

EDGE[®] 530

Használati útmutató

TARTALOM

Bevezető	3
Vigyázat!.....	3
Kezelőgombok.....	3
Állapot megtekintése.....	3
Widgetek megtekintése.....	3
Gyorsparancs menü használata.....	3
Okostelefon párosítása.....	3
A készülék töltése.....	3
Tudnivalók az akkumulátorról.....	3
Normál tartó felszerelése.....	4
Karos tartó felszerelése.....	4
Készülék kivétele a tartóból.....	4
Mountain Bike-ra szerelhető tartó felszerelése.....	4
Műholdas kapcsolat létesítése	5
Edzés	5
Kerékpárra fel!.....	5
Szegmensek.....	5
Strava™ szegmensek.....	5
Strava szegmens felfedező widget használata.....	5
Garmin Connectről letöltött szegmens követése.....	5
Szegmensek bekapcsolása.....	5
Verseny egy szegmens ellen.....	5
Szegmens adatok megjelenítése.....	6
Szegmens beállítások.....	6
Szegmens törlése.....	6
Edzések.....	6
Garmin Connectről letöltött edzés követése.....	6
Edzés indítása.....	6
Edzés leállítása.....	6
Edzés törlése.....	6
Edzésnaplár.....	6
Garmin Connect edzésprogramok használata.....	6
Váltott ütemű edzések.....	6
Váltott ütemű edzés létrehozása.....	6
Váltott ütemű edzés indítása.....	6
Edzés beltérben.....	7
ANT+® beltéri tréner párosítása.....	7
ANT+ beltéri tréner használata.....	7
Nehézségi szint állítása.....	7
Cél teljesítmény állítása.....	7
Edzési cél beállítása.....	7
Edzési cél elvetése.....	7
Saját eredmények	7
Teljesítmény mérések.....	7
Edzési állapot.....	7
VO2 max. becslések.....	8
VO2 max. értékek kinyerése.....	8
Tipppek a kerékpáros VO2 max. becsléshez.....	8

Hőmérséklettől és magasságtól függő teljesítmény akklimatizáció.....	8
Edzési terhelés.....	8
Edzési terhelés értékek kinyerése.....	8
Edzési terhelés fókusz.....	8
Edzési hatásfok.....	9
Regenerálódási idő.....	9
Regenerálódási idő megtekintése.....	9
FTP becslés lekérése.....	9
FTP teszt végrehajtása.....	9
FTP érték automatikus számítása.....	9
Stressz szint megtekintése.....	9
Teljesítmény értesítések kikapcsolása.....	10
Teljesítménygörbe megtekintése.....	10
Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása.....	10
Személyes rekordok.....	10
Személyes rekord megtekintése.....	10
Személyes rekord visszaállítása.....	10
Személyes rekord törlése.....	10
Edzési tartományok.....	10
Navigáció	10
Helyek.....	10
Hely mentése (megjelölése).....	10
Hely mentése a térképen.....	10
Navigáció hely felé.....	10
Navigáció a kiindulási hely felé.....	10
Navigáció leállítása.....	10
Helyek szerkesztése.....	10
Hely törlése.....	10
Hely kivételése.....	10
Pályák.....	11
Pálya létrehozása az Edge-n.....	11
Garmin Connectről származó pálya követése.....	11
Tipppek a pályák használatához.....	11
Pálya adatainak megtekintése.....	11
Pálya megjelenítése a térképen.....	11
ClimbPro használata.....	11
Pálya beállítások.....	11
Pálya leállítása.....	11
Pálya törlése.....	11
„Trailforks” útvonalak.....	11
Térképi beállítások.....	11
Böngészés a térképen.....	12
Térkép tájolása.....	12
Útvonal beállítások.....	12
Tevékenység kijelölése az útvonaltervezéshez.....	12
Vezeték nélküli kapcsolaton keresztül elérhető funkciók	12
Bluetooth-kapcsolaton keresztül elérhető funkciók.....	12
Baleset-felismerés és asszisztencia-funkciók.....	12
Baleset felismerés.....	12
Asszisztencia-szolgáltatás.....	12
Vészhelyzeti elérhetőségek hozzáadása.....	13
Vészhelyzeti elérhetőségek megtekintése.....	13
Segítségkérés.....	13
Baleset-felismerés be- és kikapcsolása.....	13
Automatikus üzenet elvetése.....	13
Állapotfrissítés küldése balesetet követően.....	13
Csoportkövetés indítása.....	13
A csoport követés használatát segítő tipppek.....	13
Kerékpáros riasztás beállítása.....	13
Hangjelzések lejátszása az okostelefonon.....	13
Fájlok másolása két Edge készülék között vezeték nélküli adatkapcsolaton keresztül.....	13
Wi-Fi® kapcsolattal elérhető funkciók.....	14

Wi-Fi kapcsolat létesítése	14	Widget sor testreszabása	20
Wi-Fi beállítások az Edge menürendszerben	14	Adatrögzítés beállítása.....	20
Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők	14	Mértékegység-beállítások	20
Pulzusmérő felhelyezése.....	14	Hangjelzések be- és kikapcsolása	20
Pulzustartományok beállítása	14	Nyelvi beállítások	20
Tudnivalók a pulzustartományokról	14	Időzónák.....	20
Edzési célok	14	Kijelző kivetítő mód.....	20
Javaslatok irreális pulzusszám-adatok megjelenése esetén	14	Kilépés a Kijelző kivetítő módból.....	20
Sebességmérő felszerelése	15	Készülék információk	20
Pedálütemmérő felszerelése	15	Terméktámogatás, frissítések.....	20
Tudnivalók a sebességmérőről és a pedálütemmérőről.....	15	Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazással	20
A pedálfordulatszám és a teljesítmény adatok átlagolása	15	Szoftver frissítése a Garmin Express programmal.....	20
Vezeték nélküli mérők párosítása.....	15	Műszaki adatok.....	21
Edzés teljesítménymérővel.....	15	Edge 530 műszaki adatok.....	21
Teljesítményzónák beállítása	15	Pulzusmérő adatai	21
Teljesítménymérő kalibrálása.....	15	Sebesség- és pedálütemmérő adatai	21
Pedálozás alapú teljesítménymérés	16	Készülékinformációk megtekintése	21
Kerékpáros dinamika	16	Szabályozási és megfeleléségi információk.....	21
Kerékpáros dinamikai adatok használata	16	Készülék ápolása	21
Vector rendszerszoftverének frissítése az Edge készülékről	16	Edge tisztítása.....	21
Forgalmi viszonyok átlátásának segítése a kerékpáros számára	16	Pulzusmérő gondozása.....	21
Elektronikus váltók használata	16	Felhasználó által cserélhető elemek	21
eBike használata	16	Elemcsere a pulzusmérőben.....	21
eBike érzékelő részletes adatok	16	Elemcsere a sebességmérőben.....	21
		Elemcsere a pedálütemmérőben	22
Edzésnapló.....	16	Hibaelhárítás	22
Túra adatainak megtekintése	16	Újraindítás lefagyás esetén	22
Összesítések megtekintése.....	16	Gyári beállítások visszaállítása	22
Összesítések törlése.....	16	Saját adatok és beállítások törlése	22
Garmin Connect	17	Energiatakarékos használat	22
Túra feltöltése a Garmin Connectre	17	Energiatakarékos mód bekapcsolása	22
Adatrögzítés	17	A telefon nem csatlakozik a készülékhez	22
Adatkezelés.....	17	GPS-vétel minőségének javítása, műholdas kapcsolat	
Csatlakoztatás számítógéphez	17	létesítésének gyorsítása.....	22
Fájlok letöltése az Edge-re.....	17	A menüfeliratok nem a kívánt nyelven jelennek meg	22
Fájlok törlése.....	17	Magasság beállítása.....	22
USB-kapcsolat bontása.....	17	Hőmérsékleti adatok.....	23
Készülék személyre szabása.....	17	O-gyűrűk cseréje	23
Connect IQ funkciók	17	További tudnivalók.....	23
Connect IQ funkciók letöltése számítógép segítségével.....	17	Függelék.....	23
Profilok.....	18	Adattípusok.....	23
Felhasználó profil beállítása.....	18	VO2 Max. szabványosított besorolások	25
Edzési beállítások.....	18	Gumiabroncs méretek és kerületek.....	25
Tevékenység profil beállítása	18	Garmin ügyfélszolgálat	25
Adatképernyők hozzáadása	18		
Adatképernyők szerkesztése	18		
Adatképernyők átrendezése	18		
Riasztások.....	18		
Tartomány riasztások beállítása	18		
Ismétlődő riasztás beállítása	19		
Okos étkezési és folyadék-fogyasztási riasztások beállítása	19		
Auto Lap funkció	19		
Kör indítása automatikusan pozíció alapján			
(Auto Lap - Hely szerint).....	19		
Kör indítása automatikusan távolság alapján	19		
Automatikus alvás funkció.....	19		
Auto Pause használata	19		
Automatikus léptetés az adatképernyők között.....	19		
Számláló automatikus indítása	19		
Műholdas kapcsolat beállításai	19		
Telefon beállítások.....	19		
Rendszerbeállítások.....	20		
Kijelző beállítások	20		
Háttérvilágítás használata	20		

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.

MEGJEGYZÉS! A kiegészítők beszerzésével kapcsolatosan forduljunk a Garmin ügyfélszolgálathoz.

Kezelőgombok



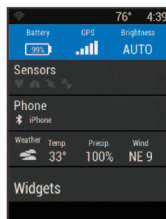
①		Röviden lenyomva készenléti (alvó) állapotba állítjuk a készüléket, illetve felébresztjük ebből. Hosszan lenyomva be- és kikapcsoljuk a készüléket.
②		Léptetés a menüpontok, adatképernyők, beállítások között. A főképernyőn lenyomva az állapot képernyőt tekinthetjük meg.
③		Léptetés a menüpontok, adatképernyők, beállítások között. A főképernyőn lenyomva a készülék menüt tekinthetjük meg.
④		Új kör indítása.
⑤		Számláló indítása, leállítás.
⑥		Visszalépés az előző képernyőre. Hosszan lenyomva visszaléphetünk a főképernyőre.
⑦		Opció vagy üzenet elfogadása, tudomásul vétele. Kerékpározás közben helyi menü jelenik meg, pl. riasztások, adatmezők beállításainak megtekintéséhez.
⑧		Töltés Edge külső akkumulátor kiegészítő használatával.

Állapot megtekintése

A főképernyő a GPS, a vezeték nélküli kapcsolattal működő érzékelők és az okostelefon kapcsolat állapotát jeleníti meg.

Válasszuk az alábbiak közül:

- A főképernyőn nyomjuk le a gombot.
- Kerékpározás közben nyomjuk le a gombot majd válasszuk a **Állapot képernyő** pontot.



Megjelenik az állapot képernyő. A villogó ikon azt jelenti, hogy a készülék keresi a jelet. Amennyiben az ikon nem villog (folyamatosan világít), a készülék megtalálta a jelet vagy sikeresen csatlakozott az érzékelővel.

Widgetek megtekintése

A widgetek gyárilag előre feltöltött tájékoztató ablakok, melyekre rápillanatva azonnal leolvashatunk számunkra fontos adatokat. Egyes widgetekhez kompatibilis okostelefont vagy más készüléket kell párosítanunk.

1. Az állapot oldalon válasszuk a Widgetek-et.
2. A vagy gombok segítségével még több widgetet tekinthetünk meg.

Amikor legközelebb tekinthetjük meg a widgeteket, az utolsó megtekintett widget jelenik meg

Gyorsparancs menü használata

A gyorsparancs menüpontok segítségével gyors hozzáférésünk van a készülék funkcióihoz, mint például az aktuális tevékenységi profil szerkesztése a főképernyőről.

- Amikor kerékpározás közben a képernyőn megjelenik a ikon, nyomjuk le a gombot a gyorsparancs menü opcióinak megtekintéséhez.
- Amikor a képernyőn megjelenik a ikon, nyomjuk le hosszan a gombot a gyorsparancs menü opcióinak megtekintéséhez.

Okostelefon párosítása

A vezeték nélküli funkciók használatához az Edge készüléket a Garmin Connect™ alkalmazáson keresztül párosítjuk az okostelefonnal, és ne a telefon Bluetooth® beállításain keresztül.

1. Az okostelefon alkalmazás áruházából telepítjük, majd nyissuk meg a Garmin Connect™ 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.

TIPPI! A manuális párosításhoz válasszuk ki a **Menü > Beállítások > Vezeték nélküli kapcsolattal elérhető funkciók > Telefon > Okostelefon párosítása** pontot.

3. A készülék Garmin Connect fiókhöz történő hozzáadásához válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- Amennyiben első alkalommal párosítunk eszközt a Garmin Connect alkalmazáson keresztül, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
- Amennyiben egy másik eszközt már párosítottunk a Garmin Connect alkalmazásban a menüben vagy válasszuk a **Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

A sikeres párosítást követően egy üzenet jelenik meg, és az Edge 530 automatikusan szinkronizál az okostelefonnal.

A 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 megengedett töltési hőmérsékleti tartományon kívül eső környezeti hőmérséklet mellett nem töltődik (3. oldal).

