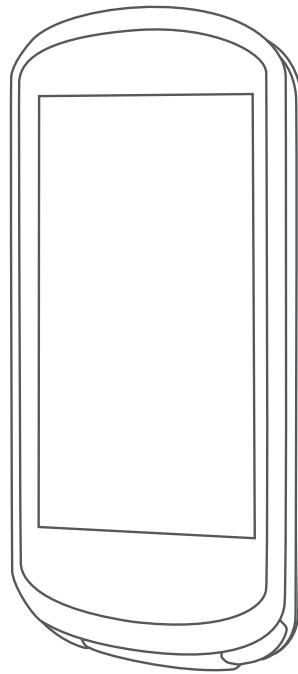


GARMIN®



EDGE® 1040

Felhasználói kézikönyv

© 2022 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

Minden jog fenntartva. A szerzői jogi törvények értelmében ez a kézikönyv a Garmin írásos beleegyezése nélkül sem részletében, sem egészében nem másolható. A Garmin fenntartja a jogot termékei módosítására vagy tökéletesítésére, valamint a jelen kézikönyv tartalmának módosítására anélkül, hogy bármilyen értesítési kötelezettsége lenne személyek vagy szervezetek felé. A termékkel kapcsolatban az aktuális frissítéseket és a használatával kapcsolatos információkat a www.garmin.com oldalon találja.

A Garmin®, a Garmin logó, az ANT+®, az Auto Lap®, az Auto Pause®, az Edge®, a Forerunner®, az inReach®, a VIRB® és a Virtual Partner® a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A Connect IQ™, a Garmin Connect™, a Garmin Express™, a HRM-Dual™, a HRM-Pro™, a Rally™, a Varia™ és a Vector™ a Garmin Ltd. vagy leányvállalatai védjegye. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

Az Android™ a Google Inc. bejegyzett védjegye. Az Apple® és a Mac® az Apple Inc. bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A BLUETOOTH® kifejezést védjegy és emblémák a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonai, amelyek használatára a Garmin engedéllyel rendelkezik. A The Cooper Institute® minden kapcsolódó védjeggyel egyetemben a The Cooper Institute tulajdonát képezi. A továbbfejlesztett pulzusszám-elemzést a Firstbeat biztosítja. A Di2™ és a Shimano STEPS™ a Shimano, Inc. Shimano® védjegyei, amely a Shimano, Inc. A Training Stress Score™ (TSS), az Intensity Factor™ (IF) és a Normalized Power™ (NP) a Peakware, LLC védjegyei. A STRAVA és a Strava™ a Strava, Inc. védjegyei. A Wi-Fi® a Wi-Fi Alliance Corporation bejegyzett védjegye. A Windows® és a Windows NT® a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. Az egyéb védjegyek és márkanevek a megfelelő tulajdonosok tulajdonát képezik.

A termék ANT+® tanúsítással rendelkezik. A kompatibilis termékek és alkalmazások listájának megtekintéséhez látogasson el a következő weboldalra: www.thisisant.com/directory.

M/N: A04211, AA4211

Tartalomjegyzék

Bevezetés	1	Egy ANT+® beltéri edzőeszköz párosítása.....	15
Az eszköz áttekintése.....	2	Az ANT+ beltéri edzőeszköz használata.....	16
Kezdőképernyő áttekintése.....	3	Ellenállás beállítása.....	16
Widgetek megtekintése.....	4	A célteljesítmény beállítása.....	16
Összefoglalók megtekintése.....	5	Intervallum edzések.....	16
Az érintőképernyő használata.....	5	Intervallumedzés létrehozása.....	17
Az érintőképernyő lezárása.....	5	Intervallumedzés elkezdése.....	17
Műholdas jelek keresése.....	6	Versenyzés egy korábbi tevékenységgel.....	17
Edzés	6	Tréning cél beállítása.....	18
Kerékpározás.....	6	Statisztikai adatok	18
Edzésterv.....	7	Teljesítményre vonatkozó mérőszámok.....	19
Az edzéstervek Garmin Connect használata.....	7	Edzettségi szint.....	20
A tréningnaptár megtekintése.....	7	A VO2 max. becsült értékekről.....	20
Teljesítménysegéd.....	8	A VO2 Max. becsült értékének megtekintése.....	21
Teljesítménysegéd létrehozása.....	9	Tipppek kerékpáros VO2 max. becslésekhez.....	22
Teljesítménysegéd elindítása.....	9	Aklimatizálódás a hőmérséklethez és a magassághoz.....	22
Edzések.....	9	Edzésterhelés.....	22
Edzés létrehozása.....	10	Az edzésterhelés becsülésének lekérése.....	23
Edzésszakaszok ismétlése.....	10	Az edzésterhelés súlypontja.....	24
Edzés szerkesztése.....	10	Kerékpárosképesség megtekintése.....	25
Egyéni edzés létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban.....	11	Az edzési hatásról.....	26
Edzés követése a Garmin Connecten keresztül.....	11	Regenerálódási idő.....	26
Javasolt napi edzés követése.....	11	Regenerálódási idő megtekintése.....	27
Az edzés megkezdése.....	11	Az FTP becsült értékének megtekintése.....	28
Edzés leállítása.....	11	FTP teszt végrehajtása.....	29
Edzések törlése.....	12	FTP automatikus kiszámítása.....	29
A javasolt napi edzési utasítások be- és kikapcsolása.....	12	Valós idejű állóképesség megtekintése.....	30
Szakaszok.....	12	A stressz-szint megtekintése.....	31
Strava™ szakaszok.....	12	Teljesítményértesítések kikapcsolása.....	31
A Strava Segment Explore widget használata.....	12	A teljesítménygörbe megtekintése..	31
Szakasz követése innenGarmin Connect.....	13	Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása.....	31
Szakaszok engedélyezése.....	13	Edzési állapot szüneteltetése.....	32
Szakaszverseny.....	14		
Szakasz részleteinek megtekintése.....	15		
Szegmens opciói.....	15		
Szakasz törlése.....	15		
Tréning beltérben.....	15		

A szüneteltetett edzési állapot folytatása.....	32	Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók.....	43
Személyes rekordok.....	32	Biztonsági és nyomon követési funkciók.....	44
A személyes rekordjai megtekintése.....	32	Balesetészlelés.....	44
Személyes rekord visszaállítása.....	32	Segítségkérés.....	45
Személyes rekord törlése.....	32	A baleset esetén értesítendő személyek megadása.....	45
Edzészónák.....	32	Baleset esetén értesítendő személyek megtekintése.....	45
Navigáció.....	33	Segítségkérés.....	45
Helyek.....	33	A balesetészlelés be-, illetve kikapcsolása.....	45
Saját hely bejelölése.....	33	Automatikus üzenet törlése.....	46
Helyek mentése a térképről.....	33	Állapotfrissítés küldése baleset után.....	46
Navigálás egy helyre.....	34	A LiveTrack bekapcsolása.....	46
Navigálás vissza a kiinduláshoz.....	35	GroupTrack edzés indítása.....	47
Navigáció leállítása.....	35	Kerékpárriasztó beállítása.....	48
Helyek szerkesztése.....	35	Hangjelzések lejátszása a telefonon.....	48
Hely törlése.....	35	Wi-Fi-on keresztül elérhető funkciók....	48
Útvonalak.....	35	A Wi-Fi-kapcsolat beállítása.....	49
Útvonal tervezése és bejárása.....	36	Wi-Fi Beállítások.....	49
Körútvonal létrehozása és használata.....	37	Vezeték nélküli érzékelők.....	50
Útvonal létrehozása egy legutóbbi útból.....	37	Pulzusmérő használata.....	51
Útvonal követése innen: Garmin Connect.....	38	A pulzuszónák beállítása.....	52
Tipppek útvonalon történő kerékpározáshoz.....	38	A pulzustartományok ismertetése.....	52
Útvonal részleteinek megtekintése..	38	Fitneszcélok.....	52
Útvonal megjelenítése a térképen.....	39	Tipppek rendellenes pulzusadatok esetére.....	53
Az ClimbPro használata.....	40	A fordulatszám-érzékelő felszerelése.....	53
Útvonalopciók.....	40	A pedálütem-érzékelő felszerelése.....	54
Útvonal újratervezése.....	41	Tudnivalók a sebesség- és pedálütem-érzékelőkről.....	54
Útvonal leállítása.....	41	Pedálütem- vagy teljesítményadatok átlagolása.....	54
Útvonal törlése.....	41	Vezeték nélküli érzékelők párosítása..	55
Trailforks útvonalak.....	41	Vezeték nélküli érzékelő elemének töltöttsége.....	55
Térképbeállítások.....	41	Edzés teljesítménymérővel.....	55
Térkép megjelenítési beállítások.....	41	A teljesítményszónák beállítása.....	55
A térkép tájolásának módosítása....	42	A teljesítménymérő kalibrálása.....	56
Térképtémák.....	42	Pedálalapú teljesítmény.....	56
Útvonal-beállítások.....	42	Kerékpározási dinamika.....	56
Tevékenység kiválasztása az útvonalszámításhoz.....	42	Kapcsolt funkciók.....	42
Kapcsolt funkciók.....	42	A telefon párosítása.....	43
A telefon párosítása.....	43		

Kerékpározási dinamika használata.....	57	Az ismétlődő riasztások beállítása.....	67
A Rally szoftver frissítése az Edge eszközzel.....	58	Intelligens étel- és italriasztások beállítása.....	67
Helyzetérzékelés.....	58	Auto Lap.....	68
A Varia kamera vezérlőinek használata.....	58	Körök megjelölése pozíció alapján.....	68
A zöld fenyegetési szint hangjelzés engedélyezése.....	58	Körök megjelölése távolság alapján.....	68
Az elektronikus váltók használata.....	59	Körök megjelölése idő alapján.....	68
eBike használata.....	59	A kör fejlécének testreszabása....	69
Az eBike érzékelő részleteinek megtekintése.....	59	Az Automatikus alvás funkció használata.....	69
inReach távirányító.....	59	Az automatikus szünet használata..	69
inReach távirányító használata.....	59	Az automatikus görgetés használata.....	69
Előzmények.....	59	Az időzítő automatikus elindítása...	70
Kerékpározás megtekintése.....	60	Műholdas rendszerek beállításainak módosítása.....	70
Az egyes edzészónákban töltött idő megtekintése.....	60	Telefon beállításai.....	70
Út törlése.....	60	Rendszerbeállítások.....	70
Adatok összesítésének megtekintése.....	60	Megjelenítési beállítások.....	71
Adatösszesítések törlése.....	60	Háttérvilágítás használata.....	71
Garmin Connect.....	61	Az összefoglalók testreszabása.....	71
Út küldése ide: Garmin Connect.....	61	A widget-készlet testreszabása.....	71
Adatrögzítés.....	62	Adatrögzítési beállítások.....	72
Adatkezelés.....	62	A mértékegységek módosítása.....	72
A készülék számítógéphez történő csatlakoztatása.....	62	A készülék hangjelzéseinek be- és kikapcsolása.....	72
Fájlok átvitele a készülékre.....	62	A készülék nyelvének módosítása...	72
Fájlok törlése.....	62	Időzónák.....	72
Az USB-kábel leválasztása.....	63	A Bővített kijelző üzemmód beállítása.....	72
Eszköz testreszabása.....	63	Kilépés Bővített kijelző módból.....	72
A Connect IQ letölthető funkciói.....	63	Készülékadatok.....	73
Connect IQ funkciók letöltése a számítógéppel.....	63	A készülék töltése.....	73
Profilok.....	63	Tudnivalók az akkumulátorról.....	73
A felhasználói profil beállítása.....	63	A normál tartó felszerelése.....	74
Edzésbeállítások.....	64	Az előre nyúló tartó felszerelése.....	75
Tevékenységi profil frissítése.....	65	Az Edge kioldása.....	76
Adatképernyő hozzáadása.....	66	Hegyi kerékpáros tartó felszerelése....	77
Adatképernyő szerkesztése.....	66	Termékfrissítések.....	79
Adatképernyők átrendezése.....	66	Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével.....	79
Riasztások.....	66	Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével.....	79
Tartományriasztások beállítása...	67	Specifikációk.....	79

Edge Specifikációk.....	79
HRM-Dual Specifikációk.....	80
A 2. sebességérzékelő és a 2. pedálütem-érzékelő műszaki adatai.....	80
Készülékadatok megtekintése.....	80
Szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése.....	80
Készülék karbantartása.....	80
Az eszköz tisztítása.....	81
A szívritmusmonitor karbantartása.....	81
Felhasználó által cserélhető elemek...	81
A pulzusmérő elemének cseréje.....	82
A sebességérzékelő elemcseréje.....	83
A pedálütem-érzékelő elemének cseréje.....	84

Hibaelhárítás 84

A készülék alaphelyzetbe állítása.....	84
Gyári alapbeállítások visszaállítása.....	85
Felhasználói adatok és beállítások törlése.....	85
Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása.....	85
Az energiatakarékos üzemmód bekapcsolása.....	85
A telefonom nem csatlakozik a készülékhez.....	85
Tippek az Edge 1040 Solar készülék használatához.....	86
A GPS-műholdvétel javítása.....	86
Nem megfelelő a nyelv az eszközön...	87
Magasság beállítása.....	87
Hőmérséklet-értékek.....	87
Tartalék gumigyűrűk.....	87
További információk beszerzése.....	87

Függelék..... 88

Adatmezők.....	88
VO2 max. normál értékelés.....	97
FTP-besorolások.....	97
Pulzustartomány-számítások.....	98
Kerékméret és kerület.....	99

Bevezetés






FIGYELMEZTETÉS!



A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

Az edzésprogram megkezdése, illetve módosítása előtt minden esetben kérje ki orvosa véleményét.

Az eszköz áttekintése









<p>①</p> 	<p>Nyomja meg a gombot az alvó üzemmódba lépéshez és a készülék felébresztéséhez. Tartsa lenyomva a készülék be- és kikapcsolásához és az érintőképernyő zárolásához.</p>
<p>②</p> 	<p>Nyomja meg új kör megjelöléséhez.</p>
<p>③</p> 	<p>A készülék töltéséhez vagy számítógéphez csatlakoztatásához emelje fel a védősapkát. USB-port (a fedél alatt) Az USB-port károsodásának elkerülése érdekében a védősapka tegye vissza.</p>
<p>④</p> 	<p>Nyomja meg a tevékenységidőzítő elindításához vagy leállításához.</p>
<p>⑤</p> 	<p>Válassza ki a főmenü megnyitásához.</p>
<p>⑥</p> <p>Összefoglalók</p>	<p>Az összefoglalók megtekintéséhez lapozzon felfelé vagy lefelé a kezdőképernyőn. Válassza az összefoglaló vagy a menü megnyitásához.</p>
<p>⑦</p> <p>Kerékpározási profil</p>	<p>A kerékpározási profil módosításához lapozzon balra vagy jobbra. Válassza ki a kerékpározási profil megnyitásához.</p>

 Widgetek	A widgetek megtekintéséhez lapozzon lefelé a képernyő tetejéről, majd további widgetek megtekintéséhez lapozzon balra vagy jobbra.
 Elektromos érintkezők	Töltés külső hálózati tartozékkal.

MEGJEGYZÉS: az opcionális tartozékokat a buy.garmin.com oldalon vásárolhatja meg.

Kezdőképernyő áttekintése

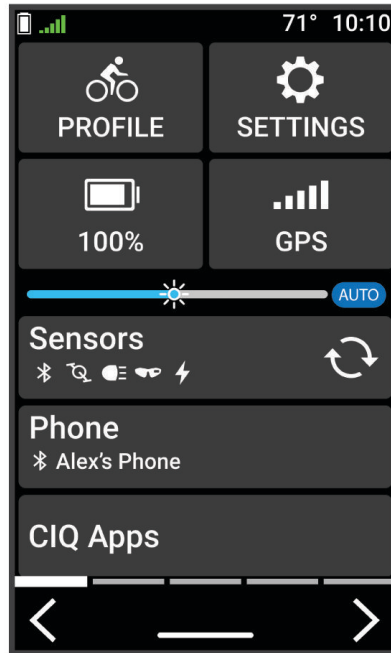
A kezdőképernyő gyors hozzáférést biztosít a Edge készülék összes funkcióihoz.

	Az akkumulátor állapota
	GPS-jelerősség
	Bluetooth® állapota
	Szinkronizálás folyamatban
	Válassza az induláshoz. A nyilak segítségével módosítsa a kerékpározási profilt.
Navigáció	Válassza ki egy hely megjelöléséhez, helyek kereséséhez, valamint útvonal létrehozásához vagy navigálásához.
Tréning	Válassza ki a szakaszok, edzések és egyéb tréning lehetőségek eléréséhez.
Előzmény	Válassza ki a korábbi utak és összesítések eléréséhez.
	Válassza ki az előzmények, a teljesítménymutatók, a személyes rekordok, a névjegyek és a beállítások eléréséhez. Válassza ki a kapcsolt funkciók és beállítások eléréséhez. Válassza ki az Connect IQ™ alkalmazások, widgetek eléréséhez, és adatmezők.

Widgetek megtekintése

A készülékre előzetesen számos widget van telepítve, és továbbiak is elérhetők, ha párosítja a készüléket egy telefontal vagy más kompatibilis eszközzel.

1 A kezdőképernyőn csúsztassa az ujját lefelé a képernyő tetejétől.



Megjelenik a beállítások widget. Az ikon villogása azt jelzi, hogy az eszköz jelet keres. A folyamatosan látható ikon azt jelenti, hogy van jel, vagy érzékelő van csatlakoztatva. A beállítások módosításához bármelyik ikont kiválaszthatja.

2 További widgetek megtekintéséhez lapozzon balra vagy jobbra.

Amikor legközelebb lefelé lapoz a widgetek megtekintéséhez, megjelenik az utoljára megtekintett widget.


Összefoglalók megtekintése

Az összefoglalók gyors hozzáférést biztosítanak az egészségügyi adatokhoz, a tevékenységi információkhoz, a beépített érzékelőkhöz és számos egyébhez.








- Húzza felfelé vagy lefelé a kezdőképernyőt.



Az eszköz végiggörget az összefoglalókon.



- Válasszon ki egy összefoglalót ①, ha meg szeretné tekinteni a további adatokat.
- Válassza a  ikont az összefoglalók testreszabásához (Az összefoglalók testreszabása, 71. oldal).

Az érintőképernyő használata

- Amikor az időzítő fut, érintse meg a képernyőt az időzítő rétegadat megtekintéséhez. Az időzítő rétegadat lehetővé teszi, hogy menet közben visszatérjen a kezdőképernyőre.
- A kezdőképernyőre való visszatéréshez válassza a  ikont.
- A görgetéshez húzza el az ujját, vagy válassza a nyilakat.
- Az előző oldalra való visszatéréshez válassza ki a  gombot.
- Válassza a  ikont módosításai elmentéséhez és az oldal bezárásához.
- Válassza a  ikont az oldal bezárásához és az előző oldalra való visszatéréshez.
- Válassza a  ikont egy hely közelében történő kereséshez.
- Válassza a  ikont egy tétel törléséhez.
- Válassza a  ikont további információkért.

Az érintőképernyő lezárása

Az érintőképernyő lezárásával megakadályozhatja az érintőképernyő nem szándékos megérintését.

- Tartsa megérintve a  lehetőséget, majd válassza a **Képernyő lezárása** elemet.
- Tevékenység közben válassza a  lehetőséget.

Műholdas jelek keresése

Előfordulhat, hogy a műholdas jelek vételéhez a készüléknek szabad rálátással kell rendelkeznie az égboltra. Az idő és a dátum beállítása automatikusan megtörténik a GPS-pozíció alapján.





TIPP: a GPS-készülékkel kapcsolatos további tájékoztatásért látogasson el a következő weboldalra: www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Menjen kültéri, nyílt területre.
A készülék elülső részét tartsa az ég felé.
- 2 Várja meg, hogy a készülék megtalálja a műholdakat.
A műholdas jelek megtalálása 30-60 másodpercig is eltarthat.

Edzés

Kerékpározás



Ha vezeték nélküli érzékelőt vagy tartozékot használ, az az első beállítás során párosítható és aktiválható (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 55. oldal*). Ha a készüléket vezeték nélküli érzékelővel együtt csomagolták, azok már párosítva vannak, és a kezdeti beállítás során aktiválhatók.

- 1 Tartsa lenyomva a  ikont a készülék bekapcsolásához.
- 2 Menjen ki, és várja meg, hogy a készülék megtalálja a műholdakat.
Ha a készülék készen áll, a műholdas sávok zöldre váltanak.
- 3 A kerékpáros profil módosításához válassza a kezdőképernyőn a  ikont vagy a  ikont.
- 4 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a  ikont.

SPEED	AVG SPEED
21.2 ^m _h	17.8 ^m _h
DISTANCE	
26.29 ^m _i	
TIMER	
1:45:15	
 CALORIES	 TTL ASCENT
1120	1563 ^f _t

MEGJEGYZÉS: az előzmények csak addig kerülnek rögzítésre, amíg le nem állítja a tevékenységidőzítőt.

- 5 A további adatokat megjelenítő képernyők megtekintéséhez húzzon balra vagy jobbra.
A widgetek megtekintéséhez csúsztassa az ujját lefelé az adatképernyők felső részéről.



- 6 Szükség esetén érintse meg a képernyőt az állapotadatok rétegadatainak megtekintéséhez (az akkumulátor élettartamát is beleértve), vagy térjen vissza a kezdőképernyőre.
- 7 Nyomja meg a  ikont a tevékenységidőzítő leállításához.
TIPP: mielőtt elmentené ezt a kerékpározást, és megosztaná azt Garmin Connect™-fiókjával, módosíthatja a kerékpározás típusát. A pontos kerékpározási típusadatok fontosak a kerékpárbarát útvonalak létrehozásához.
- 8 Válassza a **Mentés** lehetőséget.
- 9 Válassza ki a  ikont.

Edzéstervek

A Garmin Connect fiókjában létrehozhat egy edzéstervet, és elküldheti azt az eszközére. Az eszközre küldött összes ütemezett edzés megjelenik az edzésnaplóban.


Az edzéstervek Garmin Connect használata

Ahhoz, hogy letölthessen és használhasson egy edzéstervet, rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal (*Garmin Connect*, 61. oldal), és párosítania kell az Edge eszközt egy kompatibilis telefontal.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  vagy a  ikont.
- 2 Válassza ki az **Tréning > Edzéstervek** lehetőséget.
- 3 Válasszon és ütemezzen be egy edzéstervet.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Tekintse meg az edzéstervet a naptárban.

A tréningnaplár megtekintése

Ha kiválaszt egy napot a tréningnaplóban, megtekintheti vagy elindíthatja az edzést. Az elmentett utakat is megtekintheti.

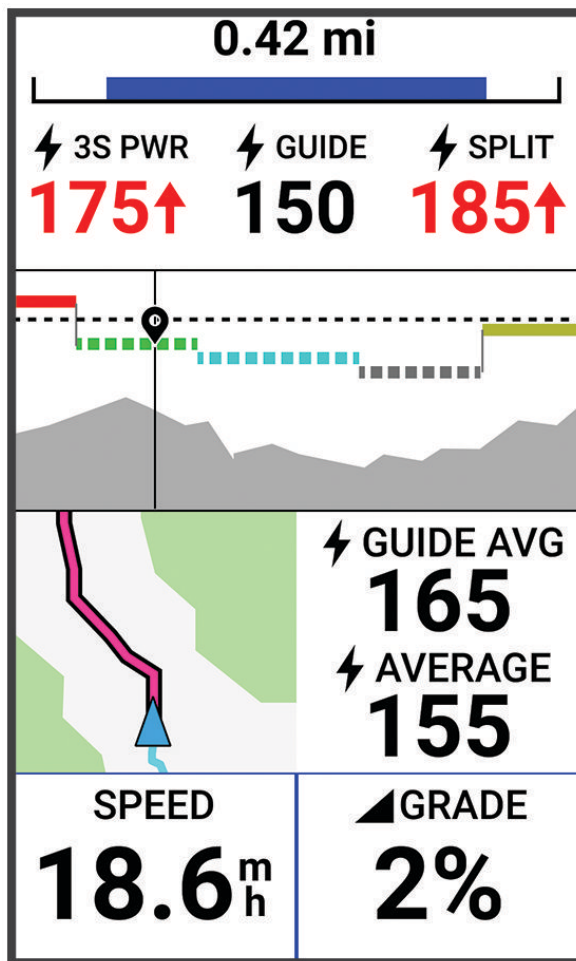
- 1 Válassza ki az **Tréning > Edzésterv** lehetőséget.
- 2 Válassza a(z)  lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy napot a tervezett edzés vagy egy elmentett út megtekintéséhez.

Teljesítménysegéd

Egy teljesítménystratégia létrehozásával és használatával megtervezheti teljesítményét egy adott útvonalhoz. Edge eszköze FTP-jét, az útvonal emelkedését és az útvonal teljesítéséhez szükséges tervezett időt használja fel egy személyre szabott teljesítménysegéd létrehozásához.




Egy sikeres teljesítménystratégia megtervezésének egyik legfontosabb lépése az energiabefektetés szintjének kiválasztása. Ha keményebb erőfeszítést rendel az útvonalhoz, az növeli a teljesítményajánlásokat, míg a könnyebb csökkenti azokat (*Teljesítménysegéd létrehozása, 9. oldal*). A teljesítménysegéd elsődleges célja, hogy képessége ismeretében segítsen az útvonal teljesítésében, nem pedig egy adott célidő elérésében. Az erő kifejtés szintjét menet közben is állíthatja.

A teljesítménysegédek mindig egy adott útvonalhoz kapcsolódnak, és nem használhatók edzésekhez vagy szakaszokhoz. A Garmin Connect alkalmazásban megtekintheti és szerkesztheti a stratégiát, valamint szinkronizálhatja azt kompatibilis Garmin® eszközökkel. A funkció használatához egy teljesítménymérőre van szükség, amelyet párosítani kell az eszközzel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 55. oldal*). Az eszközök párosítását követően testre szabhatja az opcionális adatmezőket (*Adatmezők, 88. oldal*).




Teljesítményegéd létrehozása

Mielőtt teljesítményegédet hozna létre, párosítania kell egy teljesítménymérőt a készülékkel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 55. oldal*).

- 1 Válassza a **Tréning > Teljesítményegéd > ** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Mentett pálya hasz.** lehetőséget egy elmentett útvonal használatához, majd válassza ki az útvonalat.
 - Új útvonal létrehozásához válassza az **Pályakészítő**, és válassza ** > Teljesítményegéd létrehozása** lehetőséget.
- 3 Adja meg a teljesítményegéd nevét, majd válassza a **** ikont.
- 4 Válasszon kerékpározási pozíciót.
- 5 Válasszon felszerelés súlyt.
- 6 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

Teljesítményegéd elindítása

Mielőtt elindítana egy teljesítményegédet, létre kell hoznia egyet (*Teljesítményegéd létrehozása, 9. oldal*).

- 1 Válassza a **Tréning > Teljesítményegéd** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy teljesítményegédet.
- 3 Válassza az **Indulj!** lehetőséget.
- 4 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a ****.

Edzések

Létrehozhat egyéni edzéseket minden egyes edzésszakaszra, valamint különböző távolságokra, időkre és kalóriákra vonatkozó célokkal. A Garmin Connect segítségével edzéseket hozhat létre, és elküldheti azokat az eszközére. Edzést közvetlenül az eszközön is létrehozhat és elmenthet.

A Garmin Connect használatával ütemezheti az edzéseket. Előre megtervezheti az edzéseket, és tárolhatja azokat a készülékén.

Edzés létrehozása

- 1 Válassza a **Tréning > Edzések > +**.
- 2 Válassza a **⋮ > Átnevezés** lehetőséget, adja meg az edzés nevét. majd válassza a **✓** (opcionális).
- 3 Válassza az **Új lépés hozzáadása** lehetőséget.
- 4 Válassza ki az edzésszakasz típusát.
Például válassza a Pihenés lehetőséget, ha a szakaszt pihenőkörként szeretné elvégezni.
Pihenőkör közben a tevékenységidőzítő tovább fut, és az adatok rögzítésre kerülnek.
- 5 Válassza ki az edzésszakasz időtartamát.
Válassza például a Távolság lehetőséget, ha a szakaszt egy adott távolság után szeretné befejezni.
- 6 Ha szeretné, egyedi értéket is megadhat.
- 7 Válassza ki az edzésszakasz céltípusát.
Például válassza ki a Pulzusszámmóda lehetőséget, ha a szakasz során egyenletes pulzusszámot szeretne fenntartani.
- 8 Szükség esetén válasszon ki egy célzónát, vagy adjon meg egy egyéni tartományt.
Például kiválaszthat egy pulzusszámmódat. Minden alkalommal, amikor a pulzusa egy megadott érték fölé emelkedik vagy egy megadott érték alá csökken, az eszköz hangjelzést ad és megjelenít egy üzenetet.
MEGJEGYZÉS: egy másodlagos célt is kiválaszthat. Például öt percig tekerhet egy teljesítményzónában, mint elsődleges cél, és adott pedálütemmel, mint másodlagos cél.
- 9 A szakasz mentéséhez válassza a **✓**.
- 10 Egy további szakasz hozzáadásához válassza az **Új lépés hozzáadása** lehetőséget.
- 11 Egy szakasz megismétléséhez válassza az **Új lépés hozzáadása > Ismétlés > ✓**.
- 12 Az edzés elmentéséhez válassza a **✓**.

Edzésszakaszok ismétlése

Mielőtt megismételhetne egy edzésszakaszt, létre kell hoznia egy legalább egy szakaszt tartalmazó edzést.



- 1 Válassza az **Új lépés hozzáadása** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Ismétlés** lehetőséget a szakasz egyszeri vagy többszöri megismétléséhez. Például megismételhet egy 5 mérföldes szakaszt tízszer.
 - Válassza az **Ismétlés eddig:** lehetőséget egy szakasz meghatározott időtartamig történő megismétléséhez. Például egy 5 mérföldes szakaszt 60 percig vagy addig, amíg a pulzusszáma el nem éri a 160 bpm értéket.
- 3 Válassza a **Vissza a lépéshez** lehetőséget, és válasszon ki egy szakaszt az ismétléshez.
- 4 Válassza a **✓** jelet a szakasz mentéséhez.

Edzés szerkesztése

- 1 Válassza a **Tréning > Edzések** lehetőséget.
- 2 Válasszon egy edzést.
- 3 Válassza ki a **✎** ikont.
- 4 Válasszon ki egy szakaszt.
- 5 Változtassa meg a szakasz tulajdonságait, majd válassza a **✓** ikont.
- 6 Szükség esetén válassza a **⋮ > Törlés > ✓** lehetőséget a szakasz törlésére.
- 7 Válassza a **✓** ikont a tevékenység elmentéséhez.

Egyéni edzés létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban

Hogy létrehozhaszon egy edzést a Garmin Connect alkalmazásban, rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal (*Garmin Connect*, 61. oldal).


- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  vagy a  ikont.
- 2 Válassza az **Tréning > Edzések > Edzés létrehozása** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 4 Hozza létre az egyéni edzését.
- 5 Válassza a **Mentés** lehetőséget.
- 6 Adja meg az edzés nevét, majd válassza a **Mentés** lehetőséget.

Az új edzés megjelenik az edzések listájában.

MEGJEGYZÉS: ezt az edzést elküldheti az eszközére (*Edzés követése a Garmin Connecten keresztül*, 11. oldal).

