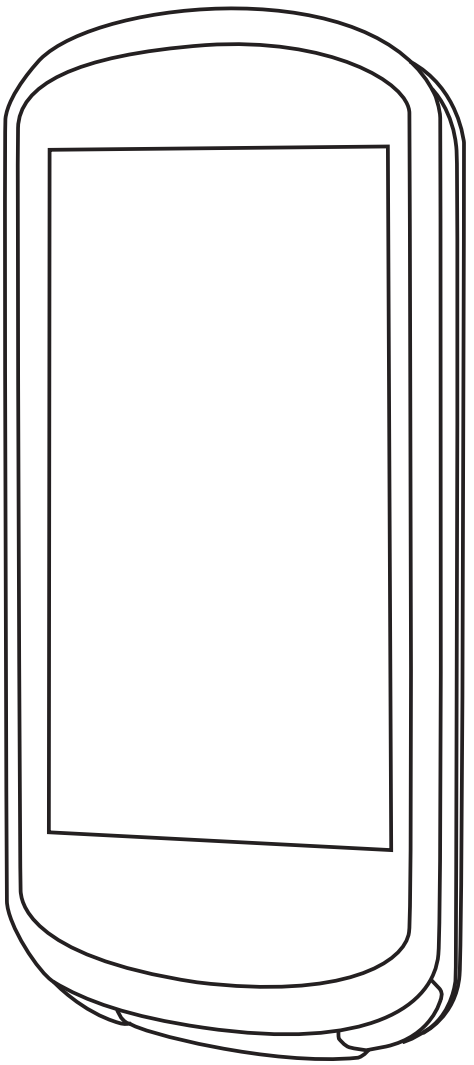
GARMIN®

EDGE® 1040

Prémium GPS kerékpáros komputer



Felhasználói kézikönyv

Tartalomjegyzék

Bevezetés 6
- Első lépések 6
- Az eszköz áttekintése 6
  - Kezdőképernyő áttekintése 7
  - Widgetek megtekintése 7
  - Összefoglalók megtekintése 8
  - Az érintőképernyő használata 8
- Műholdas jelek keresése 8

Edzés 9
- Kerékpározás 9
  - Tevékenységek értékelése 9
- Edzéstervek 9
  - Az edzéstervek Garmin Connect™ használata 10
  - A tréningnaptár megtekintése 10
- Teljesítménysegéd 10
  - Teljesítménysegéd létrehozása 10
  - Teljesítménysegéd elindítása 11
- Edzések 11
  - Edzés létrehozása 11
  - Edzésszakaszok ismétlése 11
  - Edzés szerkesztése 12
  - Egyéni edzés létrehozása a Garmin Connect™ alkalmazásban 12
  - Javasolt napi edzések 12
  - Az edzés megkezdése 12
  - Edzés leállítása 13
  - Edzések törlése 13
  - Edzés kivitelezési pontszáma 13
- Szakaszok 13
  - Strava™ szakaszok 13
  - Szakasz követése a Garmin Connect™ alkalmazásból 14
  - Szakaszok engedélyezése 14
  - Szakaszverseny 14
  - Szakasz részleteinek megtekintése 15
  - Szakasz beállításai 15
  - Szakasz törlése 15
- Tréning beltérben 15
  - Beltéri edzőeszköz párosítása 15
  - Beltéri edzőeszköz használata 15
- Intervallum edzések 16
  - Intervallumedzés létrehozása 16
  - Intervallumedzés elkezdése 16
- Versenyzés egy korábbi tevékenységgel 17
- Edzés versenyeseményre 17
  - Versenynaptár és elsődleges esemény 17
- Tréning cél beállítása 18

Statisztikai adatok 19
- Teljesítményre vonatkozó mérőszámok 19
  - Edzettségi szint 19
  - A VO2 max. becsült értékekről 20
  - Aktuális terhelés 21
  - Az edzésterhelés súlypontja 22
  - Kerékpárosképesség megtekintése 22
  - Az edzési hatásról 23
  - Regenerálódási idő 24
  - Az edzésterhelés becslésének lekérése 24
  - Az FTP becsült értékének megtekintése 24
  - Valós idejű állóképesség megtekintése 25
  - A stressz-szint megtekintése 26
  - A teljesítménygörbe megtekintése 26
  - Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása 27
  - Teljesítményértesítések kikapcsolása 27
  - Edzési állapot szüneteltetése 27
- Fitnesz-kor megtekintése 27
- Az intenzív percek megtekintése 27
- Személyes rekordok 28
  - A személyes rekordjai megtekintése 28
  - Személyes rekord visszaállítása 28
  - Személyes rekord törlése 28
- Edzészónák 28

Navigáció 29
- Helyek 29
  - Saját hely bejelölése 29
  - Helyek mentése a térképről 29
  - Navigálás egy helyre 29

Navigálás vissza a kiinduláshoz..... 30
Túra indítása megosztott helyszínről..... 30
Navigálás a megosztott helyszínre túra során..... 31
Navigáció leállítása..... 31
Helyek szerkesztése..... 31
Hely törlése..... 32
Helyszín megosztása térképről a Garmin Connect™ alkalmazásból.... 32
Veszély jelentése..... 32
Útvonalak..... 33
Útvonal tervezése és bejárása..... 33
Körútvonal létrehozása és használata..... 34
Útvonal létrehozása egy legutóbbi útból..... 34
Útvonal követése innen: Garmin Connect™..... 34
Tippek útvonalon történő kerékpározáshoz..... 35
Útvonal részleteinek megtekintése.. 35
Pályaopciók..... 36
Útvonal újratervezése..... 36
Útvonal leállítása..... 36
Útvonal törlése..... 36
Trailforks útvonalak..... 36
Az ClimbPro használata..... 36
Az emelkedőkezelő widget használata..... 37
Az emelkedő kategóriája..... 37
Térképbeállítások..... 38
Térképmegjelenítési beállítások..... 38
A térkép tájolásának módosítása.... 38
Térképtémák..... 38
Térképek kezelése..... 38
Útvonal-beállítások..... 38
Tevékenység kiválasztása az útvonalszámításhoz..... 39

Kapcsolt funkciók..... 40

A telefon párosítása..... 40
Bluetooth®-on keresztül elérhető funkciók..... 40
Biztonsági és nyomonkövetési funkciók..... 41
Zenehallgatás..... 48
Garmin Share..... 48
Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások..... 49
Garmin Connect..... 49
A Connect IQ™ letölthető funkciói.... 51
Wi-Fi®-n keresztül elérhető funkciók.... 52
A Wi-Fi®-kapcsolat beállítása..... 52
A Wi-Fi® beállításai..... 52

Vezeték nélküli érzékelők..... 53

A(z) HRM-Dual™ szívritmusmonitor felhelyezése..... 53
A pulzuszónák beállítása..... 54
Tippek rendellenes pulzusadatok esetére..... 55
A fordulatszám-érzékelő felszerelése..... 55
A pedálütem-érzékelő felszerelése..... 56
Tudnivalók a sebesség- és pedálütem-érzékelőkről..... 56
Pedálütem- vagy teljesítményadatok átlagolása..... 57
Vezeték nélküli érzékelők párosítása.. 57
Vezeték nélküli érzékelő elemének töltöttsége..... 57
Edzés teljesítménymérőkkel..... 57
A teljesítményzónák beállítása..... 57
A teljesítménymérő kalibrálása..... 58
Pedálalapú teljesítmény..... 58
Kerékpározási dinamika..... 58
A Rally™ rendszerszoftver frissítése az Edge® kerékpárkomputerrel..... 59
Helyzetérzékelés..... 59
A Varia™ kamera vezérlőinek használata..... 59
Radar adatképernyő..... 60
Elektronikus váltók..... 61
eBike-edzés..... 61
Az eBike érzékelő részleteinek megtekintése..... 61
inReach® távirányító..... 61
inReach® távirányító használata..... 61

Előzmények..... 62

Kerékpározás megtekintése..... 62
Az egyes edzészónákban töltött idő megtekintése..... 62

Út törlése.....62
Adatok összesítésének megtekintése..... 62
Adatösszesítések törlése.....63
Adatrögzítés..... 63
Adatkezelés..... 63
A készülék számítógéphez történő csatlakoztatása..... 63
Fájlok átvitele a készülékre.....63
Fájlok törlése..... 63

Eszköz testreszabása..... 65

Profilok..... 65
A felhasználói profil beállítása..... 65
Edzésbeállítások..... 65
Tevékenységi profil frissítése..... 66
Adatképernyő hozzáadása..... 66
Adatképernyő szerkesztése.....66
Zenevezérlő-képernyő hozzáadása..... 66
Az edzés adatképernyőjének személyre szabása.....67
Adatképernyők átrendezése..... 67
A riasztások és üzenetek beállításai.....67
Auto Lap®..... 69
Az Automatikus alvás funkció használata.....70
Az automatikus szünet használata.....70
Az automatikus görgetés használata.....70
Az időzítő automatikus elindítása... 70
Műholdas rendszerek beállításainak módosítása.....71
Telefon beállításai..... 71
Rendszerbeállítások..... 71
Megjelenítési beállítások..... 71
Az összefoglalók testreszabása..... 71
A widget-készlet testreszabása..... 72
Adatrögzítési beállítások..... 72
A mértékegységek módosítása..... 72
A készülék hangjelzéseinek be- és kikapcsolása.....72
A készülék nyelvének módosítása...72
Időzónák..... 72
A Bővített kijelző üzemmód beállítása..... 72
Kilépés Bővített kijelző módból..... 73

Készülékadatok..... 74

A készülék töltése..... 74
Tudnivalók az akkumulátorról..... 74
A normál tartó felszerelése..... 74
Az előre nyúló tartó felszerelése..... 75
Az Edge® kioldása.....76
Hegyi kerékpáros tartó felszerelése... 76
Pánt rögzítése..... 78
Termékfrissítések..... 79
Specifikációk.....79
Edge® Specifikációk..... 79
HRM-Dual™ Specifikációk..... 79
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.....80
Az USB-port tisztítása..... 80
A szívritmusmonitor karbantartása.....80
Felhasználó által cserélhető elemek...81
A HRM-Dual™ akkumulátor cseréje.. 81
A sebességérzékelő elemcseréje.... 81
A pedálütem-érzékelő elemének cseréje.....82
A pedálütem-érzékelő elemének cseréje.....83

Hibaelhárítás..... 84

Az Edge® kerékpárkomputer újraindítása.....84
Gyári alapbeállítások visszaállítása..... 84
Felhasználói adatok és beállítások törlése..... 84
Kilépés a Demó üzemmódból..... 84
Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása..... 84
Az energiatakarékos üzemmód bekapcsolása..... 84
A telefonom nem csatlakozik a készülékhez..... 84

Tippek az Edge® 1040 Solar kerékpárkomputer használatához..... 85
A GPS-műholdvétel javítása..... 85
Nem megfelelő a nyelv az eszközön... 85
Magasság beállítása..... 85
Az iránytű kalibrálása..... 86
Hőmérséklet-értékek..... 86
Tartalék gumigyűrűk..... 86
További információk beszerzése..... 86

Függelék..... 87
Adatmezők..... 87
VO2 max. normál értékelés..... 93
FTP-besorolások..... 93
Pulzustartomány-számítások..... 94
Kerékméret és kerület..... 94

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.

Első lépések

Ha először használja az Edge® 1040 kerékpáros komputert, végezze el az alább leírt feladatokat, melyek segítenek beállítani a komputert, és megismerni annak alapvető funkcióit.