1. Húzzuk fel az USB portot védő gumisapkát .



2. Az USB-kábel kisebb végét csatlakoztassuk az 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. Töltést követően helyezzük vissza a gumisapkát.

Tudnivalók az akkumulátorról

Vigyázat!

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

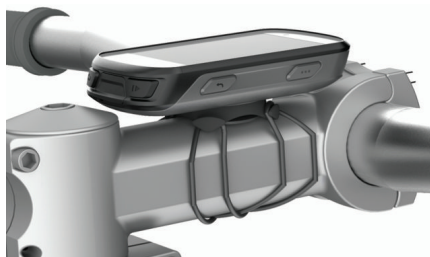
Normál tartó felszerelése

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

1. Válasszunk egy helyet a készüléknek, ahol nem zavarja a kerékpár biztonságos kezelését.
2. Helyezzük a gumi alátét korongot ① a tartó hátuljára.
Két gumi alátét korong is jár a készülékhez. Válasszuk ki azt, amelyik a kerékpárunkhoz a leginkább megfelel. A tartó fedje le az alátétet, így az nem csúszhat el.



3. Helyezzük a tartót a kormányszárra.
4. A két pánttal ② rögzítsük szorosan a tartót.
5. Igazítsuk az Edge hátulján lévő füleket a tartón kialakított hornyokba ③.
6. A készüléket nyomjuk finoman a tartóba, és fordítsuk el az óramutató járásával egyező irányba, egészen addig, amíg nem rögzül a helyén.



Karos tartó felszerelése

MEGJEGYZÉS! Amennyiben nem rendelkezünk ezzel a tartóval, ugorjuk át ezt a feladatot.

1. Válasszunk egy olyan stabil helyet, ahol az Edge nem zavarja meg a kerékpár biztonságos kezelését.
2. Az imbuszkulccsal vegyük ki a markolati bilincs ② részéből 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 maximális nyomatékot ajánl a csavarok megszorításánál. Ellenőrizzük rendszeresen a csavarok szorosságát.

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



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-ra szerelhető tartó felszerelése

MEGJEGYZÉS! Amennyiben nem rendelkezünk ezzel a tartóval, ugorjuk át ezt a feladatot .

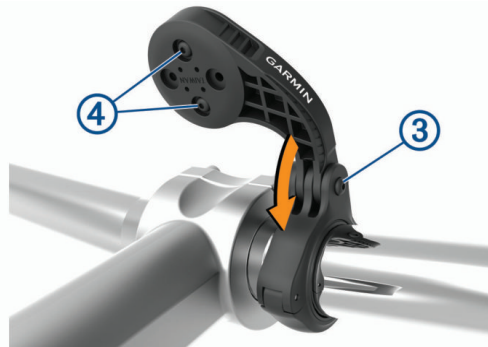
1. Válasszunk egy olyan stabil helyet, ahol az Edge nem zavarja meg a kerékpár biztonságos kezelését.
2. A 3 mm-es imbuszkulccsal vegyük ki a markolati bilincs ② részéből a csavart ①.



3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Amennyiben 25,4 mm átmérőjű a kormányrúd, használjuk a vastagabb alátétet.
 - 31,8 mm-es kormányrúd esetén pedig használjuk a vékonyabbat
 - Ha a kormányrúd átmérője 35 mm, ne használjunk gumialátétet.
4. Helyezzük a bilincset a kormányrúdra úgy, hogy a tartó karja a nyereg-rúd 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 maximális nyomatékot ajánl a csavarok megszorításánál. Ellenőrizzük rendszeresen a csavarok szorosságát.

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



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 füleket a tartó foglalatában kialakított hornyokhoz ⑤.



9. Nyomjuk le 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.

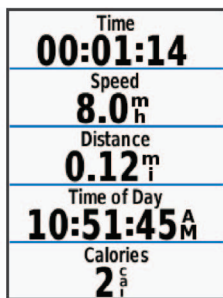
1. Menjünk ki szabad, fedetlen helyre.
A készülék eleje nézzen felfelé, az égbolt felé.
2. Várjunk, amíg létrejön a műholdas kapcsolat. Ez 30-60 másodpercet vehet igénybe.

Edzés

Kerékpárra fel!

Amennyiben a készülékhez tartozékként vezeték nélküli mérő is járt, akkor az már gyárilag párosításra került, és a kezdeti beállítási műveletsor folyamán aktiválható.

1. Nyomjuk le hosszan a gombot a készülék bekapcsolásához.
2. Menjünk ki szabad ég alá, és várjunk a műholdas kapcsolat létrejöttéig.
Amikor a műholdas vétel állapotát mutató oszlopdiagram zöldre vált, a készülék készen áll az edzés megkezdésére.
3. A főképernyőn nyomjuk meg a gombot.
4. Válasszunk egy tevékenység profilt.
5. Nyomjuk a gombot a számláló indításához.



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.

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.

Szegmensek

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

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

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

Strava™ szegmensek

Strava szegmenseket is letölthetünk az Edge készülékre. A Strava szegmensek követésével korábbi túráink teljesítményével, barátok teljesítményével,

valamint ugyanezen szegmenseket végrehajtó profik teljesítményével mérhetjük össze aktuális teljesítményünket.

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

Az útmutatóban szereplő alábbi leírás mind a Garmin Connect, mind a Strava szegmensekre egyformán érvényes.

Strava szegmens felfedező widget használata

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

A Strava szegmens felfedező widgeten válasszuk ki a szegmenst.

A szegmens megjelenik a térképen.

Garmin Connectről letöltött szegmens követése

Először regisztrálnunk kell (fiókot kell létrehozunk) a Garmin Connect közösségi oldalon (17. oldal).

MEGJEGYZÉS! Ha Strava szegmenseket használunk, a kicsillagozott szegmenseink automatikusan letöltésre kerülnek a készülékre, amikor az a Garmin Connect alkalmazással szinkronizál.

1. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Lépjünk a Garmin Connect alkalmazásba.
 - Lépjünk fel a connect.garmin.com oldalra.
2. Válasszunk egy szegmenst.
3. Válasszuk a ikont vagy a **Letöltés készülékre** pontot.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
5. Az Edge készüléken válasszuk a **Menü > Tréning > Szegmensek** pontot.
6. Válasszuk ki a kívánt szegmenst.
7. Válasszuk a **Kerékpározás** pontot.

Szegmensek bekapcsolása

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

1. Válasszuk a **Menü > Tréning > Szegmensek > Szegmens beállítások > Bekapcsol/Kikapcsol > Több szegmens szerkesztése** pontot.
2. Válasszuk ki a szegmenst.

NE FELEDJÜK! A szegmensek megközelítésére figyelmeztető üzenetek csak a bekapcsolt szegmensekre vonatkozóan jelennek meg.

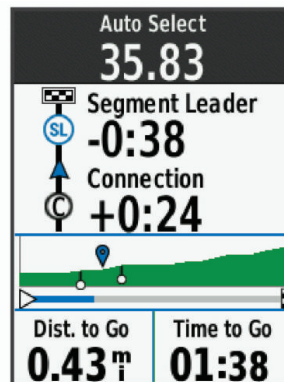
Verseny egy szegmens ellen

A szegmens egy virtuális versenypálya. Egy szegmens mentén versenyezve korábbi edzésekkel, más kerékpárosok teljesítményével, a Garmin Connect fiókban belüli ismerőseink vagy a kerékpáros közösség más tagjainak teljesítményével vethetjük össze saját aktuális teljesítményünket. A tevékenység adatait a Garmin Connect oldalra feltöltve megtekinthetjük a szegmens pozícióját.

MEGJEGYZÉS! Amennyiben Garmin Connect és Strava fiókunk 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 keresztesz, elindíthatjuk a szegmensennel 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 versenyt.

Szegmens beállítások

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

Irányító feliratok – fordulóról fordulóra vezető navigációs iránymutató feliratok.

Automatikus terhelés – be- és 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 készülék memóriájából.

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 eltérő 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.

Garmin Connectről letöltött edzés követése

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

1. Válasszuk az alábbiak közül:
 - Lépjünk a Garmin Connect alkalmazásba.
 - Lépjünk a connect.garmin.com oldalra.
2. Hozzunk létre és mentünk le egy új edzéstervet.
3. Válasszuk a ikont vagy a **Letöltés készülékre** pontot.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Edzés indítása

1. Válasszuk a **Menü > Tréning > Edzések** pontot.
2. Válasszunk ki egy edzést.
3. Válasszuk az **Indulj!**-t.
4. A gombbal indítsuk a számlálót.

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

Edzés leállítása

- A gombot bármikor lenyomva befejezzük az aktuális szakaszt.
- A gombbal bármikor leállíthatjuk a számlálót.
- A **••• > Edzés leállítása > OK** pontot választva befejezzük az edzést.

Edzés törlése

1. Válasszuk a **Menü > Tréning > Edzések > Edzés beállítások > Több törlése** pontot.
2. Válasszuk ki a kívánt edzést/edzéseket.
3. 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, letölthetjük ezeket a készülékre. Az összes, a készülékre letöltött és ütemezett tevékenység megjelenik a naptárban. Amikor a naptárban kiválasztunk egy napot, egy összegzést tekinthetünk meg az ütemezett edzésekről, pályákról, befejezett utakról, valamint elindíthatunk egy ütemezett tevékenységet. Az ütemezett tevékenység a készülékben eltárolva marad, függetlenül attól, hogy végrehajtottuk azt vagy kihagytuk végül. Amikor ütemezett tevékenységet küldünk a Garmin Connectről a készülékre, azok felülírják a naptár meglévő tartalmát.

Garmin Connect edzésprogramok használata

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

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

1. Az USB-kábellel csatlakoztassuk a készüléket számítógépünkhöz.
2. Lépjünk fel a www.garminconnect.com oldalra.
3. Válasszunk ki, majd ütemezzünk be egy edzést.
4. Tekintsük meg az edzésprogramot a naptárban.
5. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Express™ alkalmazással a számítógépünkön.
 - Szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect alkalmazással az okostelefonunkon.

Váltott ütemű edzések

Váltott ütemű edzéseket távolság és idő alapján hozhatunk létre. A készülék csak addig tárolja a váltott ütemű edzést, amíg egy következőt 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.
TIPPI! A **Nyitott** lehetőséggel nyílt végű szakaszt iktathatunk be.
3. Amennyiben szükséges, adjunk meg magas és alacsony értéket a szakaszhoz.
4. Válasszuk az **Időtartam** pontot, majd adjunk meg egy időintervallumot, és válasszuk a -t.
5. Válasszuk a -t.
6. Válasszuk a **Pihenés > Típus** pontot.
7. Válasszunk az elérhető opciók közül.
8. Amennyiben szükséges, adjunk meg magas és alacsony értéket a pihenési szakaszhoz.
9. Válasszuk az **Időtartam** pontot, majd adjunk meg a pihenés időintervallumát, és válasszuk a -t.
10. Válasszuk a -t.
11. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül (akár több is kiválasztható):
 - Az ismétlések számának megadásához válasszuk az **Ismétlést**.
 - Nyílt végű bemelegítési szakasz hozzáadásához válasszuk a **Bemelegítés > Be** pontot.
 - Nyílt végű levezető szakasz hozzáadásához válasszuk a **Levezetés > Be** pontot.

Váltott ütemű edzés indítása

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

Edzés beltérben

A készülék olyan beltéri tevékenységi profilokat is tartalmaz, amelyek alkalmazásakor a GPS-vevő ki van kapcsolva. A GPS-vevő kikapcsolt állapota mellett sebesség és távolság adatok nem állnak rendelkezésre, illetve kizá-

rólak 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 beltéri tréner.
4. Válasszuk a **Hozzáad** pontot.
A beltéri tréner párosítását követően a tréner egy csatlakoztatott mérőként jelenik meg. Az adatmezők beállításának módosításával megjeleníthetjük a vonatkozó adatokat.

ANT+ beltéri tréner használata

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

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

1. Válasszuk a **Menü > Tréning > Beltéri tréner** pontot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Pálya követése** – mentett pálya követése (lásd 11. oldal).
 - **Tevékenység követése** – mentett túra követése (lásd 5. oldal).
 - **Edzés követése** – Garmin Connect fiókból letöltött teljesítmény alapú edzés követése (lásd 6. oldal).
3. Válasszuk ki a kívánt pályát, tevékenységet, edzést.
4. Válasszuk az **Indulj!** pontot.
5. A **▶** gombbal indítsuk a számlálót.
A pálya, túra magasság adatai alapján a görgő tréner növeli vagy csökkenti a nehézséget.

Nehézségi szint állítása

1. Válasszuk a **Menü > Tréning > Beltéri tréner > Nehézség állítása** pontot.
2. A **^** vagy **v** gombbal állítsuk be a tréner nehézségi szintjét.
3. A **▶** gombbal indítsuk a számlálót.
4. 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. Válasszunk egy tevékenység profilt.
4. A **▶** gombbal indítsuk a számlálót.
A tréner nehézségi szintje automatikusan úgy kerül beállításra, hogy a pedálfordulatszámnak megfelelő 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. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A **Csak távolság** ponttal előre betáplált vagy egyedi távolságot adunk meg célként.
 - A **Távolság és idő** ponttal adott távolság és idő együttesét adjuk meg célként.
 - A **Távolság és sebesség** ponttal távolság és sebesség együttesét adjuk meg célként.Az edzési cél képernyő jelenik meg, jelezve a becsült befejezési időt. A becsült befejezési idő az aktuális teljesítményen és a hátralévő időn alapszik.
3. Válasszuk a **✓**-t.
4. A **▶** gombbal indítsuk a számlálót.