Edzés követése a Garmin Connecten keresztül

Ahhoz, hogy letölthessen egy Garmin Connectedzést, rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal (*Garmin Connect*, 61. oldal).


- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.
 - Látogasson el a connect.garmin.com weboldalra.
- 2 Válassza az **Tréning > Edzések** lehetőséget.
- 3 Keressen egy edzést, vagy hozzon létre és mentsen egy új edzést.
- 4 Válassza a  ikont vagy a **Küldés a készülékre** lehetőséget.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Javasolt napi edzés követése

Egy héten át kell kerékpározni a pulzus- és teljesítményadatok rögzítésével ahhoz, hogy edzésjavaslatokat kapjon.







- 1 Válassza a **Tréning > Edzések > Javasolt napi edzés** lehetőséget.
- 2 Válassza a **Indulj!** lehetőséget.

Az edzés megkezdése


- 1 Válassza a **Tréning > Edzések** lehetőséget.
- 2 Válasszon egy edzést.
- 3 Válassza a **Indulj!** lehetőséget.
- 4 Válassza a  lehetőséget a tevékenységidőzítő elindításához.

Az edzés megkezdése után a készülék megjeleníti az edzés egyes lépéseinek időtartamát, (adott esetben) a célt és az aktuális edzési adatokat. Az edzés egyik szakaszának befejezéséhez közeledve hangriasztás hallható. Megjelenik egy üzenet, amely egy új szakasz kezdetéig számolja az időt vagy a távolságot.

Edzés leállítása

- Az edzésszakasz befejezéséhez és a következő szakasz megkezdéséhez bármikor válassza a  lehetőséget.
- Az edzés képernyőn húzza felfelé az ujját a képernyő aljáról, és válasszon egy lehetőséget:
 - Az aktuális edzésszakasz szüneteltetéséhez válassza a  lehetőséget.
 - Válassza a  lehetőséget egy edzésszakasz befejezéséhez, és ismétlje meg az előző lépést.
 - Az edzésszakasz befejezéséhez és a következő szakasz megkezdéséhez válassza a  lehetőséget.
- A tevékenységidőzítő leállításához bármikor válassza a  lehetőséget.
- Az edzés befejezéséhez bármikor csúsztassa az ujját lefelé a képernyő tetejéről, majd a vezérlők widgeten válassza az **Edzés leállítása > ** lehetőséget.

Edzések törlése

- 1 Válassza a **Tréning > Edzések >  > Több elem törlése** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy vagy több edzést.
- 3 Válassza az  lehetőséget.

A javasolt napi edzési utasítások be- és kikapcsolása

A Garmin Connect felhasználói fiókba mentett korábbi tevékenységek alapján ajánlott a javasolt napi edzések használata.

- 1 Válassza a **Tréning > Edzések > Javasolt napi edzés > ** lehetőséget.
- 2 Válassza az **Bekapcsolás** lehetőséget.

Szakaszok

Egy szakaszt követően: Garmin Connect fiókjából szakaszokat küldhet eszközére. Miután egy szakasz elmentésre került, követheti a szakaszt.

MEGJEGYZÉS: amikor Garmin Connect fiókjából letölt egy útvonalat, az útvonal összes szakasza is letöltésre kerül.

Szakaszverseny: egy szakaszon versenyezhet is, és megpróbálhatja elérni vagy megdönteni a saját vagy más kerékpárosok rekordját, akik már csinálták az adott szakaszt.

Strava™ szakaszok




Strava szakaszokat tölthet le Edge 1040 készülékére. Kövesse a Strava szakaszokat, és hasonlítsa össze teljesítményét korábbi kerékpározásaival, barátaival és a profikkal, akik ugyanazt a szakaszt teljesítették.

Ha szeretne Strava tagságra feliratkozni, Garmin Connect fiókjában lépjen a Szakaszok menühöz. További tájékoztatásért látogasson el a www.strava.com weboldalra.

A jelen kézikönyvben található információk mind a Garmin Connect szakaszokra, mind pedig a Strava szakaszokra vonatkoznak.

A Strava Segment Explore widget használata


A Strava Segment Explore widget segítségével megtekintheti, valamint kerékpárral teljesítheti a közeli Strava szakaszokat.

- 1 Válasszon egy szakaszt a Strava Segment Explore widgetből.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a  lehetőséget a Strava-fiókjában megtalálható szakasz becsillagozásához.
 - Válassza a **Indulj! > Letöltés** lehetőséget, ha lementené a készülékre, és megtenné az adott szakaszt.
 - Válassza az **Indulj!** lehetőséget egy letöltött szakasz megtételéhez.
- 3 Válassza a  vagy a  lehetőséget a szakaszidők, a barátai legjobb idejének és a szakaszvezető idejének megtekintéséhez.

Szakasz követése innen Garmin Connect


Rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal, hogy letölthessen egy szakaszt a Garmin Connect alkalmazásból és követhesse azt (*Garmin Connect*, 61. oldal).

MEGJEGYZÉS: ha Strava szakaszokat használ, a csillaggal jelölt szakaszok automatikusan átkerülnek az eszközére, amikor az szinkronizálódik a Garmin Connect alkalmazással.

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.
 - Látogasson el a connect.garmin.com weboldalra.
- 2 Válasszon ki egy szakaszt.
- 3 Válassza a  vagy a **Küldés a készülékre** lehetőséget.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Edge eszközén válassza a **Tréning > Szakaszok** lehetőséget.
- 6 Válasszon ki egy szakaszt.
- 7 Válassza az **Indulj!** lehetőséget.

Szakaszok engedélyezése

Választhat az aktuálisan a készülékre töltött, engedélyezett szakaszok közül.

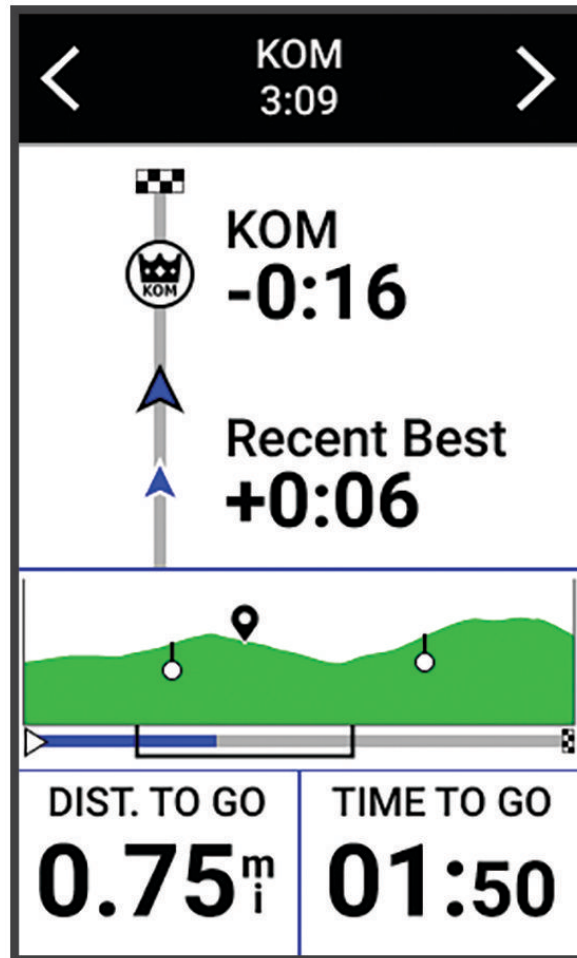
- 1 Válassza a **Tréning > Szakaszok >  > Engedélyezés/tiltás > Több elem szerkesztése** lehetőséget.
- 2 Válassza ki az engedélyezni kívánt szakaszokat.

Szakaszverseny

A szakaszok virtuális versenypályák. Versenyezhet egy szakaszon, és összehasonlíthatja teljesítményét korábbi tevékenységeivel, más kerékpárosok teljesítményével, a Garmin Connect fiókjában lévő kapcsolatokkal vagy a kerékpáros közösség más tagjaival. A szakaszhelyezés megtekintéséhez tevékenységi adatait feltöltheti Garmin Connect fiókjába.

MEGJEGYZÉS: ha Garmin Connect fiókja és Strava fiókja össze van kapcsolva, a rendszer automatikusan elküldi a tevékenységét a Strava fiókjába, hogy áttekinthesse a szakaszhelyezését.

- 1 A tevékenységidőzítő indításához válassza a ► lehetőséget, majd kezdje meg az utat.
Ha az útvonal áthalad egy engedélyezett szakaszon, versenyezhet az adott szakaszon.
- 2 Kezdje el a szakaszversenyt.
Ekkor automatikusan megjelenik a Szakaszadatok képernyő.



- 3 Ha szükséges, verseny közben a nyilakkal változtathatja meg a célját.
Versenyezhet a szakaszvezetővel, a korábbi teljesítményével vagy (adott esetben) más kerékpárosokkal. A cél automatikusan az aktuális teljesítménye alapján módosul.
A szakasz befejeződése után egy üzenet jelenik meg.

Szakasz részleteinek megtekintése

- 1 Válassza a **Tréning** > **Szakaszok** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy szakaszt.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a **Térkép** lehetőséget a szakasz térképen történő megjelenítéséhez.
 - Válassza ki a **Magasság** opciót a szakasz magassági diagramjának megtekintéséhez.
 - A **Ranglista** kiválasztásával megtekintheti a szakaszelső, a csoportelső vagy a kihívó menetidejét és átlagsebességét, az Ön személyes legjobb idejét és átlagsebességét, valamint a többi versenyzőt (ha van).
TIPP: a szakaszverseny céljának módosításához válasszon ki egy ranglistát.
 - Válassza az **Bekapcsolás** lehetőséget a szakaszversenyzés engedélyezéséhez, és a rendszer figyelmezteti Önt, ha közeledik a szakaszokhoz.

Szegmens opciói

Válassza ki a **Tréning** > **Szakaszok** >  lehetőséget.

Fordulóról-fordulóra irányítás: a fordulásra vonatkozó utasítások engedélyezése vagy letiltása.

Erőf. autom. kiválasztása: engedélyezi vagy letiltja az automatikus célbeállítást az aktuális teljesítmény alapján.



Keresés: lehetővé teszi a mentett szakaszok név szerinti keresését.

Engedélyezés/tiltás: a jelenleg a készülékre töltött szakaszok engedélyezésére és letiltására szolgál.

Alapértelmezett vezetőre vonatkozó prioritás: lehetővé teszi a célok sorrendjének kiválasztását szakaszversenykor.

Törlés: lehetővé teszi az összes vagy több mentett szakasz törlését a készülékről.

Szakasz törlése

- 1 Válassza a **Tréning** > **Szakaszok** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy szakaszt.
- 3 Válassza a  >  lehetőséget.

Tréning beltérben

A készülék tartalmaz egy beltéri tevékenységi profilt, ahol a GPS ki van kapcsolva. Ha a GPS ki van kapcsolva, a sebesség és a távolság nem érhető el, kivéve, ha van olyan kompatibilis érzékelő vagy beltéri edzőeszköz, amely sebesség- és távolságadatokat küld a készüléknek.


Egy ANT+[®] beltéri edzőeszköz párosítása

- 1 Vigye Edge eszközét 3 m-nél (10 láb) közelebb az ANT+ beltéri edzőeszközhöz.
- 2 Válassza ki a beltéri kerékpáros profilt.
- 3 Válassza ki a beltéri edzőeszközt, amelyet párosítani szeretne az Edge eszközzel.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
Miután a beltéri edzőeszközt párosította Edge eszközével, a beltéri edzőeszköz csatlakoztatott érzékelőként jelenik meg. Az érzékelő adatainak megjelenítéséhez az adatmezőket testreszabhatja.






Az ANT+ beltéri edzőeszköz használata

Kompatibilis ANT+ beltéri edzőeszköz használata előtt fel kell helyeznie a kerékpárt az edzőeszközhöz, és párosítani kell azt az eszközzel (*Egy ANT+® beltéri edzőeszköz párosítása, 15. oldal*).




Az eszköz beltéri edzőeszközzel is használhatja, hogy szimulálja az ellenállást útvonal, tevékenység vagy edzés során. Beltéri edzőeszköz használata közben a GPS automatikusan kikapcsol.

- 1 Válassza a **Tréning** > **Szobabicikli** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Szabad kerékpározás** lehetőséget az ellenállás szintjének manuális beállításához.
 - Válassza az **Pálya követése** lehetőséget egy elmentett útvonal követéséhez (*Útvonalak, 35. oldal*).
 - Válassza a **Tevékenység követése** lehetőséget egy elmentett út követéséhez (*Kerékpározás, 6. oldal*).
 - Válassza az **Edzés követése** lehetőséget egy elmentett edzés követéséhez (*Edzések, 9. oldal*).
- 3 Válasszon ki egy útvonalat, tevékenységet vagy edzést.
- 4 Válassza az **Indulj!** lehetőséget.
- 5 Válassza ki a  a tevékenységidőzítő elindításához.
Az edzőeszköz az útvonal vagy a munkamenet magassági adatai alapján növeli vagy csökkenti az ellenállást.


Ellenállás beállítása

- 1 Válassza a **Tréning** > **Szobabicikli** > **Ellenállás beállítása** lehetőséget.
- 2 Válassza a  ikont vagy a  ikont az edzőeszköz ellenállási erő beállításához.
- 3 Válassza a  ikont a tevékenységidőzítő elindításához.
- 4 Ha szükséges, válassza a  vagy a  ikont az ellenállás tevékenység közbeni beállításához.

A célteljesítmény beállítása

- 1 Válassza a **Tréning** > **Szobabicikli** > **Célteljesítmény beállítása** lehetőséget.
- 2 Állítsa be a kívánt célteljesítmény-értéket.
- 3 Válassza a  lehetőséget a tevékenységidőzítő elindításához.
Az edzőeszköz által alkalmazott ellenállás ereje úgy van beállítva, hogy az Ön sebességétől függő állandó teljesítményt biztosítson.
- 4 Ha szükséges, válassza a  vagy a  lehetőséget a tevékenység során a kívánt célteljesítmény beállításához.

Intervallum edzések

Lehetősége van távolság vagy idő alapján intervallum edzéseket létrehozni. Az eszköz addig tárolja az egyéni intervallum edzést, amíg újabb intervallum edzést nem hoz létre. Ha adott távolságot akar megtenni, nyitott intervallumokat is használhat. Az  megérintésekor az eszköz rögzít egy intervallumot, és átvált pihenőintervallumra.

Intervallumedzés létrehozása

- 1 Válassza a **Tréning** > **Időközök** > **Szerkesztés** > **Időközök** > **Céltípus** lehetőséget.
- 2 Válasszon beállítást.
TIPP: egy nyitott végű intervallumot a Szabad lehetőség kiválasztásával hozhat létre.
- 3 Ha kell, adjon meg egy felső és egy alsó értéket az intervallumhoz.
- 4 Válassza az **Tartam** lehetőséget, adjon meg egy időintervallumot, majd válassza a ✓.
- 5 Válassza a(z) ← lehetőséget.
- 6 Válassza a **Pihenés** > **Céltípus** lehetőséget.
- 7 Válasszon beállítást.
- 8 Ha szükséges, adjon meg egy felső és egy alsó értéket a pihenés intervallumhoz.
- 9 Válassza az **Tartam** lehetőséget, adjon meg egy pihenés időintervallumot, majd válassza a ✓.
- 10 Válassza a(z) ← lehetőséget.
- 11 Válasszon ki egy vagy több lehetőséget:
 - Az ismétlések számának beállításához válassza az **Ismétlés** lehetőséget.
 - Ha szeretne hozzáadni egy bemelegítést, amely fokozatosan átmegy edzésbe, válassza a **Bemelegítés** > **Bekapcsolás** lehetőséget.
 - Ha szeretne hozzáadni egy levezetést az edzés végéhez, válassza a **Levezetés** > **Bekapcsolás** lehetőséget.

Intervallumedzés elkezdése

- 1 Válassza a **Tréning** > **Időközök** > **Edzés indítása** menüpontot.
 - 2 Válassza a ▶ lehetőséget a tevékenységidőzítő elindításához
 - 3 Ha az intervallumedzés bemelegítést is tartalmaz, az első intervallum megkezdéséhez válassza a ↻ gombot.
 - 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- Az összes intervallum befejezése után egy üzenet jelenik meg.

Versenyzés egy korábbi tevékenységgel

Lehetősége van egy korábban rögzített vagy letöltött tevékenységgel versenyezni.

- 1 Válassza a **Tréning** > **Versenyzés egy tevékenységben** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Versenyzés egy tevékenységben** lehetőséget, és válasszon ki egy korábban rögzített tevékenységet a készülékről.
 - Válassza a **Mentett pályák** lehetőséget egy, a Garmin Connect fiókjából letöltött tevékenység kiválasztásához.
- 3 Válassza ki a tevékenységet.
- 4 Válassza az **Indulj!** lehetőséget.
- 5 Válassza ki a ✓ ikont a tevékenységidőzítő elindításához.

Tréning cél beállítása

A tréning cél funkció a Virtual Partner® funkcióval együtt működik, így Ön egy meghatározott távolság-, távolság- és idő-, illetve távolság- és sebességcél elérését szem előtt tartva edzhet. A tréning során a készülék valós idejű visszajelzést ad arról, hogy mennyire került közel a tréning cél eléréséhez.

1 Válassza a **Tréning > Cél beállítása** lehetőséget.

2 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **Csak táv** lehetőséget egy előre beállított távolság kiválasztásához vagy egy egyéni távolság megadásához.
- Válassza a **Táv és idő** lehetőséget egy távolság- és időcél kiválasztásához.
- Válassza a **Távolság és sebesség** lehetőséget egy távolság- és sebességcél kiválasztásához.

Megjelenik a tréning cél képernyője, jelezve a befejezés becsült idejét. A befejezés becsült ideje az aktuális teljesítményen és a hátralévő időn alapul.

3 Válassza a(z)  lehetőséget.

4 Válassza a  lehetőséget a tevékenységidőzítő elindításához

5 Ha szükséges, görgessen a Virtual Partner képernyő megtekintéséhez.

6 A tevékenység befejezése után válassza az  > **Mentés** lehetőséget.

Statisztikai adatok

A Edge 1040 készülék nyomon tudja követni személyes statisztikáit, és ki tudja számítani a teljesítményeredményeket. A teljesítményméréshez kompatibilis szívritmusmonitor vagy teljesítményérzékelő szükséges.

Teljesítményre vonatkozó mérőszámok

Ezek a teljesítményre vonatkozó mérőszámok olyan becsült értékek, amelyek segíthetnek az edzési tevékenységek és a versenyek során nyújtott teljesítmény nyomon követésében és értelmezésében. A mérésekhez csuklón vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusmérő szükséges. A kerékpározási teljesítmény méréséhez pulzusmérő és teljesítménymérő szükséges.

Ezeket a becsléseket a Firstbeat Analytics™ biztosítja. További információkért látogasson el a www.garmin.com/performance-data weboldalra.

MEGJEGYZÉS: a becslések kezdetben pontatlannak tűnhetnek. Néhány tevékenységet el kell végeznie ahhoz, hogy a készülék megismerje a teljesítményét.

Edzési állapot: az edzési állapot megmutatja, hogy az edzés milyen hatással van edzettségére és teljesítményére. Edzési állapota az edzésterhelésben bekövetkezett változások, illetve a hosszú időn át mért VO2 max értéken alapul.

VO2 max.: a VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliméterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni az ember maximális teljesítményleadás mellett. A készülék megjeleníti a hőmérséklettel és a tengerszint feletti magassággal korrigált VO2 max. értékeket, amikor meleg környezetbe vagy nagy magassághoz szoktatja magát.

Edzésterhelés: az edzésterhelés az elmúlt 7 napban mért edzés utáni oxigénfogyasztás (EPOC) összesítése. Az EPOC a mozgás utáni regenerálódáshoz szükséges energia becsült értéke.

Az edzésterhelés súlypontja: a készülék az egyes rögzített tevékenységek intenzitása és felépítése alapján elemzi és különböző kategóriákba sorolja az edzésterhelést. Az edzésterhelési súlypont magában foglalja a kategóriánkénti teljes terhelést és az edzés súlypontját. A készülék az elmúlt 4 hétre vonatkozóan jeleníti meg a terhelés eloszlását.

Regenerálódási idő: a regenerálódási idő megmutatja, hogy mennyi idő kell még ahhoz, hogy teljesen regenerálódjon, és készen álljon a következő kemény edzésre.

Funkcionális küszöbteljesítmény (FTP): a készülék a kezdeti beállításból származó felhasználói profil-adatokat használja fel az FTP megbecsléséhez. A pontosabb értékelés érdekében irányított tesztet végezhet.

HRV-stresszteszt: a HRV (szívfrekvencia-variabilitás) stresszteszthez mellkasra helyezhető Garmin pulzusmérő szükséges. A készülék rögzíti, hogy mennyit változik pulzusszáma 3 perc mozdulatlanság alatt. Ez adja meg általános stressz-szintjét. A skála 1 és 100 között mozog, az alacsonyabb pontszámok alacsonyabb stressz-szintet jeleznek.

Teljesítményállapot: a teljesítményállapot egy valós idejű értékelés, melyet a rendszer 6–12 percnyi tevékenység után számít ki. Ezt hozzáadhatja adatmezőként, így a tevékenység további részében lehetséges van megtekinteni a teljesítményállapotot. Ez az érték a valós idejű állapotot hasonlítja össze átlagos edzettségi szintjével.

Teljesítménygörbe: a teljesítménygörbe a kifejtett erőt mutatja az idő függvényében. Megtekintheti az előző hónap, előző három hónap vagy előző tizenkét hónap energiagörbáját.

Edzettségi szint

Az edzési állapot megmutatja, hogy az edzés milyen hatással van edzettségi szintjére és teljesítményére. Edzési állapota az edzésterhelésben bekövetkezett változások, illetve a hosszú időn át mért VO2 max értéken alapul. Az edzési állapotát felhasználhatja jövőbeli edzések megtervezéséhez és az edzettségi szint továbbjavításához.

Csúcs: a csúcs azt jelenti, hogy ideális versenyállapotban van. A mostanában csökkentett edzésterhelésnek köszönhetően a teste teljesen fel tud épülni, és ellensúlyozhatja a korábbi edzést. Tervezzen előre, mert ezt a csúcállapotot csak rövid ideig lehet fenntartani.

Eredményes: az aktuális edzésterhelés megfelelő irányba mozdítja az Ön edzettségi szintjét és teljesítményét. Edzései során mindenképpen ütemezzen be pihenőidőszakokat az edzettségi szint fenntartásához.

Fenntartás: jelenlegi edzésterhelése elegendő az edzettségi szint fenntartásához. A további fejlődés érdekében tegye változatosabbá az edzéseket, vagy növelje az edzések számát.

Visszaállítás: a kisebb edzésterhelés lehetővé teszi, hogy teste regenerálódhasson, amely elengedhetetlen a hosszabb ideig elhúzódó, megerőltető edzési időszakok során. Ha készen áll, visszatérhet a nagyobb edzésterheléshez.

Eredménytelen: edzésterhelése megfelelő szintű, azonban állóképessége csökkenést mutat. Előfordulhat, hogy teste nehezen regenerálódik, ezért figyeljen oda általános egészségi állapotára, beleértve a stresszt, a táplálkozást és a pihenést is.

Edzés csökkentése: a csökkenő edzettség akkor fordul elő, amikor egy vagy több hete a szokásosnál sokkal kevesebbet edz, és ez kihat az edzettségére. A fejlődés érdekében növelje az edzésterhelést.

Túlterhelés: edzésterhelése rendkívül magas, és a kívánttal ellenkező hatással jár. Testének pihenésre van szüksége. Szánjon időt a regenerálódásra könnyebb edzések beütemezésével.

Nincs állapot: a készüléknek egy-két heti edzési előzményre van szüksége (beleértve a futó- vagy kerékpáros edzés során elért VO2 max. értékkel rendelkező legutóbbi tevékenységeket is) az edzési állapot megállapításához.


A VO2 max. becsült értékekről

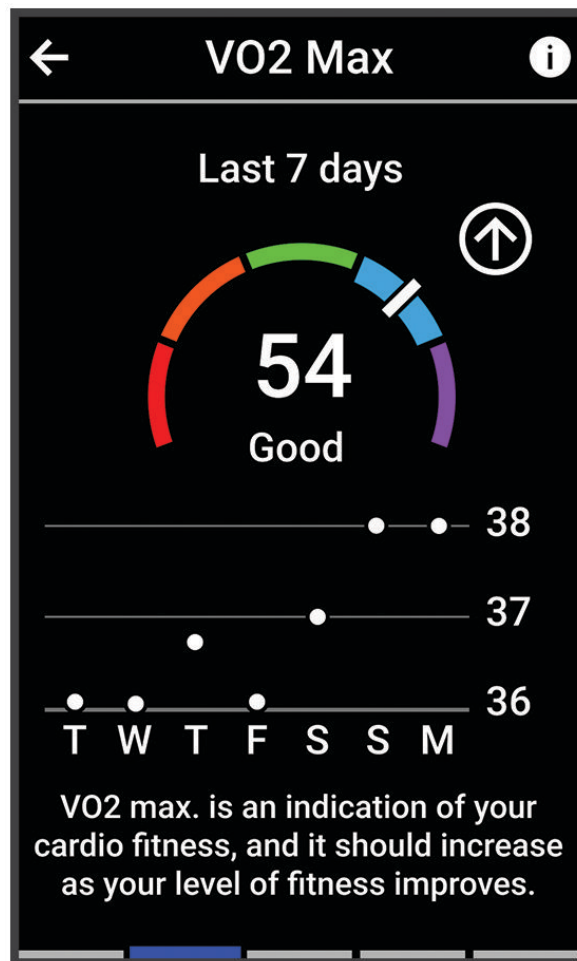
A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliméterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni az ember maximális teljesítményleadás mellett. Egyszerűbben fogalmazva, a VO2 max. a sportteljesítmény egyik mércéje, és az állóképesség növekedésével emelkednie kell. A VO2 max. becsléseket a Firstbeat biztosítja. A kerékpáros VO2 max. becslés megjelenítésére az Garmin eszközt kompatibilis pulzuszámolóval és teljesítménymérővel párosítva kell használnia.

A VO2 Max. becsült értékének megtekintése

Mielőtt megtekintené a VO2 max. becsült értékét, fel kell helyeznie a szívritmusmonitort, be kell szerelnie a teljesítménymérőt, és párosítania kell azokat az eszközzel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 55. oldal*). Ha a készülék csomagjában szívritmusmonitor is volt, akkor azok már párosítva vannak. A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását (*A felhasználói profil beállítása, 63. oldal*), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*A pulzuszónák beállítása, 52. oldal*).

MEGJEGYZÉS: a becslés kezdetben pontatlannak tűnhet. Néhány kerékpározás szükséges ahhoz, hogy a készülék megismerje a kerékpározási teljesítményét.

- 1 Tekerjen legalább 20 percig egyenletesen, nagy intenzitással.
- 2 A kerékpározás befejeztével válassza a **Mentés** lehetőséget.
- 3 Válassza a  > **Statisztikai adatok** > **Edzés állapota** lehetőséget.
- 4 Lapozzon a VO2 max. megtekintéséhez
A VO2 max. becsült értéke számként és pozícióként jelenik meg a színmérőn.



 Lila	Szuper
 Kék	Kiváló
 Zöld	Jó
 Narancssárga	Megfelelő



A VO2 max. adatok és elemzések szolgáltatása a The Cooper Institute® engedélyével történik. További információkért tekintse meg a függelékét (*VO2 max. normál értékelés, 97. oldal*), és látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

Tipppek kerékpáros VO2 max. becslésekhez

A VO2 max. számítás sikere és pontossága javul, ha a kerékpározás tartós és közepesen nehéz erőfeszítést igényel, valamint a pulzusszám és a teljesítmény nem változik nagymértékben.

- Indulás előtt ellenőrizze, hogy az eszköz, a pulzusmérő és a teljesítménymérő megfelelően működik-e, párosítva van-e, és hogy megfelelő töltöttséggel rendelkeznek.
- A 20 perces tekerés alatt tartsa a pulzusszámát a maximális pulzusszám 70%-ánál nagyobb értéken.
- A 20 perces tekerés alatt tartson viszonylag állandó teljesítményt.
- Kerülje a dombos terepet.
- Kerülje a bozózást, ahol sok a szélárnyék.

Akklimatizálódás a hőmérséklethez és a magassághoz

Az olyan környezeti tényezők, mint a magas hőmérséklet és a tengerszint feletti magasság hatással vannak az edzésre és a teljesítményre. A nagy magasságban végzett edzések például pozitív hatást gyakorolhatnak edzettségére, azonban ezen magasságokban a VO2 max. érték ideiglenes csökkenését tapasztalhatja. Az Edge 1040 eszköz a VO2 max. becsült értékének és az edzési állapotnak az akklimatizációs értesítéseit és korrekcióját mutatja, ha a hőmérséklet 22 °C (72 °F) felett van, és a tengerszint feletti magasság 800 m (2625 láb) felett van. A hőmérséklethez és magassághoz való akklimatizálódását az edzési állapot összefoglalóján követheti nyomon.

MEGJEGYZÉS: a hőmérséklet-akklimatizálódás funkció csak GPS-tevékenységek esetén áll rendelkezésre, és csak a csatlakoztatott telefon időjárásadatai szükségesek hozzá.


Edzésterhelés

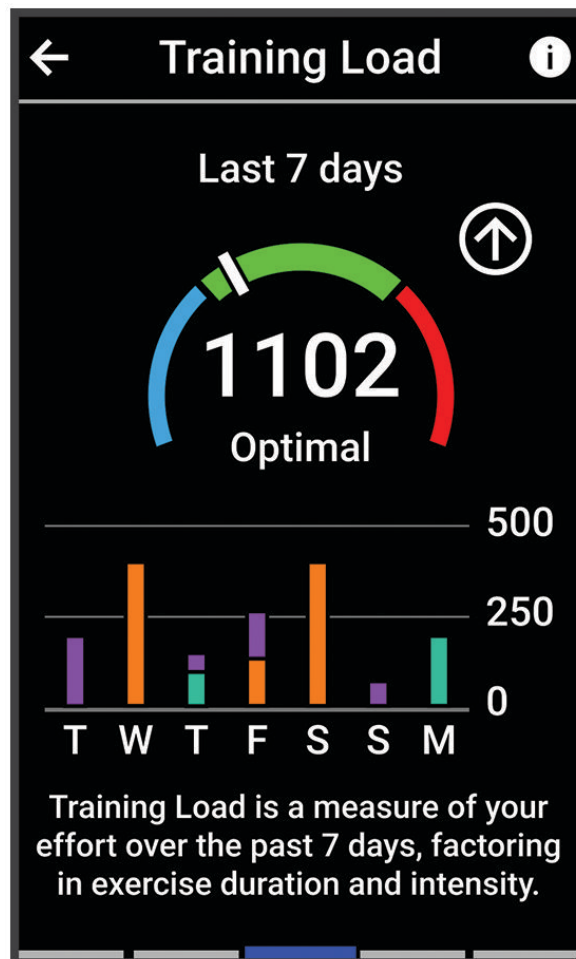
Az edzésterhelés az elmúlt hét nap során mért edzésmennyiség. Ez a testedzés utáni oxigénfogyasztás (EPOC) méréseinek összege az elmúlt hét napban. A mérőműszer jelzi, hogy az aktuális terhelés alacsony, magas vagy az optimális tartományon belül van-e az edzettségi szint fenntartásához vagy javításához. Az optimális tartomány meghatározása az Ön egyéni edzettségi szintje és edzési előzményei alapján történik. A tartomány az edzési idő és az intenzitás növekedésével vagy csökkenésével változik.