1. A kerékpáros komputer töltése (*A készülék töltése*, 74. oldal).
2. A kerékpáros komputer felszerelése az alap tartóval (*A normál tartó felszerelése*, 74. oldal) vagy az előre nyúló tartóval (*Az előre nyúló tartó felszerelése*, 75. oldal).
3. Kapcsolja be a kerékpáros komputert (*Az eszköz áttekintése*, 6. oldal).
4. A képernyőn megjelenő utasítások végrehajtásával fejezze be az első beállítást.

   Az első beállítás során párosíthatja telefonját kerékpáros komputerével, hogy értesítéseket kapjon, szinkronizálja tevékenységeit stb. (*A telefon párosítása*, 40. oldal).
5. Szoftverfrissítés keresése (*Rendszerbeállítások*, 71. oldal).

   A legjobb élmény érdekében tartsa a kerékpáros komputer szoftverét naprakészen. A szoftverfrissítésekkel javul az adatvédelem, biztonság és új funkciók is elérhetőek.
6. Műholdak meghatározása (*Műholdas jelek keresése*, 8. oldal).
7. Menjen el kerékpározni (*Kerékpározás*, 9. oldal).
8. Töltse fel útadatait a Garmin Connect™ fiókjába (*Út küldése ide: Garmin Connect™*, 50. oldal).

Az eszköz áttekintése



1	Nyomja meg a gombot az alvó üzemmódba lépéshez és a készülék felébresztéséhez. Tartsa lenyomva a készülék be- és kikapcsolásához és az érintőképernyő zárolásához.
2	Nyomja meg új kör megjelöléséhez.
3 USB-port (a fedél alatt)	A készülék töltéséhez vagy számítógéphez csatlakoztatásához emelje fel a védősapkát. Az USB-port károsodásának elkerülése érdekében a védősapka tegye vissza.
4	Nyomja meg a tevékenységidőzítő elindításához vagy leállításához.
5	Válassza ki a főmenü megnyitásához.

⑥ Összefoglalók	Az összefoglalók megtekintéséhez lapozzon felfelé vagy lefelé a kezdőképernyőn. Válassza az összefoglaló vagy a menü megnyitásához.
⑦ Tevékenységi profil	A tevékenységi profil módosításához lapozzon balra vagy jobbra. Válassza ki a tevékenységi profil megnyitásához.
⑧ Widgetek	A widgetek megtekintéséhez lapozzon lefelé a képernyő tetejéről, majd további widgetek megtekintéséhez lapozzon balra vagy jobbra.
⑨ Elektromos érintkezők	Töltés külső hálózati tartozékkal.

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

Kezdőképernyő áttekintése

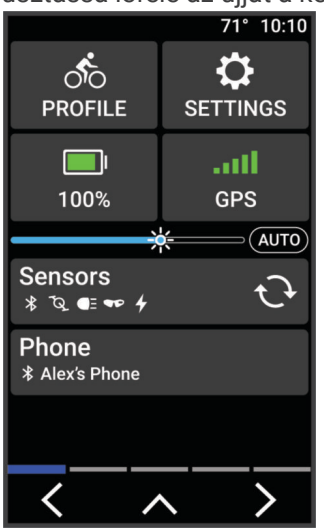
A kezdőképernyő gyors hozzáférést biztosít az Edge® kerékpáros-komputer összes funkciójához.

	Az akkumulátor állapota
	GPS-jelerősség
	Bluetooth® állapota
	Szinkronizálás folyamatban
	Válassza az induláshoz. A nyilak segítségével módosítsa a kerékpározási profilt.
Navigáció	Válassza a térkép böngészéséhez, 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 a kapcsolt funkciók, a személyes rekordok, a névjegyek és a 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 telefonnal vagy más kompatibilis eszközzel.

1 A kezdőképernyőn vagy egy út során csúsztassa lefelé az ujját a képernyő tetejéről.



Megjelenik az állapotwidget. 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.

- A kezdőképernyőn csúsztassa felfelé az ujját.



  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.
- A kezdőképernyőn csúsztassa felfelé az ujját az összefoglalók megtekintéséhez.
- A kezdőképernyőn vagy az út képernyőjén csúsztassa lefelé az ujját a widgetek megtekintéséhez.
- Egy menü megnyitásához válassza a ⋮ ikont.
- Az előző képernyőre való visszatéréshez válassza ki a ← ikont.
- Válassza a ✓ ikont módosításai elmentéséhez és az oldal bezárásához.
- Válassza a ✕ ikont az oldal bezárásához és az előző oldalra való visszatéréshez.
- A helyszín közelében történő kereséshez válassza a 🔍 ikont.
- Egy elem törléséhez válassza a 🗑 ikont.
- További információkért válassza az ⓘ ikont.

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

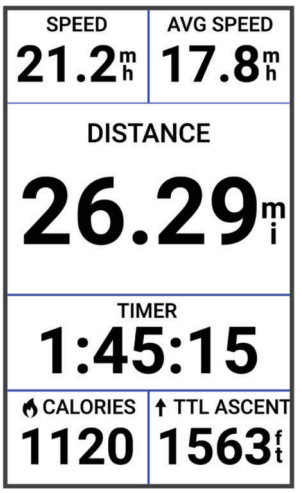
Ha vezeték nélküli érzékelőt vagy tartozékot használ, az az első beállítás során párosítható és aktiválható (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 57. oldal). Ha a készüléket vezeték nélküli érzékelővel együtt csomagolták, azok már párosítva vannak, és a kezdeti beállítás során aktiválhatók.

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.



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.

Tevékenységek értékelése

Testre szabhatja a tevékenységi profilokhoz tartozó önértékelési beállításokat (*Edzésbeállítások*, 65. oldal).

1 A tevékenység befejezése után válassza a **Mentés** lehetőséget.

2 Válassza a vagy ikont az erőfeszítés megítélésének megfelelő szám kiválasztásához.
MEGJEGYZÉS: az önértékelés kihagyásához válassza a Kihagyás ikont.

3 Válassza ki, hogyan érezte magát a tevékenység során.

4 Válassza az **Elfogadás** lehetőséget.

Az értékeléseket a(z) Garmin Connect™ alkalmazásban tekintheti meg.

Edzéstervek

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

Az edzéstervek Garmin Connect™ használata

Ahhoz, hogy letölthessen és használhasson egy edzéstervet, rendelkeznie kell Garmin Connect-fiókkal (*Garmin Connect*, 49. oldal), és párosítania kell a Edge® órát egy kompatibilis telefonnal.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• elemet.
2. Válassza ki az **Tréning & tervezés** > **Garmin Coach tervek** lehetőséget.
3. Válasszon és ütemezzen be egy edzéstervet.
4. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
5. Tekintse meg az edzéstervet a naptárban.

A tréningnaptár megtekintése

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

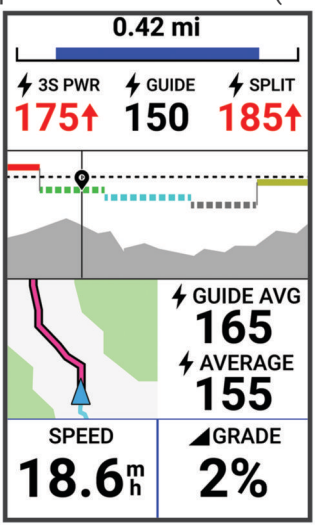
1. Válassza ki az **Tréning** > **Edzésterv** lehetőséget.
2. Válassza a lehetőséget.
3. Válasszon ki egy napot a tervezett edzés vagy egy elmentett út megtekintéséhez.

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*, 10. oldal). A teljesítménysegéd elsődleges célja, hogy képessége ismeretében segítsen az útvonal teljesítésében, nem pedig egy adott célidő elérésében. Az erőkifejtés 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 eszközével (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 57. oldal). Az eszközök párosítását követően testre szabhatja az opcionális adatmezőket (*Adatmezők*, 87. oldal).



Teljesítménysegéd létrehozása

Mielőtt teljesítménysegédet hozna létre, párosítania kell egy teljesítménymérőt a készülékkel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 57. oldal).

1. Válassza a **Tréning** > **Teljesítménysegéd** > ➕ 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** lehetőséget, válassza ki a **Mentés** opciót, adja meg az útvonal nevét, és válassza a ✔ ikont.

3 Válassza ki a **Teljesítménysegéd létrehozása** lehetőséget.
4 Adja meg a teljesítménysegéd nevét, majd válassza a ✔ ikont.
5 Válasszon kerékpározási pozíciót.
6 Válasszon felszerelés súlyt.
7 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

Teljesítménysegéd elindítása

Mielőtt elindítana egy teljesítménysegédet, létre kell hoznia egyet (*Teljesítménysegéd létrehozása*, 10. oldal).

1 Válassza a **Tréning** > **Teljesítménysegéd** lehetőséget.
2 Válasszon ki egy teljesítménysegédet.
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 Pulzusszámzóna 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 pulzusszámzónát. Minden alkalommal, amikor a pulzusa egy megadott érték fölé emelkedik vagy egy megadott érték alá csökken, az eszköz hangjelzést ad és megjelenít egy üzenetet.
   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 létrehozhasson egy edzést a Garmin Connect alkalmazásban, rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal (*Garmin Connect*, 49. oldal).

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• ikont.
2 Válassza a **Tréning & tervezés** > **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 Connect™en keresztül*, 12. oldal).

Edzés követése a Garmin Connect™en keresztül

Ahhoz, hogy letölthessen egy edzést a Garmin Connect alkalmazásból, rendelkeznie kell egy Garmin Connect-fiókkal (*Garmin Connect*, 49. oldal).

1 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza ki a ••• lehetőséget.
- Látogasson el a **connect.garmin.com** weboldalra.

2 Válassza a **Tréning & tervezés** > **Edzések** lehetőséget.
3 Keressen egy edzést, vagy hozzon létre és mentsen egy új edzést.
4 Válassza az ikont vagy a **Küldés a készülékre** lehetőséget.
5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Javasolt napi edzések

A Garmin Connect™ felhasználói fiókba mentett korábbi tevékenységek alapján ajánlott a javasolt napi edzések használata. Amikor egy versenyeseményre edz, a javasolt napi edzései megjelennek az edzésnaptárban (*A tréningnaptár megtekintése*, 10. oldal), és a következő versenyhez igazodnak (*Edzés versenyeseményre*, 17. oldal).

egy héten át kell kerékpároznia a pulzus- és teljesítményadatok rögzítésével ahhoz, hogy edzésjavaslatokat kapjon.

Javasolt napi edzés követése

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

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

A javasolt napi edzési utasítások be- és kikapcsolása

1 Válassza a **Tréning** > **Edzések** > **Javasolt napi edzés** > ⋮ lehetőséget.
2 Válassza a **Megjelenítés a kezdőképernyőn** lehetőséget.

Az edzés megkezdése

1 Válassza a **Tréning** > **Edzések** lehetőséget.
2 Válasszon egy edzést.

3 Válassza az **Indulj!** lehetőséget.

4 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a ▶.

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

Edzések törlése

1 Válassza ki a **Tréning** > **Edzések** > ⋮ > **Több elem törlése** lehetőséget.

2 Válasszon ki egy vagy több edzést.

3 Válassza ki a ✓ ikont.

Edzés kivitelezési pontszáma

Az edzés befejezése után az eszköz megjeleníti az edzés kivitelezési pontszámát az alapján, hogy milyen pontosan teljesítette az edzést. Az edzés aktív lépései helyeződnek előtérbe, hogy megmérhessük, elérte-e a kitűzött célt és elvégezte-e az összes lépést. A bemelegítő és regenerálódási lépések kisebb hatással vannak a pontszámra. A levezető lépések egyáltalán nincsenek hatással az edzés kivitelezési pontszámára.

az edzés kivitelezési pontszáma csak a pulzust, sebességet, tempót és erőnléti célt tartalmazó edzésnél jelenik meg.