5. Ha szükséges, görgessünk a virtuális edzőpartner képernyő megtekintéséhez.
6. A tevékenység befejezését követően válasszuk a **▶ > Út mentése** pontot.

Edzési cél elvetése

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

Saját eredmények

Az Edge 530 nyomon követi a személyes mérési eredményeket és kiszámítja a teljesítmény adatokat. A teljesítmény adatok megállapításához kompatibilis pulzus mérő vagy teljesítménymérő használatára van szükség.

Teljesítmény mérések

Ahhoz, hogy az alábbi teljesítmény és erőnléti mérések megbízható eredményeket mutassanak, csukló alapú pulzuszámolás vagy mellkasi pulzuszámolás mellett egy pár edzést végre kell hajtanunk. A kerékpáros teljesítmény méréséhez pulzuszámoló és teljesítménymérő is szükséges van. A mérések becslésen alapulnak, melyek szerepe, hogy segítséget nyújtsanak az edzési és verseny teljesítmények alakulásának nyomon követésében, átlátásában.

A becslésekhez szükséges számításokat, adatbázisokat a Firstbeat szolgáltatja. További információkat a www.garmin.com/performance-data oldalon találhatunk.

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

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

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

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

Edzési terhelés fókusz: a készülék az egyes tevékenységek intenzitása és felépítése alapján elemzi és különböző kategóriákra ossza az edzési terhelésünket. Az edzési terhelés fókusz tartalmazza a kategóriánként felhalmozott teljes terhelést, valamint az edzési célt. A készülék az elmúlt négy hétben összegyűjtött terhelési elosztást jeleníti meg.

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

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

HRV stressz teszt: a HRV (pulzusszám ingadozás) stressz mérési adat kizárólag mellkasi pulzuszámolóval érhető el. A készülék a pulzusszám szórását, kitéréseit méri egy 3 perc hosszú időtartam során, mely idő alatt végig álló helyzetben vagyunk. Egy átfogó stressz szintet mutat 1 és 100 közötti skálán, ahol a kisebb érték kisebb stressz hatást jelent.

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

Teljesítménygörbe: A teljesítménygörbe az idő során felhalmozott teljesítményünket mutatja. Megtekinthetjük az elmúlt havi, háromhavi és tizenkéthavi teljesítménygörbénket.

Edzési állapot

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

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

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

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

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

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

Aluledzetség: aluledzett állapot akkor következik be, amikor egy héten vagy hosszabb időn át a szokásosnál jóval kevesebbet edzünk, és ez erőnléti állapotunkat is negatívan befolyásolja. Az edzési terhelés növelésével érhetünk el javulást.

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

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

VO2 max. becslések

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

VO2 max. értékek kinyerése

A VO2 max. érték megtekintéséhez először fel kell helyeznünk a pulzuszámológót, be kell üzemelnünk a teljesítménymérőt, majd ezt követően párosítanunk is kell ezeket az Edge-el. Amennyiben az Edge 530-hoz alaptartozék-ként járt a pulzuszámoló, a párosítás gyárilag megtörtént. A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat (lásd 18. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat (lásd 14. oldal).

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

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



Bíbor	Felsőfokú
Kék	Kiváló
Zöld	Jó
Narancs	Megfelelő
Piros	Gyenge

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

Típek a kerékpáros VO2 max. becsléshez

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

- Kerékpározás előtt ellenőrizzük, hogy az Edge készülék, a pulzuszámoló, valamint a teljesítménymérő megfelelően működjenek, a párosítás hibátlan legyen, az elemek, akkumulátorok töltöttségi szintje elegendő legyen.
- A 20 perces tekerés során pulzusszámunk végig a maximális pulzusszám 70%-a feletti tartományban legyen.
- A 20 perces tekerés során teljesítményünket tartsuk viszonylagosan egyenletes szinten.
- Kerüljük a dimbes-dombos tájakat.
- Ne kerékpározzunk olyan csapatban, ahol sok a váltás, előzés.

Hőmérséklettől és magasságtól függő teljesítmény akklimatizáció

A környezeti tényezők, mint például a magas hőmérséklet és tengerszint feletti magasság, hatással vannak az edzéseinkre és teljesítményeinkre. Például nagy tengerszint feletti magasságon történő edzés pozitív hatással lehet az erőnlétünkre, azonban nagy magasságban előfordulhat, hogy ideiglenesen alacsonyabb VO2 max. méréseket kapunk. Az Edge készülék akklimatizációs értesítéseket biztosít, valamint igazítja a VO2 max. becslést és edzési állapotot, amikor a hőmérséklet nagyobb, mint 22°C, a tengerszint feletti magasság pedig 800 m fölött van. Az edzési állapot widget-ben nyomon követhetjük a hőmérsékleti és magassági akklimatizációt.

MEGJEGYZÉS! A hőmérsékleti akklimatizáció funkció kizárólag GPS kapcsolattal mellett végzett tevékenységeknél érhető, csatlakoztatott okostelefonunk időjárás adataira alapozva. A teljes akklimatizáció legalább négy napos edzést igényel.

Edzési terhelés

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

Edzési terhelés értékek kinyerése

Az edzési terhelés értékek megtekintéséhez először fel kell helyeznünk a pulzuszámológót, be kell üzemelnünk a teljesítménymérőt, majd ezt követően párosítanunk is kell ezeket az Edge 530-al. Amennyiben az Edge 530-hoz alaptartozék-ként járt a pulzuszámoló, a párosítás gyárilag megtörtént. A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat (lásd 18. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat (14. oldal).

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

- Egy hét napos időszak során legalább egyszer kerékpározunk.
- Válasszuk a **Menü > Saját eredmények > Edzési állapot > Terhelés** pontot. A VO2 max. egy szám, valamint egy szín a színskálán.



Narancs	Kiváló
Zöld	Optimális
Kék	Alacsony

Edzési terhelés fókusz

Teljesítményünk és erőnléti fejlődésünk maximalizálása érdekében edzéseinket három kategória közötti eloszlásban kell végeznünk. Ezek az alacsony aerob, magas aerob, valamint anaerob intenzitású edzések. Az edzési terhelés fókusz megmutatja, hogy edzéseink mennyire sorolhatók az egyes kategóriákba, valamint edzési célokat is biztosít. A funkció legalább hét napon keresztül tartó edzést igényel, hogy kiszámolja, edzésünk szintje alacsony, optimális, vagy magas. Négy hetes edzési előzmények mellett edzési terhelés becslésünk részletesebb célinformációkkal szolgálhat, ezáltal segítve minket edzési tevékenységeink kiegyensúlyozásában.

Célok alatt: edzési terhelésünk minden intenzitási kategóriában alacsonyabb az optimálisnál. Próbáljuk meg növelni edzéseink időtartamát, vagy gyakoriságát.

Alacsony aerob hiány: próbáljunk meg több alacsony aerob intenzitású tevékenységet beszúrni, és biztosítsunk elegendő regenerálódási időt, és kiegyensúlyozottságot, magasabb intenzitású tevékenységeinkhez.

Magas aerob hiány: próbáljunk meg több magas aerob intenzitású tevékenységet beszúrni laktáktüszöbünk és VO2 max. értékünk javítása érdekében.

Anaerob hiány: próbáljunk meg néhány intenzívebb, anaerob tevékenységet beszúrni gyorsaságunk és anaerob kapacitásunk javítása érdekében.

Kiegyensúlyozott: edzési terhelésünk kiegyensúlyozott, az edzések során átfogó erőnléti javulást tapasztalhatunk.

Alacsony aerob fókusz: edzési terhelésünk többnyire alacsony aerob intenzitású tevékenységből áll. Ez megfelelő erőnléti alapfelkészültséget biztosít, és felkészít az intenzívebb edzésekre.

Magas aerob fókusz: edzési terhelésünk többnyire magas aerob intenzitású tevékenységből áll. Ezen tevékenységek segítenek javítani laktáktüszöbünkön, VO2 max. értékünkön és teherbíráson.

Anaerob fókusz: edzési terhelésünk többnyire nagy intenzitású tevékenységekből áll. Ezzel gyorsan javíthatunk erőnlétünkön, viszont alacsony aerob intenzitású tevékenységekkel kell kiegyensúlyoznunk.

Célok fölött: edzési terhelésünk magasabb az optimálisnál, megfontolandó edzéseink időtartamának és gyakoriságának csökkentése.

Edzési hatások

Az edzési hatások az edzés aerob és anaerob erőnlétünkre kifejtett hatását méri. Ahogy az edzés sikeresen halad előre, az edzési hatások értéke is növekszik, jelezve hogy az edzés milyen mértékben járul hozzá erőnlétünk javításához. Az edzési hatások kiszámítása a felhasználói profilba foglalt adatok, a pulzusszám, az időtartam, és az edzés intenzitása alapján történik. Hét edzési hatások címké szolgál a tevékenység elsődleges hatásának minősítésére. Mindegyik címkéhez egy szín tartozik, és az edzési terhelési fókusz jellemzi (lásd 8. oldal). Mindegyik visszajelzési üzenethez – például a „VO2 Max. értéket erősen befolyásolja” – tartozik egy leírás a Garmin Connect tevékenység adatok között. Az aerob edzési hatások a pulzusszám alapján határozza meg, hogy az edzés összesített intenzitása miként befolyásolja aerob erőnlétünket, valamint jelzi, hogy az edzés fenntartja vagy javítja erőnléti állapotunkat. Az edzés során gyűlt EPOC (edzést követő fokozott oxigén felvétel) értékek olyan mutatóvá kerülnek átszámításra, amely jól szemlélteti erőnléti állapotunkat és edzési szokásainkat. A közepes intenzitású de stabil edzések vagy a (180 másodpercnél) hosszabb gyakorlatokat tartalmazó edzések pozitív hatással bírnak aerob anyagcserénkre, ezzel jobb aerob edzési hatásfokot eredményeznek. Az anaerob (oxigén nélküli) edzési hatások a pulzusszám és a sebesség (vagy teljesítmény) alapján azt határozza meg, hogy egy edzés miként hat ki a nagy intenzitás melletti teljesítményünkre. Az érték függ a tevékenység típusától és az EPOC érték anaerob összetevőjétől. 10 és 120 másodperc közötti, nagy intenzitású gyakorlatok rendkívül jótékonyan hatnak az anaerob képességeinkre és jobb anaerob edzési hatásfokot eredményeznek.

Edzési hatások	Aerob javulás	Anaerob javulás
0,0-0,9	Nincs javulás	Nincs javulás
1,0-1,9	Minimális javulás	Minimális javulás
2,0-2,9	Aerob erőnlét fennmarad	Anaerob erőnlét fennmarad
3,0-3,9	Aerob erőnlét javul	Anaerob erőnlét javul
4,0-4,9	Aerob erőnlét nagymértékben javul	Anaerob erőnlét nagymértékben javul
5,0	Tüledzés, kevés regenerálódás mellett káros	Tüledzés, kevés regenerálódás mellett káros

Az edzési hatások elemzésére szolgáló technológiát a Firstbeat Technologies Ltd. biztosítja. További információkért lásd a www.firstbeat.com oldalt.

Regenerálódási idő

A készülék csukló alapú pulzusmérőjével vagy mellkasi pulzusmérőt 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 pulzusmérőt, be kell üzemelnünk a teljesítménymérőt, majd ezt követően párosítanunk is kell ezeket az Edge 530-al. Amennyiben az Edge 530- hoz alaptar-

tozéként járt a pulzusmérő, a párosítás gyárilag megtörtént. A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat (lásd 18. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat (14. 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.

FTP becslés lekérése

A készülék a kezdeti beállítások során összeállított felhasználói profil alapján megbecsüli funkcionális küszöbtejesítményünket (FTP – Functional Threshold Power). Még pontosabb FTP értéket kapunk, ha a párosított teljesítménymérő és pulzusmérő segítségével egy FTP tesztet hajtunk végre (lásd 9. oldal).

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

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



Bíbor	Felsőfokú
Kék	Kiváló
Zöld	Jó
Narancs	Megfelelő
Piros	Gyenge

Az FTP besorolásokat részletesen lásd a függelékben (25. oldal).

FTP teszt végrehajtása

A funkcionális küszöbtejesítmény (FTP) meghatározására szolgáló teszt végrehajtása előtt szereljük fel kompatibilis teljesítménymérőt és pulzusmérőt, majd azt párosítsuk az Edge készülékkel.

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 mértékegység szerint jelenik meg, a kimeneti teljesítmény wattban kifejezve látható, valamint a színskála valamely színe jellemzi teljesítményünk besorolását.

FTP érték automatikus számítása

A funkcionális küszöbtejesítmény (FTP) automatikus meghatározásához először szereljük fel kompatibilis teljesítménymérőt, vegyünk fel pulzusmérőt, majd ezeket párosítsuk az Edge készülékkel.