Az edzésterhelés becslésének lekérése

Mielőtt megtekintené az edzésterhelés becsült értékét, fel kell helyezni a szívritmusmonitort, be kell szerelnie a teljesítménymérőt, és párosítania kell azokat a készülékkel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 55. oldal). Ha a készülék csomagjában szívritmusmonitor is volt, akkor azok már párosítva vannak. A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását (*A felhasználói profil beállítása*, 63. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*A pulzuszónák beállítása*, 52. oldal).

MEGJEGYZÉS: a becslés kezdetben pontatlannak tűnhet. Néhány kerékpározás szükséges ahhoz, hogy a készülék megismerje a kerékpározási teljesítményét.

- 1 Egy hétnapos időszak alatt legalább egyszer kerékpározzon.
- 2 Válassza a  > **Statisztikai adatok** > **Edzés állapota** lehetőséget.
- 3 Húzza el az ujját az edzésterhelés megtekintéséhez.
A becsült edzésterhelés számként és pozícióként jelenik meg a színmérőn.



	Piros	Magas
	Zöld	Optimális
	Kék	Alacsony

Az edzésterhelés súlypontja

A teljesítmény és az edzettségi előnyök maximalizálása érdekében az edzést három kategóriára kell osztani: alacsony intenzitású aerob edzés, magas intenzitású aerob edzés és anaerob edzés. Az edzésterhelési súlypont megmutatja, hogy az edzés hogyan oszlik meg az egyes kategóriák között, és edzési célokat kínál. Az edzésterhelési súlypont legalább 7 nap edzést igényel annak meghatározásához, hogy az edzésterhelés alacsony, optimális vagy magas-e. 4 hetes edzési előzmény után az edzésterhelés becslött szintjével kapcsolatban részletesebb célinformációk fognak rendelkezésre állni, amelyek segítenek megteremteni az egyensúlyt az edzéstevékenységek között.

Célok alatt: edzésterhelése minden intenzitási kategóriában alacsonyabb az optimális értéknél. Próbálja meg növelni az edzések időtartamát vagy gyakoriságát.

Alacsony intenzitású aerob edzésterhelés hiánya: próbáljon meg több alacsony intenzitású aerob tevékenységet hozzáadni, hogy a magasabb intenzitású tevékenységek után regenerálódhasson és fenntartsa az egyensúlyt az edzéstevékenységek között.

Magas intenzitású aerob edzésterhelés hiánya: próbáljon meg több magas intenzitású aerob tevékenységet hozzáadni, hogy idővel javíthassa a tejsavküszöbét és a VO₂ max értékét.

Anaerob edzésterhelés hiánya: próbáljon meg néhány intenzívebb, anaerob tevékenységet hozzáadni, hogy idővel növelhesse a sebességét és anaerob kapacitását.

Közepes: az edzésterhelés kiegyensúlyozott, és az edzés során annak minden előnye biztosított.

Alacsony intenzitású aerob fókusz: edzésterhelése többnyire alacsony intenzitású aerob tevékenységekből áll. Ez szilárd alapot biztosít, és felkészíti Önt intenzívebb edzések hozzáadására.

Magas intenzitású aerob fókusz: edzésterhelése többnyire magas intenzitású aerob tevékenységekből áll. Ezek a tevékenységek elősegíti a tejsavküszöb, a VO₂ max. érték és az állóképesség javulását.

Anaerob fókusz: edzésterhelése többnyire intenzív tevékenységekből áll. Ez a terhelésfókusz az edzettségi előnyök gyors gyarapodásához vezet, azonban szükséges, hogy az egyensúly megteremtése érdekében alacsony intenzitású tevékenységeket is végezzen.

Célok felett: edzésterhelése nagyobb az optimálisnál, ezért fontolja meg az edzések időtartamának és gyakoriságának csökkentését.

Kerékpárosképesség megtekintése

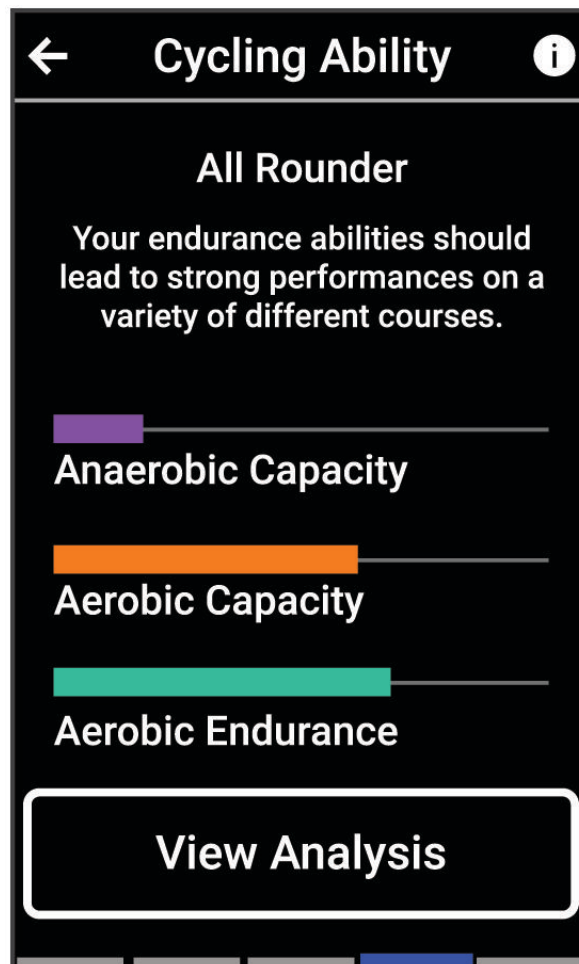
Kerékpárosképességének megtekintése előtt rendelkeznie kell 7 napos tréning előzményekkel, VO2 max. adatokkal a felhasználói profiljában (*A VO2 max. becsült értékekről, 20. oldal*), és teljesítménygörbe adatokkal egy párosított teljesítményérzékelőből (*A teljesítménygörbe megtekintése, 31. oldal*).

A kerékpárosképesség az Ön teljesítményének mérése három kategóriában: Aerob állóképesség, aerob kapacitás és anaerob kapacitás. A kerékpárosképesség magában foglalja az aktuális kerékpárostípust, például hegymenetes. A felhasználói profiljában megadott adatok, például a testsúly, szintén segítenek meghatározni az ön kerékpárostípusát (*A felhasználói profil beállítása, 63. oldal*).

1 A kezdőképernyőn húzza el az ujját a kerékpárosképesség áttekintése érdekében.

MEGJEGYZÉS: lehet, hogy hozzá kell adnia az összefoglalót a kezdőképernyőhöz (*Összefoglalók megtekintése, 5. oldal*).

2 Válassza ki a kerékpárosképesség összefoglalóját jelenlegi kerékpárostípusának megtekintéséhez.



3 Válassza az **Elemzés megtekintése** lehetőséget a kerékpárosképesség részletes elemzéséhez (opcionális).

Az edzési hatásról

Az edzési hatás funkció méri a tevékenység hatását az aerob és az anaerob egészségre. Az edzési hatás a tevékenység során halmozódik fel. A tevékenység előrehaladtával az edzési hatás értéke növekszik. Az edzési hatást a felhasználói profiladatok és az edzési előzmények, valamint a pulzusszám, az időtartam és a tevékenység intenzitása határozza meg. Hét különböző edzési hatás címke létezik, amelyek leírják a tevékenység elsődleges előnyeit. Minden címke színkóddal van ellátva, és megfelel az edzésterhelés fókuszának (*Az edzésterhelés súlypontja, 24. oldal*). Minden visszajelzési kifejezésnek, például a „VO2 max. értékre gyakorolt jelentős hatás” kifejezésnek van egy megfelelő leírása a Garmin Connect tevékenység részletes leírásában.

Az aerob edzési hatás funkció a pulzusszám alapján méri az elvégzett edzés aerob edzettségére gyakorolt hatását, és jelzi, hogy az edzés szinten tartó vagy javító hatással volt-e edzettségére. A testedzés utáni emelkedett oxigénfogyasztást (EPOC) a rendszer egy sor olyan értékre képezte le, amely figyelembe veszi az Ön edzettségi szintjét és edzési szokásait. Az állandó közepes erőfeszítéssel végzett edzések, valamint a hosszabb ideig tartó intervallumok (több mint 180 mp) beiktatásával végzett edzés jótékony hatással van az aerob metabolizmusra, ezáltal jobb aerob edzési hatást eredményez.

Az anaerob edzési hatás a pulzus és a sebesség (vagy erő) alapján határozza meg azt, hogy az edzés hogyan hat a teljesítményére a nagyon nagy intenzitású edzés során. A kapott érték az EPOC anaerob hozzájárulásán és a tevékenység típusán alapul. Az ismételt, 10-120 másodperces magas intenzitású intervallumok kifejezetten jó hatással vannak az anaerob képességekre, és nagyobb anaerob edzési hatást eredményeznek.

Az Aerob edzési hatás és az Anaerob edzési hatás adatmezőként hozzáadható az egyik edzési képernyőhöz, hogy nyomon követhesse az adatokat a tevékenység során.

Edzési hatás	Aerob nyereség	Anaerob nyereség
0,0 és 0,9 között	Nincs nyereség.	Nincs nyereség.
1,0 és 1,9 között	Csekély nyereség.	Csekély nyereség.
2,0 és 2,9 között	Fenntartja az aerob edzettséget.	Fenntartja az anaerob edzettséget.
3,0 és 3,9 között	Hatással van az aerob edzettségre.	Hatással van az anaerob edzettségre.
4,0 és 4,9 között	Aerob edzettségre gyakorolt jelentős hatás.	Anaerob edzettségre gyakorolt jelentős hatás.
5,0	Túlterhelő és potenciálisan káros, kellő regenerálódási idő nélkül.	Túlterhelő és potenciálisan káros, kellő regenerálódási idő nélkül.

A Training Effect technológiát a Firstbeat Analytics biztosítja és támogatja. További információkért látogasson el a www.firstbeat.com weboldalra.

Regenerálódási idő



A Garminkészüléket csuklóalapú pulzusmérővel vagy kompatibilis mellkaspulzusmérővel is használhatja, hogy lássa, mennyi idő van még hátra a teljes regenerálódásig, és mikor áll készen a következő kemény edzésre.

MEGJEGYZÉS: a regenerálódási időre vonatkozó javaslat a VO2 max. becsült értékén alapul, és kezdetben pontatlannak tűnhet. Néhány tevékenységet el kell végeznie ahhoz, hogy a készülék megismerje a teljesítményét.

A regenerálódási idő közvetlenül egy tevékenység után jelenik meg. Az idő visszaszámlálása egészen addig tart, amíg optimális nem lesz az állapota ahhoz, hogy újabb kemény edzést próbáljon meg elvégezni. A készülék az alvás, a stressz, a pihenés és a testmozgás változásai alapján folyamatosan frissíti a regenerálódási időt.

Regenerálódási idő megtekintése

A regenerálódási idő funkció használatához rendelkeznie kell egy csuklós pulzusmérővel vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérővel rendelkező Garmin eszközzel, amelyet párosított az eszközzel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 55. oldal*). Ha az eszköze csomagjában pulzusmérő is volt, akkor azok már párosítva vannak. A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását (*A felhasználói profil beállítása, 63. oldal*), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*A pulzuszónák beállítása, 52. oldal*).

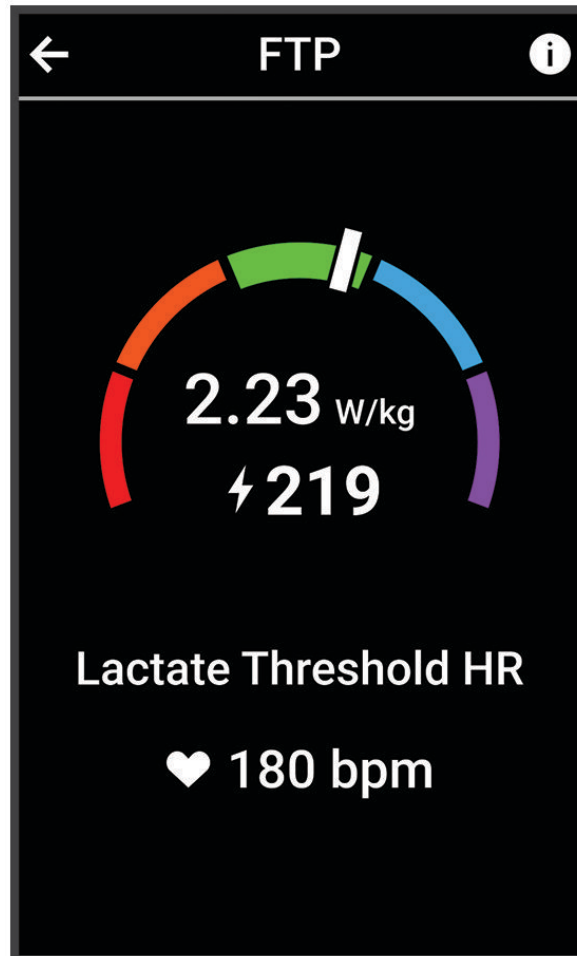
- 1 Válassza a  > **Statisztikai adatok** > **Regenerálódás** >  > **Bekapcsolás** lehetőséget.
- 2 Menjen el kerékpározni.
- 3 A kerékpározás befejeztével válassza a **Mentés** lehetőséget.
Megjelenik a regenerálódási idő. A maximális idő 4 nap, a minimális 6 óra.






Az FTP becsült értékének megtekintése

A készülék a kezdeti beállításból származó felhasználóprofil-adatokat használja fel a funkcionális küszöbtejesítmény (FTP) megbecsléséhez. A pontosabb FTP-érték érdekében FTP-tesztet végezhet párosított teljesítménymérő és pulzuszámoló segítségével (*FTP teszt végrehajtása, 29. oldal*).

Válassza ki a  > **Statisztikai adatok** > **Teljesítmény** > **FTP** lehetőséget.

Az FTP becsült értéke W/kg-ban mért értéként, a kimeneti teljesítmény W-ban kifejezve, valamint a színes mérőn is megjelennek.



 Lila	Szuper
 Kék	Kiváló
 Zöld	Jó
 Narancssárga	Megfelelő
 Piros	Edzetlen

További információkért lásd a függelék (*FTP-besorolások, 97. oldal*).

FTP teszt végrehajtása

Mielőtt elvégezné a funkcionális küszöbtejesítmény (FTP) meghatározására szolgáló tesztet, szerezzen be párosított teljesítménymérőt és pulzusról mérőt (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 55. oldal*).

1 Válassza ki a  > **Statisztikai adatok** > **Teljesítmény** > **FTP** >  > **FTP teszt** > **Indulj!** lehetőséget.

2 Válassza ki a  ikont a tevékenységidőzítő elindításához.

A kerékpározás megkezdése után a készülék megjeleníti a teszt egyes lépéseinek időtartamát, a célt és az aktuális teljesítményadatokat. A teszt befejeződése után egy üzenet jelenik meg.

3 Válassza ki a  ikont a teljesítményidőzítő leállításához.

4 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

Az FTP értéke W/kg-ban mért értéként, a kimeneti teljesítmény W-ban kifejezve, valamint a színmérőn látható pozícióként jelenik meg.

FTP automatikus kiszámítása

Ahhoz, hogy a készülék ki tudja számítani a funkcionális küszöbtejesítményt (FTP), rendelkeznie kell egy párosított teljesítményérzékelővel és szívritmusmonitorral (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 55. oldal*).

MEGJEGYZÉS: a becslés kezdetben pontatlannak tűnhet. Néhány kerékpározás szükséges ahhoz, hogy a készülék megismerje a kerékpározási teljesítményét.

1 Válassza a  > **Statisztikai adatok** > **Teljesítmény** > **FTP** >  > **FTP automatikus észlelése** menüpontot.

2 Tekerjen a szabadban legalább 20 percig egyenletesen, nagy intenzitással.

3 A kerékpározás befejeztével válassza a **Mentés** lehetőséget.





4 Válassza a  > **Statisztikai adatok** > **Teljesítmény** > **FTP** menüpontot.

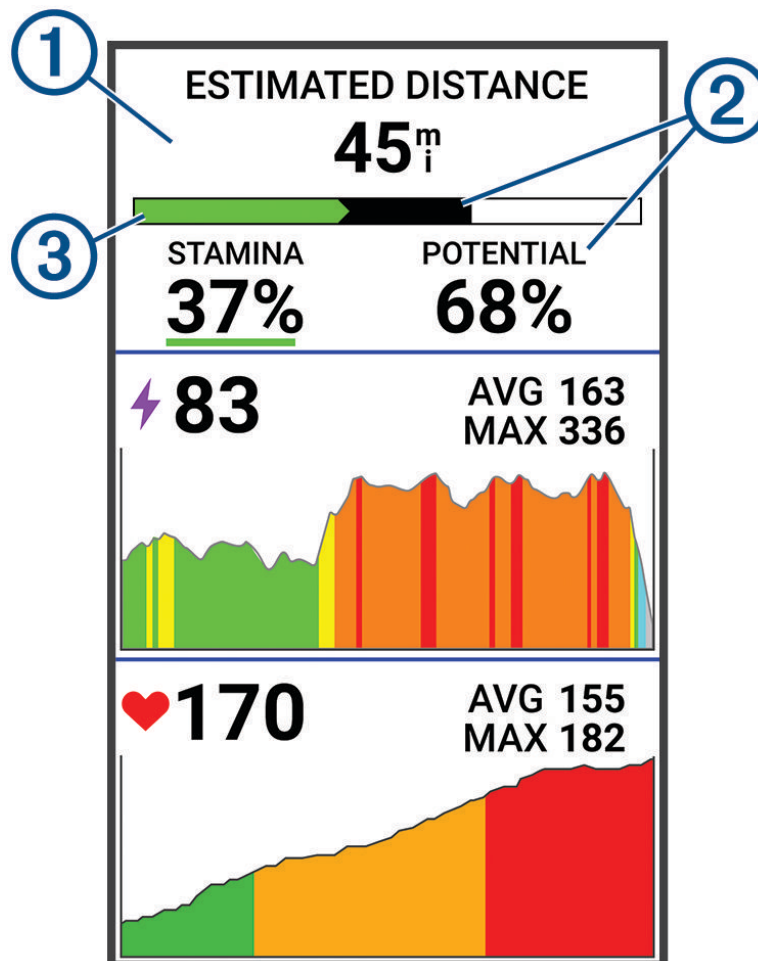
Az FTP értéke W/kg-ban mért értéként, a kimeneti teljesítmény W-ban kifejezve, valamint a színmérőn látható pozícióként jelenik meg.

Valós idejű állóképesség megtekintése

Készüléke a pulzusadatok és a VO2 max. becsült értéke alapján képes valós idejű állóképesség-becsléseket biztosítani (*A VO2 max. becsült értékekről, 20. oldal*). Minél keményebben edz, annál gyorsabban fogy az állóképessége. A valós idejű állóképesség-követés úgy működik, hogy a fiziológiai mérőszámokat kombináljuk a legutóbbi és a hosszú távú tevékenységi előzményeivel, mint például az edzés időtartamával, a megtett távolsággal és az edzés terhelés-felhalmozódásával (*Teljesítményre vonatkozó mérőszámok, 19. oldal*).

MEGJEGYZÉS: a legjobb eredmény érdekében a teljesítménymérővel 2–3 héten át folyamatosan, különböző intenzitási szinteken és időtartamok mellett rögzítse kerékpározási tevékenységeit.

- 1 Válassza a  > **Tevékenységprofilok** lehetőséget.
- 2 Válasszon kerékpározási profilt.
- 3 Válassza ki az **Adatképernyők > Stamina** lehetőséget.
- 4 Az adatképernyő útközbeni megtekintéséhez válassza a **Képernyő megjelenítése** lehetőséget.
- 5 Válassza az **Aktuális erőfeszítés megjelenítése** lehetőséget.
- 6 Válassza ki a **Távolság megjelenítése** vagy az **Idő megjelenítése** lehetőséget elsődleges adatmezőként.
- 7 Válassza az **Elrendezés és adatmezők** lehetőséget.
- 8 Válassza ki a  ikont vagy a  ikont az elrendezés módosításához.
- 9 Válassza ki a  ikont. ✓
- 10 Menjen el kerékpározni (*Kerékpározás, 6. oldal*).
- 11 Az adatokat megjelenítő képernyő megtekintéséhez húzza el balra vagy jobbra.



- 1 Elsődleges állóképesség-adatmező. Megtekintheti az aktuális erőfeszítési szint mellett a kimerültség eléréséig hátralévő becsült időt vagy távolságot.


2	Becsült potenciális állóképesség. A potenciális állóképességet tekintse az „üzemanyagtartálya” teljes kapacitásának. Ha nagy erőkifejtéssel kerékpározik, akkor gyorsan csökken. Az erőfeszítés mértékének csökkentése vagy pihenés esetén a potenciális állóképesség lassabban csökken.
	Becsült jelenlegi állóképesség. A jelenlegi állóképesség azt tükrözi, hogy mennyi „üzemanyag van még a tartályban” a jelenlegi erőkifejtés mellett. Ez a becslés ötvözi az általános fáradtságot az anaerob kerékpározási tevékenységekkel, például a sprintekkel, az emelkedőkkel és a kitörésekkel.
3	<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: red; margin-right: 5px;"></div> Piros: Az állóképesség kimerülőben van. </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: orange; margin-right: 5px;"></div> Narancssárga: Az állóképesség állandó. </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> Zöld: Az állóképesség feltöltődés alatt van. </div>

A stressz-szint megtekintése

Mielőtt megtekintené a stressz-szintjét, fel kell helyeznie egy mellkasi pulzuszámológót, és párosítania kell az eszközzel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 55. oldal*).

A stressz-szint egy három perces, álló helyzetben végzett mérés eredménye, amelynek során az Edge eszköz a pulzusszám-változás elemzésével megállapítja az általános stressz-szintjét. Az edzés, az alvás, a táplálkozás és a mindennapi stressz mind hatással van a sportoló teljesítményére. A stressz-szint skálája 1-től 100-ig tart, ahol az 1 az alacsony stressz-szint és 100 a nagyon magas. Stressz-szintje ismeretében könnyebben eldöntheti, hogy teste készen áll egy kemény edzésre vagy jógára.

TIPP: a Garmin azt javasolja, hogy stressz-szintjét minden nap körülbelül azonos időben, valamint azonos körülmények között mérje.

- 1 Válassza a  > **Statisztikai adatok** > **Stressz-szint** > **Mérés** lehetőséget.
- 2 Maradjon mozdulatlan, és pihenjen 3 percig.

Teljesítményértesítések kikapcsolása



A teljesítményértesítések alapértelmezés szerint be vannak kapcsolva. Bizonyos teljesítményértesítések olyan figyelmeztetések, amelyek egy tevékenység befejezésekor jelennek meg. Egyes teljesítményértesítések egy tevékenység során jelennek meg, vagy amikor új teljesítményértéket, például új VO2 max. becslést ér el.

- 1 Válassza a  > **Statisztikai adatok** > **Teljesítménnyel kapcsolatos értesítések** lehetőséget.
- 2 Válasszon beállítást.

A teljesítménygörbe megtekintése



A teljesítménygörbe megtekintése előtt párosítani kell a teljesítménymérőt a készülékkel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 55. oldal*).

A teljesítménygörbe a kifejtett erőt mutatja az idő függvényében. Megtekintheti az előző hónap, előző három hónap vagy előző tizenkét hónap energiagörbéjét.

- 1 Válassza ki a  > **Statisztikai adatok** > **Teljesítmény** > **Teljesítménygörbe** lehetőséget.
- 2 Válassza ki a  ikont vagy a  ikont az időtartam kiválasztásához.

Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása

A más Garmin készülékekről származó tevékenységeket és teljesítményméréseket szinkronizálhatja Edge 1040 készülékével Garmin Connect fiókján keresztül. Így készüléke pontosabb képet ad edzési állapotáról és edzettségéről. Például rögzítheti a futást egy Forerunner® készülékkel, és megtekintheti a tevékenység részleteit és az általános edzésterhelést Edge 1040 készülékén.




- 1 Válassza a  > **Statisztikai adatok** > **Edzés állapota** lehetőséget.
- 2 Válassza a  > **Physio TrueUp** lehetőséget.

Amikor szinkronizálja készülékét az okostelefonjával, a más Garmin készülékekről származó legutóbbi tevékenységek és teljesítménymérések megjelennek Edge 1040 készülékén.

Edzési állapot szüneteltetése

Ha megsérült vagy beteg, szüneteltetheti az edzési állapotát. Ekkor továbbra is rögzíthet fitnesztevékenységeket, de az edzési állapota, az edzésterhelés fókuszja, a regenerálódással kapcsolatos visszajelzés, valamint az edzésjavaslatok ilyenkor átmenetileg le vannak tiltva.

Válasszon ki egy lehetőséget:




- Edge készülékéről válassza a  > **Statisztikai adatok** > **Edzés állapota** >  > **Edzési állapot szüneteltetése** lehetőséget.
- A Garmin Connect beállításokban válassza a következőket **Teljesítmény-statisztikák** > **Edzés állapota** >  > **Edzési állapot szüneteltetése**.

TIPP: szinkronizálnia kell a készülékét Garmin Connect fiókjával.

A szüneteltetett edzési állapot folytatása

Ha készen áll az edzés újrakezdésére, folytathatja edzési állapotát. A legjobb eredmények érdekében legalább heti két VO2 max. mérés szükséges (*A VO2 max. becsült értékekről, 20. oldal*).

Válasszon ki egy lehetőséget:

- Edge készülékén válassza a  > **Statisztikai adatok** > **Edzés állapota** >  > **Edzési állapot folytatása** lehetőséget.
- A Garmin Connect beállításokban válassza a **Teljesítmény-statisztikák** > **Edzés állapota** >  > **Edzési állapot folytatása** lehetőséget.

TIPP: szinkronizálja készülékét Garmin Connect fiókjával.

Személyes rekordok



Amikor befejez egy kerékpárutat, a készülék megjeleníti az adott kerékpárút alatt esetlegesen elért új személyes rekordokat. Az egyéni rekordok közé tartozik a leggyorsabb idő egy szabványos távon, a leghosszabb út és a legtöbb emelkedő, amit egy kerékpárút során megtett. Kompatibilis teljesítményérzékelővel való párosítás esetén a készülék megjeleníti a 20 perces időtartam alatt rögzített maximális edzési eredményeit.

A személyes rekordjai megtekintése

Válassza a  > **Statisztikai adatok** > **Egyéni rekordok** lehetőséget.




Személyes rekord visszaállítása

Minden egyes személyes rekord visszaállíthat a korábban rögzített rekordra.

- 1 Válassza a  > **Statisztikai adatok** > **Egyéni rekordok** lehetőséget.
- 2 Válassza ki a visszaállítani kívánt rekordot.
- 3 Válassza a **Korábbi adat** >  lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.

Személyes rekord törlése

- 1 Válassza a  > **Statisztikai adatok** > **Egyéni rekordok** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy személyes rekordot.
- 3 Válassza a  >  lehetőséget.

Edzészónák

- Pulzuszónák (*A pulzuszónák beállítása, 52. oldal*)
- Teljesítményzónák (*A teljesítményzónák beállítása, 55. oldal*)

Navigáció

A navigációs funkciók és beállítások az útvonalakra (*Útvonalak*, 35. oldal) és a szakaszokra (*Szakaszok*, 12. oldal) is érvényesek lesznek.

- Helyek és helyek keresése (*Helyek*, 33. oldal)
- Útvonaltervezés (*Útvonalak*, 35. oldal)
- Útvonal-beállítások (*Útvonal-beállítások*, 42. oldal)
- Térképbeállítások (*Térképbeállítások*, 41. oldal)

Helyek

Lehetősége van helyek rögzítésére és tárolására a készüléken.



Saját hely bejelölése

Mielőtt megjelölne egy helyet, az eszköznek meg kell találnia a műholdakat.

Ha szeretne visszaemlékezni pontokra vagy vissza kíván térni egy adott helyszínre, akkor azt a helyet megjelölheti.

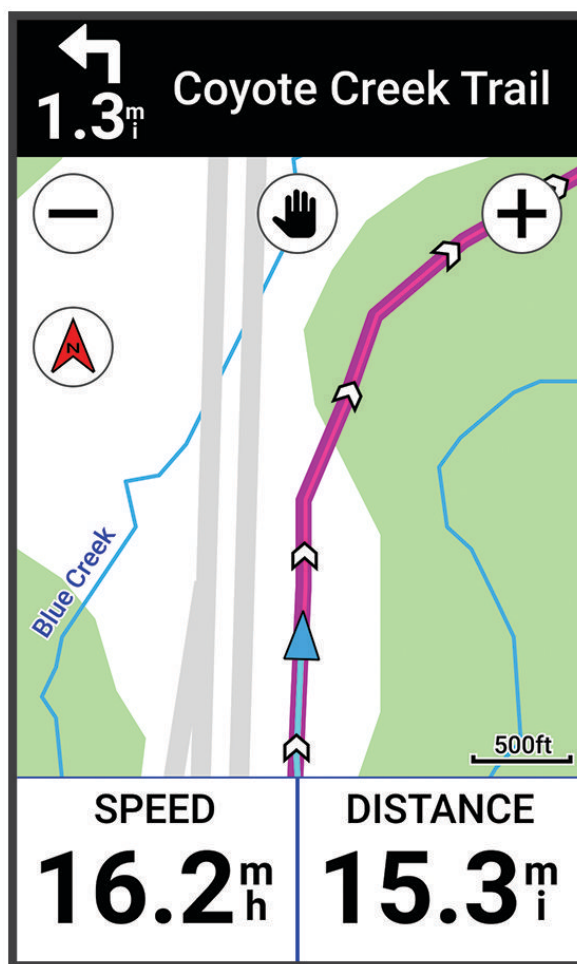
- 1 Menjen el kerékpározni.
- 2 Válassza a **Navigáció** >  > **Hely megjelölése?** >  lehetőséget.

Helyek mentése a térképről

- 1 Válassza a **Navigáció** > **Térképen megmutat** lehetőséget.
- 2 Keresse meg a helyet a térképen.
- 3 Jelölje ki a helyet.
A helyadatok a térkép tetején jelennek meg.
- 4 Jelölje ki a helyadatokat.
- 5 Válassza a  > **Hely mentése** >  lehetőséget.

Navigálás egy helyre

- 1 Válassza ki a **Navigáció** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **MTB útv. navigáció** lehetőséget a hegyikerékpáros útvonalhálózatra való navigáláshoz.
 - Válassza a **Térképen megmutat** lehetőséget egy térképen található helyhez való navigáláshoz.
 - Válassza a **Keresés** lehetőséget, ha egy érdekes helyre, városra, címre, kereszteződésre vagy ismert koordinátákra szeretne navigálni.
 - Válassza a **Mentett helyek** lehetőséget egy mentett helyre történő navigáláshoz.
TIPP: a 🔍 választva konkrét keresési információkat adhat meg.
 - Válassza a **Korábbi találatok** lehetőséget a legutóbbi 50 helyszín egyikére való navigáláshoz.
 - Válassza a **☰ > Keresés a közelben:** lehetőséget a keresési terület szűkítéséhez.
- 3 Válassza ki a helyet.
- 4 Válassza az **Indulj!** lehetőséget.
- 5 Az úti cél eléréséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.