	Jó, 67–100%
	Átlagos, 34–66%
	Gyenge, 0–33%

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 a Garmin Connect™ alkalmazásból

Ahhoz, hogy letölthessen egy szakaszt a Garmin Connect alkalmazásból és követhesse azt, Garmin Connect-fiókkal kell rendelkeznie (*Garmin Connect*, 49. 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 ikont vagy a **Küldés a készülékre** lehetőséget.
4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
5 Az Edge® kerékpárkomputeren válassza az **Tréning** > **Szakaszok** lehetőséget.
6 Válasszon ki egy szakaszt.
7 Válassza az **Indulj!** lehetőséget.

Szakaszok engedélyezése

Választhat az aktuálisan a készülékre töltött, engedélyezett szakaszok közül.

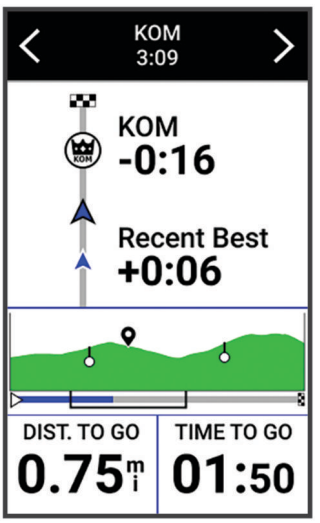
1 Válassza a **Tréning** > **Szakaszok** > ⋮ > **Engedélyezés/tiltás** > **Több elem szerkesztése** lehetőséget.
2 Válassza ki az engedélyezni kívánt szakaszokat.

Szakaszverseny

A szakaszok virtuális versenypályák. Versenyezhet egy szakaszon, és összehasonlíthatja teljesítményét korábbi tevékenységeivel, más kerékpározók 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 elindításához nyomja meg a ikont, és induljon el.
   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 ki a következőket: **Tréning** > **Szakaszok**
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.

Szakasz beállításai

Válassza az **Tréning** > **Szakaszok** > ⋮ lehetőséget.

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

Erőfeszítés automatikus 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 ki a következőket: **Tréning** > **Szakaszok**
2 Válasszon ki egy szakaszt.
3 Válassza ki a 🗑 > ✔ ikont.

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.

Beltéri edzőeszköz párosítása

1 Vigye Edge® kerékpár-komputerét 3 m-nél (10 láb) közelebb a beltéri edzőeszközhöz.
2 Válassza ki a beltéri kerékpáros profilt.
3 A beltéri edzőeszközön kezdjen el tekerni, vagy nyomja meg a párosítás gombot.

  További információkért tekintse át a beltéri edzőeszköz felhasználói kézikönyvét.
4 Az Edge kerékpár-komputeren megjelenik egy üzenet.

  ha nem jelenik meg üzenet, válassza a ☰ > **Érzékelők** > **Érzékelő hozzáadása** lehetőséget.
5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

  Miután a beltéri edzőeszközt ANT+® technológián keresztül párosította Edge kerékpár-komputerével, a beltéri edzőeszköz csatlakoztatott érzékelőként jelenik meg. Az érzékelő adatainak megjelenítéséhez az adatmezőket testreszabhatja.

Beltéri edzőeszköz használata

Egy kompatibilis beltéri edzőeszköz használata előtt ANT+® kapcsolaton keresztül párosítania kell az edzőeszközt a készülékkel (*Beltéri edzőeszköz párosítása*, 15. oldal).

Nem minden funkció és beállítás érhető el minden beltéri edzőeszközhöz. További információkért tekintse át az edzőeszköz felhasználói kézikönyvét.

Az eszközt 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*, 33. oldal).
- Válassza a **Tevékenység követése** lehetőséget egy elmentett út követéséhez (*Kerékpározás*, 9. oldal).
- Válassza az **Edzés követése** lehetőséget egy elmentett edzés követéséhez (*Edzések*, 11. oldal).
- Ha elérhető, a túra testre szabásához válassza a **Nehézség beállítása**, **Ellenállás beállítása** vagy **Célteljesítmény beállítása** lehetőséget.

  az edzőeszköz ellenállása az útvonal, illetve a kerékpározási információk alapján változik.

3 Válasszon ki egy útvonalat, tevékenységet vagy edzést.

4 Válassza az **Indulj!** lehetőséget.

5 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a ▶.

Ellenállás beállítása

1 Válassza a **Tréning** > **Szobabicikli** > **Ellenállás beállítása** lehetőséget.

2 Válassza a ^ ikont vagy a v ikont az edzőeszköz ellenállási erő beállításához.

3 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a ▶.

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 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a ▶.

Az edzéseszköz által alkalmazott ellenállás ereje úgy van beállítva, hogy az Ön sebességétől függő állandó teljesítményt biztosítson.

4 Ha szükséges, válassza a + vagy a − ikont a célteljesítmény tevékenység közbeni 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. A ⟲ ikon megnyomásakor 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** > **Bekapcsolva** lehetőséget.
- Ha szeretne hozzáadni egy levezetést az edzés végéhez, válassza a **Levezetés** > **Bekapcsolva** lehetőséget.

Intervallumedzés elkezdése

1 Válassza az **Tréning** > **Időközök** > **Edzés indítása** lehetőséget.

2 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a ▶.

3 Ha az intervallumedzés bemelegítést is tartalmaz, az első intervallum megkezdéséhez nyomja meg a ikont.
4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Az összes intervallum befejezése után egy üzenet jelenik meg.

Versenyzés egy korábbi tevékenységgel

Lehetősége van egy korábban rögzített tevékenységgel vagy egy korábban mentett útvonalon versenyezni.

1 Válassza a **Tréning** > **Verseny egy tevékenységben** lehetőséget.
2 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza az **Verseny egy tevékenységben** lehetőséget.
   - Válassza ki a **Mentett pályák** lehetőséget.
3 Válassza ki a tevékenységet vagy útvonalat.
4 Válassza az **Indulj!** lehetőséget.
5 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a .

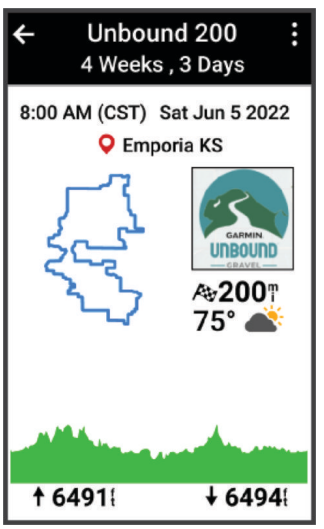
Edzés versenyeseményre

Edge® kerékpáros komputerje napi edzéseket tud javasolni a kerékpározási eseményre való felkészüléshez, ha rendelkezésre állnak a VO2 max. becsült értékei (*A VO2 max. becsült értékekről*, 20. oldal), és egy héten át a pulzus- és teljesítményadatok rögzítésével kerékpározik.

1 Telefonján vagy számítógépén nyissa meg a Garmin Connect™ naptárat.
2 Válassza ki az esemény napját, és adja hozzá a versenyeseményt.
   Kereshet közelben lévő eseményt, vagy létrehozhat saját eseményt.
3 Adja meg az esemény részleteit, és ha elérhető, adja hozzá a pályát.
4 Szinkronizálja készülékét Garmin Connect-fiókjával.
5 A készüléken görgessen az elsődleges esemény összefoglalójához, és tekintse meg az elsődleges versenyeseményhez való visszaszámlálást.

Versenynaptár és elsődleges esemény

Amikor versenyeseményt ad hozzá Garmin Connect™ naptárához, megtekintheti az eseményt Edge® kerékpáros-komputerén az elsődleges esemény összefoglalójának hozzáadásával (*Az összefoglalók testreszabása*, 71. oldal). Az esemény dátumának a következő 365 napban kell lennie. A készülék egy visszaszámlálót jelenít meg az eseményig, valamint az esemény időpontját és helyét, az útvonal részleteit (ha elérhető), továbbá időjárási adatokat.



MEGJEGYZÉS: a helyszínre és a dátumra vonatkozó korábbi időjárási adatok azonnal elérhetők. A helyi előrejelzési adatok körülbelül 14 nappal az esemény előtt jelennek meg.

Az elsődleges esemény összefoglalójában húzza el a képernyőt az útvonal adatainak és az időjárási információk megtekintéséhez. Attól függően, hogy rendelkezésre állnak-e az esemény útvonalának adatai, megtekintheti a magassági adatokat, az útvonal térképét, az útvonalkövetelményeket és az emelkedő adatait.

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 ki az **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 ki a ✓ ikont.
4. A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a ▶.
5. A tevékenység befejezése után nyomja meg a ▶ ikont, majd válassza a **Mentés** lehetőséget.

Statisztikai adatok

Az Edge® 1040 kerékpárkomputerrel nyomon követheti személyes statisztikáit, és kiszámíthatja a teljesítményadatokat. A teljesítményadatok méréshez egy szívritmusmonitor, teljesítménymérő vagy okos edzőeszköz 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.

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 környezethez 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 felhasználóiprofil-adatokat használja fel az FTP megbecsléséhez. A pontosabb értékelés érdekében irányított tesztet végezhet.

HRV-stresszteszt: a HRV (szívfrekvencia-variabilitás) stressztesztthez 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 lehetősége 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 energiagörbéjét.

Edzettségi szint

Az edzési állapot megmutatja, hogy az edzés milyen hatással van edzettségi szintjére és teljesítményére. Edzettségi állapota az VO2 max. értékben, aktuális terhelésben bekövetkezett változások, illetve a hosszú időn át mért HRV állapotán alapul. Az edzési állapotát felhasználhatja jövőbeli edzések megtervezéséhez és az edzettségi szint továbbjavításához.

Nincs állapot: a készüléknek két hét alatt több tevékenységet is rögzítenie kell az edzettségi szint meghatározásához.

Edzés csökkentése: szünetet tartott a tréning során, vagy a szokásosnál sokkal kevesebbet edz az utóbbi héten vagy hosszabb ideje. Az edzés csökkentése azt jelenti, hogy nem tudja fenntartani edzettségi szintjét. A fejlődés érdekében növelje az edzésterhelést.

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.

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

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

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

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

Eredménytelen: edzésterhelése megfelelő szintű, azonban állóképessége csökkenést mutat. Próbáljon a pihenésre, a táplálkozásra és a stresszkezelésre fókuszálni.

Megerőltetett: nincs egyensúlyban a regenerálódás és az edzésterhelés. Ez normális jelenségnek számít egy kemény edzés vagy egy nagyobb esemény után. Előfordulhat, hogy teste nehezen regenerálódik, ezért figyeljen oda általános egészségi állapotára.

Tippek az edzési állapot lekéréséhez

Az edzési állapot funkció az edzettségi szint frissített értékeléseitől függ, beleértve a hetente elvégzett legalább egy VO2 max. mérést. A VO2 max. becsült értéke olyan intenzív szabadtéri és beltéri kerékpározások után frissül, amelyek során a pulzusszám több percen keresztül elérte a maximális pulzusszám legalább 70%-át.

Az edzési állapot funkció lehető legjobb kihasználásához próbálja ki az alábbi tippeket.

- Hetente legalább egyszer, teljesítménymérővel felszerelkezve kerékpározzon, és legalább 10 percen keresztül érjen el a maximális pulzusszáma 70%-ánál magasabb pulzusszámot.

  A készülék egy hétig történő használata után az edzettségi állapota elvileg rendelkezésre fog állni.
- Rögzítse összes fitnesztevékenységét az elsődleges edzőkészülékén, hogy készüléke többet tudjon meg teljesítményéről (*Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása*, 27. oldal).

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 pulzusmérővel és teljesítménymérővel párosítva kell használnia.