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

Stressz szint megtekintése

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

A stressz szint egy három perces mérés eredménye, mely alatt végig álló, mozdulatlan helyzetben kell maradnunk. Ez alatt az Edge a pulzusszám ingadozásának, szórásának mérésével meghatározza stresszességünk mértékét. Edzés, alvás, táplálkozás, általános életviteli igénybevétel mind-mind befolyásolják a sportoló teljesítményét. A stressz szint egy 1 és 100 közötti szám,

ahol az 1 nagyon alacsony stresszt jelent, míg a 100 egy rendkívül stresszes állapotot. Ismerve stressz szintünket, eldönthetjük, hogy szervezetünk készen áll-e egy húzósebb edzésre vagy inkább válasszuk a jógát.

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

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

Teljesítmény értesítések kikapcsolása

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

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

Teljesítménygörcs megtekintése

Előtte párosítanunk kell a teljesítménymérőt az Edge 530 készülékkel.

A teljesítménygörcs az idő során felhalmozott teljesítményünket mutatja. Megtekinthetjük az elmúlt havi, háromhavi és tizenkét havi teljesítménygörcsünket.

1. Válasszuk a **Menü > Saját eredmények > Teljesítménygörcs** pontot.
2. Válasszuk ki az időintervallumot.

Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása

Garmin Connect fiókunk segítségével az egyéb Garmin készülékeinken végzett tevékenységeinket, elért személyes rekordjainkat, valamint teljesítmény méréseinket szinkronizálhatjuk az Edge 530 készülékkel. Ez által a készülék pontosabb edzési állapot, valamint erőnléti adatokat mutathat. Például futhatunk a Forerunner készülékkel, és tevékenységünk részletes adatait, edzési terhelését megtekinthetjük az Edge 530 készüléken is.

1. Válasszuk a **Menü > Saját eredmények > Edzési állapot** pontot.
2. Nyomjuk le hosszan a **•••** gombot, majd válasszuk a **Physio TrueUp** pontot.

Amikor a készüléket az okostelefonunkkal szinkronizáljuk, az egyéb Garmin eszközökön tárolt legutóbbi tevékenységeink, személyes rekordjaink és teljesítmény méréseink megjelennek az Edge 530 készüléken.

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 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 visszaállítás

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.

Személyes rekord törlése

1. Válasszuk a **Menü > Saját eredmények > Személyes rekordok** pontot.
2. Válasszuk ki a törölni kívánt rekordot.
3. Válasszuk a **Töröl > OK**-t.

Edzési tartományok

- Pulzustartományok (14. oldal);
- Teljesítményzónák (14. oldal).

Navigáció

A navigációs funkciók és beállítások a pályákon (11. oldal) és szegmenseken (5. oldal) történő navigálásra is kiterjed.

- Helyek (lásd 10. oldal).
- Térképi beállítások (11. oldal).

Helyek

Kijelölhetünk és elmenthetünk helyeket a készülék memóriájában.

Hely mentése (megjelölése)

Hely kijelöléséhez élő műholdas kapcsolat szükséges.

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

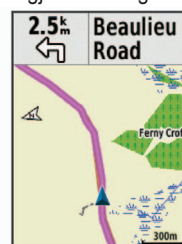
1. Kezdjük el a kerékpározást.
2. Nyomjuk meg a **••• > Navigáció > Hely megjelölése > OK** pontot.

Hely mentése a térképen

1. Válasszuk a **Menü > Navigáció > Térkép böngészése** pontot.
2. Keressük ki a kívánt helyet a térképen.
3. A **•••** hosszan nyomásával válasszuk ki a kívánt helyet.
4. Válasszuk a **Hely mentése** pontot.

Navigáció hely felé

1. Válasszuk a **Menü > Navigációt**.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Térképen található hely felé történő navigáláshoz válasszuk a **Térkép böngészése** pontot, majd nyomjuk le hosszan a **•••** gombot.
 - Mentett hely felé történő navigáláshoz válasszuk a **Mentett helyek** pontot, válasszuk ki a kívánt helyet, majd válasszuk a **Részletek** pontot.
3. Válasszuk az **Indulj!** pontot.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő navigációs utasításokat.



Navigáció a kiindulási hely felé

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

1. Indítsuk el a túrát.
2. A **•••** gomb megnyomásával jelenítsük meg a gyorsparancs menüt.
3. Válasszuk a **Vissza a kezdéshez** pontot.
4. Válasszunk az **Ugyanazon az úton**, illetve a **Legrövidebb úton** opciók közül.
5. Válasszuk az **Indulj!** parancsot.
A készülék visszavezet a kiindulási pontba.

Navigáció leállítása

Nyomjuk le a **•••** gombot, majd válasszuk a **Navigáció leállítása > OK** pontot.

Helyek szerkesztése

1. Válasszuk a **Menü > Navigáció > Mentett helyek** pontot.
2. Válasszuk ki a helyet.
3. Válasszuk a **Szerkeszt** pontot.
4. Válasszunk egy jellemzőt.
5. Válasszunk egy jellemzőt.
Pl. az adott hely magasságának módosításához válasszuk a **Magasságot módosít** pontot.
6. Adjuk meg az értéket, majd válasszuk a **✓**-t.

Hely törlése

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

Hely kivetítése

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

1. A főképernyőn válasszuk a **Menü > Navigáció > Mentett helyek** pontot.
2. Válasszuk ki a helyet.
3. Válasszuk a **Szerkesztés > Hely kivetítése** pontot.
4. Adjuk meg az új hely irányát és távolságát.
5. Válasszuk a **✓**-t.

Pályák

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

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

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


Pálya létrehozása az Edge-n

Egyedi pályát is létrehozhatunk az Edge készüléken. Ehhez azonban a készüléken GPS-adatokkal rendelkező tevékenységnek kell lennie.


1. Válasszuk a **Menü > Navigáció > Pályák > Pálya beállítások > Új létrehozása** pontot.
2. Válasszuk ki a tevékenységek, amely alapján létre szeretnénk hozni a pályát.
3. Adjuk meg a pálya nevét, majd válasszuk a ✓-t.
4. Válasszuk ki a pályát és ellenőrizzük a pálya részletes adatait.
5. Amennyiben szükséges, a **Beállítások** menüben módosíthatjuk a pálya részleteit (pl. a pálya neve vagy színe).
6. Válasszuk az **Indulj!** pontot.

Garmin Connectről származó pálya követése

Először regisztrálnunk kell a Garmin Connect oldalon, csak ezután tölthetünk le pályát (17. oldal).

1. Válasszuk az alábbiak közül:
 - Nyissuk meg a Garmin Connect Mobile alkalmazást.
 - Lépünk fel a connect.garmin.com oldalra.
2. Hozunk létre egy új pályát, vagy válasszuk ki egy meglévőt.
3. Válasszuk a  vagy a **Küldés a készülékre**-t.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
5. Az Edge készüléken válasszuk a **Menü > Navigáció > Pályák** pontot.
6. Válasszuk ki a pályát.
7. Válasszuk az **Indulj!** pontot.

Tipppek a pályák használatához

- Az **Irányító feliratok** bekapcsolásával használunk fordulóról fordulóra vezető navigációs utasításokat (11. oldal).
- 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.
- Görgessünk a térképre a pálya vonalának megtekintéséhez. Amennyiben letérünk a pálya vonaláról, a készülék figyelmeztet.

Pálya adatainak megtekintése

1. Válasszuk a **Menü > Navigáció > Pályák** pontot.
2. Válasszuk a pályát.
3. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - Válasszuk az **Összegzés** pontot a pálya adatainak megtekintéséhez.
 - Válasszuk a **Térkép** pontot a pálya térképen történő megtekintéséhez.
 - Válasszuk a **Magasság** pontot a pálya magassági grafikonjának megtekintéséhez.
 - Válasszuk a **Mászások** pontot az egyes emelkedők magassági grafikonjának megtekintéséhez.
 - Válasszuk a **Körök** pontot egy kör kiválasztásához és az egyes körök részletes adatainak megtekintéséhez.

Pálya megjelenítése a térképen

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

1. Válasszuk a **Menü > Navigáció > Pályák** pontot.
2. Válasszuk ki a pályát.
3. Válasszuk a **Beállítások** pontot.

4. Válasszuk a **Megjelenítés mindig** pontot a pálya megjelenítéséhez a térképen.
5. Válasszuk a **Megjelenítési szín** pontot, majd válasszunk egy színt.
6. Válasszuk a **Pálya pontok** menüpontot, ezzel elérjük, hogy a pályát alkotó helyek is megjelenjenek a térképen.

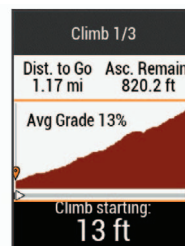
A következő alkalommal, amikor a pálya közelében kerékpározunk, a pálya megjelenik a térképen.

ClimbPro használata

A ClimbPro funkció segít a pályán bekövetkező emelkedők során felhasznált energia kezelésében. Kerékpározás előtt részletes információkat tekinthetünk meg az emelkedőkről, beleértve azok helyét, átlag emelkedési szögét, és a teljes emelkedést. Az emelkedők kategóriái hosszától és emelkedési szögtől függően színekkel vannak jelölve.

1. Engedélyezzük a ClimbPro funkciót a tevékenységi profilhoz (18. oldal)
2. Nézzük át a pálya emelkedőinek és magának a pályának a részletes adatait (11. oldal).
3. Kövessük a mentett pályát (11. oldal).

Az emelkedő megkezdésekor automatikusan megjelenik a ClimbPro képernyő.



Pálya beállítások

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

Irányító feliratok – fordulóról fordulóra vezető navigációs iránymutató feliratok.

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

Keresés – A mentett pályák között név alapján kereshetünk.

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

Rendez: A mentett pályákat név, távolság vagy dátum szerint csoportosíthatjuk.

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

Pálya leállítása

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

Pálya törlése

1. Válasszuk a **Menü > Navigáció > Pályák** pontot.
2. Válasszuk ki a kívánt pályát.
3. Válasszuk a **Törlés > OK** pontot.

„Trailforks” útvonalak

A Trailforks alkalmazás segítségével kedvenc ösvényi útvonalainkat menthetjük el, illetve közeli ösvények után kereshetünk. A Trailforks hegyi kerékpáros (mountain bike) ösvényutakat tartalmazó alkalmazást letölthetjük az Edge 530 készülékre. A letöltött útvonalak a mentett útvonalak listájában jelennek meg.

Trailforks tagság megszerzése végett látogassunk el a www.trailforks.com oldalra.

Térképi beállítások

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

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

Automatikus nagyítás – a nagyítási szintek automatikus állítása a térkép használata közben. **Kikapcsol** beállítás esetén kézzel nagyítunk, kicsinyítünk.

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

Térképláthatóság – speciális térképi funkciók beállítása.

Térképadok – a készülékre feltöltött térképeket kapcsolhatjuk be és ki.

Böngészés a térképen

1. Válasszuk a **Menü > Navigáció > Térkép böngészése** pontot.
2. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- A kicsinyítés/nagyítás és pásztázás közötti váltáshoz nyomjuk a **•••** gombot.
- A térképen a kicsinyítést/nagyítást és pásztázást a **^** és **∇** gombokkal végezhetjük.
- A **•••** gomb hosszanti lenyomásával megtekinthetjük az adott hely részletes információit.

Térkép tájolása

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

- **Észak felé** – a képernyő teteje az északi irány.
- **Menetirányba** – az aktuális haladási irány mutat mindig a képernyő teteje felé.
- **3D mód** – a térkép térben jelenik meg.

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 útirak 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 útvonalból kizárni kívánt úttípusokat (pl. földutak stb.).

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

Tevékenység kijelölése az útvonaltervezéshez

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

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

Például közutakon vezető (utcai) útvonalterv létrehozásához választhatjuk az útvonal-kerékpározás (*Road Cycling*) pontot, vagy terep navigációhoz a hegyi kerékpározás (*Mounting Biking*) pontot.

Vezeték nélküli kapcsolaton keresztül elérhető funkciók

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

Bluetooth-kapcsolaton keresztül elérhető funkciók

Kompatibilis okostelefonunkkal párosítva, a Garmin Connect és a Connect IQ™ alkalmazásokon keresztül az Edge készülék számos Bluetooth vezetékek nélküli kapcsolaton keresztül elérhető funkcióval rendelkezik. További információkért lásd a www.garmin.com/apps oldalt.

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

Asszisztencia: Automatikus üzenetet küldhetünk nevünkkel és GPS-koordinátáinkkal a vészhelyzeti elérhetőségeink számára a Garmin Connect alkalmazás segítségével.

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

Kerékpáros riasztás: A készüléken egy riasztást kapcsolhatunk be, ami hangjelzést ad, és telefonunkra egy riasztást küld, ha a készülék mozgást érzékel.

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

Pályák, szegmensek és edzések letöltése 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 adatkapcsolaton keresztül tölthetünk át fájlokat egy másik kompatibilis Edge készülékre.

Készülék keresése: Megkereshetjük az okostelefonunkkal aktuálisan párosított és hatótávolságon belül található elvesztett Edge készüléket.

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.

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

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

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

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

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

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

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 alkalmazás nem veszi fel helyettünk a kapcsolatot a vészhelyzeti szolgáltatókkal.