Navigálás vissza a kiinduláshoz



A kerékpározás során bármikor visszatérhet a kiindulási ponthoz.

- 1 Menj el kerékpározni.
- 2 Húzza lefelé az újat a képernyő felső részétől, majd válassza a vezérlők widgeten a **Vissza a kezdéshez** lehetőséget.
- 3 Válassza az **Az út mentén** vagy a **Legrövidebb út** lehetőséget.
- 4 Válassza a **Indulj!** lehetőséget.
A készülék visszavigál az út kezdőpontjára.


Navigáció leállítása

- 1 Görgessen a térképhez.
- 2 Koppintson a képernyőre.
- 3 Válassza a **Navigáció leállítása** > ✓.

Helyek szerkesztése

- 1 Válassza a **Navigáció** > **Mentett helyek** lehetőséget.
- 2 Válassza ki a helyet.
- 3 Válassza ki a képernyő felső részén lévő információs sávot.
- 4 Válassza ki a  ikont.
- 5 Válasszon ki egy tulajdonságot.
Például válassza a Magasság módosítása lehetőséget a hely ismert magasságának megadásához.
- 6 Adja meg az új adatokat, majd válassza ki a  ikont.

Hely törlése

- 1 Válassza a **Navigáció** > **Mentett helyek** lehetőséget.
- 2 Válassza ki a helyet.
- 3 Válassza ki a képernyő felső részén lévő helyinformációkat.
- 4 Válassza a  > **Helyszín törlése** > ✓.

Útvonalak



Garmin Connect fiókjából útvonalakat küldhet eszközére. Az eszközre történő mentés után eszközén követheti az útvonalat. Egyéni útvonalat is létrehozhat az eszközén.

Egy elmentett útvonalat követhet egyszerűen csak azért is, mert az egy jó útszakasz. Például menthet és követhet egy kerékpárbarát útvonalat a munkába menéshez. Egy elmentett útvonalat a korábban meghatározott teljesítménycélok elérése vagy túlteljesítése érdekében is követhet.




Útvonal tervezése és bejárása

Egyéni útvonal hozható létre és járható be. Az útvonal úti célok vagy helyek sorozata, amely elvezet a végcélhoz.

TIPP: egyéni útvonalat hozhat létre a Garmin Connect alkalmazásban, és elküldheti készülékére (*Útvonal követése innen: Garmin Connect, 38. oldal*).

- 1 Válassza a **Navigáció > Pályák >  > Pályakészítő** lehetőséget.
 - 2 Hely hozzáadásához válassza a  ikont.
 - 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az aktuális hely térképen történő kiválasztásához válassza a **Jelenlegi pozíció** lehetőséget.
 - A térképen egy hely kiválasztásához válassza a **Térképen megmutat** lehetőséget, majd válasszon ki egy helyet.
 - Egy mentett hely kiválasztásához válassza a **Ment. és legut. talál. > Mentett helyek** lehetőséget, majd válasszon ki egy helyet.
 - Egy elmentett szakasz kiválasztásához válassza a **Ment. és legut. talál. > Szakaszok** lehetőséget, majd válasszon ki egy szakaszt.
 - A legutóbb keresett hely kiválasztásához válassza a **Ment. és legut. talál. > Korábbi találatok** lehetőséget, majd válasszon ki egy helyet.
 - Egy érdekes hely kereséséhez és kiválasztásához válassza az **Érdekes helyek** lehetőséget, majd válasszon ki egy közeli érdekes helyet.
 - Város kiválasztásához válassza a **Települések** lehetőséget, majd válasszon egy közeli várost.
 - Cím kiválasztásához válassza a **Keresési eszközök > Címek** lehetőséget, majd adja meg a címet.
 - Útkereszteződés kiválasztásához válassza a **Keresési eszközök > Útkereszteződések** lehetőséget, majd adja meg az utcaneveket.
 - Koordináták használatához válassza a **Keresési eszközök > Koordináták** lehetőséget, és adja meg a koordinátákat.
 - 4 Válassza a **Hozzáadás az útirányhoz** lehetőséget.



TIPP: a térképen kiválaszthat egy másik helyet, majd válassza a Hozzáadás az útirányhoz lehetőséget a helyek hozzáadásának folytatásához.
 - 5 Ismételje meg a 2-4. lépést, amíg ki nem választotta az összes helyet az útvonalhoz.

TIPP: hely eltávolításához lapozzon balra, majd válassza a  ikont.
 - 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az útvonal kiszámításához válassza a **Térkép** lehetőséget.
 - Az útvonal kiszámításához ugyanazzal az útvonallal vissza a kiindulási helyre, válassza a  > **Oda és vissza** lehetőséget.
 - Ha egy másik útvonalat kíván tervezni vissza a kiindulási helyre, válassza  > **Vissza a starthoz** lehetőséget.
- Megjelenik az útvonal térképe.

- 7 Válassza a **Mentés > Indulj!** lehetőséget.


Körútvonal létrehozása és használata

Az eszközön létrehozhat egy körútvonalat egy meghatározott távolság, indulási pozíció és navigációs irány alapján.

- 1 Válassza az **Navigáció > Pályák >  > Körpálya** lehetőséget.
- 2 Válassza a **Távolság** lehetőséget, és adja meg az útvonal teljes hosszát.
- 3 Válassza az **Indulási pozíció** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az aktuális hely hozzáadásához válassza az **Jelenlegi pozíció** lehetőséget.
 - A térképen egy hely kiválasztásához válassza a **Térképen megmutat** lehetőséget, majd válasszon ki egy helyet.
 - Egy mentett hely kiválasztásához válassza a **Mentett helyek**, lehetőséget, majd válasszon ki egy helyet.
 - Egy nemrég keresett hely kiválasztásához válassza a **Korábbi találatok** lehetőséget, majd válasszon ki egy helyet.
 - Egy érdekes hely kereséséhez és kiválasztásához válassza az **Érdekes helyek** lehetőséget, majd válasszon ki egy közeli érdekes helyet.
 - Egy cím kiválasztásához válassza a **Keresési eszközök > Címek** lehetőséget, és adja meg a címet.
 - Egy kereszteződés kiválasztásához válassza a **Keresési eszközök > Útkereszteződések** lehetőséget, majd adja meg az utcanevet.
 - Koordináták használatához válassza a **Keresési eszközök > Koordináták** lehetőséget, és adja meg a koordinátákat.
- 5 Válassza az **Indulási irány** lehetőséget, és válasszon egy irányt.
- 6 Válassza a **Keresés** parancsot.
TIPP: az  ikonnal új keresést indíthat.
- 7 Válasszon ki egy útvonalat a térképen történő megjelenítéséhez.
TIPP: egy másik útvonal megtekintéséhez válassza a **◀** vagy a **▶**.
- 8 Válassza a **Mentés > Indulj!** lehetőséget.


Útvonal létrehozása egy legutóbbi útból

Egy Edge eszközre mentett útból létrehozhat egy új útvonalat.



- 1 Válassza az **Előzmény > Utak** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy utat.
- 3 Válassza a ** > Út mentése pályaként** lehetőséget.
- 4 Adja meg az útvonal nevét, majd válassza a **✓**.

Útvonal követése innen: Garmin Connect

Ahhoz, hogy letölthessen egy útvonalat innen: Garmin Connect, rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal (*Garmin Connect*, 61. oldal).

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.
 - Látogasson el a connect.garmin.com weboldalra.
- 2 Hozzon létre új útvonalat, vagy válasszon ki egy meglévőt.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A Garmin Connect alkalmazásban válassza ki a  > **Küldés a készülékre** lehetőséget.
 - A Garmin Connect weboldalon válassza a **Küldés a készülékre** lehetőséget.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Az Edge készüléken válassza a **Navigáció > Pályák** lehetőséget.
- 6 Válassza ki az útvonalat.
- 7 Válassza a **Indulj!** lehetőséget.

Tippek útvonalon történő kerékpározáshoz

- Használja a Fordulóról-fordulóra irányítás funkciót (*Útvonalopciók*, 40. oldal).
- Ha bemelegítést is végez, válassza a  lehetőséget az útvonal megkezdéséhez, és melegítsen be a szokásos módon.
- Bemelegítés közben maradjon távol az útvonaltól.
Amikor készen áll a kezdésre, induljon el az útvonal felé. Amikor eléri az útvonal bármelyik részét, egy üzenet jelenik meg.
MEGJEGYZÉS: a  lehetőség megérintésekor a Virtual Partner elindítja az útvonalat, és nem várja meg, amíg bemelegít.
- Görgessen a térképhez az útvonaltérkép megtekintéséhez.
Ha letér az útvonaltól, egy üzenet jelenik meg.

Útvonal részleteinek megtekintése

- 1 Válassza a **Navigáció > Pályák** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy útvonalat.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Koppintson az útvonalra, hogy látható legyen a térképen.
 - Az útvonal részleteinek megtekintéséhez válassza az **Áttekintés** lehetőséget.
 - Válassza az **Emelkedők** lehetőséget az egyes emelkedők részleteinek és magassági diagramjainak megtekintéséhez.
 - Egy adott kör kiválasztásához és további információk megtekintéséhez egy körről válassza ki a **Körök** lehetőséget.
 - Válassza az **A pálya követelményei** lehetőséget, hogy megtekinthesse saját kerékpáros képességének elemzését az útvonalhoz.
 - Válassza a **Teljesítménysegéd** lehetőséget, hogy megtekinthesse saját erőfeszítésének elemzését az útvonalhoz.

Útvonal megjelenítése a térképen

A készülékre mentett minden egyes útvonal esetében testre szabhatja, hogyan jelenjen meg a térképen. Beállíthatja például, hogy az ingázási útvonal mindig sárgán jelenjen meg a térképen. Alternatív útvonal zöld színnel jeleníthető meg. Ez lehetővé teszi az útvonalak megtekintését kerékpározás közben, de nem követi vagy navigálja az adott útvonalat.

- 1 Válassza a **Navigáció > Pályák** lehetőséget.
 - 2 Válassza ki az útvonalat.
 - 3 Válassza a **⋮** lehetőséget.
 - 4 Válassza a **Megjelenítés mindig** lehetőséget, hogy az útvonal megjelenjen a térképen.
 - 5 Válassza a **Megjelenítési szín** lehetőséget, majd válasszon színt.
 - 6 Válassza az **Pályapontok** lehetőséget, hogy az útvonalpontok megjelenjenek a térképen.
- Amikor legközelebb az útvonal közelében jár, az megjelenik a térképen.

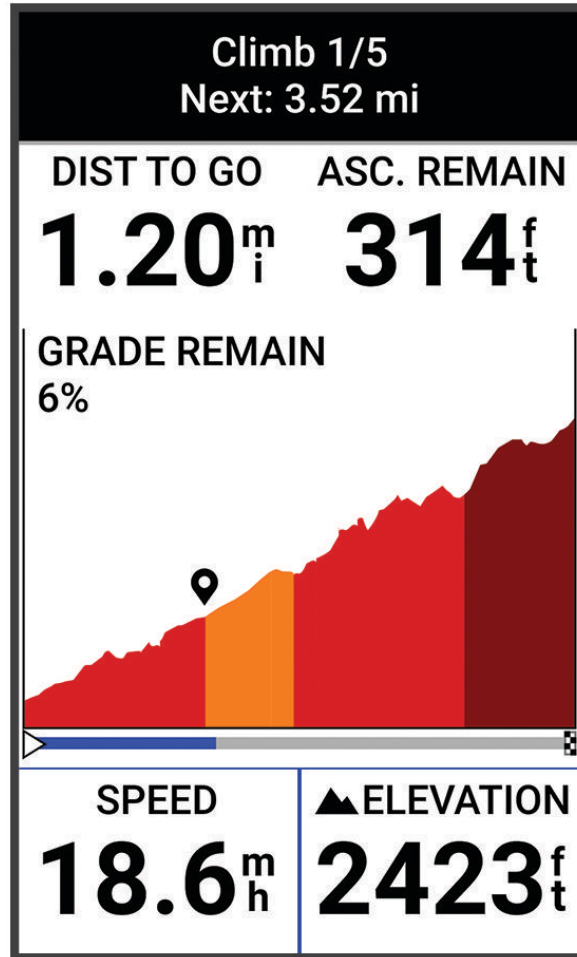
Az ClimbPro használata

A ClimbPro funkció segít, hogy az útvonalon a következő emelkedőknél hogyan gazdálkodjon az erőtartalékaival. Megtekintheti az emelkedőkkel kapcsolatos részleteket, beleértve azok bekövetkezését, az átlagos emelkedést és a teljes emelkedést. Az emelkedőkategoriókat a hossz és az emelkedő mértéke alapján különböző színek jelölik.

TIPP: a kerékpározás után megtekintheti az emelkedő részidőket a kerékpározási előzményekben.

- 1 Engedélyezze a ClimbPro funkciót a tevékenységprofilnál (*Tevékenységi profil frissítése*, 65. oldal).
- 2 Tekintse át az útvonal emelkedő- és útvonaladatait (*Útvonal részleteinek megtekintése*, 38. oldal).
- 3 Kezdje egy mentett útvonal követését (*Útvonalak*, 35. oldal).

Az emelkedő kezdetén a ClimbPro képernyő automatikusan megjelenik.



Az út mentése után megtekintheti az emelkedő részidőket a kerékpározási előzményekben.

Útvonalopciók

Válassza a **Navigáció > Pályák > ⋮** lehetőséget.

Fordulóról-fordulóra irányítás: a fordulásra vonatkozó utasítások engedélyezése vagy letiltása.

Letérés figyelmeztetések: figyelmezteti, ha letér az útvonalról.

Keresés: lehetővé teszi a mentett útvonalak név szerinti keresését.

Szűrés: lehetővé teszi az útvonaltípus, például Strava útvonalak szerinti szűrést.

Rendezés: lehetővé teszi a mentett útvonalak név, távolság vagy dátum szerinti rendezését.

Törlés: lehetővé teszi az összes vagy több mentett útvonal törlését a készülékről.

Útvonal újratervezése

Kiválaszhatja, hogy az eszköz hogyan tervezze újra az útvonalat, ha letérne arról.

Ha letér az útvonalról, az alábbiakat teheti:


- A **Navigáció szünet.** lehetőséggel szünetelteti a navigációt, amíg vissza nem tér az útvonalra.
- Az **Újratervezés** választva megjeleníti az újratervezési lehetőségeket.

MEGJEGYZÉS: az első újratervezési lehetőség a legrövidebb út az útvonal eléréséhez, és 10 másodperc után automatikusan elindul.

Útvonal leállítása

- 1 Görgessen a térképhez.
- 2 Húzza lefelé az ujját a képernyő felső részéről, majd görgessen a vezérlők widgethez.
- 3 Válassza az **Pálya leállítása** > ✓ lehetőséget.

Útvonal törlése


- 1 Válassza a **Navigáció** > **Pályák** lehetőséget.
- 2 Egy útvonalon legyintsen balra.
- 3 Válassza a  lehetőséget.

Trailforks útvonalak

A Trailforks alkalmazással elmentheti kedvenc útvonalait, vagy kereshet a közelben található útvonalak között. Letöltheti a Trailforks hegyikerékpáros útvonalakat Edge eszközére. A letöltött útvonalak megjelennek a mentett útvonalak listájában.

A www.trailforks.com oldalon regisztrálhat a Trailforks tagságért.

Térképbeállítások

Válassza a  > **Tevékenységprofilok** lehetőséget, válasszon ki egy profilt, majd válassza a **Navigáció** > **Térkép** lehetőséget.

Tájékozás: a térkép megjelenítési módjának beállítására szolgál.


Automatikus nagyítás: automatikusan kiválasztja a térkép nagyítási szintjét. A Kikapcsolás beállítás esetén kézzel kell nagyítania és kicsinyítenie.

Irányító feliratok: beállítja, hogy a navigációs utasítások mikor jelenjenek meg (útvonaltérképek szükségesek hozzá).

Megjelenés: a térkép megjelenési beállításainak testreszabása (*Térképmegjelenítési beállítások*, 41. oldal).

Térképadatok: a jelenleg az eszközre töltött térképek engedélyezésére és letiltására szolgál.

Térképmegjelenítési beállítások

Válassza a  > **Tevékenységprofilok** lehetőséget, válasszon ki egy profilt, majd válassza a **Navigáció** > **Térkép** > **Megjelenés** lehetőséget.

Térkép témája: a térkép megjelenítését az aktuális úthoz állítja. (*Térképtémák*, 42. oldal)

Népszerűségi térkép: kiemeli az adott kerékpározási típushoz népszerű utakat és nyomvonalakat. Minél sötétebb egy út vagy ösvény, annál népszerűbb.


Térkép részletesség: a térkép részletességének megadására szolgál.

Előzményvon. szín.: lehetővé teszi a megtett út színének beállítását.

Haladó: lehetővé teszi a nagyítási szintek és a szövegméret beállítását, valamint a domborzatárnyékolás és a kontúrok engedélyezését.


Térkép visszaállítása alaphelyzetbe: visszaállítja a térkép megjelenését az alapértelmezett beállításokra.

A térkép tájolásának módosítása

- 1 Válassza a  > **Tevékenységprofilok** lehetőséget.
- 2 Válasszon profilt.
- 3 Válassza a **Navigáció** > **Térkép** > **Tájolás** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Észak felül** lehetőséget, ha az oldal felső részén kívánja megjeleníteni az északi irányt.
 - Válassza a **Menetirányba** lehetőséget, ha az aktuális útirányt kívánja látni az oldal felső részén.

Térképtémák

Módosíthatja a térkép témáját, hogy a térkép megjelenését az út típusához igazítsa.


Válassza a  > **Tevékenységprofilok** lehetőséget, válasszon ki egy profilt, majd válassza a **Navigáció** > **Térkép** > **Megjelenés** > **Térkép témája** lehetőséget.

Klasszikus: a klasszikus Edge térkép színséma alkalmazása további témák nélkül.

Nagy kontraszt: a térkép nagyobb kontraszttal jeleníti meg az adatokat, így jobb láthatóságot biztosít a kihívást jelentő környezetekben.

Hegyi kerékpározás: a térképet úgy állítja be, hogy hegyikerékpáros üzemmódban optimalizálja az útvonaladatokat.

Útvonal-beállítások

Válassza a  > **Tevékenységprofilok** lehetőséget, válasszon ki egy profilt, majd válassza a **Navigáció** > **Útvonalterv** lehetőséget.

Népszerű útvonaltervezés: az útvonalak kiszámítása a Garmin Connect alkalmazásban a legnépszerűbb utak alapján történik.

Útvonaltervezési mód: a közlekedési mód beállítása az útvonal optimalizálásához.

Tervezés módszere: az útvonaltervező módszer beállítására szolgál.

Úton tartás: a legközelebbi úthoz rendeli az Ön helyzetét jelölő térképes pozícióikat.


Elkerülés beállítása: a navigáció során elkerülendő úttípusok beállítása.

Útirány újratervezése: az útvonal automatikus újratervezése, amikor letér a pályáról.

Útvonal újratervezése: az útvonal automatikusan újratervezése, amikor letér az útvonlról.

Tevékenység kiválasztása az útvonalszámításhoz

Beállíthatja, hogy a készülék a tevékenységtípus alapján számítsa ki az útvonalat.


- 1 Válassza a  > **Tevékenységprofilok** lehetőséget.
- 2 Válasszon profilt.
- 3 Válassza a **Navigáció** > **Útvonalterv** > **Útvonaltervezési mód** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget az útvonal kiszámításához.
Például választhatja az Országúti kerékpározás az országúti navigációhoz, vagy a Hegyi kerékpározás a terepi navigációhoz.

Kapcsolt funkciók

A kapcsolt funkciók akkor érhetők el Edge készüléke számára, amikor csatlakoztatja azt egy Wi-Fi® hálózathoz vagy egy Bluetooth technológiát használó kompatibilis okostelefonhoz.

A telefon párosítása



Az Edge készülék kapcsolt funkcióinak használatához a készüléket közvetlenül a Garmin Connect alkalmazáson keresztül csatlakoztassa, és ne az okostelefon Bluetooth beállításain keresztül.

- 1 Telefonja alkalmazás-áruházából telepítse, majd nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.
- 2 Tartsa lenyomva a  gombot a készülék bekapcsolásához.

Az első bekapcsoláskor ki kell választani a készülék nyelvét. A következő képernyőn párosíthatja a készüléket a telefonjával.

TIPP: húzza el ujját lefelé a kezdőképernyőn a beállítások widget megtekintéséhez, majd válassza a **Telefon > Okostelefon párosítása** lehetőséget a párosítási mód manuális kiválasztásához.

- 3 Adja hozzá készülékét Garmin Connect fiókjához az alábbi lehetőségek egyikével:

- Ha ez az első készülék, amelyet a Garmin Connect alkalmazással párosít, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- Ha már párosított egy másik készüléket a Garmin Connect alkalmazással, a  vagy a  menüben válassza a **Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** lehetőséget, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

MEGJEGYZÉS: a Wi-Fi és az alvó üzemmód beállítása a készüléken lehetővé teszi, hogy a készülék szinkronizálja az összes adatot, például a képzési statisztikákat, az útvonalletöltéseket és a szoftverfrissítéseket (*Az Automatikus alvás funkció használata, 69. oldal*).

A sikeres párosítás után egy üzenet jelenik meg, és a készülék automatikusan szinkronizál a telefonnal.

Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók

Az Edge eszköz számos Bluetooth-on keresztül elérhető funkcióval rendelkezik, amelyeket a Garmin Connect és a Connect IQ alkalmazás használatával érhet el. További információkat a www.garmin.com/intosports/apps weboldalon talál.

Tevékenység feltöltése a Garmin Connect alkalmazásba: automatikusan elküldi a tevékenységét a Garmin Connect számára, amint végez a tevékenység rögzítésével.

Hangutasítások: lehetővé teszi, hogy a Garmin Connect alkalmazás menet közben állapotjelentéseket játsszon le a telefonon.

Kerékpárriasztó: egy riasztás engedélyezhet, amely megszólal az eszközön, és riasztást küld a telefonjára, ha az eszköz mozgást érzékel.

Connect IQ letölthető funkciók: lehetővé teszi Connect IQ funkciók letöltését a Connect IQ alkalmazásból.

Útvonal, szakasz és edzések letöltése a Garmin Connect alkalmazásból: lehetővé teszi, hogy telefonjával tevékenységeket keressen a Garmin Connect alkalmazásban, és azokat elküldje az eszközére.

Eszköz-eszköz átvitel: lehetővé teszi a fájlok vezeték nélküli átvitelét egy másik kompatibilis Edge eszközre.

Saját Edge keresése: megkeresi az elveszett, okostelefonnal párosított Edge eszközt, amennyiben az eszköz hatótávolságon belül van.

Üzenetek: lehetővé teszi, hogy előre beállított szöveges üzenettel válaszoljon egy bejövő hívásra vagy szöveges üzenetre. Ez a funkció kompatibilis Android™ telefonokkal érhető el.

Értesítések: a telefon értesítései és üzenetei megjelennek készülékén.

Biztonsági és nyomon követési funkciók: (*Biztonsági és nyomon követési funkciók, 44. oldal*)

Közösségi média interakciók: lehetővé teszi, hogy posztot tegyen közzé kedvenc közösségi médiaoldalán, amikor feltölt egy tevékenységet a Garmin Connect alkalmazásba.

Időjárás-előrejelzések: valós idejű időjárási helyzetjelentéseket és riasztásokat küld készülékére.

Biztonsági és nyomon követési funkciók

⚠ VIGYÁZAT!

A biztonsági és nyomon követési funkciók kiegészítő funkciók, amelyekre nem szabad elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgálatokat az Ön nevében.

ÉRTESÍTÉS

Ezeknek a funkcióknak a használatához az Edge 1040 engedélyezni kell a GPS-t és csatlakoztatni kell a Garmin Connect alkalmazáshoz, amely a Bluetooth technológiát alkalmazza. A baleset esetén értesítendő személyeket Garmin Connect fiókjában adhatja meg.

A Edge 1040 készülék biztonsági és nyomon követési funkcióit a(z) Garmin Connect alkalmazás segítségével kell beállítani.

A biztonsági és nyomon követési funkciókkal kapcsolatos további információkért látogasson el a www.garmin.com/safety weboldalra.

Segítségkérés: használatával elküldhet egy, a nevét, LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit (ha rendelkezésre állnak) tartalmazó üzenetet a baleset esetén értesítendő személyeknek.

Balesetészlelés: ha a Edge 1040 készülék bizonyos kültéri tevékenységek során balesetet észlel, elküld egy automatizált üzenetet, valamint az Ön LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit (ha rendelkezésre állnak) a baleset esetén értesítendő személyeknek.

LiveTrack: lehetővé teszi a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyeit és tréningjeit. Követőket is meghívhat e-mailben és közösségi oldalakon, így megtekinthetik előadatait egy weboldalon.

GroupTrack: lehetővé teszi, hogy a LiveTrack segítségével közvetlenül a képernyőn, valós időben nyomon kövesse kapcsolatait.

Balesetészlelés

⚠ VIGYÁZAT!

A balesetészlelés kiegészítő funkció, és csak bizonyos kültéri funkciók esetén áll rendelkezésre. A Balesetészlelés funkcióra nem szabad elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgálatokat az Ön nevében.

ÉRTESÍTÉS

Mielőtt bekapcsolhatná a balesetészlelést készülékén, a baleset esetén értesítendő személyek adatait meg kell adnia a Garmin Connect alkalmazásban. Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeknek szöveges üzenetek fogadására alkalmas eszközzel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

Ha aktivált GPS funkcióval rendelkező Edge eszköze balesetet észlel, a Garmin Connect alkalmazás az Ön nevét és GPS-pozícióját tartalmazó automatikus szöveges üzenetet és e-mailt küld a baleset esetén értesítendő személyeknek.

Egy üzenet jelenik meg az eszközön és a párosított telefonon, amely jelzi, hogy a kapcsolattartók 30 másodperc elteltével értesítést kapnak. Ha nincs szükség segítségre, visszavonhatja az automatikus vészhelyzeti üzenetet.

Segítségkérés

⚠ VIGYÁZAT!

A Segítségkérés egy kiegészítő funkció, és nem javasolt a segítségkérés elsődleges módszereként hagyatkozni rá. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgáltatókat az Ön nevében.



ÉRTESÍTÉS

Mielőtt bekapcsolhatná a Segítségkérés funkciót a készülékén, a baleset esetén értesítendő személyek adatait meg kell adnia a Garmin Connect alkalmazásban. Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeknek szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

Ha a GPS funkcióval rendelkező Edge készülék csatlakoztatva van a Garmin Connect alkalmazáshoz, automatikus szöveges üzenetet küldhet a nevével és GPS-helyével a baleset esetén értesítendő személyeknek. A készüléken megjelenik egy üzenet, amely jelzi, hogy a kapcsolattartók a visszaszámlálás lejárta után is értesülnek. Ha nincs szükség segítségre, visszavonhatja az üzenetet.

A baleset esetén értesítendő személyek megadása

A baleset esetén értesítendő személyek telefonszámait a biztonsági és nyomonkövetési funkciókhoz használjuk.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  vagy a  ikont.
- 2 Válassza ki a **Biztonság és követés > Biztonsági funkciók > Baleset esetén értesítendő személyek > Adja meg a baleset esetén értesítendő személyeket** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Baleset esetén értesítendő személyek megtekintése

Mielőtt az eszközön megtekintené a baleset esetén értesítendő személyeket, be kell állítania a személyes adatait és a baleset esetén értesítendő személyeket a Garmin Connect alkalmazásban.



Válassza a  > **Biztonság és követés > Baleset esetén értesítendő személyek** lehetőséget.

Megjelennek a baleset esetén értesítendő személyek nevei és telefonszámai.

Segítségkérés


ÉRTESÍTÉS

Mielőtt segítséget kérhetne, engedélyeznie kell a GPS-t az Edge eszközön, és be kell állítania a vészhelyzeti kapcsolattartási adatokat a Garmin Connect alkalmazásban. Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

- 1 A segítségkérési funkció aktiválásához öt másodpercig tartsa megérintve a .
Az eszköz az öt másodperces visszaszámlálás után hangjelzést ad, és elküldi az üzenetet.
TIPP: az üzenet visszavonásához válassza ki a  ikont, mielőtt a visszaszámlálás befejeződné.
- 2 Szükség esetén válassza ki a **Küldés** lehetőséget az üzenet azonnali elküldéséhez.

A balesetészlelés be-, illetve kikapcsolása

MEGJEGYZÉS: párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat.

- 1 Válassza a  > **Biztonság és követés > Balesetészlelés** lehetőséget.
- 2 Válassza ki a tevékenységi profilt a balesetfelismerés engedélyezéséhez.

MEGJEGYZÉS: a balesetfelismerés csak bizonyos kültéri tevékenységek esetén érhető el. A tereptől és a kerékpározási stílusától függően a funkció fals pozitív eredményeket adhat.

Automatikus üzenet törlése

Ha az eszköz balesetet észlel, törölheti az automatikus segélykérő üzenetet eszközén vagy párosított okostelefonján, mielőtt elküldené azt a segélyhívó kapcsolattartóinak.

A 30 másodperces visszaszámlálás lejártá előtt válassza a **Mégse** > ✓ lehetőséget.

Állapotfrissítés küldése baleset után

Mielőtt állapotfrissítést küldene a baleset esetén értesítendő személyeknek, az eszköznek észlelnie kell a balesetet, és automatikus vészjelzést kell küldenie a baleset esetén értesítendő személyeknek.

Ha nincs szüksége segítségre, állapotfrissítést küldhet a baleset esetén értesítendő személyeknek.

- 1 A képernyő tetején legyintsen lefele, majd legyintsen balra vagy jobbra a vezérlők widget megtekintéséhez.
- 2 Válassza a **A rendszer balesetet érzékelt** > **Jól vagyok** lehetőséget.

A rendszer elküldi az üzenetet minden, baleset esetén értesítendő személyeknek.

A LiveTrack bekapcsolása

Az első LiveTrack munkamenet megkezdése előtt be kell állítania a névjegyeket a Garmin Connect alkalmazásban.






- 1 Válassza a ☰ > **Biztonság és követés** > **LiveTrack** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az **Automatikus indítás** kiválasztásával az alkalmazás mindig elindít egy LiveTrack edzést, ha a kiválasztott típusú tevékenységbe kezd.
 - Válassza a **LiveTrack név** lehetőséget LiveTrack munkamenete nevének frissítéséhez. Az aktuális dátum az alapértelmezett név.
 - Válassza a **Címzettek** lehetőséget a címzettek megtekintéséhez.
 - Válassza az **Útvonal megosztása** lehetőséget, ha azt szeretné, hogy a címzettek lássák az útvonalat.
- 3 Válassza a **LiveTrack indítása** lehetőséget.