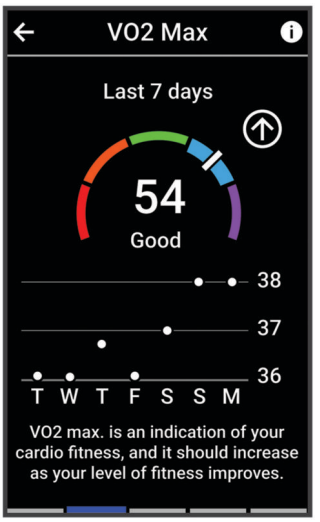
A VO2 Max. becsült értékének megtekintése

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*, 57. 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*, 65. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*A pulzuszónák beállítása*, 54. 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
Piros	Gyenge

A VO2 max. adatok és elemzések szolgáltatása a The Cooper Institute® engedélyével történik. További információkért tekintse meg a függeléket (*VO2 max. normál értékelés*, 93. oldal), és látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

Tippek 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 bojozást, 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.

Aktuális terhelés

Az aktuális terhelés az elmúlt néhány nap során az edzés utáni oxigénfelvétel (EPOC) súlyozott összege. A mérő jelzi, hogy az aktuális terhelés alacsony, optimális, magas vagy nagyon magas-e. Az optimális tartomány az Ön egyéni edzettségi szintjén és edzési előzményein alapul. A tartomány az edzési idő és az intenzitás növekedésével vagy csökkenésével változik.

Az aktuális terhelés megtekintése

Mielőtt megtekintené az aktuális terhelés becsült értékét, fel kell helyeznie a szívritmusmonitort, be kell szerelnie a teljesítménymérőt, és párosítania kell azokat a készülékkel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 57. 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*, 65. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*A pulzuszónák beállítása*, 54. 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 aktuális terhelés megtekintéséhez.



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 becsült 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

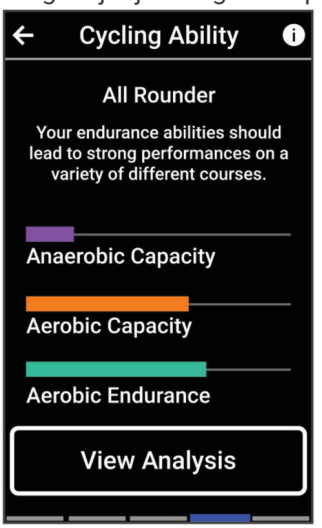
Kerékpárosképességének megtekintése előtt rendelkeznie kell 7 napos tréning előzményekkel, VO2 max. adatokkal a felhasználói profiljában (*A VO2 max. becsült értékekről*, 20. oldal), és teljesítménygörbe adatokkal egy párosított teljesítményérzékelőből (*A teljesítménygörbe megtekintése*, 26. oldal).

A kerékpározási képesség az Ön teljesítményének mérése három kategóriában: aerob állóképesség, aerob kapacitás és anaerob kapacitás. A kerékpározási képesség 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*, 65. oldal).

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

MEGJEGYZÉS: lehet, hogy hozzá kell adnia az összefoglalót a kezdőképernyőhöz (*Összefoglalók megtekintése*, 8. oldal).

2 Válassza ki a kerékpárosképesség összefoglalóját jelenlegi kerékpárostípusának megtekintéséhez.



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

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*, 22. 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 Garmin®készüléket 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.

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*, 57. 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*, 65. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*A pulzuszónák beállítása*, 54. 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.

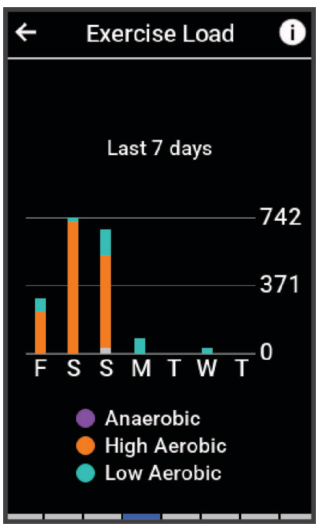
Az edzésterhelés becslésének lekérése

Mielőtt megtekintené az edzésterhelés becsült értékét, fel kell helyeznie a szívritmusmonitort, be kell szerelnie a teljesítménymérőt, és párosítania kell azokat a készülékkel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 57. 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*, 65. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*A pulzuszónák beállítása*, 54. 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.



Az FTP becsült értékének megtekintése

A készülék a kezdeti beállításból származó felhasználóiprofil-adatokat használja fel a funkcionális küszöbteljesítmény (FTP) megbecsléséhez. A pontosabb FTP-érték érdekében FTP-tesztet végezhet párosított teljesítménymérő és pulzusmérő segítségével.

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

Az FTP becsült értéke W/kg-ban mért értékként, 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 függeléket (*FTP-besorolások*, 93. oldal).

FTP automatikus kiszámítása

Ahhoz, hogy a készülék ki tudja számítani a funkcionális küszöbteljesítményt (FTP), rendelkeznie kell egy párosított teljesítményérzékelővel és szívritmusmonitorral (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 57. oldal).

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 értékként, a kimeneti teljesítmény W-ban kifejezve, valamint a színmérőn látható pozícióként jelenik meg.

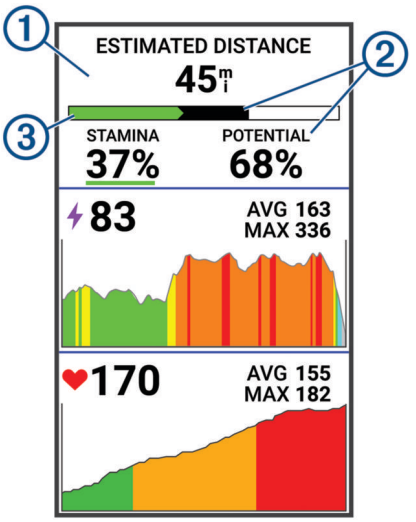
Valós idejű állóképesség megtekintése

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).

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*, 9. oldal).
11 Az adatokat megjelenítő képernyő megtekintéséhez húzza el balra vagy jobbra.



1	Elsődleges állóképesség-adatmező. Megtekintheti az aktuális erőkifejtési 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.
3	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. Piros: Az állóképesség kimerülőben van. Narancssárga: Az állóképesség állandó. Zöld: Az állóképesség feltöltődés alatt van.

A stressz-szint megtekintése

Mielőtt megtekintené a stressz-szintjét, fel kell helyeznie egy mellkasi pulzusmérőt, és párosítania kell az eszközzel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 57. 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.

A teljesítménygörbe megtekintése

A teljesítménygörbe megtekintése előtt párosítani kell a teljesítménymérőt a készülékkel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 57. oldal).

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

1 Válassza a ☰ > **Statisztikai adatok** > **Teljesítmény** menüpontot.
2 A teljesítménygörbe megtekintéséhez húzza balra az ujját.
3 Az időtartam kiválasztásához válassza ki a ▦ ikont.
4 Válasszon egy időtartamot.

Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása

A más Garmin® készülékekről származó tevékenységeket és teljesítménymméréseket szinkronizálhatja Edge® 1040 kerékpár-számítógépével Garmin Connect™-fiókján keresztül. Így készüléke pontosabb képet ad edzési állapotáról és edzettségéről. Például rögzítheti a futást egy Forerunner® órával, és megtekintheti a tevékenység részleteit és az általános edzésterhelést Edge 1040 kerékpáros-komputerén.

Szinkronizálja Edge 1040 kerékpáros-komputerét és egyéb Garmin eszközeit Garmin Connect-fiókjával.

TIPP: a Garmin Connect alkalmazásban beállíthat egy elsődleges edzőeszközt és egy elsődleges viselhető eszközt (*Egységesített edzési állapot*, 50. oldal).

A legutóbbi tevékenységek és a többi Garmin eszköz teljesítménymérései megjelennek Edge 1040 kerékpáros-komputerén.

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.

Edzési állapot szüneteltetése

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

Válasszon ki egy lehetőséget:

- Edge® kerékpárkomputeréről 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: szinkronizálja 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® kerékpárkomputerén válassza a ☰ > **Statisztikai adatok** > **Edzés állapota** > ⋮ > **Edzési állapot folytatása** lehetőséget.
- A Garmin Connect™ beállításaiban válassza a **Teljesítmény-statisztikák** > **Edzés állapota** > ⋮ > **Edzési állapot folytatása** lehetőséget.

TIPP: szinkronizálja készülékét Garmin Connect-fiókjával.

Fitnesz-kor megtekintése

Ahhoz, hogy a készülék pontos fitnesz-kort számítson ki, el kell végeznie a felhasználói profil beállítását a(z) Garmin Connect™ alkalmazásban.

Fitnesz-kora ismeretében képet kaphat arról, hogyan viszonyul edzettsége egy azonos nemű személyéhez. Fitnesz-kora meghatározásához készüléke felhasznál bizonyos adatokat, például az Ön életkorát, testtömegindexét (BMI), nyugalmi pulzusszámát és intenzív tevékenységi előzményeit. Ha rendelkezik Index™ mérleggel, készüléke a BMI helyett a testzsírszázalék mérőszámot használja fitnesz-kora meghatározásához. Mozgással és életmódváltással befolyásolni lehet a fitnesz-kort.

Válassza a ☰ > **Statisztikai adatok** > **Fitnesz-kor** lehetőséget.

Az intenzív percek megtekintése

Ahhoz, hogy a készülék ki tudja számítani az intenzív perceit, párosítania kell készülékét egy kompatibilis szívritmusmonitorral, és el kell mennie kerékpározni (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 57. oldal).

Egészsége javítása érdekében számos szervezet, például az Egészségügyi Világszervezet, legalább heti 150 perc közepes intenzitású testmozgást vagy heti 75 perc intenzív testmozgást javasol. Ha az Edge® kerékpárkomputer párosítva van egy szívritmusmonitorral, nyomon követi a közepes és intenzív tevékenységekkel töltött időt, heti intenzívperc-célját, valamint a cél irányában tett előrehaladását.

Válassza a ☰ > **Statisztikai adatok** > **Intenzitás (perc)** lehetőséget.

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 ki a ☰ > **Statisztikai adatok** > **Egyéni rekordok** lehetőséget.
2. Válasszon ki egy személyes rekordot.
3. Válassza ki a 🗑 > ✔ ikont.

Edzészónák

- Pulzuszónák (*A pulzuszónák beállítása*, 54. oldal)
- Teljesítményzónák (*A teljesítményzónák beállítása*, 57. oldal)

Navigáció

A navigációs funkciók és beállítások az útvonalakra (*Útvonalak*, 33. oldal) és a szakaszokra (*Szakaszok*, 13. oldal) is érvényesek lesznek.

- Helyek és helyek keresése (*Helyek*, 29. oldal)
- Útvonal tervezése (*Útvonalak*, 33. oldal)
- Útvonal-beállítások (*Útvonal-beállítások*, 38. oldal)
- Térképbeállítások (*Térképbeállítások*, 38. 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.

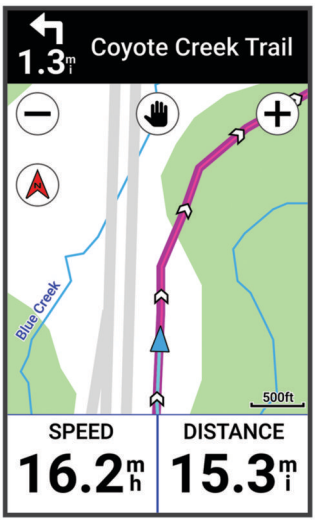
   A helyadatok a térkép tetején jelennek meg.
4. Jelölje ki a helyadatokat.
5. Válassza a ⋮ > **Hely mentése** > ✓ lehetőséget.