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

Az Edge készüléken a baleset felismerés bekapcsolása előtt a Garmin Connect 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 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 alkalmazás nem veszi fel helyettünk a kapcsolatot a vészhelyzeti szolgáltatókkal.



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

Ehhez előbb a Garmin Connect alkalmazásban meg kell adnunk a vészhelyzeti elérhetőségeinket. A Bluetooth funkcióval párosított okostelefonon az adatforgalmi szolgáltatás elérhető kell legyen, valamint olyan lefedettségű területen kell tartózkodnunk, ahol a hálózat lehetővé teszi az adatforgalmat. 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 a után az elérhetőségek értesítve lesznek. Ha nincs szükségünk segítségre, elvethetjük az üzenetet.

Vészhelyzeti elérhetőségek hozzáadása

A telefonos vészhelyzeti elérhetőségek a baleset felismerés és az asszisztencia funkciók esetén használatosak.

1. A Garmin Connect alkalmazásban nyomjuk meg a  vagy  gombot.
2. Válasszuk a **Biztonság és nyomon követés > Baleset felismerés és asszisztencia > Vészhelyzeti elérhetőség hozzáadása** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Vészhelyzeti elérhetőségek megtekintése



Megtekinthetjük a Garmin Connect alkalmazásban előzőleg megadott vészhelyzeti elérhetőségeket (a funkcióhoz a kerékpáros adatainkat is meg kell adnunk).

Válasszuk a **Menü > Biztonság és nyomon követés > Vészhelyzeti elérhetőségek** pontot.

A vészhelyzeti névjegyek (nevek és telefonszámok) megjelennek.

Segítségkérés

Segítségkéréshez a készüléken be kell legyen kapcsolva a GPS funkció.

1. A  gombot öt másodpercig lenyomva aktiváljuk a segítség funkciót. A készülék sípoló hangot ad ki, majd a visszazámlálás lejártával elküldi az üzenetet.
TIPP: A  gomb megnyomásával a visszazámlálás lejárta előtt megszakíthatjuk az üzenetküldést.
2. Szükség esetén a **Küldés** gombbal azonnal elküldhetjük az üzenetet.

Baleset-felismerés be- és kikapcsolása

Válasszuk a **Menü > Biztonság és nyomon követés >**

Baleset felismerést.

Automatikus üzenet elvételése

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 visszazámlálás lejárta előtt.

Állapotfrissítés 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 állapot képernyőn válasszuk a **Baleset felismerés > Jól vagyok** pontot.

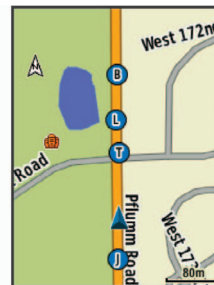
Az üzenet az összes vészhelyzeti elérhetőség felé elküldésre kerül.

Csoportkövetés indítása

A funkció használatához rendelkezünk kell Garmin Connect fiókkal, valamint egy kompatibilis okostelefont a Garmin Connect alkalmazáson keresztül párosítanunk kell az Edge készülékkel.

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

1. Az Edge készüléken válasszuk a **Menü > Beállítások > Biztonság és nyomonkövetés > Csoport követés** pontot, ezzel engedélyezzük, hogy a térképen megjelenjenek a csatlakozó készülékek.
2. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
3. Válasszuk a **Biztonság és nyomon követés > LiveTrack (Élő követés) > GroupTrack (Csoport követés)** pontot.
4. Válasszuk a **Visible to (Látható) > All Connections (Összes csatlakozó)** pontot.
NE FELEDJÜK! Amennyiben több mint egy kompatibilis eszközzel rendelkezünk, a csoport követéshez ki kell jelölnünk egyetlen egy készüléket.
5. Válasszuk a **Start LiveTrack (Élő követés indítása)** pontot.
6. Az Edge készüléken nyomjuk meg a -t, majd kezdjük el kerékpározni.
7. Görgessünk a térképre a csatlakozó kerékpárosok megtekintéséhez.





8. Váltunk a csoport követés listára.

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


A csoport követés használatát segítő tippek

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

- Szabadtéren, GPS-vétel mellett kerékpározzunk.
- Bluetooth-kapcsolaton keresztül párosítsuk az Edge készüléket okostelefonunkkal.
- A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot, majd a **Connections (Kapcsolatok)** pontra kattintva frissítsük a csoport követési (**GroupTrack**) menetbe tartozó kerékpárosok listáját.
- Ellenőrizzük, hogy a csatlakozó kerékpárosok mindegyike párosítsa okostelefonját, és a Garmin Connect alkalmazásban indítson el egy élő követés menetet.
- Ellenőrizzük, hogy az összes csatlakozó kerékpáros hatósugáron belül legyen (40 km-en belül).
- Csoport követési menet alatt váltunk a térkép képernyőre, ugyanis itt láthatjuk a csatlakozó kerékpárosok helyzetét.
- Mielőtt megtekintenénk a csoport követési menetbe tartozó többi kerékpáros helyzetére és haladási irányára vonatkozó adatokat, álljunk meg a kerékpárral.

Kerékpáros riasztás beállítása

Amikor nem vagyunk a kerékpár mellett (pl. hosszú út során megálláskor), egy riasztást állíthatunk be a készüléken, amelyet a készülékről vagy a Garmin Connect fiókban tudunk szabályozni.



1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Biztonság és nyomon követés > Kerékpár riasztás** pontot.
2. Hozunk létre vagy frissítjük a jelszavunkat.
Amikor az Edge készüléken kikapcsoljuk a kerékpáros riasztást, a készülék felszólít, hogy adjuk meg a jelszót.
3. Nyomjuk le hosszan a  gombot, majd válasszuk a **Kerékpáros riasztás beállítása** pontot.
Ha a készülék mozgást érzékel, riasztást hallat, és vészjelző üzenetet küld a párosított okostelefonunkra.

Hangjelzések lejátszása az okostelefonon

A hangjelzések beállítása előtt párosítanunk kell a Garmin Connect alkalmazást futtató kompatibilis okostelefonunkat az Edge készülékkel.

Beállíthatjuk a Garmin Connect alkalmazást, hogy kerékpározás vagy egyéb tevékenység során okostelefonunkon motivációs helyzetjelentéseket játsszon le. A hangjelzések a körszámot, a köridőt, a navigációt, teljesítményt, tempót vagy sebességet és pulzusszámadatokat jelzik.

Hangjelzés közben az eszköz vagy okostelefon némítja a fő hangot, hogy a jelzés hallható legyen. A hangerőt a Garmin Connect alkalmazásban szabályozhatjuk.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Válasszuk a **Garmin készülékek** pontot.
3. Válasszuk ki a készülékünket.
4. Válasszuk a **Készülék beállítások > Hangos jelentések** pontot.

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.

- Azon a készüléken, amelyik a fájlokat tartalmazza, válasszuk a **Menü > Beállítások > Vezeték nélküli funkciók > Készülék adatátvitel > Fájlok megosztása** pontot.

NE FELEDJÜK! A **Készülék adatátvitel** menü más Edge készüléken nem biztos, hogy ugyanott található.

- Válasszuk ki a megosztani kívánt fájl típusát.
- Válasszuk ki a megosztani kívánt fájlt, fájlokat.
- Azon a készüléken, amelyre a fájlokat át kívánjuk másolni, válasszuk a **Menü > Beállítások > Vezeték nélküli funkciók > Készülék adatátvitel** pontot.
- Válasszunk egy közeli csatlakozást.
- Válasszuk ki a fogadni kívánt fájlokat.

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

Wi-Fi® kapcsolattal elérhető funkciók

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

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

Edzéstervék, pályák, edzésprogramok – a Garmin Connect oldalon korábban kijelölt tevékenységek vezeték nélkül kerülnek letöltésre a készülékre.

Wi-Fi kapcsolat létesítése

Wi-Fi hálózathoz történő csatlakozás előtt a készüléket csatlakoztatnunk kell az okostelefonunkon található Garmin Connect alkalmazáshoz vagy a számítógépünkön lévő Garmin Express alkalmazáshoz.

- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Töltsük le a Garmin Connect alkalmazást, és párosítsuk a készüléket okostelefonunkkal (lásd 3. oldal).
 - Lépünk fel a www.garmin.com/express oldalra, és töltsük le a Garmin Express alkalmazást.
- Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a Wi-Fi kapcsolat létesítéséhez.

Wi-Fi beállítások az Edge menürendszerében

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

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

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

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

Hálózat hozzáadása – a készülék csatlakoztatása egy vezeték nélküli hálózathoz.

Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők

Az Edge 530 számos vezeték nélküli Bluetooth funkció vagy ANT+ mérővel kompatibilis. A kompatibilis mérőkről és ezek beszerzéséről részletesen tájékozódhatunk a Garmin ügyfélszolgálaton.

Pulzusrő felhelyezése

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

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

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



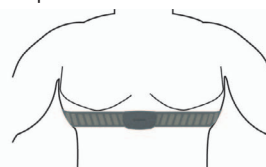
A Garmin logó olvashatóan álljon.

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



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

MEGJEGYZÉS! Az ápolást ismertető címkét ne fedjük le.



A Garmin logó olvashatóan álljon.

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

TIPP! Amennyiben a kijelzett értékek irreálisak vagy érték sem jelenik meg, tekintsük meg a hibaelhárítási tippeket (*Tippek irreális pulzusszám adatok esetén*, 14. oldal).

Pulzustartományok beállítása

A készülék az első bekapcsolás során megadott személyes adatok alapján osztja fel a pulzustartományokat. Az edzési céloknak (7. és 14. oldal) megfelelően manuálisan is megadhatjuk a pulzustartományok kiosztását.

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

- Válasszuk a **Menü > Saját eredmények > Edzési tartományok > Pulzustartományok** pontot.
- Adjuk meg a maximális és pihenő pulzusszámainkat. A tartományok kiosztása automatikusan frissül, azonban mindegyik értéket manuálisan módosíthatjuk.
- Válasszuk az **Ez alapján:** pontot.
- Válasszunk egy opciót:
 - BPM** esetén a percenkénti szívdobbanás szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
 - %Max.** esetén a maximális pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
 - %HRR** esetén a pihenő pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
 - %LTPSZ** esetén a laktátküszöb pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.

Tudnivalók a pulzustartományokról

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

Edzési célok

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

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

Amennyiben ismerjük maximális pulzusszámunkat, a 25. oldalon szereplő táblázat alapján meghatározhatjuk edzési céljainknak leginkább megfelelő tartományt.

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

Javaslatok irreális pulzusszám-adatok megjelenése esetén

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

- Vigyünk fel vizet az elektródokra, érintkező mezőkre.
- Húzzuk meg a pántot mellkasunkon.
- Melegítsünk be úgy 5-10 percig.
- Tisztítsuk meg a pántot az utasításoknak megfelelően.
- Viseljük pamut trikót vagy nedvesítsük meg trikónkat edzés előtt. Műszál anyag a mérőhöz dörzsölődve statikus elektromosságot kelt, és ez zavarhatja a jeleket.

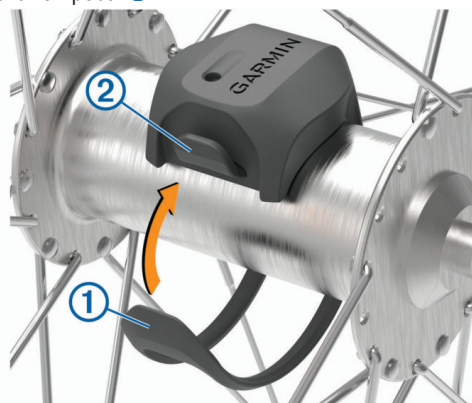
- Távolodjunk el az erős elektromágneses mezőktől, minden 2,4 GHz-es vezeték nélküli érzékelőtől, mivel ezek interferálhatnak a pulzusmérőtől. Elektromágneses zavart okozhatnak a nagyfeszültségű tápvezetékek, elektromotorok, mikrohullámú sütők, 2,4 GHz-es vezeték nélküli telefonok, vezeték nélküli hálózati pontok.

Sebességmérő felszerelése

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

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

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



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

- 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.

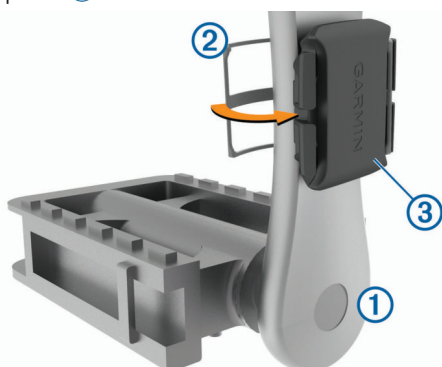
MEGJEGYZÉS! Két fordulatot követően a LED-lámpa öt másodperc hosszan zölden kigyullad, jelezve, hogy a mérő működik.

Pedalütemmérő felszerelése

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

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

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



- Forgassuk meg a hajtókart, ellenőrizendő, hogy az szabadon pörög-e. A mérő nem érhet a kerékpár egyetlen alkatrészéhez sem (így a láncvédőhöz sem), valamint cipőnkhez sem.