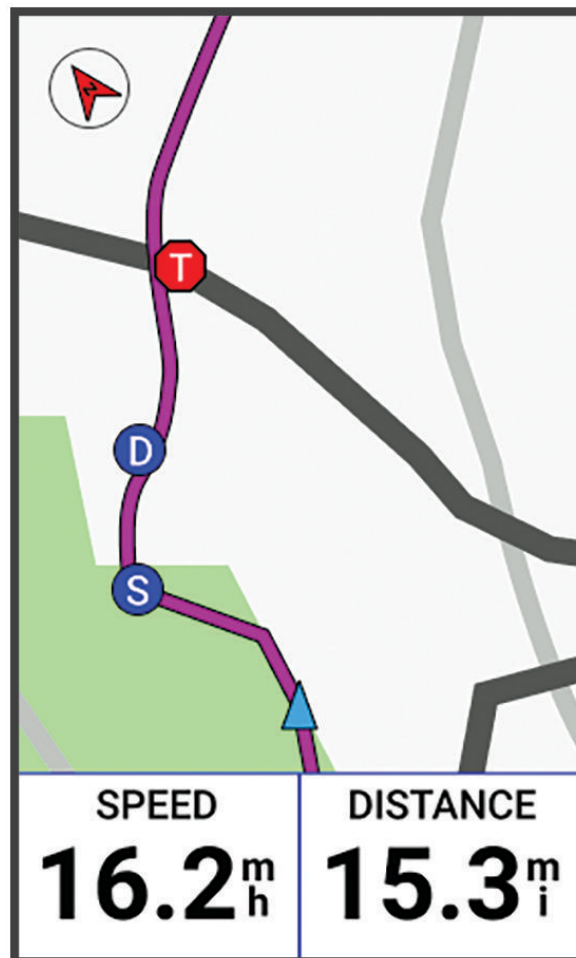
A címzettek egy Garmin Connect nyomon követési oldalon tekinthetik meg az élő adatokat.

GroupTrack edzés indítása

Egy GroupTrack munkamenet megkezdése előtt párosítania kell egy Garmin Connect alkalmazással rendelkező okostelefont az eszközzel (*A telefon párosítása, 43. oldal*).

Kerékpározás közben a térképen láthatja a GroupTrack munkamenetében lévő kerékpárosokat.

- 1 Az Edge eszközön válassza a  > **Biztonság és követés** > **GroupTrack** lehetőséget a kapcsolatok térképen történő megtekintésének engedélyezéséhez.
- 2 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  vagy a  ikont.
- 3 Válassza a **Biztonság és követés** > **LiveTrack** >  > **Beállítások** > **GroupTrack** > **Minden kapcsolat** lehetőséget.
- 4 Válassza a **LiveTrack indítása** lehetőséget.
- 5 Az Edge eszközön válassza a , és induljon útnak.
- 6 A kapcsolatok megtekintéséhez görgessen a térképhez.





A térképen egy ikonra koppintva megtekintheti a GroupTrack munkamenet többi kerékpárosának helyét és útvonalát.

- 7 Görgessen a GroupTrack listához.

Kiválaszthat egy kerékpárost a listából, és az adott kerékpáros a térkép közepén jelenik meg.


Tippek GroupTrack edzésekhez

A GroupTrack funkció lehetővé teszi, hogy a LiveTrack segítségével közvetlenül a képernyőn kövesse nyomon a csoport többi kerékpárosát. A csoport minden kerékpárosának szerepelnie kell a Garmin Connect fiókjában lévő névjegyek között.

- Kerékpározzon a szabadban GPS használatával.
- Párosítsa Edge 1040 készülékét telefonjával Bluetooth technológia segítségével.
- A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  ikont vagy a  ikont, majd a **Ismerősök** lehetőséget GroupTrack munkamenetéhez tartozó kerékpárosok listájának frissítéséhez.
- Győződjön meg róla, hogy mindenki párosította telefonját, és indítson el egy LiveTrack edzést a Garmin Connect alkalmazásban.
- Ellenőrizze, hogy a csatlakozó személyek mindannyian megfelelő hatótávolságon belül vannak (40 km vagy 25 mérföld).
- A kapcsolatok GroupTrack munkamenet közben történő megtekintéséhez görgessen a térképhez.
- Álljon meg, ha meg szeretné tekinteni a GroupTrack munkamenethez tartozó többi kerékpáros hely- és menetirány-adatait!

Kerékpárriasztó beállítása

Ha magára hagyja a kerékpárját, például amikor pihenőt tart egy hosszú út során, akkor bekapcsolhatja a kerékpárriasztót. A kerékpárriasztót a készülékről vagy a Garmin Connect alkalmazás készülékbeállításaival vezérelheti.



- 1 Válassza a  > **Biztonság és követés** > **Kerékpárriasztó** lehetőséget.
- 2 Hozza létre vagy frissítse jelszavát.
Amikor kikapcsolja a kerékpárriasztót Edge készülékén, a rendszer felkéri a jelszó megadására.
- 3 Húzza lefelé az ujját a képernyő felső részéről, majd válassza a vezérlők widgeten a **Kerékpárriasztó beállítása** lehetőséget.

Ha a készülék mozgást érzékel, riasztást ad ki, és riasztást küld a csatlakoztatott telefonra.

Hangjelzések lejátszása a telefonon

A hangjelzések beállítása előtt rendelkeznie kell egy olyan telefonnal, amelyen megtalálható a Garmin Connect alkalmazás és párosítva van az Edge eszközzel.

Beállíthatja a Garmin Connect alkalmazást úgy, hogy kerékpározás vagy más tevékenység közben motiváló állapotjelentéseket játsszon le a telefonján. A hangjelzések tartalmazzák a körszámot és a köridőt, a navigációt, a teljesítményt, a tempót vagy a sebességet, valamint a pulzusszámadatokat. A hangjelzés alatt a Garmin Connect alkalmazás a telefon elsődleges hangját elnémítja a jelzés lejátszásához. A Garmin Connect alkalmazásban testreszabhatja a hangerőszinteket.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  vagy a  ikont.
- 2 Válassza a **Garmin készülékek** lehetőséget.
- 3 Válassza ki eszközét.
- 4 Válassza a **Hangjelzések** lehetőséget.

Wi-Fi-on keresztül elérhető funkciók

Tevékenységek feltöltése Garmin Connect fiókjába: automatikusan elküldi a tevékenységét a Garmin Connect fiókjába, amint végez a tevékenység rögzítésével.

Szoftverfrissítések: Wi-Fi-kapcsolat létrejötté esetén a készülék automatikusan letölti és telepíti a legújabb szoftverfrissítést.

Edzések és edzéstervek: lehetővé teszi, hogy edzéseket és edzésterveket keressen és válasszon ki a Garmin Connect oldalon. A következő alkalommal, amikor a készülék Wi-Fi-kapcsolatot létesít, a fájlok vezeték nélküli módon kerülnek át készülékére.

A Wi-Fi-kapcsolat beállítása

Készülékét a Garmin Connect alkalmazáshoz kell csatlakoztatnia okostelefonján, vagy a Garmin Express™ alkalmazáshoz a számítógépén, mielőtt Wi-Fi-hálózathoz csatlakozna.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Töltse le a Garmin Connect alkalmazást, és párosítsa okostelefonját (*A telefon párosítása, 43. oldal*).
- Látogasson el a www.garmin.com/express weboldalra, és töltse le a Garmin Express alkalmazást.

2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a Wi-Fi-kapcsolat beállításához.

Wi-Fi Beállítások

Válassza a  > **Csatlakoztatási funkciók** > **Wi-Fi** lehetőséget.

Wi-Fi: a Wi-Fi vezeték nélküli technológia bekapcsolása.

MEGJEGYZÉS: más Wi-Fi-beállítások csak akkor jelennek meg, ha a Wi-Fi be van kapcsolva.

Automatikus feltöltés: lehetővé teszi a tevékenységek automatikus feltöltését ismert vezeték nélküli hálózaton keresztül.

Hálózat hozzáadása: csatlakoztathatja eszközét egy vezeték nélküli hálózathoz.

Vezeték nélküli érzékelők

Az eszköze vezeték nélküli ANT+ eszközökkel vagy Bluetooth érzékelőkkel is párosítható és használható (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 55. oldal). Az eszközök párosítását követően testre szabhatja az opcionális adatmezőket (*Adatképernyő hozzáadása*, 66. oldal). Ha az eszközét egy érzékelővel együtt csomagban vásárolta, akkor azok már párosítva vannak.

Az egyes Garmin érzékelők kompatibilitásával és a vásárlással kapcsolatos információk, illetve a felhasználói kézikönyv megtekintéséhez látogasson el a buy.garmin.com adott érzékelőről szóló oldalára.

Érzékelő típusa	Leírás
eBike	Eszközét eBike alkalmazással használva kerékpározási adatokat tekinthet meg, például az akkumulátorral és a váltóval kapcsolatos információkat kerékpározás közben.
Bővített kijelző	Kerékpározás vagy triatlonverseny során a Bővített kijelző módot használhatja az Edge eszköz adatképernyőinek egy kompatibilis Edge eszközön történő megjelenítéséhez.
Pulzusszám	Használhat külső szívritmusmonitort, például a(z) HRM-Pro™ vagy HRM-Dual™ eszközt, hogy megtekinthesse a szívritmusadatokat a tevékenységek során.
inReach távirányító	Az inReach® távirányító funkció lehetővé teszi az inReach eszköz vezérlését Edge eszközével (<i>inReach távirányító használata</i> , 59. oldal).
Lámpák	A helyzetérzékelés javítása érdekében használhat Varia™ okos kerékpárvilágítást.
Teljesítmény	A teljesítményadatokat eszközén történő megtekintéséhez használhat például Rally™ vagy Vector™ teljesítménymérőt. A teljesítményzónákat beállíthatja úgy, hogy azok megfeleljenek a céljainak és képességeinek (<i>A teljesítményzónák beállítása</i> , 55. oldal), vagy tartományriasztásokat is használhat, hogy értesítést kapjon arról, ha elér egy meghatározott teljesítményzónát (<i>Tartományriasztások beállítása</i> , 67. oldal).
Radar	A(z) Varia hátsó kerékpárradar használatával javíthatja a helyzetérzékelést, és riasztásokat kaphat a közeledő járművekről. Egy Varia hátsó lámpás radarkamerával fényképeket és videókat is készíthet kerékpározás közben (<i>A Varia kamera vezérlőinek használata</i> , 58. oldal).
Váltás	Az elektronikus váltókkal kerékpározás közben is megjelenítheti a váltási információkat. Az Edge 1040 az aktuális beállítási értékeket jeleníti meg, amikor az érzékelő beállítási módban van.
Shimano Di2	A(z) Shimano® Di2™ elektronikus váltókkal kerékpározás közben is megjelenítheti a váltási információkat. Az Edge 1040 az aktuális beállítási értékeket jeleníti meg, amikor az érzékelő beállítási módban van.
Okos edző-eszköz	Eszközét használhatja egy okos szobakerékpár-edzőeszközzel az ellenállás szimulálásához pálya követése, kerékpározás vagy edzés során (<i>Az ANT+ beltéri edzőeszköz használata</i> , 16. oldal).
Sebesség/pedálütem	Sebességérzékelőket vagy lépésütem-érzékelőket csatlakoztathat kerékpárjához, és megtekintheti az adatokat kerékpározás közben. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét (<i>Kerékméret és kerület</i> , 99. oldal).
VIRB	A VIRB® távirányító funkció segítségével eszközéről is vezérelheti VIRB akciókameráját.

Pulzsmérő használata

MEGJEGYZÉS: ha nincs pulzsmérő, akkor kihagyhatja ezt a feladatot.

A pulzsmérőt közvetlenül a bőrén, a szegycsontja alatt kell viselnie. Elég szorosnak kell lennie ahhoz, hogy tevékenység során a helyén maradjon.

- 1 Pattintsa a pulzsmérő modult ① a pántra.



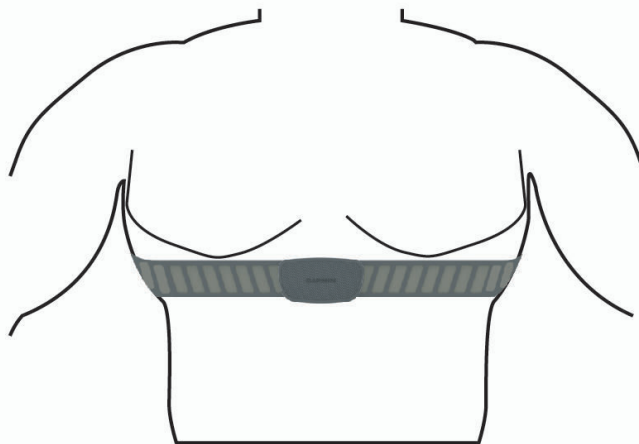
A modulon és a pánton lévő Garmin logóknak felfelé kell állniuk, és szemből olvashatóknak kell lenniük.

- 2 Nedvesítse meg az elektródákat ② és a pánt hátoldalán lévő érintkezőtapaszokat ③, hogy megfelelő kapcsolatot hozzon létre a mellkasa és a jeladó között.



- 3 Tekerje a pántot a mellkasa köré, és csatlakoztassa a pánt kampóját ④ a hurokhoz ⑤.

MEGJEGYZÉS: a kezelési címkét nem szabad behajtani.



A Garmin logóknak felfelé kell állniuk, és szemből olvashatóknak kell lenniük.


- 4 Helyezze az eszközt a pulzsmérő 3 m-es (10 láb) körzetébe.

A pulzsmérő a bekapcsolása után azonnal megkezdheti az adatok küldését az eszköznek.

TIPP: ha a pulzusszámadatak rendszertelenül vagy nem jelennek meg, tekintse meg a hibaelhárítási tippeket (*Tippek rendellenes pulzusadatok esetére*, 53. oldal).

A pulzuszónák beállítása

A készülék a kezdeti beállítás során megadott felhasználói profil adatait használja a pulzuszónák meghatározásához. A pulzuszónákat manuálisan is beállíthatja a fitnesscéljai szerint (*Fitneszcélok*, 52. oldal). A tevékenység legpontosabb kalóriaadataiért állítsa be a maximális pulzusszámot, a nyugalmi pulzusszámot és a pulzusszám-tartományokat.

- 1 Válassza ki a  > **Statisztikai adatok** > **Edzészónák** > **Pulzusszám-tartományok** lehetőséget.
- 2 Adja meg a maximális pulzusszámot, a tejsavküszöböt és a nyugalmi pulzusszámot.
Az automatikus észlelés funkció segítségével automatikusan észlelheti a pulzusszámot egy tevékenység közben. A zónaértékek automatikusan frissülnek, de az egyes értékeket manuálisan is szerkesztheti.
- 3 Válassza a **Ez alapján:** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Ütés/perc** elemet a zónák ütés/percben történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
 - Válassza a **Maximális %** elemet a zónáknak a maximális pulzus százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
 - Válassza a **Pulzustartalék %** elemet a zónáknak a pulzustartalék százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
 - Válassza az **% Tejsavküszöb pulzusszám** lehetőséget a zónáknak a tejsavküszöb százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.

A pulzustartományok ismertetése

Számos sportoló a pulzustartományok segítségével méri és javítja szív- és érrendszerének erősségét és edzettségi szintjét. A pulzustartomány két szívverés/perc érték közé eső tartomány. A rendszerben az öt általánosan elfogadott pulzustartomány 1-től 5-ig számozva (intenzitás szerint növekvő) szerepelnek. A pulzustartományokat általában a maximális pulzusszám különböző százalékos arányai segítségével számítják ki.

Fitneszcélok

A pulzustartományok ismerete segít az edzettségi állapot mérésében és javításában. Ehhez fontos, hogy megértse és alkalmazza az alábbi elveket:

- A pulzusszám jól mutatja a testedzés intenzitását.
- Bizonyos pulzustartományokban való edzéssel növelheti a szív- és érrendszer kapacitását és erejét.

Ha tisztában van maximális pulzusszámával, a fejezetben található táblázat (*Pulzustartomány-számítások*, 98. oldal) segítségével megállapíthatja, hogy mely tartományban érdemes a leginkább edzenie fitnesscéljai elérése érdekében.

Ha nincs tisztában maximális pulzusszámával, vegye igénybe az interneten elérhető számolóalkalmazások egyikét. Bizonyos edzőtermekben és egészségközpontokban elérhető egy, a maximális pulzusszám mérésére szolgáló teszt. A maximális pulzusszám alapvető számítása: 220 mínusz az Ön kora.

Tippek rendellenes pulzusadatok esetére

Rendellenes pulzusadatok megjelenése, illetve a pulzusadatok megjelenésének elmaradása esetén próbálkozzon az alábbi megoldásokkal.

- Ismét nedvesítse meg az elektródákat és a tapaszokat (ha vannak).
- Húzza meg a mellkaspántot.
- Melegítse 5–10 percre.
- Kövesse az ápolási utasításokat (*A szívritmusmonitor karbantartása, 81. oldal*).
- Viseljen pamutpólót, vagy alaposan nedvesítse meg a pánt mindkét oldalát.

A pulzusmérőhöz dörzsölődő szintetikus szövetek statikus elektromosságot hozhatnak létre, amely zavarja a pulzusjeleket.

- Menjen távolabb az olyan forrásoktól, amelyek zavarhatják a pulzusmérő működését.

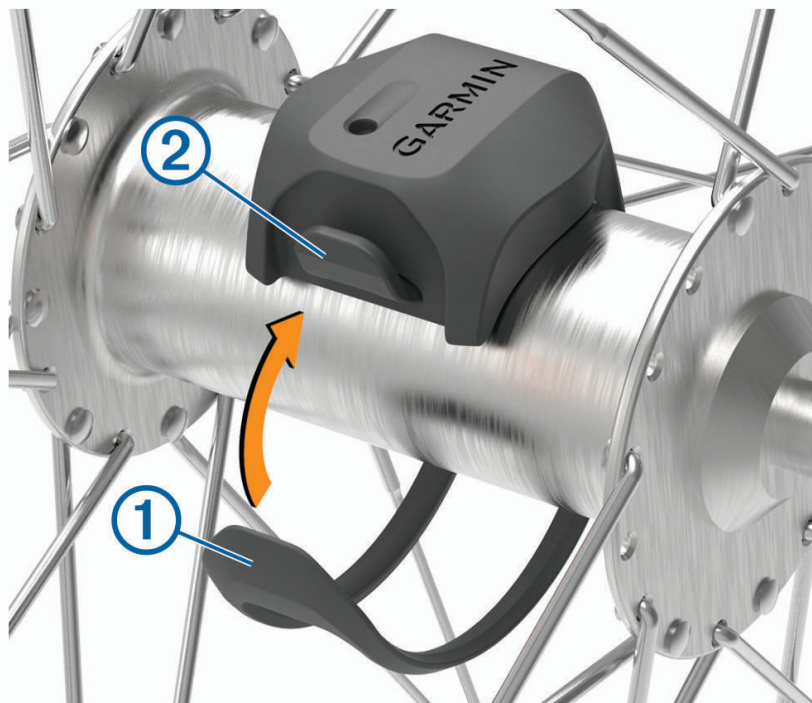
Az interferencia forrása lehet erős elektromágneses mező, néhány 2,4 GHz-es vezeték nélküli érzékelő, nagyfeszültségű távvezeték, villanymotor, sütő, mikrohullámú sütő, 2,4 GHz-es vezeték nélküli telefonok és vezeték nélküli LAN hozzáférési pontok.

A fordulatszám-érzékelő felszerelése

MEGJEGYZÉS: ha nincs ilyen érzékelője, akkor kihagyhatja ezt a feladatot.

TIPP: Garmin javasolja, hogy rögzítse a kerékpárt állványra az érzékelő beszerelése közben.

- 1 Helyezze és tartsa a sebességérzékelőt a kerékgagy tetején.
- 2 Húzza meg a ① pántot a kerékgagy körül, és rögzítse az érzékelőn lévő ② akasztóhoz.



Aszimmetrikus agyra szerelve az érzékelő megdőnhet. Ez nem befolyásolja a működést.

- 3 Forgassa el a kereket a hézag ellenőrzéséhez.

Az érzékelő nem érintkezhet a kerékpár más alkatrészeivel.

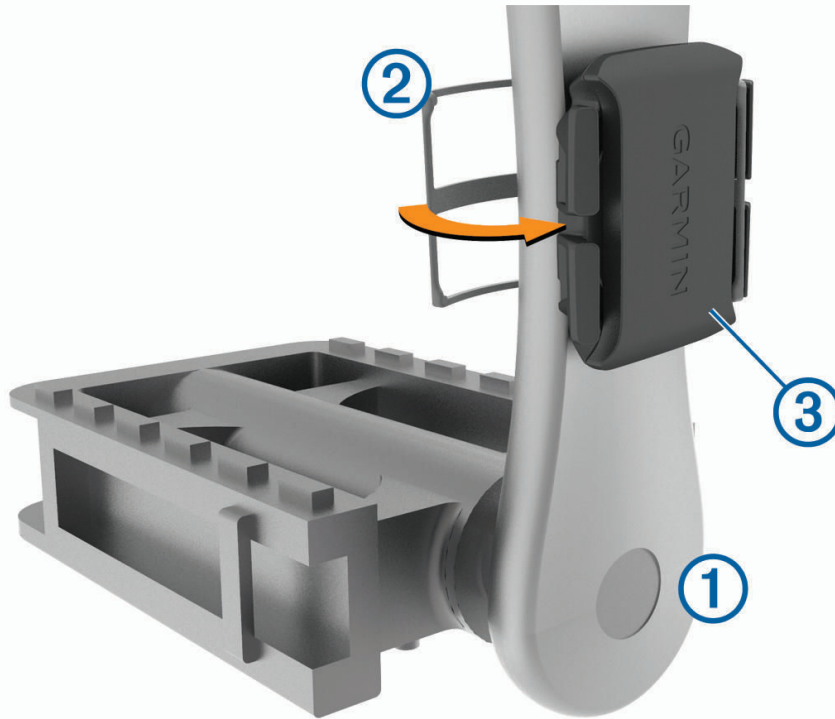
MEGJEGYZÉS: a LED öt másodpercig zölden villog, jelezve a két fordulat utáni aktivitást.

A pedálütem-érzékelő felszerelése

MEGJEGYZÉS: ha nincs ilyen érzékelője, akkor kihagyhatja ezt a feladatot.

TIPP: a Garmin azt javasolja, hogy az érzékelő felszereléséhez rögzítse a kerékpárt egy állványra.

- 1 Válassza ki a hajtókarhoz megfelelő pántméretet ①.
A pántnak pont akkorának kell lennie, hogy körbe tudja érni a hajtókart.
- 2 A nem hajtott oldalon illessze a pedálütem-érzékelő lapos oldalát a hajtókar belső oldalára.
- 3 Húzza a pántot ② a hajtókar köré, és rögzítse az érzékelőn lévő kampókhoz ③.



- 4 Forgassa meg a hajtókart, hogy ellenőrizze, az érzékelő semmibe sem ütközik bele.
Az érzékelő és a pántok nem érhetnek hozzá sem a kerékpár, sem a cipő egyetlen részéhez sem.
MEGJEGYZÉS: a LED öt másodpercig zölden villog, jelezve a két fordulat utáni aktivitást.
- 5 Tegyen egy 15 perces próbautat, és ellenőrizze az érzékelő és a pánt épségét.

Tudnivalók a sebesség- és pedálütem-érzékelőkről

A pedálütem-érzékelő pedálütem-adatai mindig rögzítésre kerülnek. Ha nincs sebesség- és pedálütem-érzékelő párosítva az eszközzel, a rendszer GPS-adatokat használ a sebesség és a távolság kiszámításához.

A pedálütem a forgókar percenkénti fordulatszámával (rpm) mért pedálozási vagy „forgási” sebesség.

Pedálütem- vagy teljesítményadatok átlagolása

A nem nulla adatátlagolási beállítás akkor érhető el, ha opcionális pedálütem-érzékelővel vagy teljesítménymérővel edz. Az alapértelmezett beállítás kizárja azokat a zéró értékeket, amelyeket a pedálozás szüneteltetésekor kapna.

Módosíthatja ennek a beállításnak az értékét (*Adatrögzítési beállítások, 72. oldal*).

Vezeték nélküli érzékelők párosítása

A párosítás előtt fel kell helyeznie a szívritmusmonitort vagy telepítenie kell az érzékelőt.

A párosítás ANT+ vagy Bluetooth vezeték nélküli érzékelők összekapcsolása, például egy szívritmusmonitor és az Ön Garmin készülékének összekapcsolása.

1 Helyezze az eszközt az érzékelő 3 m-es (10 láb) körzetébe.

MEGJEGYZÉS: párosítás közben kerékpáros többi érzékelőjétől legalább 10 m-re (33 láb) legyen.

2 Válassza a  > **Érzékelők** > **Érzékelő hozzáadása** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válasszon érzékelőtípust.
- Az összes közeli érzékelő kereséséhez válassza az **Keresés az összes közt** lehetőséget.

Megjelenik az elérhető érzékelők listája.

4 Válasszon ki egy vagy több érzékelőt a készülékkel való párosításhoz.

5 Válassza a **Hozzáadás** lehetőséget.

Ha az érzékelő párosítva van a készülékkel, az érzékelő állapota Kapcsolat sikeres. Az érzékelő adatok megjelenítéséhez az adatmezőt testre szabhatja.

Vezeték nélküli érzékelő elemének töltöttsége

Miután elindult, megjelennek a tevékenységhez csatlakoztatott vezeték nélküli érzékelők töltöttségi szintjei. A lista a töltöttségi szintek szerint kerül rendezésre.

Edzés teljesítménymérőkkel

- Az Edge eszközzel kompatibilis ANT+ érzékelők listája (például Rally és Vector) a www.garmin.com/intosports weboldalon található.
- További információkért tekintse át a teljesítménymérő felhasználói kézikönyvét.
- Úgy állítsa be a teljesítményszórást, hogy azok megfeleljenek a céljainak és képességeinek (*A teljesítményszórást beállítása, 55. oldal*).
- A tartományriasztások segítségével értesítést kaphat, ha elér egy adott teljesítményszórást (*Tartományriasztások beállítása, 67. oldal*).
- A teljesítményadat-mezőket testre is szabhatja (*Adatképernyő hozzáadása, 66. oldal*).

A teljesítményszórást beállítása

A zónák értékei alapértelmezett értékek, és előfordulhat, hogy nem felelnek meg az Ön személyes képességeinek. A zónákat kézzel is beállíthatja a készüléken vagy a Garmin Connect használatával. Ha ismeri a funkcionális teljesítményküszöb (FTP) értékét, miután megadta, engedélyezheti, hogy a szoftver automatikusan kiszámítsa a teljesítményszórást.

1 Válassza a  > **Statisztikai adatok** > **Edzészónák** > **Teljesítménytartományok** lehetőséget.

2 Adja meg az FTP-értéket.

3 Válassza a **Ez alapján:** lehetőséget.


4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza ki a **watt** elemet a zónák megtekintéséhez és szerkesztéséhez wattban.
- Válassza ki a **FTP %** lehetőséget a zónáknak a funkcionális teljesítményküszöb százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.

A teljesítménymérő kalibrálása

Mielőtt kalibrálná a teljesítménymérőt, az aktív adatrögzítéshez telepítenie, illetve párosítania kell azt a készülékkel.

A teljesítménymérőre vonatkozó kalibrálási utasításokért lásd a gyártói utasításokat.

- 1 Válassza a  > **Érzékelők** lehetőséget.
- 2 Válassza ki a teljesítménymérőt.
- 3 Válassza a **Kalibrálás** lehetőséget.
- 4 Ahhoz, hogy a teljesítménymérő aktív állapotban maradjon, pedálozzon az üzenet megjelenéséig.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Pedálalapú teljesítmény

A Rally a pedálalapú teljesítményt méri.

A Rally azt az erő kifejtést méri, amelyet Ön másodpercenként több százszor kifejt. A Rally emellett a pedálütemet vagy a pedál forgási sebességét is méri. Az idő, az erőhatás, az erőhatás irányának és a hajtókar forgásának mérésével határozza meg a Rally a teljesítményt (watt). Mivel a Rally egymástól függetlenül méri a bal és a jobb láb teljesítményét, jelzi a bal és jobb oldal közötti teljesítményeloszlást.

MEGJEGYZÉS: az egyérezkelős Rally rendszer nem biztosítja a jobb és bal oldal közötti teljesítményeloszlást.

Kerékpározási dinamika

A kerékpározási dinamika azt méri, hogyan fejt ki erőt tekerés közben és a pedál mely részére, lehetővé téve, hogy megismerje sajátos kerékpározási módját. Annak megismerése, hogy hogyan és hol hozz létre teljesítményt, lehetővé teszi a hatékonyabb edzést és a kerékpár használatának kiértékelését.

MEGJEGYZÉS: a kerékpározási dinamikai használatához egy kompatibilis, kettős érzékelésű, ANT+ technológiát alkalmazó teljesítménymérővel kell rendelkeznie.

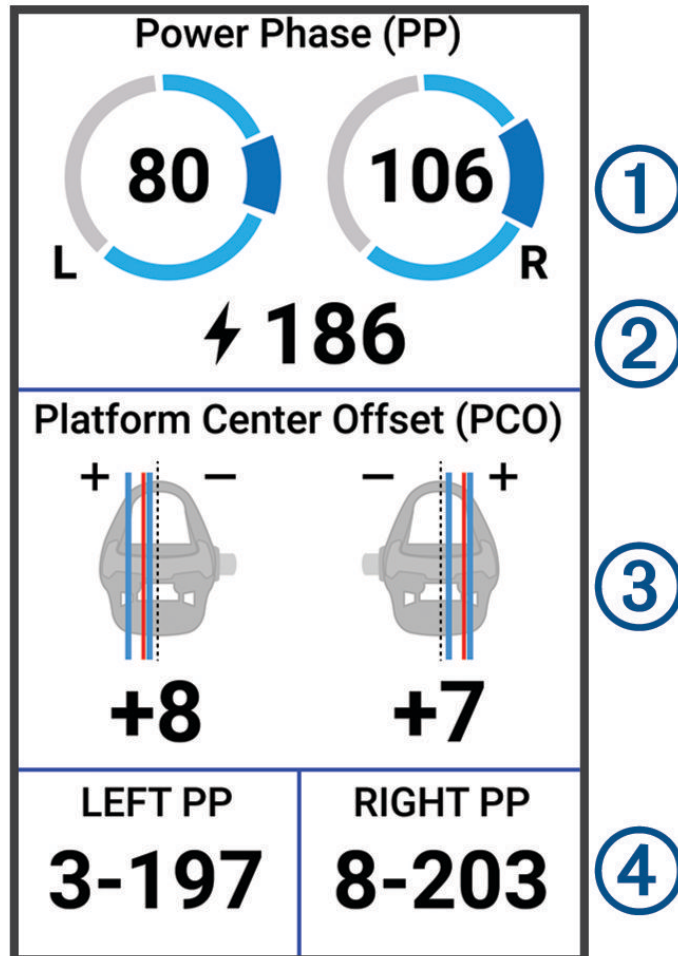
További információkért látogasson el a www.garmin.com/performance-data webhelyre.

Kerékpározási dinamika használata

A kerékpározási dinamika használata előtt a teljesítménymérőt ANT+ technológia segítségével párosítani kell az eszközzel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 55. oldal).

MEGJEGYZÉS: a kerékpározási dinamika rögzítése extra eszközmemóriát foglal le.

- 1 Menjen el kerékpározni.
- 2 Lapozzon a Kerékpározási dinamika képernyőre a teljesítményszegély-adatok ①, az összteljesítmény ② és a pedálközéptől való eltérés ③ megtekintéséhez.



- 3 Ha szükséges, tartson megérintve egy adatmezőt ④ annak módosításához (*Adatképernyő hozzáadása*, 66. oldal).

MEGJEGYZÉS: a képernyő alján található két adatmező testre szabható.