Navigálás egy helyre

TIPP: a HELYKERESÉS összefoglalóval gyorskeresést végezhet a kezdőképernyőn. Ha szükséges, hozzáadhatja az összefoglalót az összefoglaló-készlethez (*Az összefoglalók testreszabása*, 71. oldal).

1. Válassza ki a **Navigáció** lehetőséget.
2. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Térképen megmutat** lehetőséget egy térképen található helyhez való navigáláshoz.
   - Válassza ki az **Pályák** lehetőséget a mentett útvonal segítségével történő navigáláshoz (*Útvonalak*, 33. oldal).
   - Válassza az **MTB útv. navigáció** lehetőséget a hegyikerékpáros útvonalhálózatra való navigáláshoz.
   - Válassza a **Keresés** lehetőséget, ha egy érdekes helyre, városra, címre, kereszteződésre vagy ismert koordinátákra szeretne navigálni.

     TIPP: a 🔍 választva konkrét keresési információkat adhat meg.
   - Válassza a **Mentett helyek** lehetőséget egy mentett helyre történő navigáláshoz.
   - Válassza a **Legutóbbi 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 Menjen el kerékpározni.

2 Húzza lefelé az újját 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.

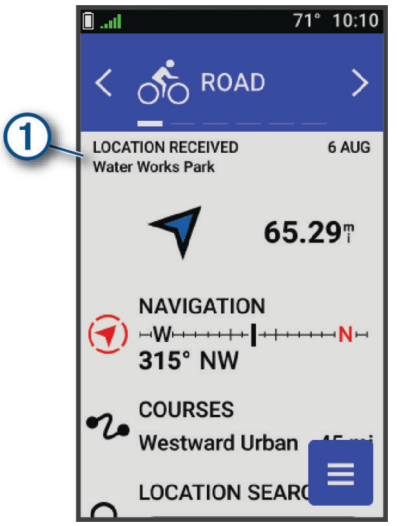
4 Válassza az **Indulj!** lehetőséget.

A készülék visszanavigál az út kezdőpontjára.

Túra indítása megosztott helyszínről

A Garmin Connect™ alkalmazással megoszthat egy helyszínt a Apple® Maps alkalmazásból Edge® kerékpár-komputerére, és az adott helyre navigálhat (*Helyszín megosztása térképről a Garmin Connect™ alkalmazásból*, 32. oldal).

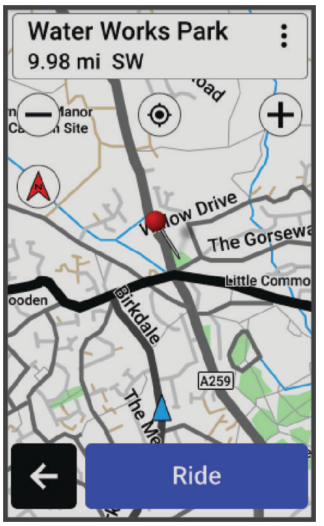
1 A kezdőképernyő dinamikus területén válassza ki a megosztott helyadatokat ①.



Edge kerékpár-komputere térképet jelenít meg a megosztott helyszín nevével és koordinátáival.

TIPP: a helyszínt a **Navigáció** > **Legutóbbi találatok** menübe menti a rendszer.

2 Válassza az **Indulj!** lehetőséget.



3 Az úti cél eléréséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

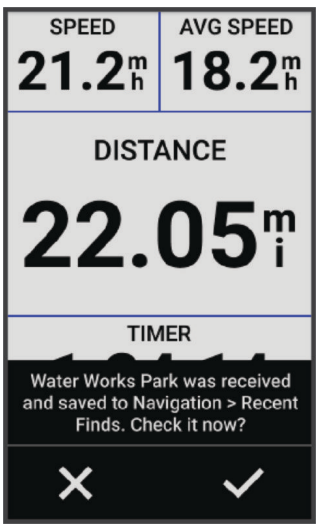
Navigálás a megosztott helyszínre túra során

Ezt a funkciót GPS-t használó túrákhoz szánták. Ha Beltéri tevékenységi profillal túrázik, amelynél a navigáció le van tiltva, válassza a ✔ ikont az értesítés elutasításhoz.

TIPP: a helyszínt a **Navigáció** > **Legutóbbi találatok** menübe menti a rendszer.

Megosztott helyszíneket fogadhat Edge® kerékpár-komputerén, és adott helyekre navigálhat (*Helyszín megosztása térképről a Garmin Connect™ alkalmazásból*, 32. oldal).

1 Indítsa el a túrát (*Kerékpározás*, 9. oldal).
Edge kerékpár-komputere értesítést jelenít meg egy megosztott helyszín nevével.



2 Válassza a ✔ ikont a megosztott helyszínre való navigáláshoz.
3 Az úti cél eléréséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Navigáció leállítása

1 Görgessen a térképhez.
2 Koppintson a képernyőre.
3 Válassza a **Navigációt leállít** > ✔.

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** > ✔.

Helyszín megosztása térképről a Garmin Connect™ alkalmazásból

ÉRTESÍTÉS

Az Ön felelőssége, hogy körültekintően kezelje helyadatai másokkal való megosztását. Mindig pontosan legyen tisztában azzal, hogy kikkel osztja meg helyadatait, és hogy nyugodtan megoszthatja-e adatait az adott személyekkel.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció csak akkor áll rendelkezésre, ha az útvonallal kompatibilis Garmin® készülék iPhone® készülékhez csatlakozik Bluetooth® technológiával.

Megoszthatja a hely- és egyéb adatokat a Apple® Maps alkalmazásból kompatibilis Garmin készülékére.

1 A Apple Maps alkalmazásban válasszon egy helyet.
2 Válassza a ⍐ > ikont.
3 Szükség esetén a Garmin Connect alkalmazásban válassza a Garmin készüléket.
Értesítés jelenik meg a Garmin Connect alkalmazásban, amely azt jelzi, hogy a helyszín most már elérhető a készüléken (*Túra indítása megosztott helyszínről*, 30. oldal).

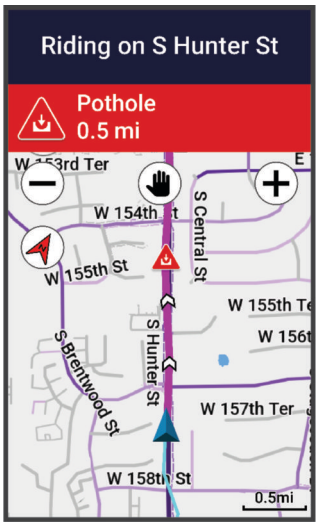
Veszély jelentése

⚠ FIGYELMEZTETÉS

Ez a funkció lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy információkat küldjenek be az útjuk közben előforduló potenciális veszélyekről. A Garmin® nem vállal felelősséget a felhasználók által beküldött információk pontosságáért, teljességéért és időszerűségéért. Továbbra is figyeljen környezetére, és tartsa be az útja során közzétett útmutatásokat. Ha nem figyel kellően a környezetére, az anyagi kárhoz vagy személyi sérüléshez vezethet.

Út közben bármikor bejelenthet egy veszélyhelyzetet, amely veszélyes lehet a kerékpárosok számára, például kátyúkat, póráz nélküli kutyákat vagy kidőlt fákat. A veszélyeket meg is erősítheti az Edge® kerékpárkomputeren, vagy jelenheti, ha az adott veszély már nem áll fenn. A veszélyjelzések lejárnak, ha egy ideje már nem jelentették őket.

1 Menjen el kerékpározni (*Kerékpározás*, 9. oldal).
2 Az időzítő réteg megjelenítéséhez érintse meg a képernyőt.
3 Válassza a ⚠ ikont.
4 Válassza ki a veszély típusát.
5 Válassza a **Jelentés** lehetőséget.
A veszélyek megjelennek a navigációs térképen, és az Edge kerékpárkomputer hangjelzést ad (*A riasztások és üzenetek beállításai*, 67. oldal).



Útvonalak

⚠ FIGYELMEZTETÉS

Ez a funkció lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy letöltsék a más felhasználók által létrehozott útvonalakat. A Garmin® nem vállal felelősséget a harmadik felek által létrehozott útvonalak biztonságosságával, pontosságával, megbízhatóságával, teljességével vagy aktualitásával kapcsolatban. Ön saját felelősségére használja a harmadik felek által létrehozott útvonalakat.

Garmin Connect™-fiókjából útvonalakat küldhet készülékére. 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™*, 34. oldal).

1. Válassza a **Navigáció** > **Pályák** > ➕ > **Pályakészítő** lehetőséget.
2. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az aktuális hely térképen történő kiválasztásához válassza a **Jelenlegi pozíció**lehetőséget.
   - A térképen egy hely kiválasztásához válassza a **Térképhasználat** lehetőséget, majd válasszon ki egy helyet.
   - Egy mentett hely kiválasztásához válassza a **Mentett és legutóbbi találatok** > **Mentett helyek** lehetőséget, majd válasszon ki egy helyet.
   - Egy elmentett szakasz kiválasztásához válassza a **Mentett és legutóbbi találatok** > **Szakaszok** lehetőséget, majd válasszon ki egy szakaszt.
   - A legutóbb keresett hely kiválasztásához válassza a **Mentett és legutóbbi találatok** > **Legutóbbi 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.
3. Amikor a készülék kéri, válassza a ➕ ikont, hogy hozzáadjon egy helyet az útvonalhoz.
   Megjelenik az útvonal térképe.
4. A térképen válasszon ki egy lehetőséget a további helyek hozzáadásához:

- Válassza ki a > ikont új hely hozzáadásához a térkép segítségével.
- Válassza ki a ikont egy másik hely kereséséhez.
- Válassza ki a ikont az előzőleg hozzáadott hely visszavonásához.

5 Ismételje meg a 2-4. lépést, amíg ki nem választotta az összes helyet az útvonalhoz.

6 Ha szükséges, lapozzon felfelé a képernyő aljától, és válasszon ki egy lehetőséget:
- Tartsa nyomva a ikont valahol a képernyőn, és húzza át egy másik helyre, ezzel átrendezve a listát.
- Hely eltávolításához lapozzon balra, majd válassza a ikont.

7 Szükség esetén válasszon az opciók közül:
- 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 a > **Vissza a starthoz** lehetőséget.

8 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

9 Adja meg az útvonal nevét.

10 Válassza ki a > **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 **Térképhasználat** 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 **Legutóbbi 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 utcaneveket.
- 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*, 49. oldal).

1 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.
   - Látogasson el a **connect.garmin.com** weboldalra.
2 Hozzon létre, és mentsen egy új útvonalat, vagy válasszon ki egy meglévőt.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ikont.
   - A Garmin Connect weboldalon válassza a **Küldés a készülékre** lehetőséget.
4 Válassza ki Edge® kerékpáros-komputerét.
5 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Szinkronizálja készülékét a Garmin Connect alkalmazással.
   - Szinkronizálja készülékét a Garmin Express™ alkalmazás segítségével.

   A készüléken az útvonal megjelenik a kezdőképernyőn.
6 Válassza ki az útvonalat.

   MEGJEGYZÉS: ha szükséges, a **Navigáció** > **Pályák** lehetőség kiválasztásával kiválaszthat egy másik útvonalat.
7 Válassza az **Indulj!** lehetőséget.

Tippek útvonalon történő kerékpározáshoz

- Használja a Fordulóról-fordulóra irányítás funkciót (*Pályaopciók*, 36. oldal).
- Ha bemelegítést is hozzáad, nyomja meg ikont 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 megnyomásakor a Virtual Partner® elindítja az útvonalat, és nem várja meg, amíg bemelegít.
- Görgessen a térképhez az útvonaltérkép megtekintéséhez.