MEGJEGYZÉS! Két fordulatot követően a LED-lámpa öt másodperc hosszan zölden kigyullad, jelezve, hogy a mérő működik.

- 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 sem sebességmérő, sem pedalütemmérő nem került a készülékkel párosításra, a sebesség és a távolság meghatározása GPS-adatok alapján történik.

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

A pedálfordulatszám és a teljesítmény adatok átlagolása

A nulla adatok kizárásával történő átlagolás beállítási lehetősége csak külön megvásárolható pedalütemmérővel vagy teljesítménymérővel történő edzés esetén érhető el. Az alapbeállítás a pedálozás szüneteltetése alatti nulla értékek kizárása a számításból. A beállítás módosításáról lásd a 20. oldalt.

Vezeték nélküli mérők párosítása

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

- Hozzuk a mérőt és az Edge-t 3 méteres távolságon belül.
 - NE FELEDJÜK!** Párosítás alatt minden más kerékpáros mérőt (más kerékpárosok mérőit is) vigyünk 10 méteres körzeten kívül!
- Válasszuk a **Menü > Beállítások > Érzékelők > Érzékelő hozzáadását**.
- Válasszuk az alábbiak közül:
 - Válasszuk ki a párosítani kívánt mérőt.
 - Válasszuk a **Keresés az összes közt** parancsot az elérhető összes mérő utáni kereséshez.
 Az elérhető mérők listája jelenik meg.
- Válasszuk ki a párosítani kívánt mérő(ke)t.
- Válasszuk a **Hozzáad** pontot. Amikor a mérő és az Edge párosítása megtörtént, a mérő állapota **Csatlakoztatva** jelzést kapja. Az adatmezőket állítsuk át a mérési adatok megjelenítéséhez.

Edzés teljesítménymérővel

- Lépünk fel a www.garmin.com/intosports oldalra, ahol megtekinthetjük mindazon ANT+ 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 teljesítményzónákat (7. és 15. oldal).
- Élesítsük a tartomány-riasztásokat, melyekkel értesülünk arról, hogy elértünk egy adott tartományt (18. oldal).
- Állítsuk be a teljesítményre vonatkozó adatmezőket (18. oldal).

Teljesítményzónák beállítása

A tartományok gyári alapértékek szerint kerültek felosztásra, ezért előfordulhat, hogy egyéni képességeinknek 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 zónákat.

- Válasszuk a **Menü > Saját eredmények > Edzészónák > Teljesítménytartom.-t**.
- Adjuk meg az FTP értéket.
- Válasszuk az **Ez alapján:-t**.
- Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Watt** opcióval wattban tekinthetjük meg és szerkeszthetjük a tartományokat.
 - FTP%** opció esetén FTP-értékünk százalékában látjuk az értékeket.

Teljesítménymérő kalibrálása

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

- Válasszuk a **Menü > Beállítások > Mérőket**.
- Válasszuk ki a teljesítménymérőt.
- Válasszuk a **Kalibrál** pontot.
- Pedálozzunk és ezzel tartjuk a teljesítménymérőt egészen addig aktív állapotban, amíg egy üzenet meg nem jelenik.
- Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Pedálózás alapú teljesítménymérés

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

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

Kerékpáros dinamika

A kerékpáros dinamikai adatok mutatják, hogy a pedállal megtett teljes kör folyamán a kifejtett erő miként változik, a pedál mely pontjára fejtjük ki az erőt, ezzel mélységében ismerhetjük meg egyéni pedálózási technikánk sajátosságait. Ismerve, hogy a pedálon miként és hol fejtjük ki az erőt, még hatékonyabban edzhetünk és pontosabban értékelhetjük ki kerékpározási teljesítményünk szintjét.

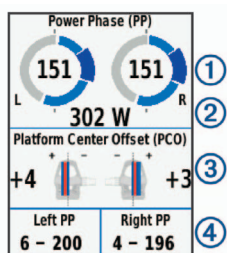
NE FELEDJÜK! A kerékpáros dinamika adatokat kizárólag duál érzékelős Edge készüléken használhatjuk.

Kerékpáros dinamikai adatok használata

A kerékpáros dinamikai adatok kinyeréséhez először párosítanunk kell a Vector teljesítménymérőt az Edge készülékkel (lásd 15. oldal).

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

1. Kezdjük el kerékpározni.
2. Léptessünk a kerékpáros dinamika képernyőre (lásd alább), ahol láthatjuk a csúcsteljesítmény fázist ①, az össz teljesítményt ② és a felületi középponti letérést ③.



3. Amennyiben szükséges, válasszuk az **Adatmezők**-et eltérő adattípus megjelenítéséhez.

NE FELEDJÜK! 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.

Teljesítmény fázis adat

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

Felületi középponti letérés (PCO)

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

Vector rendszerszoftverének frissítése az Edge készülékről

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

1. A túra adatokat töltjük fel a Garmin Connect fiókba (lásd 17. 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.

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 (20. oldal).

Elektronikus váltók használata

Valamely kompatibilis elektromos váltó, pl. Shimano® Di2™ elektronikus váltó használatához először párosítanunk kell a váltót és az Edge-t (lásd 15. oldal). Az adatmezőket állítsuk be úgy, hogy azokon a Di2 adatok jelenjenek meg. Az Edge az aktuális beállítási értékeket mutatja, amikor a mérő beállítási módba kerül.

eBike használata

Kompatibilis eBike (pl. Shimano STEPS™) használata előtt párosítanunk kell azt a készülékünkkel (15. oldal) Személyre szabhatjuk az opcionális eBike adatképernyőt és adatmezőket (18. oldal).

eBike érzékelő részletes adatok

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Érzékelők** pontot.
 2. Válasszuk ki az eBike mérőnket.
 3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Az eBike részletes adatainak (pl. kilométerszámláló, vagy megtett távolság) megtekintéséhez válasszuk az **Érzékelő részletes adatok > eKerékpár adatok** pontot.
 - Az eBike hibaüzeneteinek megtekintéséhez válasszuk a **▲** ikont.
- További információkért lásd az eBike használati utasításait.

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

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

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 pulzusról vagy teljesítménymérőt, majd egy tevékenységet végre kell hajtunk és el is kell azt mentenünk.

Az edzési intenzitás finomhangolását segítheti elő az egyes pulzustartományokban és teljesítmény-tartományokban töltött idő megtekintése. A teljesítmény- (17. oldal) és pulzustartományokat (14. 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 kalóriamennyiséget.

1. Válasszuk a **Menü > Előzmény > Összesítések** pontot.
2. Válasszunk az elérhető opciók közül a készülék vagy a tevékenységi profilok összesített adatainak megtekintéséhez.

Összesítések törlése

1. Válasszuk a **Menü > Előzmény > Összesítések > Összesítések törlése** pontot.
2. Válasszunk az alábbiak közül:

- A **Minden összesítés törlése** ponttal az edzésnaplóban található minden összesített adatot törölünk.
- Tevékenységi profil kiválasztásával az adott profilon összegyűjtött összesítéseket törölhetjük.

NE FELEDJÜK! Ezzel a mentett tevékenységek nem kerülnek törlésre.

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 életvitelünk fontosabb eseményeit. Ingyenes fiók létrehozásához párosítsuk a készüléket a Garmin Connect Mobile alkalmazást futtató telefonunkkal, vagy lépünk fel a connect.garmin.com oldalra.

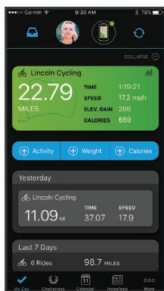
Tevékenységek tárolása

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

Adatok kiemelése

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 alkalmazással az okostelefonunkon.
- Az Edge készülékkel kapott USB kábel segítségével csatlakoztassuk a készüléket a számítógépünkhöz, majd töltsük 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 pedálférem- adatok átlagolása során a nulla értékek figyelmen kívül hagyásáról a 15. és a 20. oldalon olvashatunk.

Adatkezelés

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

Csatlakoztatás számítógéphez

Figyelem!

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

1. Hajtsuk fel az esővédő sapkát az USB portról.

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

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

Fájlok letöltése az Edge-re

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

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

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

2. A számítógépen nyissuk meg az intézőt.
 3. Válasszuk ki egy fájlt.
 4. Válasszuk a **Szerkesztés > Másolás** menüpontokat.
 5. Nyissuk meg a Garmin meghajtót vagy a memóriakártya meghajtóját.
 6. Válasszuk a **Szerkesztés > Beillesztés** pontot.
- A fájl megjelenik a készülék memóriájának tartalmát mutató ablakban.

Fájlok törlése

Figyelem!

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

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

NE FELEDJÜK! Amennyiben Apple® számítógépet használunk, a fájlok végleges eltávolításához ki kell írítanunk 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 Connect IQ 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. Lépünk fel az apps.garmin.com oldalra, és jelentkezünk 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 beállítást módosítunk, pl. adatmezőt vagy mértékegységet, a módosítás automatikusan rögzítésre kerül a profilban.

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

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

Felhasználó profil beállítása

1. Válasszuk a **Menü > Saját eredmények > Felhasználói profil** pontot.
2. Válasszunk az elérhető opciók közül.

Edzési beállítások

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

Tevékenység profil beállítása

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

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Válasszunk egy profilt.
 - Az **Új létrehozása** ponttal hozzunk létre, vagy másoljunk be egy profilt.
3. Ha szükséges, módosítsuk a nevet és a profil színét.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - **Adatképernyők:** az adatképernyők beállítása (lásd 18. oldal).
 - **Adatképernyők > Magasság > ClimbPro:** aktiválhatjuk a ClimbPro funkciót (11. oldal).
 - **Alapértelmezett kerékpározási típus:** az adott profilhoz egy általánosságban jellemző kerékpározási módot rendelhetünk hozzá, pl. napi bejárást.
 - **TIPP!** Amennyiben nem az általában jellemző módon kerékpározunk, a kerékpározást követően manuálisan átállíthatjuk a kerékpározás típusát. A pontos kerékpározási típus megadása elengedhetetlen a kerékpározás barát pályák létrehozásához.
 - **Szegmensek** – az engedélyezett szegmenseket kapcsoljuk be (lásd 5. oldal).
 - **Riasztások:** riasztások beállítása (lásd 18. oldal).
 - **Automatikus funkciók > Auto Lap:** körök automatikus indításának beállítása (lásd 19. oldal).
 - **Automatikus funkciók > Auto Pause:** a számláló automatikus felfüggesztésének beállítása (lásd 19. oldal).
 - **Automatikus funkciók > Automatikus készenlét:** bekapcsolva öt perc tétlen állapot után a készülék készenléti (alvás) módba vált (lásd 19. oldal).
 - **Automatikus funkciók > Automatikus görgetés:** adatképernyők léptetésének beállítása (lásd 19. oldal).
 - **Számláló indítási mód** – beállíthatjuk, hogy a készülék miként érzékelje a kerékpározás megkezdését, és ennek érzékelése esetén indítsa-e automatikusan a számlálót (lásd 19. oldal).
 - **Táplálkozás/Folyadékfogyasztás:** nyomon követhetjük a táplálkozásunkat és vízfogyasztásunkat.
 - **Navigáció > Térkép:** személyre szabhatjuk a térkép beállításait (11. oldal).
 - **Navigáció > Útvonaltervezés:** útvonaltervezési beállítások személyre szabása (12. oldal).
 - **Navigáció > Navigációs üzenetek:** térkép vagy szöveges üzenet segítségével navigációs üzeneteket jeleníthetünk meg.

- **Navigáció > Éles kanyar riasztás:** nehéz kanyarokra figyelmeztető navigációs üzenetek bekapcsolása.
- **GPS mód:** GPS-vevő kikapcsolására szolgál, vagy a műholdas beállításokat módosíthatjuk (lásd 19. oldal).

Az összes módosítás a tevékenység profilban kerül elmentésre.

Adatképernyők hozzáadása

Mindegyik profilban egyedi adatképernyőket alakíthatunk ki.

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszunk egy profilt.
3. Válasszuk az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Adatképernyő** pontot.
4. Válasszunk egy kategóriát, valamint egy vagy több adatmezőt.
5. Válasszuk a ↶ -t.
6. Válasszunk az alábbiak közül:
 - További adatmezők kiválasztásához válasszunk egy másik kategóriát.
 - Válasszuk a **Kész-t**.
7. A kialakítást a ^ és v gombokkal módosíthatjuk.
8. Válasszuk a ...-t.
9. Válasszuk az alábbiak közül:
 - Az adatmezők átrendezéséhez válasszuk először az egyik, majd a másik adatmezőt.
 - Az adatmező módosításához kétszer válasszuk ki azt.
10. Válasszuk a **Kész-t**.

Adatképernyők szerkesztése

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszunk egy profilt.
3. Válasszuk az **Adatképernyők**et.
4. Válasszunk egy adatképernyőt.
5. Válasszuk az **Elrendezés és adatmezők** pontot.
6. A kialakítást a ^ és v gombokkal módosíthatjuk.
7. Nyomjuk le a ...-t.
8. Válasszuk az alábbiak közül:
 - Az adatmező módosításához kétszer koppintsunk rá.
 - Az adatmezők átrendezéséhez koppintsunk először az egyik, majd a másik adatmezőre.
9. Válasszuk a **Kész-t**.