A megtett utat elküldheti a Garmin Connect alkalmazásba, hogy további kerékpározási dinamikával kapcsolatos adatokat tekinthessen meg (*Út küldése ide: Garmin Connect*, 61. oldal).

Teljesítményszegély-adatok


A teljesítményszegély a(z) (indítási és a véghajtókarszög közötti) pedálütem-tartomány, ahol pozitív teljesítmény jön létre.

Pedálközéptől való eltérés

A pedálközéptől való eltérés a pedál azon pontja, amelyre erőt fejt ki.

A kerékpározási dinamika funkcióinak testreszabása

Mielőtt testre szabná a Rally funkciókat, párosítania kell egy Rally teljesítménymérőt az eszközével.

- 1 Válassza a  > **Érzékelők** lehetőséget.
- 2 Válassza ki a Rally teljesítménymérőt.
- 3 Válassza az **Érzékelőadatok** > **Kerékpározási dinamika** lehetőséget.
- 4 Válasszon egy opciót.
- 5 Ha kell, a választókapcsolókkal engedélyezze vagy tiltsa le a nyomatékhatékonyt, a pedálgördülékenységet és a kerékpározási dinamikát.

A Rally szoftver frissítése az Edge eszközzel

A szoftver frissítése előtt párosítania kell Edge eszközét a Rally rendszerrel.

- 1 Küldje el útadatait a Garmin Connect fiókjába (*Út küldése ide: Garmin Connect, 61. oldal*).
A Garmin Connect automatikusan megkeresi a szoftverfrissítéseket, és elküldi azokat Edge eszközére.
- 2 Helyezze Edge eszközét az érzékelő közelébe (3 m).
- 3 Forgassa meg néhányszor hajtókart. Az Edge eszköz felszólítja, hogy telepítse az összes függőben lévő szoftverfrissítést.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Helyzetérzékelés

FIGYELMEZTETÉS!

A Varia készülék javíthatja a helyzetfelismerést. Nem helyettesíti a kerékpáros figyelmét és megalapozott döntését. Mindig figyeljen környezetére és a kerékpárt legjobb tudása szerint, biztonságosan vezesse. Ennek elmulasztása súlyos, akár halálos sérüléseket is okozhat.



Edge készüléke együtt használható a Varia intelligens kerékpár-világítással és hátsó radarral (*Vezeték nélküli érzékelők, 50. oldal*). További tudnivalóért lásd a Varia készülék felhasználói kézikönyvét.

A Varia kamera vezérlőinek használata

ÉRTESÍTÉS

Egyes joghatóságok tilthatják vagy szabályozhatják videó, hang vagy fénykép rögzítését, illetve megkövetelhetik, hogy a felvételen szereplő minden fél tisztában legyen a felvétel tényével, és járuljon hozzá a felvételhez. Az Ön felelőssége, hogy ismerje és betartsa az összes törvényt, előírást és minden egyéb korlátozást azokban az országokban, ahol a készüléket használni kívánja.


Mielőtt használná a Varia kamera vezérlőit, párosítania kell a tartozékot az eszközével (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 55. oldal*).

- 1 A widgetek megnyitásához húzza lefelé az ujját a képernyő tetejétől.
- 2 A Varia kameravezérlők widgetből válasszon egy lehetőséget:
 - A kamera beállításainak megtekintéséhez válassza a **Radarkamera** ikont.
 - Fénykép készítéséhez válassza a  ikont.
 - Videóklip mentéséhez válassza a  ikont.

A zöld fenyegetési szint hangjelzés engedélyezése

A zöld fenyegetési szint hangjelzés engedélyezése előtt párosítani kell az eszközt egy kompatibilis Varia hátsó kerékpárradarral, és engedélyezni kell a hangjelzéseket.

Engedélyezheti a hangjelzést, amely akkor szólal meg, ha a radar áttér zöld fenyegetési szintre.

- 1 Válassza a  > **Érzékelők** lehetőséget.
- 2 Válassza ki a radareszközt.
- 3 Válassza az **Érzékelőadatok** > **Riasztási beállítások** lehetőséget.
- 4 Válassza a **Zöld fenyegetési szint hangjelzése** váltókapcsolót.



Az elektronikus váltók használata

A kompatibilis elektronikus váltók, például a Shimano Di2 váltók használata előtt párosítania kell azokat Edge készülékével (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 55. oldal). Az opcionális adatmezőket testre szabhatja (*Adatképernyő hozzáadása*, 66. oldal). Az Edge készülék az aktuális beállítási értékeket jeleníti meg, amikor az érzékelő beállítási módban van.

eBike használata

Mielőtt egy kompatibilis eBike-ot, például egy Shimano STEPS™ eBike-ot használna, párosítania kell azt az eszközzel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 55. oldal). Az opcionális eBike adatképernyőt és adatmezőket testre is szabhatja (*Adatképernyő hozzáadása*, 66. oldal).





Az eBike érzékelő részleteinek megtekintése

- 1 Válassza a  > **Érzékelők** lehetőséget.
- 2 Válassza ki az eBike eszközt.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az eBike részleteinek, például a kilométer-számláló vagy a megtett távolság megtekintéséhez válassza az **Érzékelőadatok > eBike részletek** lehetőséget.
 - Az eBike hibaüzenetek megtekintéséhez válassza az  lehetőséget.További tájékoztatásért lásd az eBike felhasználói kézikönyvét.

inReach távirányító

Az inReach távirányító funkció lehetővé teszi inReach készüléke irányítását az Edge készülékével. Egy inReach készülék vásárlásához látogasson el a buy.garmin.com weboldalra.

inReach távirányító használata

- 1 Kapcsolja be az inReach készüléket.
- 2 Válassza Edge készülékén a  > **Érzékelők** > **Érzékelő hozzáadása** > **inReach** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az inReach készüléket, majd válassza a **Hozzáadás** lehetőséget.
- 4 A inReach távirányító widget megtekintéséhez csúsztassa az ujját lefelé a kezdőképernyőn, és húzza az ujját balra vagy jobbra.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Előre beállított üzenet küldéséhez válassza az  > **E. beáll. üz. küld.** lehetőséget, majd válasszon ki egy üzenetet a listából.
 - Küldjön el egy szöveges üzenetet, majd válassza az  > **Beszélgetés kezdeményez.** lehetőséget, válassza ki az üzenet névjegyeit, írja be az üzenet szövegét, vagy válasszon egy gyors szöveges üzenet opciót.
 - Az időzítő és a megtett távolság nyomon követési munkamenet során történő megtekintéséhez válassza a  > **Nyomon követés indítása** lehetőséget.
 - SOS-üzenet küldéséhez válassza az **SOS** lehetőséget.**MEGJEGYZÉS:** az SOS funkciót csak valós vészhelyzet esetén használja.

Előzmények

Az előzmények közé tartozik az idő, a távolság, a kalóriák, a sebesség, a köradatok, a magasság és az opcionális ANT+ érzékelőadatok.

MEGJEGYZÉS: a előzmények nem kerülnek rögzítésre a tevékenységidőzítő szüneteltetésekor vagy a leállítását követően.

Ha a készülék memóriája megtelt, egy üzenet jelenik meg. A készülék nem törli vagy írja felül automatikusan az előzményeket. Töltse fel rendszeresen az előzményeket a Garmin Connect alkalmazásba, hogy nyomon követhesse összes útvonaladatát.

Kerékpározás megtekintése

- 1 Válassza az **Előzmény > Utak** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy utat.
- 3 Válasszon egy opciót.


Az egyes edzészónákban töltött idő megtekintése

Mielőtt megtekintené az egyes edzészónákban töltött idejét, párosítania kell készülékét egy kompatibilis szívritmusmonitorral vagy teljesítménymérővel, el kell végeznie egy tevékenységet, és el kell mentenie a tevékenységet.

Az egyes pulzusszám-tartományokban és edzészónákban eltöltött idő megtekintése segít az edzés intenzitásának beállításában. A teljesítményszónákat (*A teljesítményszónák beállítása, 55. oldal*) és a pulzuszónákat (*A pulzuszónák beállítása, 52. oldal*) úgy állíthatja be, hogy azok megfeleljenek céljainak és képességeinek. Személyre szabhat egy adatmezőt, amely megjeleníti az edzészónákban eltöltött időt a kerékpározás során (*Adatképernyő hozzáadása, 66. oldal*).

- 1 Válassza az **Előzmény > Utak** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy utat.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha kerékpározása során adatokat kap egy érzékelőről, válassza a **Pulzuszónában töltött idő** vagy a **Teljesítményszónában töltött idő** lehetőséget.
 - Ha kerékpározása során mindkét érzékelőről rendelkezik adatokkal, válassza a **Zónában töltött idő** lehetőséget, majd válassza a **Pulzusszám-tartományok** vagy a **Teljesítménytartományok** lehetőséget.

Út törlése



- 1 Válassza az **Előzmény > Utak** lehetőséget.
- 2 Húzza el az utat balra, és válassza a  ikont.

Adatok összesítésének megtekintése

Megtekintheti az eszközére mentett összesített adatokat, beleértve a megtett utak számát, az időt, a távolságot és a kalóriákat.

Válassza ki az **Előzmény > Összesítések** lehetőséget.

Adatösszesítések törlése

- 1 Válassza ki az **Előzmény > Összesítések** lehetőséget.
 - 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a , hogy minden adatösszesítést töröljön az előzményekből.
 - Válasszon ki egy tevékenységi profilt, hogy törölje az adott profilra vonatkozó összes adatösszesítést.
- MEGJEGYZÉS:** ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.
- 3 Válassza ki a  ikont.

Garmin Connect

A(z) Garmin Connect alkalmazáson keresztül barátaival is kapcsolatba léphet. A Garmin Connect számos nyomonkövetési, elemzési és megosztási funkciója révén ösztönzést nyújthatnak egymásnak. Rögzítse aktív életstílusának különböző eseményeit: futásait, sétáit, kerékpártúráit, úzásait, gyalogtúráit, triatlonversenyeit stb.

Ingyenes Garmin Connect fiókjának létrehozásához párosítsa a készüléket telefonjával a Garmin Connect alkalmazás használatával, vagy látogasson el a connect.garmin.com weboldalra.

Tárolja tevékenységeit: miután befejezett és elmentett egy tevékenységet az eszközén, feltöltheti azt Garmin Connect fiókjába, ahol azok bármeddig tárolhatók.

Elemesse adatait: a tevékenységről részletes információkat tekinthet meg, például az időt, a távolságot, a magasságot, a pulzusszámot, az elégetett kalóriákat, a lépésütemet, felülnézeti térképet, tempó- és sebességtáblázatokat, valamint egyedi jelentéseket.

MEGJEGYZÉS: bizonyos adatok eléréséhez opcionális kiegészítők (pl. pulzusszámmérő) szükségesek.



Tervezze meg az edzést: kiválaszthat egy fitnesscélt, és betöltheti az egyik napi edzéstervet.

Ossza meg tevékenységeit: a fiók összeköti barátaival: követhetik egymás tevékenységeit, illetve megoszthatják tevékenységeiket kedvenc közösségi oldalaikon.

Út küldése ide: Garmin Connect

- Szinkronizálja Edge készülékét az okostelefonjára telepített Garmin Connect alkalmazással.
- A Edge készülékhez mellékelt USB-kábellel kerékpározási adatokat küldhet számítógépe Garmin Connect fiókjába.

Adatrögzítés

A készülék intelligens rögzítést használ. Rögzíti azokat a kulcsfontosságú pontokat, ahol irányt, sebességet vagy pulzusszámot változtat.

A teljesítményérzékelő párosításakor a készülék másodpercenként rögzíti a pontokat. A másodpercenként rögzített pontok rendkívül részletes nyomvonalat biztosítanak, és a rendelkezésre álló memória nagyobb részét használják fel.

A pedálütem és a teljesítmény adatátlagolásával kapcsolatos információkért lásd: [Pedálütem- vagy teljesítményadatok átlagolása, 54. oldal](#).

Adatkezelés

MEGJEGYZÉS: a készülék nem kompatibilis a Windows® 95, 98, Me, Windows NT® és Mac® 10.3 és korábbi verziójú operációs rendszerekkel.

A készülék számítógéphez történő csatlakoztatása

ÉRTESÍTÉS

A korrózió megelőzése érdekében alaposan szárítsa meg az USB-portot, a védőfedőt és az azt körülvevő területet töltés vagy számítógéphez való csatlakoztatás előtt.

- 1 Húzza ki a védősapkát az USB port elől.
- 2 Az USB-kábel keskeny végét csatlakoztassa az USB-porthoz.
- 3 Az USB-kábel vastagabb végét csatlakoztassa egy számítógép USB-portjához.
A Sajátgép ablakban készüléke Windows számítógépek esetén cserélhető meghajtóként, Mac számítógépek esetén csatlakoztatott meghajtóként jelenik meg.

Fájlok átvitele a készülékre

- 1 Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez.
Windows számítógépeken a készülék kivehető meghajtóként vagy hordozható készülékként jelenik meg. Mac számítógépeken a készülék csatlakoztatott köteggént jelenik meg.
MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy egyes több hálózati meghajtóval rendelkező számítógépek nem megfelelően jelenítik meg a készülékmeghajtókat. A meghajtó leképezésének részleteiről olvassa el az operációs rendszer dokumentációját.
- 2 A számítógépen nyissa meg a fájlállítót.
- 3 Válasszon ki egy fájlt.
- 4 Válassza a **Szerkesztés > Másolás** lehetőséget.
- 5 Nyissa meg a hordozható készüléket, meghajtót vagy köteget a készüléken.
- 6 Mappa tallózása.
- 7 Válassza a **Szerkesztés > Beillesztés** lehetőséget.
A fájl megjelenik a készülék memóriájában található fájlok listájában.

Fájlok törlése

ÉRTESÍTÉS

Ismeretlen rendeltetésű fájlokat ne töröljön. A készülék memóriája fontos rendszerfájlokat tartalmaz, amelyeket nem ajánlatos törölni.

- 1 Nyissa meg a **Garmin** meghajtót vagy kötetet.
- 2 Szükség szerint nyissa meg az egyik mappát, illetve kötetet.
- 3 Válasszon ki egy fájlt.
- 4 Nyomja meg a billentyűzeten levő **Delete** gombot.
MEGJEGYZÉS: Apple® számítógép használata esetén a fájlok tényleges eltávolításához ürítse ki a Trash mappát.

Az USB-kábel leválasztása

Ha a készülék eltávolítható meghajtóként vagy kötetként csatlakozik a számítógéphez, az adatvesztés elkerülése érdekében biztonságos módon kapcsolja le a készüléket a számítógépről. Ha a készülék cserélhető eszközként csatlakozik a Windows rendszert futtató számítógéphez, nincs szükség biztonságos leválasztásra.

- 1 Végezze el a következő műveletet:
 - A Windows rendszert futtató számítógép esetében válassza ki a tálcán levő **Hardver biztonságos eltávolítása** ikont, majd válassza ki a készüléket.
 - Apple számítógépek esetén válassza ki az eszközt, majd válassza a **File > Eject** (Fájl > Kiadás) lehetőséget.
- 2 Húzza ki a kábelt a számítógépből.

Eszköz testreszabása

A Connect IQ letölthető funkciói

Készülékéhez Connect IQ funkciókat adhat a Garmin és más szolgáltatók oldalairól a Connect IQ alkalmazással.

Adatmezők: lehetővé teszik új adatmezők letöltését, amelyek más módon mutatják be az érzékelők, tevékenységek adatait és a korábbi adatokat. A beépített funkciók és lapok mellé felvehet új Connect IQ adatmezőket.

Widgetek: lényegre törően tájékoztatnak többek között az érzékelt adatokról és értesítésekről.

Alkalmazások: interaktív funkciókkal bővítik a készülékét, például új szabadtéri vagy fitness tevékenységtípusokkal.

Connect IQ funkciók letöltése a számítógéppel

- 1 Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez egy USB-kábel használatával.
- 2 Látogasson el az apps.garmin.com oldalra, és jelentkezzen be.
- 3 Válasszon ki egy Connect IQ funkciót, és töltsse le.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Profilok

Az Edge eszközt többféle módon is testre szabhatja, többek között profilok segítségével. A profilok beállítások gyűjteményei, amellyel gyorsan beállíthatja készülékét a használati körülményeknek megfelelően. Például különböző beállításokat és nézeteket hozhat létre az edzéshez és a hegyi kerékpározáshoz.

Ha profil használata közben módosítja a beállításokat, például az adatmezőket vagy a mértékegységeket, akkor a rendszer automatikusan menti a változtatásokat az aktív profilba.

Tevékenységprofilok: minden egyes kerékpározási típushoz külön tevékenységi profilt hozhat létre. Létrehozhat például külön tevékenységi profilt az edzéshez, a versenyzéshez és a hegyi kerékpározáshoz. A tevékenységi profil testre szabott adatoldalakat, tevékenységi összesítéseket, riasztásokat, edzészónákat (például pulzusszámot és sebességet), edzésbeállításokat (például Auto Pause® és Auto Lap®) és navigációs beállításokat tartalmaz.

Felhasználói profil: frissítheti a nem, a kor, a súly és a magasság beállításait. Az eszköz ezeket az adatokat a pontos munkamenetadatok kiszámításához használja fel.

A felhasználói profil beállítása

Frissítheti a nem, a kor, a súly és a magasság beállításait. Az eszköz ezeket az adatokat a pontos munkamenetadatok kiszámításához használja fel.

- 1 Válassza a  > **Statistikai adatok > Felhasználói profil** lehetőséget.
- 2 Válasszon beállítást.

Edzésbeállítások

A következő opciók és beállítások lehetővé teszik, hogy az eszközt edzésigényei alapján testre szabja. Ezek a beállítások egy tevékenységi profilban elmentésre kerülnek. Például beállíthat időzítő riasztásokat a versenyprofiljához, és egy Auto Lap pozíciót kiváltó jelzést a hegyikerékpáros profiljához.

Tevékenységi profil frissítése

Tíz tevékenységi profilt szabhat testre. A beállításokat és az adatmezőket az egyes tevékenységekhez vagy útvonalakhoz igazíthatja.

TIPP: a tevékenységi profilokat a Garmin Connect eszközbeállításáiban is testre szabhatja.

1 Válassza a  > **Tevékenységprofilok** lehetőséget.

2 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válasszon profilt.
- Egy profil hozzáadásához vagy másolásához válassza az **Új létrehozása** lehetőséget.

3 A profil nevének, színének és alapértelmezett kerékpározási típusának a módosításához válassza a  .








TIPP: egy nem tipikus munkamenet után manuálisan is frissítheti az út típust. A pontos típusadatok fontosak a kerékpárbarát útvonalak létrehozásához.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:






- Válassza az **Adatképernyők** lehetőséget az adatképernyők és adatmezők testreszabásához (*Adatképernyő hozzáadása, 66. oldal*).
- Válassza a **Szakaszok** lehetőséget a szakaszok engedélyezéséhez (*Szakaszok engedélyezése, 13. oldal*).
- Válassza az **Emelkedők** > **ClimbPro** lehetőséget az ClimbPro funkció engedélyezéséhez (*Az ClimbPro használata, 40. oldal*).
- Válassza az **Emelkedők** > **Emelkedőészlelés** lehetőséget, hogy meghatározza, az eszköz milyen típusú emelkedőket azonosítson.
- Válassza a **Riasztások és üzenetek** lehetőséget az edzésriasztások testreszabásához (*Riasztások, 66. oldal*).
- Válassza a **Riasztások és üzenetek** > **Éles kanyar figyelmeztetések** lehetőséget a nehéz kanyarokra vonatkozó navigációs figyelmeztető üzenetek engedélyezéséhez.
- Válassza a **Riasztások és üzenetek** > **Edzescél riasztások** lehetőséget az edzescél riasztások engedélyezéséhez.
- Válassza a **Riasztások és üzenetek** > **Kör** lehetőséget a körök indítási kritériumának beállításához (*Körök megjelölése pozíció alapján, 68. oldal*).
- Válassza az **Stopper** > **Auto Pause** lehetőséget, hogy beállítsa, az eszköz mikor szüneteltesse automatikusan a tevékenységidőzítőt (*Az automatikus szünet használata, 69. oldal*).
- Válassza az **Stopper** > **Stopperindítási mód** lehetőséget, hogy beállítsa, az eszköz hogyan érzékelje egy munkamenet megkezdését, és automatikusan elindítsa a tevékenységidőzítőt (*Az időzítő automatikus elindítása, 70. oldal*).
- Válassza a **Tápanyagbevitel/ Hidratálás** funkciót az étel- és italfogyasztás nyomon követéséhez.
- Válassza az **Önértékelés** lehetőséget az edzések vagy tevékenység utáni önértékelés engedélyezéséhez.
- Válassza a **MTB/CX** > **Nehézség/lendület/ugrás rögzítése** lehetőséget a nehézség/lendület/ugrás rögzítésének engedélyezéséhez.
- Válassza a **Navigáció** > **Térkép** lehetőséget a térképbeállítások testreszabásához (*Térképbeállítások, 41. oldal*).
- Válassza a **Navigáció** > **Útvonalterv** lehetőséget az útvonaltervezési beállítások testreszabásához (*Útvonal-beállítások, 42. oldal*).
- Válassza a **Navigáció** > **Navigációs jelzések** lehetőséget a navigációs üzenetek térképnézetben vagy szöveges figyelmeztetés formájában történő megjelenítéséhez.
- Válassza a **Műholdrendszerek** lehetőséget a GPS kikapcsolásához (*Tréning beltérben, 15. oldal*) vagy a műholdas rendszerekhez kapcsolódó beállítások módosításához (*Műholdas rendszerek beállításainak módosítása, 70. oldal*).
- Válassza az **Autom. készenlét** lehetőséget, hogy az eszköz öt perc inaktivitás után automatikusan alvó üzemmódba lépjen (*Az Automatikus alvás funkció használata, 69. oldal*).

Minden módosítás a tevékenységi profilban elmentésre kerül.





Adatképernyő hozzáadása

- 1 Válassza a  > **Tevékenységprofilok** lehetőséget.
- 2 Válasszon profilt.
- 3 Válassza az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Adatképernyő** lehetőséget.
- 4 Válasszon egy kategóriát, majd válasszon ki egy vagy több adatmezőt.
- 5 Válassza a  lehetőséget.
- 6 Válasszon egy opciót.
 - További adatmezők kiválasztásához válasszon másik kategóriát.
 - Válassza ki a  ikont.
- 7 Válassza ki a  ikont vagy a  ikont az elrendezés módosításához.
- 8 Válassza ki a  ikont.
- 9 Válasszon egy opciót.
 - Érintsen meg egy adatmezőt, majd érintsen meg egy másik adatmezőt azok átrendezéséhez.
 - Koppintson kétszer a módosítandó adatmezőre.
- 10 Válassza ki a  ikont.

Adatképernyő szerkesztése

- 1 Válassza a  > **Tevékenységprofilok** lehetőséget.
- 2 Válasszon profilt.
- 3 Válassza ki az **Adatképernyők** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy adatképernyőt.
- 5 Válassza az **Elrendezés és adatmezők** lehetőséget.
- 6 Válassza ki a  ikont vagy a  ikont az elrendezés módosításához.
- 7 Válassza ki a  ikont.
- 8 Válasszon egy opciót.
 - Érintsen meg egy adatmezőt, majd érintsen meg egy másik adatmezőt azok átrendezéséhez.
 - Koppintson kétszer a módosítandó adatmezőre.
- 9 Válassza ki a  ikont.

Adatképernyők átrendezése


- 1 Válassza a  > **Tevékenységprofilok** lehetőséget.
- 2 Válasszon profilt.
- 3 Válassza az **Adatképernyők >  > Átrendezés** lehetőséget.
- 4 Tartsa megérintve a  az adatképernyőn, és húzza egy új helyre.
- 5 Válassza a  .

Riasztások

A riasztások segítségével meghatározott idő-, távolság-, kalória-, pulzusszám-, pedálütem- és teljesítménycélokra edzhet. A riasztási beállítások a tevékenységi profiljával együtt elmentésre kerülnek.

Tartományriasztások beállítása



Ha rendelkezik opcionális pulzusz mérővel, pedálütem-érzékelővel vagy teljesítménymérővel, tartományriasztásokat állíthat be. A tartományriasztások értesítik arról, amikor egy eszköz által mért érték egy meghatározott tartománya felett vagy alatt van. Beállíthatja például, hogy akkor riasszon, amikor pulzusa 40 alá süllyed vagy 90 fölé emelkedik. A tartományriasztáshoz edzési zónát is használhat (*Edzészónák*, 32. oldal).

- 1 Válassza a  > **Tevékenységprofilok** lehetőséget.
- 2 Válasszon profilt.
- 3 Válassza ki a **Riasztások és üzenetek** lehetőséget.
- 4 Válassza a **Pulzusszámriasztás**, a **Pedálütemriasztás** vagy a **Teljesítményriasztás** lehetőséget.
- 5 Válassza ki a minimum és maximum értékeket, vagy válassza ki a zónákat.

Minden alkalommal, amikor a meghatározott tartomány fölött vagy alatt van, megjelenik egy üzenet. Az eszköz hangjelzést is ad, ha a hangjelzések be vannak kapcsolva (*A készülék hangjelzéseinek be- és kikapcsolása*, 72. oldal).

Az ismétlődő riasztások beállítása


Az ismétlődő riasztások minden egyes alkalommal értesítik, ha a készülék egy meghatározott értéket vagy intervallumot rögzít. Például beállíthatja, hogy a készülék 30 percenként riassza.

- 1 Válassza a  > **Tevékenységprofilok** lehetőséget.
- 2 Válasszon profilt.
- 3 Válassza ki a **Riasztások és üzenetek** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy riasztástípust.
- 5 Kapcsolja be a riasztást.
- 6 Adjon meg egy értéket.
- 7 Válassza a  lehetőséget.

Minden egyes alkalommal, amikor eléri a riasztási értéket, megjelenik egy üzenet. Az eszköz hangjelzést is ad, ha a hangjelzések be vannak kapcsolva (*A készülék hangjelzéseinek be- és kikapcsolása*, 72. oldal).

Intelligens étel- és italriasztások beállítása

Az intelligens figyelmeztetés az aktuális kerékpározási körülmények alapján stratégiai időközönként evésre vagy ivásra szólítja fel Önt. A kerékpározásra vonatkozó intelligens riasztási becslések a hőmérséklet, a szintemelkedés, a sebesség, az időtartam, a pulzusszám és a teljesítmény adatain alapulnak (ha van ilyen).






- 1 Válassza a  > **Tevékenységprofilok** lehetőséget.
- 2 Válasszon profilt.
- 3 Válassza ki a **Riasztások és üzenetek** lehetőséget.
- 4 Válassza az **Étel riasztás** vagy az **Ital riasztás** lehetőséget.
- 5 Kapcsolja be a riasztást.
- 6 Válassza a **Típus** > **Intelligens** lehetőséget.

Minden egyes alkalommal, amikor eléri az intelligens riasztási értéket, megjelenik egy üzenet. Az eszköz hangjelzést is ad, ha a hangjelzések be vannak kapcsolva (*A készülék hangjelzéseinek be- és kikapcsolása*, 72. oldal).

Auto Lap



Körök megjelölése pozíció alapján

Az Auto Lap funkció használatával pozíció alapján automatikusan megjelölhet egy kört. Ez a funkció hasznos a különböző szakaszokhoz vagy munkamenetekhez (például hosszú hegymenet vagy sprintedzések) kapcsolódó teljesítménye összehasonlításához. Egy munkamenet közben a Hely szerint opció használatával az útvonalon elmentett összes körpozíciójában indíthat köröket.

- 1 Válassza a  > **Tevékenységprofilok** lehetőséget.
- 2 Válasszon profilt.
- 3 Válassza a **Riasztások és üzenetek** > **Kör** lehetőséget.
- 4 Kapcsolja be az Auto Lap riasztás funkciót.
- 5 Válassza az **Auto Lap indítása** > **Hely szerint** lehetőséget.
- 6 Válassza a **Kör itt:** lehetőséget.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Csak Lap lenyomásakor** lehetőséget, hogy a körszámláló a  megérintésekor induljon el, illetve minden alkalommal, amikor újra áthalad ezen helyek bármelyikén.
 - Válassza a **Indítás és Lap gomb** lehetőséget a körszámláló elindításához abban a GPS-pozícióban, ahol megérintette a , illetve azokon a helyeken, ahol a munkamenet során megérinti a .
 - Válassza a **Jelölés és Lap gomb** lehetőséget a körszámláló elindításához egy adott, a munkamenet előtt kijelölt GPS-pozícióban, illetve azokon a helyeken, ahol a munkamenet során megérinti a .
- 8 Szükség esetén tesztre szabhatja a kör adatmezőket ([Adatképernyő hozzáadása, 66. oldal](#)).





Körök megjelölése távolság alapján

Az Auto Lap funkció használatával távolság alapján automatikusan megjelölhet egy kört. Ez a funkció hasznos a tevékenység különböző részei (például minden 10 mérföldön vagy 40 kilométer) alatt mutatott teljesítménye összehasonlításához.

- 1 Válassza a  > **Tevékenységprofilok** lehetőséget.
- 2 Válasszon profilt.
- 3 Válassza a **Riasztások és üzenetek** > **Kör** lehetőséget.
- 4 Kapcsolja be az Auto Lap riasztás funkciót.
- 5 Válassza az **Auto Lap indítása** > **Távolság szerint** lehetőséget.
- 6 Válassza a **Kör itt:** lehetőséget.
- 7 Adjon meg egy értéket.
- 8 Válassza ki a  ikont.
- 9 Szükség esetén tesztre szabhatja a kör adatmezőket ([Adatképernyő hozzáadása, 66. oldal](#)).


Körök megjelölése idő alapján

Az Auto Lap funkció használatával idő alapján automatikusan megjelölhet egy kört. Ez a funkció hasznos a munkamenet különböző részein (például minden 20 perc alatt) mutatott teljesítménye összehasonlításához.

- 1 Válassza a  > **Tevékenységprofilok** lehetőséget.
- 2 Válasszon profilt.
- 3 Válassza a **Riasztások és üzenetek** > **Kör** lehetőséget.
- 4 Kapcsolja be az Auto Lap riasztás funkciót.
- 5 Válassza az **Auto Lap indítása** > **Idő szerint** lehetőséget.
- 6 Válassza a **Kör itt:** lehetőséget.
- 7 Válassza ki a  vagy a  egy érték megadásához.
- 8 Válassza ki a  ikont.
- 9 Szükség esetén tesztre szabhatja a kör adatmezőket ([Adatképernyő hozzáadása, 66. oldal](#)).

A kör fejlécének testreszabása


Testre szabhatja a kör fejlécében megjelenő adatmezőket.

- 1 Válassza a  > **Tevékenyséprofilok** lehetőséget.
- 2 Válasszon profilt.
- 3 Válassza a **Riasztások és üzenetek** > **Kör** lehetőséget.
- 4 Kapcsolja be az **Auto Lap** riasztás funkciót.
- 5 Válassza az **Egyedi körjelző banner** lehetőséget.
- 6 Válassza ki a módosítandó adatmezőt.

Az Automatikus alvás funkció használata

Az Autom. készenlét funkció engedélyezése esetén az eszköz 5 perc inaktivitás után automatikusan alvó üzemmódba lép. Alvó üzemmódban a képernyő, az ANT+ érzékelők, a Bluetooth és a GPS kikapcsol.


A Wi-Fi alvó üzemmódban is működésben van.