  Ha letér az útvonalról, egy üzenet jelenik meg.

Útvonal részleteinek megtekintése

1 Válassza a **Navigáció** > **Pályák** lehetőséget.
2 Válasszon ki egy pályát.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:

  MEGJEGYZÉS: nem minden útvonalhoz érhető el az összes opció.
   - Válassza ki az útvonalat, hogy látható legyen a térképen.

     TIPP: a térképen válassza a elemet az olyan térképréteg-információk engedélyezéséhez, mint a szegmensek, útvonalpontok és útközbeni veszélyek.
   - Válassza ki az emelkedők grafikonját az egyes emelkedők részleteinek és magassági diagramjainak megtekintéséhez.
   - Az útvonal részleteinek megtekintéséhez válassza az **Áttekintés** 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 (*Teljesítménysegéd*, 10. oldal).
   - Válassza a **Tápanyagbevitel/ Hidratálás** lehetőséget az útvonal közbeni táplálkozási és hidratálási javaslatok megtekintéséhez.

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.

Pályaopciók

Válassza ki 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.

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

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

Ha letér az útvonalról, az alábbiakat teheti:

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

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 🗑 ikont.

Trailforks útvonalak

⚠ FIGYELMEZTETÉS

A(z) Garmin® nem vállal felelősséget a(z) Trailforks adatok pontosságáért és időszerűségéért. Mindig figyelje a környezetét, és mindig a kihelyezett jelzéseknek és az aktuális útviszonyoknak megfelelően járjon el.

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

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

ForkSight

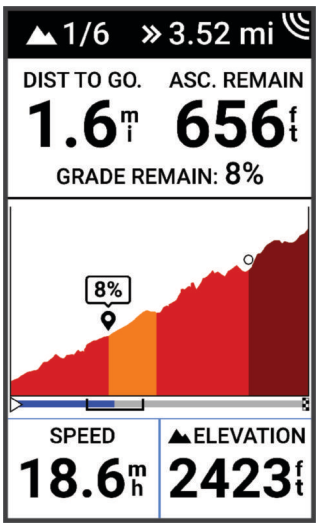
Miközben egy kerékpáros útvonalon navigál egy Trailforks térképen, a ForkSight minden egyes kereszteződésben információt ad a kerékpáros számára az útvonalakról, segítve a felhasználóknak az útvonal hálózaton történő navigációt. Amikor egy tevékenység során megáll egy kerékpáros útvonalon, a ForkSight oldal megjelenik a következő útvonal-lehetőségekről szóló információkkal, például útmutatással, emelkedési és ereszkedési, valamint magassági profillal.

Az ClimbPro használata

A ClimbPro funkció segít beosztani az erőtartalékát a következő emelkedőknél. Megtekintheti az emelkedőkkel kapcsolatos részleteket, beleértve azok bekövetkezését, az átlagos emelkedést és a teljes emelkedést. Az emelkedőpontszámokat a hossz és az emelkedő mértéke alapján különböző színek jelölik.

1 Engedélyezze a ClimbPro funkciót a tevékenységi profilban (*Edzésbeállítások*, 65. oldal).
2 Válassza az **Emelkedőészlelés** lehetőséget.
3 A nehézségi fokozat alapján válassza ki, melyik mászási kategóriákat szeretné használni (*Az emelkedő kategóriája*, 37. oldal).
4 Válassza a **Mód** lehetőséget.

5 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Navigáció közben** lehetőséget, ha a ClimbPro funkciót csak akkor szeretné használni, amikor egy útvonalat követ (*Útvonalak*, 33. oldal) vagy egy úti célhoz navigál (*Navigálás egy helyre*, 29. oldal).
   - Válassza a **Mindig** lehetőséget, ha a ClimbPro funkciót minden úton használni kívánja.
6 Válassza a **Terep típusa** lehetőséget, majd válasszon egy opciót.
7 Tekintse át a mászásokat a mászásböngésző widgetben (*Az emelkedőkezelő widget használata*, 37. oldal).
   TIPP: az emelkedők az útvonal részleteiben is megjelennek (*Útvonal részleteinek megtekintése*, 35. oldal).
8 Menjen el kerékpározni.
   Az emelkedő kezdetén a ClimbPro képernyő automatikusan megjelenik.



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

Az emelkedőkezelő widget használata

1 Görgessen az emelkedőkezelő widgethez.
   TIPP: az emelkedőkezelő widgetet hozzáadhatja widget-készlethez (*A widget-készlet testreszabása*, 72. oldal).
2 Válassza a ☰ lehetőséget.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A **Keresés sugara** lehetőség kiválasztásával beállíthatja az emelkedők keresési távolságát.
   - A **Minimális nehézség** lehetőséggel beállíthatja az emelkedő minimális kategóriáját (*Az emelkedő kategóriája*, 37. oldal).
   - A **Maximális nehézség** lehetőséggel beállíthatja az emelkedő maximális kategóriáját (*Az emelkedő kategóriája*, 37. oldal).
   - A **Terep típusa** lehetőséggel jelezheti, hogy milyen típusú terepen fog biciklizni.
   - A **Rendezés:** lehetőséggel távolság, emelkedés, hossz vagy meredekség szerint rendezheti az emelkedőket.
   - A **Sorrend** lehetőséggel növekvő vagy csökkenő sorrendbe rendezheti az emelkedőket.

Az emelkedő kategóriája

Az emelkedő kategóriáját az emelkedő pontszáma határozza meg, amelyet a meredekséget az emelkedő hosszával megszorozva kapunk meg. Az emelkedőnek legalább 500 méter hosszúnak kell lennie, valamint legalább 3 százalékos átlagos meredekséggel kell rendelkeznie ahhoz, hogy emelkedőnek minősüljön.

kategória	Emelkedő pontszáma	Szín
Hors Catégorie (HC)	Nagyobb mint 80 000	
1. kategória	Nagyobb mint 64 000	
2. kategória	Nagyobb mint 32 000	
3. kategória	Nagyobb mint 16 000	
4. kategória	Nagyobb mint 8000	
Be nem sorolt	Nagyobb mint 1500	

Térképbeállítások

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

Tájolás: 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*, 38. oldal).

Térképek konfigurálása: 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*, 38. oldal)

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

Térkép részletezettsége: a térkép részletességének megadására szolgál.

Előzményvonal színe: 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.

Térképek kezelése

Mielőtt kezelni tudja térképadatait, csatlakoznia kell egy Wi-Fi® hálózathoz (*A Wi-Fi®-kapcsolat beállítása*, 52. oldal).

Megtekintheti és frissítheti a Edge® kerékpárkomputerére letöltött térképeket.

1. Válassza a ☰ > **Rendszer** > **Térképkezelő** lehetőséget.
2. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válasszon ki egy aktuális térképet, és válassza a **Frissítés letöltése** vagy a **Frissítések keresése** lehetőséget.
   - Új térkép letöltéséhez válassza a ➕ ikont.

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 pozícióikont.

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 útvonalról.

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

⚠ FIGYELMEZTETÉS

Kerékpározás közben ne adjon meg adatokat, ne olvasson üzeneteket, illetve ne válaszoljon azokra a kijelzőn, mivel ez elvonhatja a figyelmét, ami súlyos személyi sérüléshez vagy halált okozó balesethez vezethet.

A kapcsolt funkciók akkor érhetők el Edge® kerékpáros-komputerén, amikor csatlakoztatja azt egy Wi-Fi®-hálózathoz vagy egy kompatibilis telefonhozBluetooth® technológia segítségével.

A telefon párosítása

A csatlakoztatott funkciók használatához az Edge® kerékpárkomputert közvetlenül a Garmin Connect™ alkalmazáson keresztül kell párosítani, nem pedig a telefon Bluetooth®-beállításain keresztül.

1. Tartsa lenyomva a ikont az eszköz bekapcsolásához.
2. Ha első alkalommal kapcsolta be az eszközt, válassza ki az eszköz nyelvét.

   A következő képernyőn párosíthatja az eszközt a telefonjával.
3. Olvassa be a QR-kódot telefonjával, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítási és beállítási folyamat elvégzéséhez.

   MEGJEGYZÉS: Garmin Connect fiókja és tartozékai alapján az eszköz a beállítás során tevékenységi profilokat és adatmezőket javasolhat. Ha korábban már használt az eszközzel párosított érzékelőket, azok a beállítás során átvihetők.

   a Wi-Fi® és az alvó üzemmód beállítása az eszközön lehetővé teszi, hogy az eszköz szinkronizálja az összes adatot, például a képzési statisztikákat, az útvonalletöltéseket és a szoftverfrissítéseket.
4. Ha szükséges, menjen a párosítási módba, görgessen lefelé a kezdőképernyőn az állapotwidget megtekintéséhez és válassza ki a **Telefon** > **Okostelefon párosítása** lehetőséget (*Widgetek megtekintése*, 7. oldal).

   ha új telefont párosít, válassza ki a már párosított telefon nevét és válassza a ✔ jelet a telefon elfelejtéséhez. Megjelenik az **Okostelefon párosítása** lehetőség a korábban párosított telefon elfelejtése után.

A sikeres párosítás után egy üzenet jelenik meg, és a kerékpárkomputer automatikusan szinkronizálja az adatokat 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/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.

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

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 nyomonkövetési funkciók*, 41. 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 nyomonkövetési 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 elő adatait egy weboldalon.

GroupRide: lehetővé teszi megosztott útvonalak, csoportos üzenetek és valós idejű helyadatok létrehozását és megosztását más kerékpárosokkal.

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 tevékenységek 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 szolgálatokat 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 eszközzel 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 (amennyiben elérhető) 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 ••• 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.

A baleset esetén értesítendő személyek értesítést kapnak, amikor hozzáadja őket baleset esetén értesítendő személyekként, és elfogadhatják vagy elutasíthatják a kérését. Ha egy partner elutasítja, másik baleset esetén értesítendő személyt kell választania.

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 befejeződne.
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 telefonján, mielőtt elküldené azt a segélyhívó kapcsolattartóinak.

A 30 másodperces visszaszámlálás lejárta előtt tartsa lenyomva a **Tartsa nyomva a megszakításhoz.** 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.

LiveTrack

ÉRTESÍTÉS

Az Ön felelőssége, hogy körültekintően kezelje helyadatai másokkal való megosztását. Mindig pontosan legyen tisztában azzal, hogy kikkel osztja meg helyadatait, és hogy nyugodtan megoszthatja-e adatait az adott kerékpárosokkal.

A LiveTrack funkció segítségével megoszthatja kerékpározási tevékenységeit a telefonján tárolt névjegyekkel és a közösségi oldalakon található fiókjaival. Megosztás közben a nézők valós időben nyomon követhetik az aktuális tartózkodási helyét, és megtekinthetik valós idejű adatait egy weboldalon.

A funkció használatához az Edge® 1040 készüléken engedélyezni kell a GPS-t, és csatlakoztatni kell a Bluetooth® technológiát használó Garmin Connect™ alkalmazáshoz.

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.
   - Válassza a **Nézői üzenetküldés** lehetőséget, ha szeretné, hogy a címzettek szöveges üzeneteket küldhessenek a kerékpáros tevékenység során (*Nézői üzenetküldés*, 47. oldal).
   - Válassza ki a **LiveTrack meghosszabbítása** lehetőséget a LiveTrack edzés megtekintésének 24 órásra történő meghosszabbításához.
3. Válassza a **LiveTrack indítása** lehetőséget.

