretek 87  
 kerékpáros dinamikai  
   adatok 47  
 kerékpáros okos lámpák  
   51  
 készülék  
   tisztítása, gondozás 69  
   újraindítás (reset) 72  
 készülékazonosító 74
- H**  
 háttérvilágítás 1, 66  
 helyek  
   szerkesztése 22  
 hibaelhárítás 72

kiegészítők 76  
kijelző beállítások 66  
körök 25, 62

## M

magasság 12, 22  
magasság, kalibrálás 22  
mentés, edzések 8  
mérleg 51  
mértékegységek 67  
műholdas-kapcsolat  
7, 61, 73  
műszaki adatok 68

## N

napló  
törlése 53, 54  
letöltés számítógépre  
55

naptár 14  
navigáció 21  
nyelvi beállítások 67

## O

okostelefonok 2, 28  
O-gyűrűk 74

## P

pályák 22  
párosítás

ANT+ mérők 45  
okostelefon 2  
pedálütemmérő  
44  
riasztás 61  
PCO 48  
pedál felület letérés 48  
profi sportoló minősítés 58  
profilok  
felhasználó 58  
tevékenység 59  
pulzusszám  
riasztás 61  
tartományok 41, 86  
mérés 37

## R

regisztráció 76  
rendszerbeállítások 66  
riasztások 61

## S

saját adatok törlése 73  
sebességmérő 43  
Shimano Di2 váltó 51  
számláló 1, 8  
szegmensek 10-13  
személyes rekordok 20  
szoftver verziószám 74

## T

tartományok  
teljesítmény 46  
pulzus 41, 86  
teljesítmény 46  
riasztás 61  
tartományok 46  
teljesítménymérő 46  
térképek 12  
tájékozás 26  
beszerzés, frissítés 76  
beállítások 26  
nagytítás 26  
tisztítás 70  
töltés 3  
törlés  
saját adatok 73  
edzésnapló 53, 54

## U

USB-kapcsolat  
bontása 57

## V

váltott ütemű edzések 15  
virtuális edzőpartner 9  
visszaállítás,  
gyári állapot 72-73  
vizállóság 68  
VO2 max. 39