Adatképernyők átrendezése

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszunk egy profilt.
3. Válasszuk az **Adatképernyők** pontot.
4. Válasszunk egy adatképernyőt.
5. Válasszuk az **Adatképernyő átrendezése** pontot.
6. A ^ és v ikonokkal feljebb és lejjebb léptethetjük az adatképernyőt a sorban.
7. Nyomjuk le a ...-t.

Riasztások

A riasztásokat arra használhatjuk, hogy adott idő, távolság, kalóriaszám, pulzusszám, pedálütem, valamint teljesítmény célra eddünk. A riasztási beállítások a tevékenységi profilunkban vannak elmentve.

Tartomány riasztások beállítása

Amennyiben rendelkezünk opcionális pulzusmérővel, pedálütemmérővel vagy teljesítménymérővel, tartomány-riasztásokat is beélesíthetünk, 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 alapján is edzhetünk.

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszuk ki a profilt.
3. Válasszuk a **Riasztások** pontot.
4. Válasszunk a **Pulzusszám-riasztás**, a **Pedálütem-riasztás** és a **Teljesítmény-riasztás** között.
5. Adjuk meg az alsó és felső küszöbértéket, vagy válasszuk ki a tartományt. Minden alkalommal, amikor a megadott értéket túllépjük (vagy alulmúljuk), üzenet jelenik meg, illetve amennyiben a hangjelzések be vannak kapcsolva, sípszó is hallatszik.

Ismétlődő riasztás beállítása

A készülék adott érték mérésénél vagy egy esemény, állapot visszatérő bekövetkeztekor, adott közönléként, ismétlődő jelleggel riaszt. Például beállíthatjuk a készüléket, hogy 30 percnként figyelmeztessen.

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszuk ki a profilt.
3. Válasszuk a **Riasztások** pontot.
4. Válasszunk riasztás-típust.
5. Kapcsoljuk be a riasztást.
6. Adjuk meg az értéket.
7. Érintsük a ✓-t.

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

Okos étkezési és folyadék-fogyasztási riasztások beállítása

Egy okos riasztás felhívja a figyelmünket, hogy az aktuális kerékpározási viszonyoknak megfelelően előre kiszámított időközönként táplálkozunk vagy fogyasszunk folyadékot. A kerékpáros edzések okos riasztásainak becslései a hőmérsékleti, emelkedési, sebesség, időtartam, valamint pulzusszám és teljesítmény (ha vannak) adatok alapján történnek.

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszunk profilt.
3. Válasszuk a **Riasztások** pontot.
4. Válasszunk az **Étkezési riasztás** és **Folyadékfogyasztási riasztás** között.
5. Kapcsoljuk be a riasztást.
6. Válasszuk a **Típus > Okos** pontot.

Akárhányszor elérünk egy becsült okos riasztási értéket, egy üzenet jelenik meg. Amennyiben a hangjelzések is aktiválva vannak, a készülék hangjelzést is ad le.

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 vonalán 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 adat-típusokat (18. 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 kilométeres szakaszt).

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. Amennyiben szükséges, állítsuk át az adatmezőket.

Automatikus alvás funkció

Amennyiben a készülék öt percen át használaton kívül marad, a funkció automatikusan készenléti módba váltja a készüléket. Ebben a készenléti állapotban a kijelző kikapcsol, valamint az ANT+ mérők, a Bluetooth kapcsolat

laton keresztül csatlakoztatott eszközök leválasztásra kerülnek, illetve a GPS-vevő is kikapcsol.

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

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

Auto Pause használata

Beállíthatjuk, hogy a készülék felfüggeszesse 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:
 - **Megállaskor:** a számláló automatikusan felfüggesztésre kerül, amikor megállunk.
 - **Egyéni sebesség:** a számláló automatikusan kimerevedik, amikor sebességünk az itt megadott érték alá esik.
5. Amennyiben szükséges állítsuk be az idő adatmezőket (18. oldal).

Automatikus léptetés az adatképernyők között

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

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

Számláló automatikus indítása

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

1. Válasszuk a **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.

Műholdas kapcsolat beállítása

Szélsőséges környezetben a műholdas kapcsolat létrejöttének gyorsítása, illetve pontosabb helyzetmeghatározás érdekében a GPS-vétel mellett aktiválhatjuk a GPS + GLONASS vagy GPS + GALILEO rásegítést. A GPS és egyéb vételi mód együttes használatával az akkumulátor hamarabb lemerül, mintha csak a GPS módot alkalmaznánk.

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszunk egy profilt.
3. Válasszuk a **GPS üzemmódot**.
4. Válasszunk a rendelkezésre álló lehetőségek közül.

Telefon beállítások

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Vezeték nélküli funkciók > Telefon** pontot.

Engedélyez – Bluetooth-funkció bekapcsolása.

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

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

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

Okos értesítések – 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.

Válasz aláírás – a szöveges üzenetekre adott válaszainkat digitális aláírással láthatjuk el.

Rendszerbeállítások

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

- Kijelző beállítások (20. o.).
- Widget beállítások (20. o.).
- Adatrögzítési beállítások (20. o.).
- Mértékegység beállítások (20. o.).
- Hangjelzés beállítások (20. o.).
- Nyelvi beállítások (20. o.).

Kijelző beállítások

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

Auto. fényerő – a háttérvilágítás automatikus állítása a környezeti fényviszonyoknak megfelelően.

Fényerő – a háttérvilágítás fényerejének állítása.

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

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

Képernyőfelvétel – pillanatképet menthetünk a képernyő tartalmáról.

Háttérvilágítás használata

A háttérvilágítás bekapcsolásához koppintsunk egyet az érintőképernyőre.

MEGJEGYZÉS! A háttérvilágítás időkorlátját testreszabhatjuk.

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Kijelző** pontot.
2. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A fényerő manuális beállításához kapcsoljuk ki az **Auto. fényerőt**, válasszuk a **Fényerő** pontot, és állítsuk be a kívánt fényerőt a **^** és **∇** gombok segítségével.
 - Amennyiben azt szeretnénk, hogy a készülék a környezeti fénynek megfelelően automatikusan állítsa a fényerőt, válasszuk az **Auto. fényerő** pontot.

Widget sor testreszabása

A widget sorban megváltoztathatjuk a widgetek sorrendjét, sőt akár el is távolíthatjuk vagy hozzáadhatjuk a kívánt widgeteket a sorhoz.

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Widget kezelés** pontot.
2. Válasszuk ki a kívánt widgetet a widget sorhoz való hozzáadáshoz vagy eltávolításhoz.
3. Az **Átrendez** pontot kiválasztva módosíthatjuk az egyes widgetek pozícióját a widget sorban.

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) (lásd 15. és 20. 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) (lásd 15. és 20. oldal).

PSZI naplózás – a készülék a tevékenység során rögzíti a pulzusszám ingadozását (HRV).

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 be- és kikapcsolása

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Hangok** pontot.
2. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A riasztások és értesítések beállításainak módosításához válasszuk a **Hangjelzések** pontot.
 - A gombnyomási hangjelzés beállításához válasszuk a **Gomb hangok** pontot.

Nyelvi beállítások

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.

Kijelző kivetítő mód

Az Edge 530 készüléket kivetített kijelzőként használhatjuk kompatibilis Garmin sportóra adatképernyőinek megtekintéséhez. Például egy kompatibilis Forerunner készülékkel párosíthatjuk, és triatlon közben az Edge készülék kijelzi az óra adatképernyőit.

1. Az Edge készüléken válasszuk a **Menü > Beállítások > Kijelző kivetítő mód > Óra csatlakoztatása** pontot.
2. A kompatibilis Garmin órán válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása > Kijelző kivetítő** pontot.
3. Kövessük a készülékek képernyőin megjelenő utasításokat a folyamat elvégzéséhez.

Párosítást követően a sportóra adatképernyői az Edge készüléken is megjelennek.

MEGJEGYZÉS! Kijelző kivetítő módban az Edge készülék normál funkciói kikapcsolva vannak.

Párosítást követően a Garmin okosóra és az Edge készülék **Kijelző kivetítő** módban automatikusan párosításra kerülnek.

Kilépés a Kijelző kivetítő módból

Kijelző kivetítő módban nyomjuk le a **•••** gombot, majd válasszuk a **Kilépés Kijelző kivetítő módból > OK** pontot.

Készülék információk

Terméktámogatás, frissítések

A számítógépünkre töltsük le és telepítsük a Garmin Express™ (www.garmin.com/express) alkalmazást, a telefonunkra pedig a Garmin Connect alkalmazást. Ezek gyors hozzáférést biztosítanak az alábbi, a készülékek használatát segítő szolgáltatásokhoz:

- Szoftver frissítések;
- Térkép frissítések;
- Adatfeltöltés a Garmin Connect fiókba;
- Termékregisztráció.

Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazással

A szoftver Garmin Connect alkalmazáson keresztüli frissítéséhez rendelkezniünk kell Garmin Connect fiókkal, valamint készülékünket párosítanunk kell egy kompatibilis okostelefonnal (3. oldal).

A Garmin Connect alkalmazáson keresztül szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect fiókkal.

Amennyiben szoftver frissítés rendelkezésre áll, a Garmin Connect alkalmazás automatikusan letölti azt a készülékre.

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.

MEGJEGYZÉS! Amennyiben beállítottuk és használjuk is a Wi-Fi kapcsolót, amikor a készülékkel Wi-Fi hálózaton keresztül csatlakozunk a Garmin Connect fiókhoz, az esetlegesen elérhető frissítést a Garmin Connect automatikusan letölti.

Műszaki adatok

Edge 530 műszaki adatok	
Akkumulátor típusa	Újratölthető, beépített lítium-ion akku
Akku által biztosított működési idő	Akár 20 óra, normál használat mellett
Üzemi hőmérséklet	-20°C ~ +60°C
Töltési hőmérséklet	0°C ~ 45°C
Rádió frekvencia / protokoll	2,4 GHz @ 13,7 dBm névleges
Vízállóság	IEC 60529 szabvány szerinti IPX7*

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

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

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

Sebesség- és pedálütemmérő adatai	
Elem	Felhasználó által cserélhető CR2032 (3 voltos)
Elem élettartam	Kb. 1 év napi 1 óra használat mellett
Tárolási kapacitás	Kb. 300 órányi tevékenységi adatok
Üzemi hőmérséklet:	-20°C ~ +60°C
Rádió frekvencia/protokoll	2,4 GHz @ 4 dBm névleges
Vízállóság	IEC 60529 szabvány szerinti IPX7 *

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

Készülékinformációk megtekintése

Megtekinthetjük a készülék azonosítóját, szoftver verziószámát, felhasználói szerződését.

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

Szabályozási és megfelelőségi információk

A készülék elektronikus címkével rendelkezik. Az e-címke olyan szabályozási információkat tartalmazhat, mint az FCC által biztosított azonosítószámok, vagy regionális megfelelőségi jelzések, valamint alkalmazható termék- és engedélyinformációk.

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Jogi infó** pontot.

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 megszáradjon.

Pulzusmérő gondozása

Figyelem!

Mielőtt megtisztítanánk a pántot, vegyük le azt a mérőről.

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

- Részletes mosási utasítások megtekintése érdekében látogassunk el a 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.

Felhasználó által cserélhető elemek

Figyelem!

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

Elemcsere a pulzusmérőben

Figyelem!

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



- Várjunk 30 másodpercet.
- Helyezzük be az új elemet, pozitív pólusa nézzen felfelé. **NE FELEDJÜK!** Ne károsítsuk, ne nyújsuk ki az O-gyűrűt.
- Helyezzük vissza a fedelet, csavarjuk be és húzzuk meg a négy rögzítőcsavart.

MEGJEGYZÉS! Ne húzzuk túl erősen a csavarokat.

Az elemcserét követően előfordulhat, hogy újra kell párosítanunk a mérőt és az Edge 530-at.

Elemcsere a sebességmérőben

A készülék CR2032 típusú elemmel működik. Amennyiben két fordulat megtételét követően a LED-lámpa piros színben villan fel, a mérőben az elem hamarosan le fog merülni.

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



- Forgassuk el az óramutató járásával ellentétes irányba a fedelet, amíg az annyira kilazul, hogy ki tudjuk emelni a helyéből.
- Vegyük le a fedelet, majd vegyük ki az elemet ②.
- Várjunk 30 másodpercet.
- Helyezzük be az új elemet, ügyelve a pólusra. **JEGYEZZÜK MEG:** Ne károsítsuk és ne veszítsük el az O-gyűrűt.
- Forgassuk jobbra a fedelet úgy, hogy a fedélen lévő jelzés egybeessen a tokon lévő jelzéssel.

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

Elemcsere a pedálütemmérőben

A készülék CR2032 típusú elemmel működik. Amennyiben két fordulat meg-
tételét követően a LED-lámpa piros színben villan fel, a mérőben az elem
hamarosan le fog merülni.

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



2. 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.
4. Várjunk 30 másodpercet.
5. Helyezzük be az új elemet, ügyelve a pólusra.

JEGYEZZÜK MEG: Ne károsítsuk és ne veszítsük el az O-gyűrűt.