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

GroupTrack munkamenet indítása

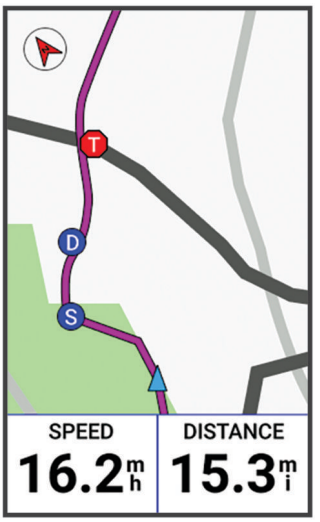
Egy GroupTrack munkamenet megkezdése előtt párosítania kell egy Garmin Connect™ alkalmazással rendelkező telefont az eszközzel (*A telefon párosítása*, 40. oldal).

ez a funkció az Edge® 1030, 830, 530 és korábbi kerékpáros-komputerekkel végzett csoportos túrákhoz szükséges.

Az Edge 1040, 840, 540 és újabb kerékpáros-komputerek esetében használja a GroupRide funkciót (*GroupRide munkamenet indítása*, 44. oldal).

Kerékpározás közben a térképen láthatja a GroupTrack munkamenetében lévő kerékpárosokat.

1. Az Edge kerékpár-számítógépén válassza a ☰ > **Biztonság és követés** > **LiveTrack** > **GroupTrack** lehetőséget a kapcsolatok megtekintésének engedélyezéséhez a térkép képernyőn és az üzenetértesítésekhez.
2. A Garmin Connect alkalmazásban válassza ki a ••• > **Biztonság és követés** > **LiveTrack** > **Megosztás beállításai** > **GroupTrack** > **Minden kapcsolat** lehetőséget.
3. Válassza a **LiveTrack indítása** lehetőséget.
4. Az Edge kerékpárkomputeren nyomja meg a ▶ ikont, és induljon útnak.
5. A kapcsolatok megtekintéséhez görgessen a térképhez.



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

6 Görgessen a GroupTrack listához.

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

Tippek GroupTrack munkamenetekhez

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 kerékpáros komputerét telefonjával Bluetooth® technológia használatával.
- A Garmin Connect alkalmazásban válassza ki a ••• > **Ismerősök** lehetőséget, majd frissítse a kerékpárosok listáját a(z) GroupTrack alkalomhoz.
- 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!

GroupRide

⚠ FIGYELMEZTETÉS

Kerékpározás közben mindig figyeljen környezetére és a kerékpárt legjobb tudása szerint, biztonságosan vezesse. Ennek elmulasztása súlyos, akár halálos sérüléseket is okozhat.

ÉRTESÍTÉS

Az Ön felelőssége, hogy körültekintően kezelje adatai más kerékpárosokkal való megosztását. Mindig győződjön meg róla, hogy a megfelelő személyekkel osztja meg a helyadatait és olyan, kerékpározással kapcsolatos adatokat, mint a pulzusszám.

Edge® kerékpáros-komputere GroupRide funkciójával megosztott útvonalakat, csoportos üzeneteket és valós idejű helyadatokat hozhat létre és oszthat meg más, kompatibilis eszközökkel rendelkező kerékpárosokkal.

GroupRide munkamenet indítása

Egy GroupRide munkamenet megkezdése előtt párosítania kell egy Garmin Connect™ alkalmazással rendelkező telefont az eszközzel (*A telefon párosítása*, 40. oldal). Amikor a rendszer kéri, bele kell egyeznie abba, hogy megosztja az élő pozícióját a többi kerékpárossal.

1 Válassza ki a **GroupRide** összefoglalót.

2 Válassza a ✚ ikont.

3 Az adatok szerkesztéséhez válassza ki a **Név**, a **Dátum** vagy a **Indulás ideje** lehetőséget.

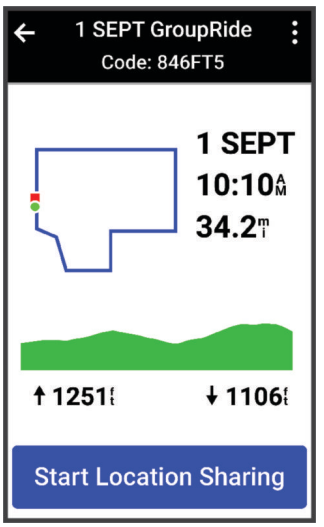
4 Válassza az **Útvonal hozzáadása** lehetőséget az útvonal más kerékpárosokkal való megosztásához.

Választhat a mentett útvonalak közül, vagy a ➕ lehetőséget választva létrehozhat egy új útvonalat (*Útvonalak*, 33. oldal).

5 A **Versenyek** lehetőség kiválasztásával versenyezhet a többi kerékpárossal, és helyezéseket és díjakat szerezhet.

6 Válassza a **Kód generálása** lehetőséget.

Edge® kerékpárkomputere létrehoz egy kódot, amelyet elküldhet más kerékpárosoknak.



7 Válassza a ⋮ > **Megosztási kód** > ✔ lehetőséget.

8 Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, és válassza a **Kód megtekintése** > **Megosztás** lehetőséget.

9 Válassza ki a kód más kerékpárosokkal való megosztásának módját.

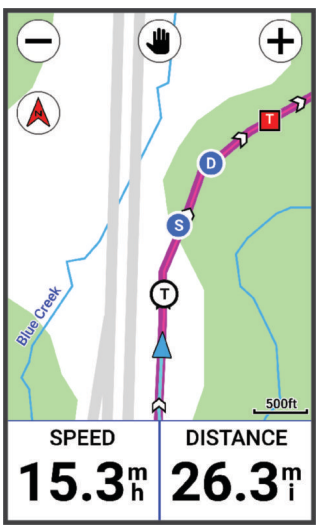
A Garmin Connect alkalmazás megosztja a GroupRide kódot a névjegyeivel.

10 Edge kerékpárkomputerén válassza a **Pozíció megosztásának indítása** lehetőséget.

11 Nyomja meg a ▶ ikont, és induljon el.

A GroupRide adatképernyő hozzáadásra kerül az aktív profil adatképernyőihez.

12 Válasszon egy kerékpárost a **GroupRide** adatképernyőn, hogy megtekintse a pozícióját a térképen, vagy görgessen a térképhez az összes kerékpáros megtekintéséhez (*GroupRide térképállapot*, 46. oldal).



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

Csatlakozás egy GroupRide munkamenethez

A GroupRide kód megosztásakor Edge® kerékpáros-komputerén csatlakozhat egy GroupRide munkamenethez. A kódot a túra megkezdése előtt is megadhatja.

1 Görgessen a **GroupRide** összefoglalóhoz.

TIPP: a GroupRide összefoglalót hozzáadhatja az összefoglaló-készlethez (*Az összefoglalók testreszabása*, 71. oldal).

2 Válassza a **Adja meg a kódot** lehetőséget.

3 Adja meg a hatszámjegyű kódot, majd válassza a ✔ lehetőséget.
Edge kerékpáros-komputere automatikusan letölti az útvonalat.

4 A túra napján válassza a **Pozíció megosztásának indítása** lehetőséget.

5 Válassza a ▶ lehetőséget, és induljon el.

GroupRide üzenet küldése

Egy GroupRide munkamenet során üzenetet küldhet más kerékpárosoknak.

1 Edge® kerékpáros-komputere **GroupRide** adatképernyőjén válassza a 💬 > ➤ lehetőséget.

2 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Válasszon ki egy üzenetet az előre beállított szöveges válaszok listájából.
- Egyedi üzenet küldéséhez válassza az **Üzenet megadása** lehetőséget.

az előre beállított szöveges válaszokat a Garmin Connect™ alkalmazás eszközbeállításaiban módosíthatja. A beállítások testre szabása után szinkronizálnia kell adatait, hogy a módosítások megjelenjenek Edge kerékpáros-komputerén.



a régebbi üzenetek megtekintéséhez – beleértve a GroupRide munkamenethez való csatlakozás előtt küldött üzeneteket – görgessen az Üzenet képernyő tetejére (*Csatlakozás egy GroupRide munkamenethez*, 45. oldal).

GroupRide térképállapot

Kerékpározás közben a térképen láthatja a GroupRide munkamenetében lévő kerékpárosokat.

TIPP: a térképikonokon belüli betűk a kerékpáros keresztnevének kezdőbetűinek felelnek meg.

Ikon	Alakzat	Szín	Mozgás	Garmin Connect™ alkalmazáson keresztül csatlakoztatva
W	Kör	Fehér	Igen	Nem
A	Kör	Kék	Igen	Igen
P	Négyszög	Fehér	Nem	Nem
T	Négyszög	Piros	Nem	Igen
G	Kör	Szürke	Ismeretlen	Ismeretlen

a térképbeállítások testreszabásához a GroupRide oldalon válassza a ⋮ lehetőséget.

GroupRide munkamenet elhagyása

Ha azt szeretné, hogy Edge® kerékpáros-komputere eltávolítsa Önt a többi kerékpáros térképeiről és listáiról, aktív internetkapcsolattal kell rendelkeznie.

Bármikor kiléphet egy GroupRide munkamenetből.

Válasszon ki egy lehetőséget:

- Túra közben húzza az ujját lefelé a vezérlők widget megjelenítéséhez, majd válassza a **GroupRide túra elhagyása** lehetőséget.
- A **GroupRide** oldalon válassza a **GroupRide túra elhagyása** lehetőséget.
- A tevékenység idejének leállításához és a tevékenység befejezéséhez válassza a ▶ > **Mentés** lehetőséget.

TIPP: amikor lejár, az Edge kerékpáros-komputer automatikusan eltávolítja a GroupRide munkamenetet (*Tippek GroupRide munkamenetekhez*, 47. oldal).

Tippek GroupRide munkamenetekhez

- Kerékpározzon a szabadban GPS használatával.
- Párosítsa kompatibilis Edge® kerékpáros-komputerét telefonjával Bluetooth® technológia segítségével.
- A csoportos túrázók bármikor hozzáadhatnak egy GroupRide munkamenetet az eszközükhöz, majd csatlakozhatnak a munkamenethez a túra napján. A munkamenetek az indulási időpont után 24 órával járnak le.
- A GroupRide kód túra közbeni megosztásához Edge kerékpáros-komputere **GroupRide** adatképernyőjén válassza a ⇧ lehetőséget.
- Amikor GroupRide üzenetet kap, a 🔇 kiválasztásával lenémíthatja az adott GroupRide munkamenet összes üzenetértesítését.
- A kerékpárosok listája 15 másodpercenként frissül, és 40 km-en (25 mérföld) belül megjeleníti a 25 legközelebbi kerékpáros adatait. A 40 km-es (25 mérföld) körzeten kívül eső kerékpárosok megtekintéséhez válassza a **Még több megjelenítése** lehetőséget.
- Túra közben a további lehetőségek megtekintéséhez húzza lefelé az ujját a vezérlők widget megjelenítéséhez.
- Álljon meg, ha meg szeretné tekinteni a GroupRide munkamenethez tartozó többi kerékpáros hely- és menetirány-adatait (*GroupRide térképállapot*, 46. oldal).
- Az élő tartózkodási hely és a kerékpározási adatok megosztásának leállításához lépjen ki a következőből: GroupRide a kerékpáros komputeren. A kerékpározási eredmények és jutalmak megosztásának leállításához távolítsa el magát a következőből: GroupRide a Garmin Connect™ alkalmazásban (*Garmin Connect*, 49. oldal).

Élő eseménymegosztás

Az élő eseménymegosztás lehetővé teszi, hogy egy esemény során üzeneteket küldhessen barátainak és családtagjainak, akik ezáltal valós időben értesülhetnek az Ön helyzetéről, beleértve az összesített időt és az utolsó kör idejét is. Az esemény előtt testreszabhatja a címzettek listáját és az üzenet tartalmát a Garmin Connect™ alkalmazásban.

Élő eseménymegosztás bekapcsolása

Az élő eseménymegosztás használata előtt be kell állítani a(z) LiveTrack a Garmin Connect™ alkalmazásban.