- 1 Válassza a  > **Tevékenyséprofilok** lehetőséget.
- 2 Válasszon profilt.
- 3 Válassza az **Autom. készenlét** lehetőséget.

Az automatikus szünet használata



Az Auto Pause funkcióval automatikusan megállíthatja az időzítőt, ha Ön megáll a mozgásban, vagy ha sebessége egy megadott érték alá csökken. Ez a funkció akkor hasznos, ha a tevékenységének részét képezik rövid megállások, vagy egyéb helyek, ahol le kell lassítania vagy meg kell állnia.

MEGJEGYZÉS: a előzmények nem kerülnek rögzítésre a tevékenységidőzítő szüneteltetésekor vagy a leállítását követően.

- 1 Válassza a  > **Tevékenyséprofilok** lehetőséget.
- 2 Válasszon profilt.
- 3 Válassza az **Stopper** > **Auto Pause** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Megálláskor** lehetőséget, ha azt szeretné, hogy az időzítő automatikusan szüneteljen, ha abbahagyja a mozgást.
 - Válassza az **Egyéni** lehetőséget, hogy az időzítő automatikusan szüneteljen, amikor a sebessége egy meghatározott érték alá esik.
- 5 Szükség esetén testre szabhatja az opcionális idő adatmezőket ([Adatképernyő hozzáadása, 66. oldal](#)).



Az automatikus görgetés használata

Az Automatikus görgetés funkcióval automatikusan sorban áttekintheti az összes edzésadat-képernyőt, miközben az időzítő fut.

- 1 Válassza a  > **Tevékenyséprofilok** lehetőséget.
- 2 Válasszon profilt.
- 3 Válassza az **Adatképernyők** >  > **Automatikus görgetés** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy megjelenítési sebességet.


Az időzítő automatikus elindítása

Ez a funkció automatikusan érzékeli, ha a készülék műholdakat észlel, és mozog. Elindítja a tevékenységidőzítőt, vagy emlékezteti Önt a tevékenységidőzítő elindítására, hogy rögzítse a kerékpározás adatait.

- 1 Válassza a  > **Tevékenységprofilok** lehetőséget.
- 2 Válasszon profilt.
- 3 Válassza az **Stopper** > **Stopperindítási mód** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Kézi** lehetőséget, majd nyomja meg a  ikont a tevékenységidőzítő elindításához.
 - Válassza a **Rákérdezés** lehetőséget, hogy a rendszer vizuális emlékeztetőt jelenítsen meg, amikor eléri a kezdő értesítési sebességet.
 - Válassza az **Automatikus** lehetőséget a tevékenységidőzítő automatikus elindításához, amikor eléri a kezdősebességet.

Műholdas rendszerek beállításainak módosítása

A kihívást jelentő környezetben a nagyobb teljesítmény és gyorsabb GPS-pozíciómeghatározás érdekében engedélyezheti a Több GNSS-es vagy a Több GNSS, többsáv. funkciót. A GPS és egy másik műhold együttes használata esetén az akkumulátor gyorsabban lemerül, mintha csak GPS-t használna.

- 1 Válassza a  > **Tevékenységprofilok** lehetőséget.
- 2 Válasszon profilt.
- 3 Válassza a **Műholdrendszerek** lehetőséget.
- 4 Válasszon beállítást.

Telefon beállításai

Válassza a  > **Csatlakoztatási funkciók** > **Telefon** lehetőséget.

Bekapcsolás: engedélyezi a Bluetooth funkciót.

MEGJEGYZÉS: más Bluetooth beállítások csak akkor jelennek meg, ha a Bluetooth vezeték nélküli technológia engedélyezve van.

Becenév: segítségével megadhatja azt a becenevet, amely azonosítja eszközét a Bluetooth használata során.

Okostelefon párosítása: párosítja eszközét egy kompatibilis, Bluetooth-funkcióval rendelkező telefontal. Ez a beállítás lehetővé teszi a Bluetooth csatlakoztatott funkciók használatát, beleértve a LiveTrack funkciót és a tevékenység feltöltését a Garmin Connect alkalmazásba.

Szinkronizálás: lehetővé teszi az eszköz szinkronizálását egy kompatibilis telefontal.

Intelligens értesítések: itt engedélyezheti a kompatibilis telefonról érkező értesítéseket.

Elmulasztott értesítések: megjeleníti a kompatibilis telefon elmulasztott értesítéseit.

Szöveges üzenet aláírása: engedélyezi az aláírásokat a szöveges válaszüzenetekben. Ez a funkció kompatibilis Android telefonokkal érhető el.

Rendszerbeállítások

Válassza a  > **Rendszer** lehetőséget.

- Megjelenítési beállítások (*Megjelenítési beállítások, 71. oldal*)
- Widget beállítások (*A widget-készlet testreszabása, 71. oldal*)
- Adatrögzítési beállítások (*Adatrögzítési beállítások, 72. oldal*)
- Mértékegység beállítások (*A mértékegységek módosítása, 72. oldal*)
- Hangbeállítások (*A készülék hangjelzéseinek be- és kikapcsolása, 72. oldal*)
- Nyelvi beállítások (*A készülék nyelvének módosítása, 72. oldal*)

Megjelenítési beállítások

Válassza a  > **Rendszer** > **Kijelző** lehetőséget.

Automatikus fényerősségállítás: a környezeti fényviszonyok alapján automatikusan beállítja a háttérvilágítás fényerejét.

Fényerő: a háttérvilágítás fényerejének beállítása.

Háttérvilágítás késleltetése: a háttérvilágítás kikapcsolása időkorlátjának beállítása.


Színösszeállítás: lehetővé teszi a nappali/éjszakai színek használatának beállítását. Az Automatikus opció kiválasztása esetén a készülék a napszaknak megfelelően automatikusan beállítja a színeket.

Képernyőfelvétel: kép készítése a képernyő tartalmáról.





Háttérvilágítás használata

A háttérvilágítás bekapcsolásához érintse meg az érintőképernyőt.

MEGJEGYZÉS: beállíthatja a háttérvilágítás időkorlátját (*Megjelenítési beállítások, 71. oldal*).





- 1 A kezdőképernyőn vagy egy adatképernyőn csúsztassa lefelé az ujját a képernyő felső része felől.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A fényerő manuális beállításához válassza a  lehetőséget, és használja a csúszkát.
 - Ha azt szeretné, hogy a készülék a környezeti fény alapján automatikusan beállítsa a fényerőt, válassza az **Automatikus** lehetőséget.

Az összefoglalók testreszabása

- 1 Görgessen a kezdőképernyő aljára.
- 2 Válassza a  ikont.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a  ikont, ha összefoglalót szeretne hozzáadni az összefoglaló menükhöz.
 - Válassza ki a  ikont az összefoglaló felfelé vagy lefelé történő elhúzásához, amellyel megváltoztathatja az összefoglaló helyét az összefoglaló menüben.
 - Csúsztassa az ujját balra az összefoglalón, majd válassza a  lehetőséget az összefoglaló összefoglaló menüből történő eltávolításához.

A widget-készlet testreszabása

Módosíthatja a widgetek sorrendjét a widget-készletben, eltávolíthatja a widgeteket, és új widgeteket adhat hozzá.

- 1 Válassza ki a  > **Rendszer** > **Widgetek** menüpontot.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a  ikont, ha widgetet szeretne hozzáadni a widget-készlethez.
 - Válassza ki a  ikont a widget felfelé vagy lefelé történő elhúzásához, amellyel megváltoztathatja a widget helyét a widget-készletben.
 - Csúsztassa az ujját balra a widgeten, majd válassza a  lehetőséget a widget widget-készletből való eltávolításához.

Adatrögzítési beállítások

Válassza a  > **Rendszer** > **Adatrögzítés** lehetőséget.

Rögzítési időköz: a tevékenységadatok rögzítési módjának szabályozására szolgál. A **Intelligens** opció rögzíti a kulcsfontosságú pontokat, ahol Ön irányt, sebességet vagy pulzusszámot változtat. Az **1 másodperc** opció másodpercenként rögzíti a pontokat. Rendkívül részletes feljegyzést készít a tevékenységről, és növeli a tárolt tevékenységfájl méretét.


Pedálütem átlagolása: azt vezérli, hogy a készülék tartalmazza-e a pedálütem-adatoknak a pedálozás mellőzésekor keletkező nullás adatait (*Pedálütem- vagy teljesítményadatok átlagolása*, 54. oldal).

Teljesítmény átlagolása: azt vezérli, hogy a készülék belefoglaljon-e nullás értékeket a teljesítményadatokba, amelyek akkor fordulnak elő, amikor Ön nem hajtja a pedálokat (*Pedálütem- vagy teljesítményadatok átlagolása*, 54. oldal).


HRV naplózása: beállítja, hogy a készülék rögzítse a pulzusszám-változékonyságot egy tevékenység során.

A mértékegységek módosítása

Testre szabhatja a távolság, sebesség, magasság, hőmérséklet és súly mértékegységét, valamint a pozíció és az idő formátumát.

- 1 Válassza a  > **Rendszer** > **Mértékegységek** lehetőséget.
- 2 Válasszon méréstípust.
- 3 Válasszon mértékegységet az adott beállításhoz.

A készülék hangjelzéseinek be- és kikapcsolása

Válassza a  > **Rendszer** > **Hangjelzések** lehetőséget.

A készülék nyelvének módosítása


Válassza a  > **Rendszer** > **Nyelv** lehetőséget.

Időzónák

Minden alkalommal, amikor bekapcsolja az eszközt, és műholdas jelet fogad, vagy szinkronizálja okostelefonjával, az eszköz automatikusan észleli az időzónát és a pontos időt.

A Bővített kijelző üzemmód beállítása

Edge 1040 eszközét bővített kijelzőként is használhatja a kompatibilis Garmin multisport karóráról származó adatképernyők megtekintéséhez. Például párosíthat egy kompatibilis Forerunner eszközt, hogy annak adatképernyőit az Edge eszközén jelenítse meg egy triatlonverseny közben.

- 1 Edge eszközén válassza a  > **Bővített kijelző** > **Új óra csatlakoztatása** lehetőséget.
- 2 Kompatibilis Garmin óráján válassza a **Beállítások** > **Érzékelők és tartozékok** > **Új hozzáadása** > **Bővített kijelző** lehetőséget.
- 3 A párosítási művelet befejezéséhez kövesse az Edge eszközén és a Garmin órán megjelenő utasításokat. Amikor az eszközök párosítva vannak, a párosított óra adatképernyői megjelennek az Edge eszközön.

MEGJEGYZÉS: a normál Edge funkciók a Bővített kijelző mód használata közben le vannak tiltva.

A kompatibilis Garmin óra és az Edge eszköz párosítása után a két eszköz automatikusan összekapcsolódik, amikor legközelebb a Bővített kijelző módot használja.

Kilépés Bővített kijelző módból

Ha a készülék Bővített kijelző módban van, érintse meg a képernyőt, és válassza a **Kilépés a bővített kijelző üzemmódból** > **Igen** lehetőséget.

Készülékadatok

A készülék töltése

ÉRTESÍTÉS

A korrózió megelőzése érdekében alaposan szárítsa meg az USB-portot, a védőfedőt és az azt körülvevő területet töltés vagy számítógéphez való csatlakoztatás előtt.

Az eszközben egy lítium-ion akkumulátor található, amelyet hagyományos fali aljzatról vagy egy számítógép USB-portjáról is tölthet.

MEGJEGYZÉS: a megadott hőmérséklet-tartományon kívül eső hőmérsékleten az eszköz nem tölt (*Edge Specifikációk, 79. oldal*).

1 Húzza ki a védősapkát ① az USB port ② elől.



- 2 Az USB-kábel keskeny végét csatlakoztassa az eszközön található USB-porthoz.
- 3 Az USB-kábel vastagabb végét csatlakoztassa egy hálózati adapterhez vagy egy számítógép USB-portjához.
- 4 A hálózati adaptert csatlakoztassa egy normál fali aljzathoz.
Amikor az eszközt egy áramforráshoz csatlakoztatja, az eszköz bekapcsol.
- 5 Teljesen töltsse fel a készüléket.

Az eszköz feltöltése után tegye vissza a védősapkát helyére.

Tudnivalók az akkumulátorról

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

Az eszköz lítiumion-akkumulátort tartalmaz. A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

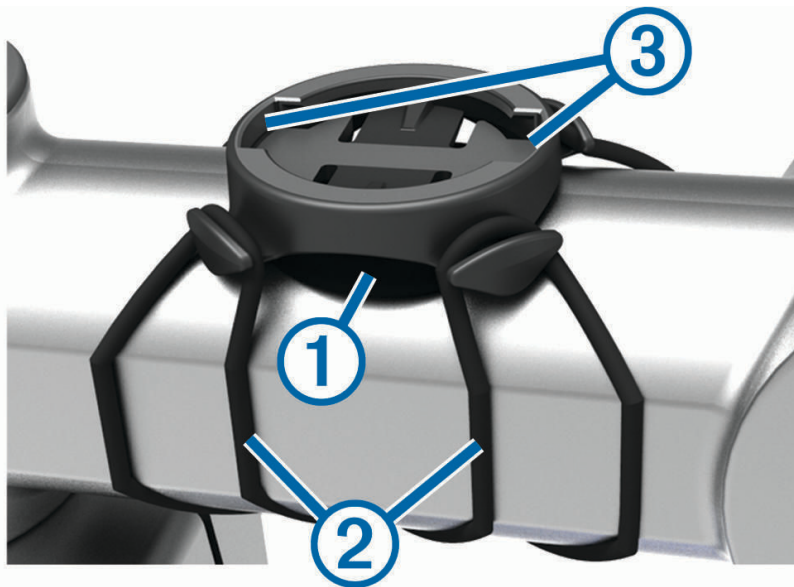
A normál tartó felszerelése

A legjobb GPS-vétel érdekében a tartót úgy helyezze el, hogy az eszköz eleje az ég felé nézzen. A tartót a kormányszárra vagy a kormányrúdra is felszerelheti.

MEGJEGYZÉS: ha nincs ilyen tartója, akkor kihagyhatja ezt a lépést.

- 1 Egy olyan helyet válasszon az eszköz felszereléséhez, ahol az nem zavarja a kerékpár biztonságos használatát.
- 2 Helyezze a gumikorongot ① a tartó hátuljára.

A csomag két gumikorongot tartalmaz, így kiválaszthatja azt, amelyik a legjobban illeszkedik kerékpárjához. A gumifülek a tartó hátuljához igazodnak, hogy a helyén tartsák azt.



- 3 Helyezze a tartót a kerékpár kormányszárára.
- 4 Rögzítse a tartót biztonságosan a két pánt segítségével ②.
- 5 Igazítsa az eszköz hátulján lévő füleket a tartó hornyaihoz ③.
- 6 Nyomja le kissé, és fordítsa el az eszközt az óramutató járásával megegyező irányba, amíg a helyére nem kattann.



Az előre nyúló tartó felszerelése

MEGJEGYZÉS: ha nincs ilyen tartója, akkor kihagyhatja ezt a lépést.

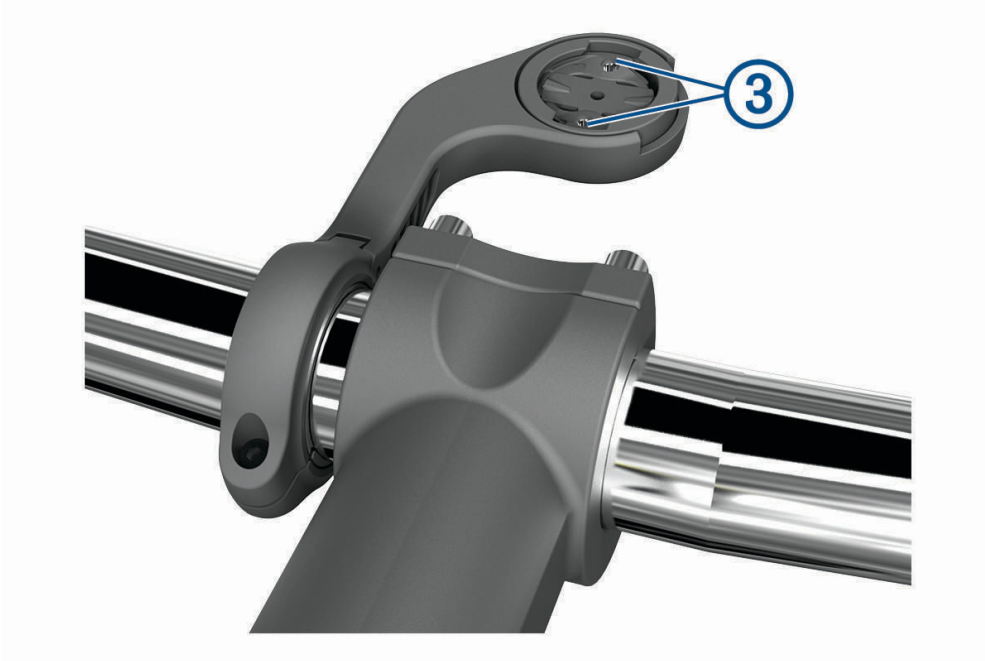
- 1 Egy olyan helyet válasszon az Edge készülék felszereléséhez, ahol az nem zavarja a kerékpár biztonságos használatát.
- 2 Az imbuszkulcs segítségével távolítsa el a csavart ① a kormánybilincsből ②.



- 3 Helyezze a gumilapot a kormány köré:
 - Ha a kormány átmérője 25,4 mm vagy 26 mm, használja a vastagabb lapot.
 - Ha a kormány átmérője 31,8 mm, használja a vékonyabb lapot.
 - Ha a kormány átmérője 35 mm, ne használjon gumilapot.
- 4 Helyezze a kormánybilincset a gumilap köré.
- 5 Helyezze vissza és húzza meg a csavart.

MEGJEGYZÉS: a Garmin javasolja, hogy úgy húzza meg a csavart, hogy a tartó 7 lbf-in maximális nyomatékkal biztonságosan rögzítve legyen (0,8 N-m). Rendszeresen ellenőrizze a csavar szorosságát.

- 6 Igazítsa az Edge készülék hátulján lévő füleket a tartó hornyaihoz ③.



- 7 Nyomja le kissé, és fordítsa el az Edge készüléket az óramutató járásával megegyező irányba, amíg a helyére nem kattann.

Az Edge kioldása

- 1 Az Edge kioldásához forgassa azt el az óramutató járásával megegyező irányba.
- 2 Emelje le az Edge eszközt a tartóról.

Hegyi kerékpáros tartó felszerelése

MEGJEGYZÉS: ha nincs ilyen tartója, akkor kihagyhatja ezt a lépést.

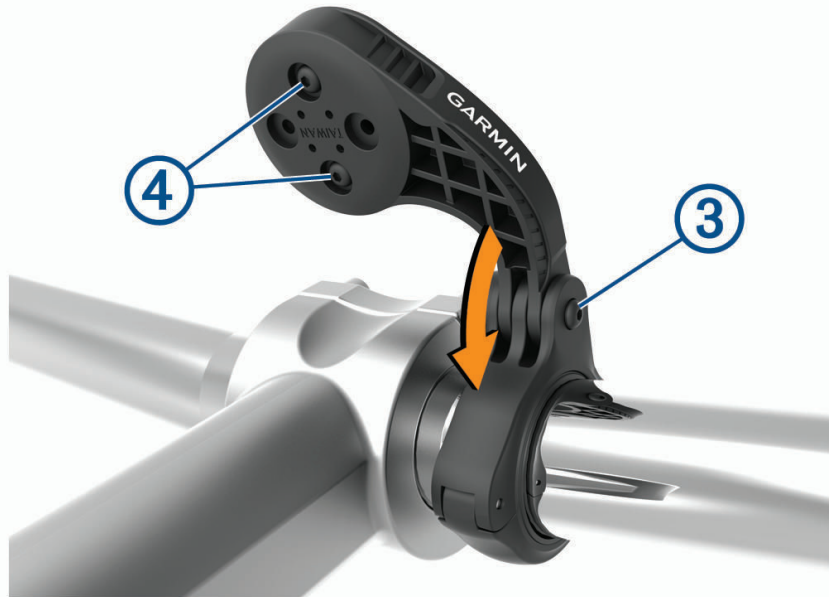
- 1 Egy olyan helyet válasszon az Edge készülék felszereléséhez, ahol az nem zavarja a kerékpár biztonságos használatát.
- 2 A 3 mm-es imbuszkulccsal távolítsa el a ① csavart a kormány ② bilincsből.



- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha a kormány átmérője 25,4 mm vagy 26 mm, helyezze a vastagabb lapot a kormány köré.
 - Ha a kormány átmérője 31,8 mm, helyezze a vékonyabb lapot a kormány köré.
 - Ha a kormány átmérője 35 mm, ne használjon gumilapot.
- 4 Helyezze a kormánybilincset a kormányra úgy, hogy a tartókar a kormányzár felett legyen.

- 5 A 3 mm-es imbuszkulccsal lazítsa meg a tartókaron lévő csavart ③, állítsa be a tartókart, és húzza meg a csavart.

MEGJEGYZÉS: Garmin a javasolja a csavar meghúzását, hogy a tartókar 20 lbf-in maximális nyomatékkal biztonságosan rögzítve legyen. (2,26 N-m). Rendszeresen ellenőrizze a csavar szorosságát.



- 6 Szükség esetén használja a 2 mm-es imbuszkulcsot a tartó hátoldalán található két ④ csavar eltávolításához, távolítsa el és forgassa el a bilincset, majd helyezze vissza a csavarokat a tartó tájolásának módosításához.
- 7 Helyezze vissza és húzza meg a csavart a kormánybilincsen.
- MEGJEGYZÉS:** a Garmin javasolja, hogy úgy húzza meg a csavart, hogy a tartó 7 lbf-in maximális nyomatékkal biztonságosan rögzítve legyen (0,8 N-m). Rendszeresen ellenőrizze a csavar szorosságát.
- 8 Igazítsa az Edge készülék hátulján lévő füleket a tartó hornyaihoz ⑤.



- 9 Nyomja le kissé, és fordítsa el az Edge készüléket az óramutató járásával megegyező irányba, amíg a helyére nem kattann.

Termékfrissítések

A készülék automatikusan megkeresi a frissítéseket, ha csatlakozik a következők valamelyikéhez: Bluetooth vagy Wi-Fi. Frissítéseket manuálisan is kereshet a rendszerbeállításokban (*Rendszerbeállítások*, 70. oldal). A számítógépen telepítse a Garmin Express alkalmazást (www.garmin.com/express). Telepítse telefonjára a Garmin Connect alkalmazást.

Ez egyszerű hozzáférést biztosít ezekhez a szolgáltatásokhoz a Garmin készülékek számára:

- Szoftverfrissítések
- Térképfrissítések
- Adatfeltöltések: Garmin Connect
- Termékrejztráció

Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével

Az eszköz szoftverének Garmin Connect alkalmazással történő frissítéséhez rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal, illetve párosítania kell az eszközt és egy kompatibilis okostelefonnal (*A telefon párosítása*, 43. oldal).

Szinkronizálja eszközét a Garmin Connect alkalmazással.

Ha van elérhető új szoftver, akkor a Garmin Connect alkalmazás automatikusan elküldi a frissítést az eszköznek.

Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével

Az eszköz szoftverének frissítéséhez Garmin Connect fiókkal kell rendelkeznie, illetve le kell töltenie a Garmin Express alkalmazást.

- 1 Csatlakoztassa az eszközt a mellékelt USB-kábellel a számítógéphez.
Ha új szoftver jelenik meg, a Garmin Express elküldi azt az eszközre.
- 2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 3 A frissítési folyamat során ne válassza le az eszközt a számítógépről.

MEGJEGYZÉS: ha már beállította eszközét Wi-Fi-kapcsolaton keresztül, a Garmin Connect automatikusan letöltheti az eszközre az elérhető szoftverfrissítéseket, amikor Wi-Fi-kapcsolatot létesít.

Specifikációk

Edge Specifikációk

Akkumulátor típusa	Tölthető, beépített lítiumion-akkumulátor
Akkumulátor üzemideje	Edge 1040 : akár 35 óra Edge 1040 Solar: napelemmel akár 45 óra ¹
Üzemi hőmérséklet-tartomány	-20 °C-tól 60 °C-ig (-4 °F-tól 140 °F-ig)
Töltési hőmérséklet	0 °C-tól 45 °C-ig (32 °F-tól 113 °F-ig)
Vezeték nélküli frekvenciák	Edge 1040 : 2,4 GHz névleges 12,7 dBm max. esetén Edge 1040 Solar: 2,4 GHz névleges 12,0 dBm max. esetén
Vízbehatolás elleni védelem	IEC 60529 IPX7 ²

¹ 75 000 lux megvilágítás mellett történő használat esetén

² A készülék vízbe ejtés esetén legfeljebb 1 méter mélyen, és legfeljebb 30 percig képes ellenállni a víznek. További részletekért látogasson el a www.garmin.com/waterrating weboldalra.

HRM-Dual Specifikációk


Akkumulátor típusa	Felhasználó által cserélhető CR2032, 3 V
Elem üzemideje	Akár 3,5 év, 1 óra/nap használat mellett
Üzemi hőmérséklet-tartomány	-5 °C és 50 °C között (23 °F és 122 °F között)
Vezeték nélküli frekvencia	2,4 GHz névleges 2 dBm max. esetén
Vízbehatolás elleni védelem	1 ATM ¹ MEGJEGYZÉS: ez a termék úszás közben nem továbbít pulzusszám-adatokat.

A 2. sebességérzékelő és a 2. pedálütem-érzékelő műszaki adatai

Akkumulátor típusa	Felhasználó által cserélhető CR2032, 3 V
Akkumulátor üzemideje	Körülbelül 12 hónap napi 1 óra használat mellett
Sebességérzékelő tárolása	Akár 300 órányi tevékenységadat
Üzemi hőmérséklet-tartomány	-20 °C-tól 60 °C-ig (-4 °F-tól 140 °F-ig)
Vezeték nélküli frekvencia	2,4 GHz névleges 4 dBm max. esetén
Vízbehatolás elleni védelem	IEC 60529 IPX7 ²

Készülékadatok megtekintése

Megtekintheti a készülékadatokot, például a készülék azonosítóját, a szoftververziót és a licencszerződést.

Válassza a  > **Rendszer** > **Névjegy** > **Szerzői jogi információk** lehetőségeket.

Szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése

A készülék címkéjét elektronikus formában biztosítjuk. Az e-címke szabályozó és megfelelőségi információkat, például az FCC által biztosított azonosítószámokat vagy regionális megfelelőségi jelzéseket, valamint a termékre és az engedélyezésre vonatkozó információkat is tartalmazhat.

1 Válassza a  lehetőséget.

2 Válassza a **Rendszer** > **Szabályozói adatok** lehetőséget.

Készülék karbantartása

ÉRTESÍTÉS

Ne tárolja az eszközt hosszabb időn át magas hőmérsékletnek kitett helyen, mert az a készülék tartós károsodásához vezethet.

Az érintőképernyőt ne érintse meg kemény vagy éles eszközzel, ellenkező esetben károsodás léphet fel.

Kerülje a vegyi tisztítószer, oldószerek, napolajok és rovarirtószer használatát, amelyek kárt okozhatnak a műanyag részekben.

Az USB-port károsodásának elkerülése érdekében a védőfedő mindig legyen szorosan a helyén.

Kerülje az erős ütések és a durva bánásmód, mert az csökkentheti a termék élettartamát.

¹ A készülék 10 méteres vízmélységben jelenlévő nyomásnak képes ellenállni. További információkért látogasson el a www.garmin.com/waterrating weboldalra.

² A készülék vízbe ejtés esetén legfeljebb 1 méter mélyen, és legfeljebb 30 percig képes ellenállni a víznek. További részletekért látogasson el a www.garmin.com/waterrating weboldalra.

Az eszköz tisztítása

ÉRTESÍTÉS

Töltés közben már kevés izzadság vagy nedvesség is korrodálhatja az eszköz elektromos érintkezőit. A korrózió gátolhatja a töltést és az adatátvitelt.

- 1 Törölgesse meg az eszközt enyhe tisztítószeres oldattal átitatott ronggyal.
- 2 Törölje szárazra.

Tisztítás után hagyja, hogy az eszköz teljesen megszáradjon.

A szívritmusmonitor karbantartása

ÉRTESÍTÉS

A pánt mosása előtt pattintsa ki, és távolítsa el a modult.

A szíjon felhalmozódott izzadság és só csökkentheti a szívritmusmonitor képességét a pontos adatok jelentésére.

- A mosással kapcsolatos részletes utasításokért látogasson el a www.garmin.com/HRMcare weboldalra.
- Minden használat után öblítse le a szíjat.
- Hét használat után mosógépben mossa ki a szíjat.
- Ne tegye a szíjat szárítógépbe.
- A szíjat felakasztva vagy kifektetve szárítsa.
- A szívritmusmonitor élettartamának meghosszabbítása érdekében, ha nem használja, pattintsa le a modult.

Felhasználó által cserélhető elemek

FIGYELMEZTETÉS!

A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

A pulzusmérő elemének cseréje

- 1 Egy kis csillagfejű csavarhúzóval távolítsa el a modul hátulján található négy csavart.
- 2 Távolítsa el a fedelet és az elemet.



- 3 Várjon 30 másodpercet.
- 4 Helyezze be az új elemet a pozitív oldalával felfelé.
MEGJEGYZÉS: ne rongálja meg vagy veszítse el a tömítő gyűrűt.
- 5 Helyezze vissza a hátsó fedelet és a négy csavart.
MEGJEGYZÉS: ne húzza túl a csavarokat.

Miután kicserélte a pulzusmérő elemét, előfordulhat, hogy újra párosítania kell azt az eszközzel.

A sebességérzékelő elemcseréje

A készülék egy CR2032 elemet használ. A LED pirosan villog, két fordulat után jelezve, hogy az elem töltöttségi szintje alacsony.

1 Keresse meg a kör alakú elemfedelelet ① az érzékelő elején.



2 Csavarja el a fedelet az óramutató járásával ellentétes irányba, amíg a fedél elég laza nem lesz az eltávolításhoz.

3 Távolítsa el az elemrekesz fedelét és az elemet ②.

4 Várjon 30 másodpercet.

5 Helyezze be az új elemet a fedélbe, ügyelve a megfelelő polaritásra.

MEGJEGYZÉS: ne rongálja meg vagy veszítse el a tömítő gyűrűt.

6 Fordítsa el a fedelet az óramutató járásával megegyező irányba úgy, hogy a fedélen lévő jelölés illeszkedjen a burkolaton lévő jelöléshez.

MEGJEGYZÉS: a LED az elemcserét követően néhány másodpercig pirosan és zölden villog. Amikor a LED zölden villog, majd kialszik, a készülék aktív és készen áll az adatok küldésére.

A pedálütem-érzékelő elemének cseréje

A készülék egy CR2032 elemet használ. A LED pirosan villog, két fordulat után jelezve, hogy az akkumulátor töltöttségi szintje alacsony.

1 Keresse meg az elemrekesz kör alakú fedelét ① az érzékelő hátulján.



2 Forgassa el a fedelet az óramutató járásával ellentétes irányba, amíg a jelölés a kioldott jel irányba nem mutat, és a fedél elég laza nem lesz az eltávolításhoz.

3 Távolítsa el az elemrekesz fedelét és az elemet ②.

4 Várjon 30 másodpercet.

5 Helyezze be az új elemet a fedélbe, ügyelve a megfelelő polaritásra.

MEGJEGYZÉS: ne rongálja meg vagy veszítse el a tömítő gyűrűt.