6. Forgassuk jobbra a fedelet úgy, hogy a nyíl a zárt állást jelző ponttal es-
sen egybe.

MEGJEGYZÉS! Az elemcserét követően a LED lámpa piros és zöld szín-
nel 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 újra-
indul (bekapcsol).

Gyári beállítások visszaállítása

Az alapértelmezett kezdeti beállítások és tevékenység profilok visszaállítá-
sa. Ezzel a tevékenység adatok vagy az előzmény napló tartalma nem törlőd-
dik, 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. Ezzel az összes
felhasználói adatot töröljük, kivéve a napló tartalmát. A tevékenység ada-
tok és az előzmény napló tartalma is törlődik, tehát a túrák, edzések, pályák
adatai mind törlődnek.

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

Energiatakarékos használat

- Kapcsoljuk be az **Energiatakarékos mód** opciót (lásd 22. oldal).
- Csökkentsük a fényerőt (20. o.).
- Csökkentsük a késleltetési időt (20. oldal).
- Adatrögzítési módként válasszuk az **Intelligenst** (20. oldal).
- Kapcsoljuk be az **Automatikus alvás** (automatikus készenlét) funkciót
(19. oldal).
- Kapcsoljuk ki a **Bluetooth** vezeték nélküli adatátvitel funkciót (lásd 19. ol-
dal).
- Nézzük át a **GPS-vétel** beállításait (lásd 19. oldal)
- Távolítsuk el a már nem használt vezeték nélküli kapcsolattal működő
mérőket.

Energiatakarékos mód bekapcsolása

Az energiatakarékos mód úgy módosítja a beállításokat, hogy az akku-
mulátor hosszabb túrák alatt se merüljön le idő előtt. A tevékenység so-
rán a kijelző kikapcsol, a képernyőre kell koppintanunk annak bekapcsolá-
sához (felébresztéséhez), illetve automatikus riasztások élesítésével bizto-
síthatjuk, hogy semmilyen eseményről, állapotváltozásról se maradjunk le.
Az energiatakarékos módban a GPS nyomvonal pontok és a mérők által
mért adatok is ritkábban kerülnek mentésre, ezáltal a sebesség, távolság és
nyomvonal adatok pontatlanabbá válnak.

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



1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Akkutakarékos mód > Bekapcsolt.**
2. Válasszuk ki azon riasztásokat, melyek a tevékenység során
felébreszthetik a kijelzőt. Kerékpározás után töltsük fel a készüléket, és
kapcsoljuk ki az energiatakarékos módot a készülék további funkcióinak
használatához.

A telefon nem csatlakozik a készülékhez

Ha az okostelefon nem csatlakozik a készülékhez, az alábbi eljárásokkal
próbálkozhatunk:

- Kapcsoljuk ki, majd kapcsoljuk újra be a készüléket és az okostelefont.
- Az okostelefonon kapcsoljuk be a Bluetooth funkciót.
- Bizonyosodjunk meg róla, hogy az okostelefonunk a Garmin Connect al-
kalmazás legújabb verzióját futtatja.
- Távolítsuk el a készüléket a Garmin Connect alkalmazásból a párosítás
újabb megkísérelése érdekében






Ha Apple okoskészüléket használunk, az Edge készüléket ajánlatos az
okostelefon Bluetooth beállításából is eltávolítani.

- Amennyiben új okostelefont vásároltunk, távolítsuk el a készüléket a
Garmin Connect alkalmazásból azon az okostelefonon, amint használni
szeretnénk.
- A telefont és a készüléket hozzuk 10 méteres távolságon belül.
- Az okostelefonon indítsuk el a Garmin Connect alkalmazást, érintsük a
 vagy a  gombot, majd válasszuk a **Garmin készülékek > Ké-
szülék hozzáadása** pontot a párosító üzemmód elindításához.
- Válasszuk a **Menü > Beállítások > Vezeték nélküli funkciók > Telefon
> Okostelefon párosítása** pontot.

GPS-vétel minőségének javítása, műholdas kapcsolat létesítésének gyorsítása



- Időszakosan végezzük el az adatfeltöltést a Garmin Connect fiókba. A
Garmin Connect fiókhoz háromféleképp is csatlakozhatunk:
 - USB-kábellel csatlakoztassuk az Edge-t egy olyan számítógéphez, me-
lyen fut a Garmin Express alkalmazás.
 - Csatlakoztassuk az Edge-t Bluetooth funkcióval ellátott, kompatibilis
okostelefonon futó Garmin Connect alkalmazáshoz.
 - Csatlakoztassuk az Edge-t Wi-fi vezeték nélküli hálózathoz.
- Amikor a készülék a Garmin Connect fiókra felcsatlakozik, a műholdak hely-
zetére 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. A kezdőképernyőn nyomjuk meg a  gombot.
2. A listában görgessünk le az utolsó elemre, majd nyomjuk meg a  gom-
bot.
3. A listában görgessünk le az utolsó elemre, majd nyomjuk meg a  gom-
bot.
4. A listában görgessünk le a hetedik elemre, majd nyomjuk meg a  gom-
bot.
5. Görgessünk le a kívánt nyelvhez, és nyomjuk meg a  gombot.

Magasság beállítása

Ha ismerjük pillanatnyi tartózkodási helyünk pontos magasságát, ezen infor-
máció alapján a készülék magasságmérőjét manuálisan is kalibrálhatjuk.

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

Hőmérsékleti adatok

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

O-gyűrűk cseréje

A tartókhoz csere gyűrűk elérhetők. Forduljunk az ügyfélszolgálathoz.

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

További tudnivalók

- A support.garmin.com oldalon további útmutatókat, cikkeket és szoftverfrissítéseket találhatunk.
- A Garmin ügyfélszolgáltatón további információkat tudhatunk meg az opcionális tartozékokról és cserealkatrészekről.

Függelék

Adattípusok

Egyes adattípusokhoz külön megvásárolható mérő szükséges.

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

%pulzustartalék – A tartalék pulzusszám százaléka (maximális pulzusszámból mínusz pihenő pulzusszám).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

60 mp Flow – A flow pontszám 60 másodperces mozgási átlaga.

60 mp Grit – A grit pontszám 60 másodperces mozgási átlaga.

Aerob EH – az aktuális tevékenység hatása az aerob erőnlétünkre.

Akkumulátor szint – A hátralévő akkumulátor töltöttségi szint.

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

Anaerob EH: az aktuális tevékenység hatása az anaerob erőnlétünkre.

Átl. %pz.tart. – Az aktuális tevékenységre jellemző átlagos tartalék pulzusszám százaléka (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 csúcshőmérsékletének 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 csúcshőmérsékletének.

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.

Átl. VAM – Az aktuális tevékenység átlagos emelkedési sebessége.

Átl. watt/kg – A kimeneti teljesítmény átlaga watt/kg-ban.

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 fázisszög. A teljesítmény csúcs fázis az a szögterület, ahol a hajtóerő intenzíven, „csúcs” szinten kerül kifejtésre.

Bal teljesítmény fázis – A bal láb aktuális teljesítmény fázis szögterülete. 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.

Céltejesítmény – Tevékenység során a célként kitűzött teljesítmény.

Cél útpont – Az útvonal, pálya utolsó pontja.

Csatlakoztatott világítás – A csatlakoztatott lámpák száma.

Di2 elem – A Di2 érzékelő elemének töltöttségi szintje.

Di2 váltásmód – A Di2 érzékelő aktuális váltásmódja.

Edzés összehasonlítás – Aktuális erő kifejtésünket az edzési célhoz viszonyító grafikon.

Edzési lépés – Edzés közben az összlépésszámhoz viszonyított aktuális lépés.

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

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.

eKerékpár töltöttség – az eKerékpár aktuális töltöttségi szintje.

Első váltó – A sebességfokozat érzékelő által meghatározott első sebességfokozat.

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

Emelkedés a következőig – a következő pontig számított emelkedés.

EPOC – Az aktuális tevékenység edzési terhelése. Az edzési terhelés a gyakorlatot követő túlzott oxigénfogyasztás mennyisége (EPOC), amely az edzés nehézségi fokozatát jelzi.

Fokozatok – A sebességfokozat érzékelő szerinti első és hátsó fokozatok.

Flow – Aktuális tevékenység során a kanyarokban megtartott sebesség és gördülékenység mérése.

GPS pontosság – Az a terület, melyen belül a meghatározott pozíció már tovább nem pontosítható. Pl. helyzetünk +/- 3 méteren belül határozható meg.

GPS jelerősség – A GPS-műholdjelek vételi erőssége.

Grit – Aktuális tevékenység nehézségének mérése magasság, gradiens és hirtelen irányváltások alapján.

Hátralévő emelkedés – a hátralévő teljes emelkedés.

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

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

Hátralévő ismétlések – Edzés során a még nem teljesített ismétlések.

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

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

Hátsó váltó – A sebességfokozat érzékelő által meghatározott hátsó sebességfokozat.

Hőmérséklet – A levegő hőmérséklet. Testhőmérsékletünk befolyásolhatja a hőfokmérőt.

Idő – Az aktuális tevékenység számláló ideje (stopperideje).

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

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

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

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

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

Intenzitás faktor – Aktuális tevékenység intenzitás faktora.

Írány – 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 szögtartomány, ahol a hajtóerő intenzíven, „csúcs” szinten kerül kifejtésre.

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

Kalóriaszám – Az elégetett kalória összmenyisége.

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

Kilójoule-szám – A felgyűlt elvégzett munka (kimeneti teljesítmény) kilójoule-ban mérve.

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 csúcshöge.

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 idő nyeregben – Aktuális kör alatt a pedálozás közben a nyeregben töltött idő.

Kör idő állva – Aktuális kör alatt a pedálozás közben állva töltött idő.

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 csúcshöge.

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 pedálúteme (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.

Kör Flow – Aktuális kör összesített flow pontszáma.

Kör Grit – Aktuális kör összesített grit pontszáma.

Kör VAM – Aktuális kör átlag emelkedési sebessége.

Kör watt/kg – Aktuális kör átlag kimeneti teljesítménye watt/kg-ban mérve.

Következő útpont – Az útvonal, pálya következő pontja.

Légzési arány – Légzési arányunk belélegzés/percben mérve (brpm).

Magasság – Aktuális pozíciónk tengerszint feletti vagy alatti magassága.

Magasság grafikon – A magasság változását mutató görbe.

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

Max. sebesség – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb sebesség.

Max. teljesítmény – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb teljesítmény.

Napkelte – A napkelte GPS pozíciónkban jellemző időpontja.

Napnyugta – A naplemente GPS pozíciónkban jellemző időpontja.

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

NP – Aktuális tevékenység normalizált teljesítménye.

Pálya pont távolság – a pálya következő pontjáig 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.

Pedálúttem – A pedálkar fordulatszáma. Pedálúttemmő telepítése és csatlakoztatása szükséges.

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

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

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

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

Pulzusszám diagram – a pulzusszámot mutató oszlopdiagram.

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

Pulzustartomány grafikon – aktuális pulzustartományt megjelenítő vonalgörbe.

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

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

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

Sebesség – Az aktuális haladási sebesség.

Sebesség diagram – A sebességető mutató oszlopdiagram.

Sebesség grafikon – Az aktuális tevékenység átlagidejét mutató vonalgörbe.

Sebességfokozat érzékelő akku – a sebességfokozat érzékelő akkumulátorának töltöttségi szintje.

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

Segítő mód – Az aktuális eKerékpár segítő módja.

Távolság – Az aktuális tevékenység során eddig megtett távolság.

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

Távolság előny – Az a távolság, amellyel a virtuális edzőpartner megelőztük.

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

Teljesítmény diagram – A leadott teljesítményt mutató oszlopdiagram.

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

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

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 ellenállás – Beltéri tréner által alkalmazott ellenállási erő.

Tréner nehézségi fok – A beltéri tréner által kifejtett ellenerő.

TSS – Az aktuális tevékenység tréner stressz-pontszáma.

Utazási távolság – A becsült megtehető távolság az eKerékpár aktuális beállításai, valamint az akkumulátor töltöttségi szintje alapján.

Utolsó kör pulzusszám – Az utolsó befejezett kör átlagos pulzusszáma.

Utolsó kör idő – Az utolsó befejezett kör stopperideje.

Utolsó körtáv – Az utolsó befejezett kör során megtett távolság.

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

Utolsó kör teljesítmény – Az utolsó befejezett kör átlagos teljesítménye.

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

Váltó arány – A sebességfokozat érzékelő által érzékelt fogak száma az elülső és a hátsó váltókon.

Váltási tanácsok – Lefele vagy felfele váltási javaslat aktuális erőkieljesítésünkhöz viszonyítva. Az eKerékpárnak manuális váltó módban kell lennie.

VAM – Aktuális tevékenység átlagos emelkedési sebessége.

Vár. érk. idő a köv. – A köv. forduléhoz 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.

Watt/kg – Kimeneti teljesítmény watt/kg-ban mérve.

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

VO2 Max. szabványosított besorolások

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

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

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

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

FTP besorolási táblázat

Az alábbi táblázatok nemek szerint mutatják a működési 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. szakdolgozatát 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 energiafeleltetés.

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 biciklikerek 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 cső	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2.1	2288
29 × 2.2	2298
29 × 2.3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cső	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

Garmin ügyfélszolgálat

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