6 Forgassa el a fedelet az óramutató járásával megegyező irányba, amíg a jelölés a lezárt jel irányba nem mutat.

MEGJEGYZÉS: a LED az elemcserét követően néhány másodpercig pirosan és zölden villog. Amikor a LED zölden villog, majd kialszik, a készülék aktív és készen áll az adatok küldésére.

Hibaelhárítás

A készülék alaphelyzetbe állítása

Ha a készülék nem válaszol, előfordulhat, hogy az alaphelyzetbe állítás jelentheti a megoldást. Ezzel nem törli az adatokat vagy beállításokat.

Tartsa lenyomva a  gombot 10 másodpercig.

A készülék visszaáll, majd bekapcsol.

Gyári alapbeállítások visszaállítása

Visszaállíthatja az alapértelmezett konfigurációs beállításokat és tevékenységprofilokat. A művelet az előzményeket vagy a tevékenységadatokat, például az utakat, edzéseket és útvonalakat nem törli.

Válassza a  > **Rendszer** > **Készülék visszaáll.** > **Gyári beállítások visszaállítása** >  lehetőséget.

Felhasználói adatok és beállítások törlése

Minden felhasználói adatot törölhet, és visszaállíthatja a készülék eredeti beállításait. Ez a művelet törli az előzményeket és az adatokat, például az utakat, edzéseket és útvonalakat, illetve visszaállítja az eszköz beállításait és a tevékenységi profilokat. A művelet az eszközre másolt fájlokat nem távolítja el.

Válassza a  > **Rendszer** > **Készülék visszaáll.** > **Adatok törlése és beállítások visszaállítása** >  lehetőséget.


Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása

- Kapcsolja be az **Energiatakarékos üzemmód** (*Az energiatakarékos üzemmód bekapcsolása, 85. oldal*).
- Csökkentse a háttérvilágítás fényerejét vagy csökkentse a háttérvilágítás időkorlátját (*Megjelenítési beállítások, 71. oldal*).
- Válassza ki az **Intelligens** rögzítési intervallumot (*Adatrögzítési beállítások, 72. oldal*).
- Kapcsolja be az **Autom. készenlét** funkciót (*Az Automatikus alvás funkció használata, 69. oldal*).
- Kapcsolja ki a **Telefon** vezeték nélküli funkcióját (*Telefon beállításai, 70. oldal*).
- Válassza ki a **GPS** beállítást (*Műholdas rendszerek beállításainak módosítása, 70. oldal*).
- Távolítsa el a már nem használt vezeték nélküli érzékelőket.

Az energiatakarékos üzemmód bekapcsolása

Az energiatakarékos üzemmód automatikusan módosítja a beállításokat, így hosszabb ideig is használható az akkumulátor. Tevékenység közben a kijelző kikapcsol. Engedélyezheti az automatikus riasztásokat, majd érintéssel aktiválhatja a képernyőt. Az energiatakarékos üzemmód ritkábban rögzíti a GPS nyomkövetési pontokat és az érzékelő adatait. Ez esetben csökken a sebesség, a távolság és a nyomvonaladatok pontossága.

MEGJEGYZÉS: az előzmények akkor kerülnek rögzítésre az akkumulátortakarékos üzemmódban, ha elindult az időzítő.



1 Válassza a  > **Energiatakarékos üzemmód** > **Bekapcsolás** lehetőséget.

2 Válassza ki azokat a riasztásokat, amelyek egy tevékenység során aktiválják a képernyőt.

Kerékpározás után töltsse fel a készüléket, majd a készülék összes funkciójának használatához kapcsolja ki az akkumulátortakarékos üzemmódot.

A telefonom nem csatlakozik a készülékhez

Ha telefonja nem csatlakozik a készülékhez, próbálja ki az alábbi tippeket.

- Kapcsolja ki, majd ismét kapcsolja be a telefont és a készüléket.
- Engedélyezze a Bluetooth technológiát telefonján.
- Frissítse a Garmin Connect alkalmazást a legújabb verzióra.
- Távolítsa el készülékét a Garmin Connect alkalmazásból és a telefon Bluetooth beállításai közül, és próbálja meg újra a párosítást.
- Ha új telefont vásárolt, távolítsa el készülékét a Garmin Connect alkalmazásból azon a telefonon, amelyet a továbbiakban nem kíván használni.
- Helyezze a telefont a készülék 10 m-es (33 ft.) körzetébe.
- Telefonján nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, válassza ki a  vagy a  ikont, majd válassza a **Garmin készülékek** > **Eszköz hozzáadása** lehetőséget a párosítási módba lépéshez.
- Húzza el ujját lefelé a kezdőképernyőn a beállítások widget megtekintéséhez, majd válassza a **Telefon** > **Okostelefon párosítása** lehetőséget a párosítási mód manuális kiválasztásához.

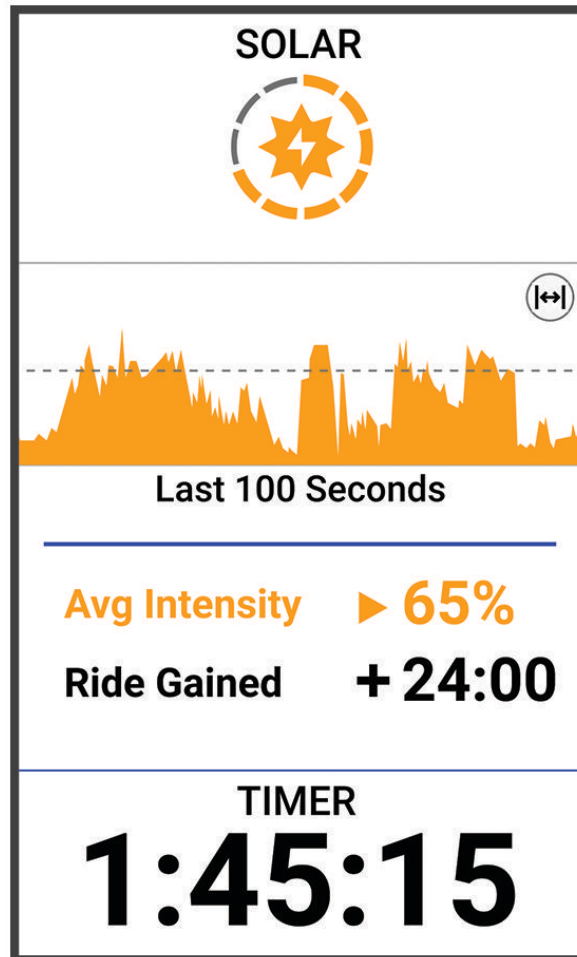
Tippek az Edge 1040 Solar készülék használatához

A napelemes töltést úgy tervezték, hogy optimalizálja és meghosszabbítsa a készülék akkumulátorának élettartamát. A napelemes töltés a készülék alvó vagy kikapcsolt állapotában is működik.

MEGJEGYZÉS: ez a lehetőség nem érhető el minden modell esetében.

- Ha nem használja a készüléket, az akkumulátor élettartamának növelése érdekében irányítsa a napfény felé a kijelzőt.
- Tevékenység közben görgessen a napenergiával kapcsolatos adatokat tartalmazó oldalra.

A napenergiával kapcsolatos adatokat tartalmazó oldal a készülék aktuális használatát és az akkumulátor fogyasztását figyelembe véve jelöli meg az aktuális fényviszonyok intenzitását és a napenergiából nyert összesített menetidőt.




A GPS-műholdvétel javítása

- Gyakran szinkronizálja a készüléket a Garmin fiókjával:
 - Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez USB-kábellel és a Garmin Express alkalmazással.
 - Szinkronizálja az eszközt a Garmin Connect alkalmazással a Bluetooth funkcióval rendelkező telefonja segítségével.
 - Csatlakoztassa a készülékét a Garmin fiókjához Wi-Fi vezeték nélküli hálózat segítségével.

Amikor a Garmin fiókjához csatlakozik, a készülék több napnyi műholdas adatot tölt fel, amelyek lehetővé teszik a műholdas jelek gyors megtalálását.

- Vigye ki a készüléket nyílt területre, magas épületektől és fáktól távol.
- Néhány percig maradjon mozdulatlan.

Nem megfelelő a nyelv az eszközön

- 1 Válassza ki a  ikont.
- 2 Görgessen le a lista utolsó előtti eleméig, és válassza ki.
- 3 Görgessen le a lista hetedik eleméig, és válassza ki.
- 4 Válassza ki a kívánt nyelvet.

Magasság beállítása

Ha pontos magassági adatokkal rendelkezik az aktuális tartózkodási helyére vonatkozóan, manuálisan kalibrálhatja az eszköz magasságmérőjét.

- 1 Válassza a **Navigáció** >  > **Magasság beállítása** lehetőséget.
- 2 Adja meg a magasságot, majd válassza a  jelet.

Hőmérséklet-értékek

Az eszköz a tényleges levegőhőmérsékletnél magasabb hőmérsékletértékeket jeleníthet meg, ha közvetlen napfény éri, ha a kezében tartja, vagy ha külső akkumulátorról tölti. Emellett az eszköznek időbe telik, amíg alkalmazkodik a jelentős hőmérséklet-változásokhoz.

Tartalék gumigyűrűk

A rögzítőkonzolokhoz tartalékgyűrűk (gumigyűrűk) kaphatók.

MEGJEGYZÉS: csak etilén-propilén-dién monomer (EPDM) cserepántot használjon. Keresse fel a <http://buy.garmin.com> oldalt, vagy forduljon a Garmin kereskedőjéhez.

További információk beszerzése

- További kézikönyvekért, cikkekért és szoftverfrissítésekért látogasson el a support.garmin.com webhelyre.
- Az opcionális kiegészítőkre és cserealkatrészekre vonatkozó információkért látogassa meg a buy.garmin.com oldalt vagy forduljon Garmin márkakereskedőjéhez.

Függelék

Adatmezők

MEGJEGYZÉS: nem áll rendelkezésre az összes adatmező minden tevékenységtípushoz. Egyes adatmezők esetében ANT+ vagy Bluetooth tartozékokra van szükség az adatok megjelenítéséhez. Egyes adatmezők több kategóriában is megjelennek a készüléken.

TIPP: az adatmezőket a Garmin Connect alkalmazás készülékbeállításainál is testreszabhatja.

Lépésütem mezők

Név	Leírás
Átlagos pedálütem	Kerékpározás. Az aktuális tevékenység átlagos lépésüteme.
Pedálütem	Kerékpározás. A hajtókar fordulatszáma. Az adat megjelenítéséhez készülékének csatlakoznia kell egy pedálütem-érzékelő tartozékhoz.
Kör pedálüteme	Kerékpározás. Az aktuális kör átlagos lépésüteme.

Kerékpározási dinamika mezők

Név	Leírás
Átl. bal csúcstelj.-fázis	A bal láb átlagos teljesítményfázis-csúcsának szöge az aktuális tevékenységnél.
Átlagos teljesítményfázis	A bal láb átlagos teljesítményfázis-szöge az aktuális tevékenységnél.
Átlagos PKE	A pedálközéptől való átlagos eltérés az aktuális tevékenységnél.
Átlagos jobb teljesítményfázis	A jobb láb átlagos teljesítményfázis-szöge az aktuális tevékenységnél.
Átl. jobb csúcstelj.-fázis	A jobb láb átlagos teljesítményfázis-csúcsának szöge az aktuális tevékenységnél.
Kör bal csúcst.-fázisa	A bal láb átlagos teljesítményfázis-csúcsának szöge az aktuális körnél.
Kör bal teljesítményfázisa	A bal láb átlagos teljesítményfázis-szöge az aktuális körnél.
Kör PCO	A pedálközéptől való átlagos eltérés az aktuális körnél.
Kör jobb csúcst.-fázisa	A jobb láb átlagos teljesítményfázis-csúcsának szöge az aktuális körnél.
Kör jobb teljesítményfázis	A jobb láb átlagos teljesítményfázis-szöge az aktuális körnél.
Köridő ülve	Az aktuális kör közben való pedálozás során ülve töltött idő.
Köridő állva	Az aktuális kör közben való pedálozás során állva töltött idő.
Bal csúcsteljesítményfázis	A bal láb aktuális teljesítményfázis-csúcsának szöge. A teljesítményfázis csúcsa az a szögtartomány, amelyen a kerékpáros a hajtóerő legnagyobb részét állítja elő.
Bal teljesítményfázis	A bal láb aktuális teljesítményfázisának szöge. A teljesítményfázis a pedálütem azon területe, ahol pozitív teljesítmény keletkezik.
Pedálközéptől való eltérés	Pedálközéptől való eltérés. A pedálközéptől való eltérés a pedál azon pontja, amelyre erő fejtene ki.
Jobb csúcstelj.-fázis	A jobb láb aktuális teljesítményfázis-csúcsának szöge. A teljesítményfázis csúcsa az a szögtartomány, amelyen a kerékpáros a hajtóerő legnagyobb részét állítja elő.

Név	Leírás
Jobb teljesítményfázis	A jobb láb aktuális teljesítményfázisának szöge. A teljesítményfázis a pedálütem azon területe, ahol pozitív teljesítmény keletkezik.
Ülve töltött idő	Az aktuális tevékenység közben való pedálozás során ülve töltött idő.
Állva töltött idő	Az aktuális tevékenység közben való pedálozás során állva töltött idő.

Távolság mezők

Név	Leírás
Távolság	Az aktuális nyomvonal vagy tevékenység során megtett távolság.
Körtávolság	Az aktuális kör során megtett távolság.
Utolsó kör távolsága	Az utolsó befejezett kör során megtett távolság.
Hátralévő táv	Távolság a Virtual Partner előtt vagy mögött.
Kilométer-számláló	Az összes utazás során megtett távolság folyamatos számlálása. Az utazási adatok nullázásakor ez az összeg nem kerül törlésre.

eBike

Név	Leírás
Segítségnyújtás mód	Az aktuális eBike segítségnyújtási mód.
eBike akkumulátor	Az eBike maradék töltöttségi szintje.
Váltási javaslat	Javasoljuk, hogy a jelenlegi erőfeszítése alapján váltson felfelé vagy lefelé. Az eBike kézi váltó módban kell legyen.
Utazási tartomány	Az aktuális eBike beállítások és az akkumulátor töltöttségi szintje alapján becsült utazási távolság.

Távolság mezők

Név	Leírás
Hátralévő emelkedés	Edzés vagy egy útvonal közben a fennmaradó emelkedés egy emelkedési cél használata esetén.
Em. a következő útvonal-pontig	Az útvonal következő pontjáig hátralévő emelkedés.
Magasság	Az aktuális hely tengerszint feletti vagy alatti magassága.
Meredekség	Az emelkedés (magasság) és a haladás (távolság) hányadosának kiszámítása. Ha például minden megmászott 3 m-rel (10 láb) 60 m-t (200 láb) halad, akkor a meredekség 5%-os.
Teljes emelkedés	A legutolsó nullázás óta elért teljes emelkedési távolság.
Teljes süllyedés	A legutolsó nullázás óta elért teljes süllyedési távolság.
ÁES	Az aktuális tevékenység átlagos emelkedési sebessége.
30 mp átlagos emelkedési sebesség	Az átlagos emelkedési sebesség 30 másodperces mozgóátlaga.
Átlagos emelkedési sebesség	Az aktuális tevékenység átlagos emelkedési sebessége.
Kör átlag emelkedési sebesség	Az aktuális kör átlagos emelkedési sebessége.

Fokozat

Név	Leírás
Di2 akkumulátorszint	Egy Di2 érzékelő maradék töltöttségi szintje.
Di2 váltó mód	A Di2 érzékelő aktuális váltási módja.
Első fokozat	Elülső kerékpárváltó egy váltófokozat-érzékelőn.
Váltó akku	Egy sebességfokozat-érzékelő akkumulátorának állapotát.
Váltókombináció	Aktuális váltókombináció egy váltófokozat-érzékelőn.
Fokozat	Elülső és hátsó kerékpárváltók egy váltófokozat-érzékelőn.
Áttétel	Az elülső és hátsó kerékpárváltókon lévő fogak száma, ahogy azt a sebességfokozat-érzékelő érzékeli.
Hátsó fokozat	Hátsó kerékpárváltó egy váltófokozat-érzékelőn.

Grafikus

Név	Leírás
Pedálütem	Kerékpározás. Egy színmérő mutatja az aktuális pedálütem-tartományt.
Pedálütemoszlopok	Az aktuális tevékenység aktuális, átlagos és maximális pedálütem értékeit jelző oszlopdiagram.
Pedálütemgrafikon	Az aktuális tevékenységhez tartozó kerékpározási pedálütem-értékeket jelző vonaldiagram.
Magasságigrafikon	Az aktuális tevékenység aktuális emelkedését, teljes emelkedését és teljes süllyedését jelző vonaldiagram.
Pulzusszám	A jelenlegi pulzusszám-tartományt megjelenítő színes mérő.
Pulzussávok	Az aktuális tevékenység aktuális, átlagos és maximális pulzusszámértékeit jelző oszlopdiagram.
Pulzusgrafikon	Az aktuális tevékenység aktuális, átlagos és maximális pulzusszámértékeit jelző vonaldiagram.
Teljesítmény	A teljesítménytartományt megjelenítő színes mérő.
Teljesítményoszlopok	Az aktuális tevékenység aktuális, átlagos és maximális kimeneti értékeit jelző oszlopdiagram.
Teljesítménygrafikon	Az aktuális tevékenység aktuális, átlagos és maximális kimeneti értékeit jelző vonaldiagram.
Sebesség	Egy színmérő mutatja az aktuális sebességet.
Sebességoszlopok	Az aktuális tevékenység aktuális, átlagos és maximális sebességértékeit jelző oszlopdiagram.
Sebességgrafikon	Az aktuális tevékenység sebességét jelző vonaldiagram.

Pulzusszám mezők

Név	Leírás
%Pulzustartalék	A pulzustartalék százaléka (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
%Max. pulzusszám	A maximális pulzusszám százalékos aránya.
Aerob edzési hatás	Az aktuális tevékenység hatása az aerob edzettségi szintre.
Anaerob edzési hatás	Az aktuális tevékenység hatása az anaerob edzettségi szintre.
Átlagos %pulzustartalék	Az aktuális tevékenység során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Átlagos pulzusszám	Az aktuális tevékenység során mért átlagos pulzusszám.
Átlagos %max. pulzusszám	Az aktuális tevékenység során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Pulzusszám	Pulzusszám ütés/perc mértékegységben (bpm) megadva. A készüléknek rendelkeznie kell csuklón mért pulzus funkcióval, vagy csatlakoztatni kell egy kompatibilis pulzusmérőhöz.
Pulzusszámzóna	A pulzus aktuális tartománya (1 és 5 között). Az alapértelmezett zónákat a felhasználói profil, valamint a maximális pulzusszám (220 mínusz az Ön életkora) alapján határozza meg a rendszer.
Pulzustartomány-görbe	A jelenlegi pulzustartományt (1 és 5 között) megjelenítő vonaldiagram.
Kör pulzustartalék %	Az aktuális kör során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Kör pulzusszáma	Az aktuális kör során mért átlagos pulzusszám.
Kör %max. pulzusszáma	Az aktuális kör során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Utolsó kör pulzusszáma	Az utolsó befejezett körre vonatkozó átlagos pulzusszám.
Terhel.	Az aktuális tevékenység edzésterhelése. Az edzésterhelés a testedzés utáni emelkedett oxigénfogyasztás (EPOC) mennyisége, amely az edzés feszítettségét jelzi.
Légzésszám	A légzésszám légzés/perc (brpm) értékben megadva.
Zónában töltött idő	Az egyes pulzusszám- vagy teljesítményzónákban eltöltött idő.

Lámpák

Név	Leírás
Elem állapota	A kerékpárlámpa-tartozék fennmaradó akkumulátor-töltöttsége.
Fényszórósög állapota	Fényszóró üzemmód.
Világítási mód	Világos hálózati konfiguráció üzemmód.
Csatlakoztatott lámpák:	A csatlakoztatott lámpák száma.

MTB Performance

Név	Leírás
60 mp-es lendületesség	A lendületi pontszám 60 másodperces mozgóátlaga.
60 mp-es nehézség	A nehézségi pontszám 60 másodperces mozgóátlaga.
Lendület	Azt méri, hogy mennyire következetesen tartja fenn a sebességet és az egyenletességet a kanyaroknál az aktuális tevékenység során.
Nehézség	Az aktuális tevékenység nehézségének mérése a tengerszint feletti magasság, az emelkedés és a gyors irányváltozások alapján.
Kör lendülete	Az aktuális körre vonatkozó összesített lendületi pontszám.
Kör nehézsége	Az aktuális körre vonatkozó összesített nehézségi pontszám.

Navigációs mezők

Név	Leírás
Hátralévő emelkedés	Edzés vagy egy útvonal közben a fennmaradó emelkedés egy emelkedési cél használata esetén.
Em. a következő útvonalpontig	Az útvonal következő pontjáig hátralévő emelkedés.
Útvonalpont távolsága Az útvonal következő pontjáig hátralévő távolság.	Az útvonal következő pontjáig hátralévő távolság.
Cél helye	A végső úti cél pozíciója.
Célpont távols.	A következő pontig hátralévő távolság.
Távolság a célpontig	A végső úti célig hátralévő távolság. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Távolság a következőig	Az útvonal következő útvonalpontjáig hátralévő távolság. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Várható érk. idő a célhoz	A végső úti cél elérésének becsült időpontja (az úti cél helyén érvényes helyi időhöz igazítva). Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Várható érk. idő a következőhöz	Az útvonal következő útvonalpontja elérésének becsült időpontja (az útvonal helyén érvényes helyi időhöz igazítva). Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Irány	A haladási irány.
Következő útvonalpont	Az útvonal következő pontja. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Hátralévő idő a célig	A becsült hátralévő idő az úti cél eléréséig. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Idő a következő pontig	A becsült hátralévő idő az útvonal következő útvonalpontjának eléréséig. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Idő a pontig	A következő pontig hátralévő idő.

Egyéb mezők

Név	Leírás
Akkumulátor szintje	Az akkumulátor fennmaradó töltöttsége.
Kalóriaszám	Az összes elégetett kalória.
GPS Jelerősség	A műholdas GPS-jel erőssége.
Körök	Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.
Teljesítményállapot	A teljesítményállapot pontszáma a teljesítési képesség valós idejű értékelése.
Napkelte	A napkelte ideje a GPS-pozíció alapján.
Napnyugta	A napnyugta ideje a GPS-pozíció alapján.
Hőmérséklet	A levegő hőmérséklete. A testhőmérséklete hatással van a hőmérséklet-érzékelőre.
Pontos idő	A pontos idő az aktuális hely és az időbeállítások alapján (formátum, időzóna, nyári időszámítás).

Teljesítmény mezők

Név	Leírás
FTP %	Az aktuális kimeneti teljesítmény a funkcionális teljesítményküszöb százalékában megadva.
3 mp eloszlás	A bal/jobbs teljesítményeloszlás 3 másodperces mozgóátlaga.
3 mp teljesítmény	A kimeneti teljesítmény 3 mp-es mozgóátlaga.
3 mp watt/kg	A kimeneti teljesítmény 3 másodperces mozgóátlaga W/kg-ban megadva.
10 mp eloszlás	A bal/jobbs teljesítményeloszlás 10 másodperces mozgóátlaga.
10 mp teljesítmény	A kimeneti teljesítmény 10 mp-es mozgóátlaga.
10 mp watt/kg	A kimeneti teljesítmény 10 másodperces mozgóátlaga W/kg-ban megadva.
30 mp eloszlás	A bal/jobbs teljesítményeloszlás 30 másodperces mozgóátlaga.
30 mp teljesítmény	A kimeneti teljesítmény 30 mp-es mozgóátlaga.
30 mp watt/kg	A kimeneti teljesítmény 30 másodperces mozgóátlaga W/kg-ban megadva.
Átlagos eloszlás	Az aktuális tevékenységre vonatkozó átlagos bal/jobbs teljesítményeloszlás.
Átl. teljesítmény	Az aktuális tevékenységre vonatkozó átlagos kimeneti teljesítmény.
Átlagos watt/kg	Az átlagos kimeneti teljesítmény W/kg-ban megadva.
Eloszlás	Az aktuális bal/jobbs teljesítményeloszlás.
Intensity Factor	Az aktuális tevékenységre vonatkozó Intensity Factor™.
Kilojoule	Az elvégzett, összegyűlt munka (kimeneti teljesítmény) kilojoule-ban megadva.
Kör eloszlás	Az aktuális körre vonatkozó átlagos bal/jobbs teljesítményeloszlás.
Kör NP	Az aktuális körre vonatkozó átlagos Normalized Power™.
Kör teljesítménye	Az aktuális körre vonatkozó átlagos kimeneti teljesítmény.

Név	Leírás
Utolsó kör NP	Az utolsó befejezett körre vonatkozó átlagos Normalized Power.
Utolsó kör teljesítménye	Az utolsó befejezett körre vonatkozó átlagos kimeneti teljesítmény.
Kör watt/kg	Az aktuális körre vonatkozó átlagos kimeneti teljesítményt watt/kg-ban megadva.
Max. körteljesítmény	Az aktuális körre vonatkozó legnagyobb kimeneti teljesítmény.
Max. teljesítmény	Az aktuális tevékenységre vonatkozó legnagyobb kimeneti teljesítmény.
Normalized Power	Az aktuális tevékenységre vonatkozó Normalized Power.
Pedálgördülékenység	Ez a mérőszám azt mutatja meg, hogy a kerékpáros mennyire egyenletesen fejt ki erőt a pedálokra az egyes pedálütemek során.
Teljesítmény	Kerékpározás. Az aktuális kimeneti teljesítmény wattban megadva.
Teljesítményzóna	A kimeneti teljesítmény aktuális tartománya (1 és 7 között) az FTP vagy az egyéni beállítások alapján.
Zónában töltött idő	Az egyes teljesítménytartományokban eltöltött idő.
Nyomatékhatékonyság	Ez a mérőszám megmutatja, hogy a kerékpáros mennyire hatékonyan teker.
TSS	Az aktuális tevékenységre vonatkozó Training Stress Score™.
Watt/kg	A kimeneti teljesítmény W/kg-ban megadva.

Okos edzőeszköz

Név	Leírás
Trainer Controls	Az edzés során a beltéri edzőeszköz által kifejtett ellenállási erő.

Sebesség mezők

Név	Leírás
Átl. sebesség	Az aktuális tevékenység átlagos sebessége.
Körsebesség	Az aktuális kör átlagos sebessége.
Utolsó kör sebessége	Az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.
Maximális sebesség	Az aktuális tevékenység csúcsebessége.
Sebesség	Az aktuális utazósebesség.

Stamina mezők

Név	Leírás
Stamina	A jelenlegi fennmaradó állóképesség.
Becsült távolság	A jelenlegi fennmaradó állóképesség távolságban az aktuális erőfeszítés mellett.
Potenciális	A fennmaradó potenciális állóképesség.
Becsült idő	A jelenlegi fennmaradó állóképesség időben az aktuális erőfeszítés mellett.

Időzítő mezők

Név	Leírás
Átlagos köridő	Az aktuális tevékenység átlagos körideje.
Eltelt idő	A teljes rögzített idő. Például ha elindítja a tevékenységidőzítőt, és 10 percig fut, leállítja a stoppert 5 percre, majd elindítja a stoppert és 20 percig fut, akkor az eltelt idő 35 perc.
Köridő	Az aktuális kör stopper által mért ideje.
Utolsó köridő	Az utolsó befejezett kör stopper által mért ideje.
Időzítő	A visszaszámláló időzítő aktuális időbeállítása.
Hátralévő idő	A Virtual Partner idejéhez képest eltelt vagy addig hátralévő idő.

Edzések

Név	Leírás
Hátralévő kalória	Az edzés során hátralévő kalóriák száma kalóriacél használata esetén.
Hátralévő távolság	Edzés vagy egy útvonal közben a fennmaradó távolság egy távolsági cél használata esetén.
Tartam	Az aktuális edzésszakaszból hátralévő idő.
Hátralévő pulzus	Az az érték, amennyivel egy edzés során a célként kitűzött pulzusszám felett vagy alatt van.
Elsődleges cél	Az edzés elsődleges szakaszához kitűzött cél.
Hátralévő ismétlések	A hátralévő ismétlések száma egy edzés során.
Másodlagos cél	Az edzés másodlagos szakaszához kitűzött cél.
Szakasz távolsága	Az edzés aktuális szakaszának távolsága.
Tartam	Az edzés aktuális szakaszából letelt idő.
Hátralévő idő	Edzés vagy egy útvonal közben a fennmaradó idő egy időcél használata esetén.
Edzések összehasonlítása	Az aktuális erőfeszítését az edzés céljával összehasonlító diagram.
Edzésszakasz	Egy edzés során az aktuális lépések száma az összes megtett lépésből.

VO2 max. normál értékelés

Ezek a táblázatok a VO2 max életkor és nem alapján becsült szabványosított beosztását tartalmazzák.

Férfiak	Százalék	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Szuper	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
Megfelelő	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

Nők	Százalék	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Szuper	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
Megfelelő	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Gyenge	0 – 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Az adatok utánnnyomása a The Cooper Institute engedélyével történt. További tájékoztatásért látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

FTP-besorolások

Ezek a táblázatok a funkcionális küszöbteljesítmény (FTP) nemenként történő becsléseinek osztályozását foglalják magukban.

Férfiak	watt/kilogramm (W/kg)
Szuper	5,05 és felette
Kiváló	3,93 és 5,04 között
Jó	2,79 és 3,92 között
Megfelelő	2,23 és 2,78 között
Edzetlen	Kevesebb mint 2,23

Nők	watt/kilogramm (W/kg)
Szuper	4,30 és felette
Kiváló	3,33 és 4,29 között
Jó	2,36 és 3,32 között
Megfelelő	1,90 és 2,35 között
Edzetlen	Kevesebb mint 1,90

Az FTP-besorolás Hunter Allen és Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010) címmel végzett kutatásán alapul.

Pulzstartomány-számítások

Tartomány	% / max. pulzusszám	Vonatkozó megerőltetési szint	Előnyök
1	50–60%	Nyugodt, könnyed tempó, ritmikus légzés	Kezdő szintű állóképességi edzés, csökkenti a stresszt
2	60–70%	Kényelmes tempó, némileg mélyebb légzés, beszélgetés még lehetséges	Alapvető szív- és érrendszeri edzés, levezetéshez megfelelő tempó
3	70–80%	Közepes tempó, nehezebb közben beszélgetni	Javítja az aerob kapacitást, optimális szív- és érrendszeri edzéshez
4	80–90%	Gyors tempó, némileg kényelmetlen, erőltetett légzés	Javítja az anaerob kapacitást és küszöböt, illetve a sebességet
5	90–100%	Gyors futás, hosszú ideig nem tartható fenn, ziháló légzés	Javítja az anaerob és izom-állóképességet, növeli a teljesítményt

Kerékméret és kerület

A sebességérzékelő automatikusan érzékeli a kerékméretet. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét a sebességérzékelő beállításainál.

Az abroncsméret a gumiabroncs mindkét oldalán fel van tüntetve. Ez a lista nem teljes körű. A kerék kerületét akár le is mérheti, de használhatja az interneten elérhető kalkulátorokat is.

Abroncsméret	Kerék kerülete (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 tömlős	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

Abronsméret	Kerék kerülete (mm)
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 tömlős	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