MEGJEGYZÉS: a LiveTrack funkciók akkor érhetők el, ha az eszköze Bluetooth® technológia segítségével csatlakozik a Garmin Connect alkalmazáshoz egy kompatibilis Android™ telefonnal.

1. Kapcsolja be Edge® kerékpárkomputerét.
2. A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• > **Biztonság és követés** > **Élő eseménymegosztás** lehetőséget.
3. Válassza az **Eszközök** lehetőséget, majd válassza ki Edge kerékpárkomputerét.
4. A váltókapcsolóval engedélyezze az **Élő eseménymegosztás** lehetőséget.
5. Válassza a **Kész** lehetőséget.
6. Válassza ki a **Címzettek** lehetőséget, és adjon hozzá személyeket a névjegyzékből.
7. Válassza az **Üzenetbeállítások** opciót az üzenetkiváltók és opciók testreszabásához.
8. Menjen ki a szabadba, és válasszon ki egy GPS-es kerékpározási profilt Edge 1040 kerékpárkomputerén.

Az élő események megosztása 24 órán keresztül engedélyezett.

Nézői üzenetküldés

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

A nézői üzenetküldés funkció segítségével LiveTrack-követői szöveges üzeneteket küldhetnek Önnek a kerékpározási tevékenység során. A funkció beállításához lépjen az LiveTrack beállításhoz a Garmin Connect™ alkalmazásban.

Nézői üzenetküldés letiltása

Ha le kívánja tiltani a nézői üzenetküldést, a Garmin® azt javasolja, hogy még a tevékenység megkezdése előtt kapcsolja ki.

Válassza a ☰ > **Biztonság és követés** > **LiveTrack** > **Nézői üzenetküldés** lehetőséget.

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 a Edge® kerékpárkomputerrel.

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 testre szabhatja a hangerőszinteket.

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

Zenehallgatás

⚠ FIGYELMEZTETÉS

Ne hallgasson zenét közúton történő kerékpározás közben, mert ez elvonhatja a figyelmét, ami személyi sérüléssel vagy halállal járó balesethez vezethet. A felhasználó felelőssége a fejhallgató kerékpározás közbeni használatára vonatkozó helyi törvények és szabályozások ismerete és megértése.

A telefonos zenelejátszást Edge® kerékpárkomputeréről is vezérelheti.

1. Telefonján kezdjen el lejátszani egy dalt vagy lejátszási listát.
2. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Tegyen lefele irányuló mozdulatot az ujjával a mozdulatot a(z)Edge kerékpárkomputer felső részéről indítva a widgetek megtekintéséhez. Balra vagy jobbra húzással a zenevezérlő widgetet tekintheti meg.

     MEGJEGYZÉS: a widget-készlethez különböző opciókat is hozzáadhat (*A widget-készlet testreszabása*, 72. oldal).
   - Balra vagy jobbra húzva a zenevezérlő képernyője nyílik meg (*Zenevezérlő-képernyő hozzáadása*, 66. oldal).
3. Kezdjen el zenét hallgatni párosított telefonjáról.

A telefonos zenelejátszást Edge kerékpárkomputeréről is vezérelheti.

Garmin Share

ÉRTESÍTÉS

Az Ön felelőssége, hogy körültekintően járjon el, amikor adatokat oszt meg másokkal. Mindig pontosan legyen tisztában azzal, hogy kikkel osztja meg adatait, és hogy nyugodtan megoszthat-e információkat az adott személyekkel.

A Garmin Share funkció lehetővé teszi, hogy a Bluetooth® technológia használatával vezeték nélkül oszthassa meg adatait más kompatibilis Garmin® eszközökkel. Ha a Garmin Share funkció engedélyezve van, és a

kompatibilis Garmin eszközök egymás hatósugarán belül vannak, kiválaszthat mentett helyeket, útvonalakat és edzéseket, és azokat közvetlen, biztonságos, eszközök közötti kapcsolaton keresztül, telefon vagy Wi-Fi®-kapcsolat használata nélkül továbbíthatja egy másik eszközre.

Adatok megosztása a Garmin Share alkalmazással

A funkció használata előtt engedélyeznie kell a Bluetooth® technológiát mindkét kompatibilis eszközön, amelyeknek 3 méter (10 láb) távolságon belül kell lenniük egymástól. Amikor a rendszer kéri, hozzá kell járulnia adatainak az egyéb Garmin® eszközökkel való megosztásához is a Garmin Share alkalmazáson keresztül.

Edge® eszköze adatokat tud küldeni és fogadni, ha egy másik kompatibilis Garmin eszközhöz van csatlakoztatva (*Adatok fogadása a Garmin Share alkalmazással*, 49. oldal). Arra is lehetősége van, hogy különböző eszközök között továbbítsa adatait. Megoszthat például egy kedvenc útvonalat Edge kerékpárkomputeréről a kompatibilis Garmin órájával.

1. Válassza ki a ☰ > **Garmin Share** > **Megosztás** lehetőséget.
2. Válasszon egy kategóriát, majd válasszon ki egy vagy több elemet.
3. Válassza ki az **%1 elem megosztása** lehetőséget.
4. Várjon, amíg az eszköz megtalálja a kompatibilis eszközöket.
5. Válasszon ki egy eszközt.
6. Ellenőrizze, hogy a hatjegyű PIN-kód megegyezik-e mindkét eszközön, és válassza ki a ✔ ikont.
7. Várjon, amíg az eszközök továbbítják az adatokat.
8. Válassza a **Megosztás megint** lehetőséget, ha ugyanazokat az elemeket egy másik felhasználóval is meg szeretné osztani (nem kötelező).
9. Válassza a **Kész** lehetőséget.

Adatok fogadása a Garmin Share alkalmazással

A funkció használatához először engedélyeznie kell a Bluetooth® technológiát mindkét kompatibilis eszközön, amelyeknek 3 méter (10 láb) távolságon belül kell lenniük egymástól. Amikor a rendszer kéri, hozzá kell járulnia adatainak az egyéb Garmin® eszközökkel való megosztásához is a Garmin Share alkalmazáson keresztül.

1. Válassza a ☰ > **Garmin Share** lehetőséget.
2. Várjon, amíg az eszköz megtalálja a hatósugarán belüli kompatibilis eszközöket.
3. Válassza az **Elfogadás** lehetőséget.
4. Ellenőrizze, hogy a hatjegyű PIN-kód megegyezik-e mindkét eszközön, és válassza ki a ✔ ikont.
5. Várjon, amíg az eszközök továbbítják az adatokat.
6. Válassza a **Kész** lehetőséget.

A fogadott adatokat az Tréning vagy a Navigáció menüben tekintheti meg. A kezdőképernyőn az utoljára fogadott elem látható.

Garmin megosztási beállítások

Válassza ki a ☰ > **Garmin Share** > ⋮ lehetőséget.

Állapot: engedélyezi a(z) Edge® kerékpárkomputer számára, hogy a Garmin Sharemegoldáson keresztül információt fogadjon.

Eszközök elfelejtése: eltávolítja a kerékpárkomputerrel korábban párosított elemeket.

Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások

A kerékpár-számítógépét több Garmin® telefonos alkalmazáshoz és számítógépes alkalmazáshoz is csatlakoztathatja ugyanazon Garmin-fiók segítségével.

Garmin Connect

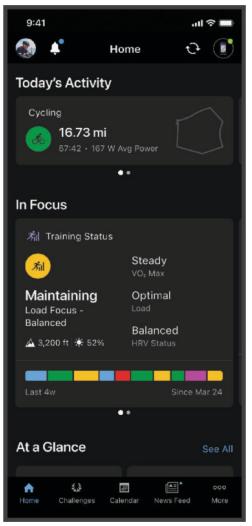
A Garmin Connect™ alkalmazáson keresztül barátaival is kapcsolatba léphet. A Garmin Connect számos nyomonkövetési, elemzési és megosztási funkciója révén ösztönzést nyújthatnak egymásnak. Rögzítse aktív életstílusának különböző eseményeit: kerékpározásait, futásait, sétáit, úszásait, gyalogtúráit, triatlonversenyeit 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.

Elemezze 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) szükséges.



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

Ossza meg tevékenységeit: kapcsolatba léphet barátaival, hogy követni tudják egymás tevékenységeit, illetve hivatkozásokat oszthat meg a tevékenységeihez.

Kezelje beállításait: Garmin Connect fiókjában testre szabhatja a kerékpár-számítógépére vonatkozó és felhasználói beállításokat.

A Garmin Connect™ alkalmazás használata

A kerékpár-számítógép és a telefon párosítását követően használhatja a(z) Garmin Connect alkalmazást az összes tevékenységadatának feltöltéséhez a(z) Garmin Connect-fiókjába (*A telefon párosítása*, 40. oldal).

a kerékpár-számítógép beállításait, a tevékenységi profilokat, az adatmezőket és a felhasználói beállításokat az Garmin Connect alkalmazás vagy a Garmin Connect weboldal segítségével testre szabhatja Garmin Connect fiókjában.

1. Ellenőrizze, hogy fut-e a telefonon a Garmin Connect alkalmazás.
2. Helyezze a kerékpár-számítógépét a telefon 10 m-es (30 ft.) körzetébe.

   A kerékpár-számítógép automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással, valamint a Garmin Connect-fiókkal.

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 egy kompatibilis telefonnal (*A telefon párosítása*, 40. oldal).

Szinkronizálja eszközét a Garmin Connect alkalmazással.

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

Egységesített edzési állapot

Ha egynél több Garmin® készüléket használ Garmin Connect™-fiókjával, kiválaszthatja, melyik készülék legyen az elsődleges adatforrás a mindennapi használathoz, illetve edzéshez.

A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• > **Beállítások** lehetőséget.

Elsődleges edzőkészülék: itt állíthatja be az edzés mérőszámainak elsődleges adatforrását, például az edzési állapotot és a terhelés fókuszát.

Elsődleges viselhető készülék: itt állíthatja be a napi egészségügyi adatok, például a lépésszám és az alvás elsődleges adatforrását. Ez az az óra kellene legyen, amit a leggyakrabban visel.

TIPP: a Garmin a legpontosabb eredmény érdekében azt javasolja, hogy szinkronizálja gyakran Garmin Connect-fiókját.

Út küldése ide: Garmin Connect™

- Szinkronizálja Edge® kerékpárkomputerét a telefonján található Garmin Connect alkalmazással.

- Az Edge kerékpárkomputerhez mellékelt USB-kábellel kerékpározási adatokat küldhet számítógépe Garmin Connect-fiókjába.

A Garmin Connect™ használata a számítógépen

A Garmin Express™ alkalmazás számítógépe segítségével összekapcsolja óráját Garmin Connect fiókjával. A Garmin Express alkalmazással feltöltheti tevékenységadatait Garmin Connect fiókjába, illetve adatokat (például edzéseket és edzésterveket) küldhet a Garmin Connect webhelyről az órára. Ezenfelül telepítheti a szoftverfrissítéseket, valamint kezelheti Connect IQ™ alkalmazásait.

1. Csatlakoztassa az órát a számítógéphez az USB-kábel használatával.
2. Tekintse meg a **www.garmin.com/express** weboldalt.
3. Töltse le, majd telepítse a Garmin Express alkalmazást.
4. Nyissa meg a Garmin Express alkalmazást, majd válassza az **Készülék hozzáadása** lehetőséget.
5. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

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

Garmin Connect+™ Előfizetés

Finomhangolhatja a rendelkezésre álló adatokat, kapcsolatokat és tréningeket a Garmin Connect fiókjában a Garmin Connect+ előfizetésével. A feliratkozáshoz töltse le az Garmin Connect alkalmazást a telefonja alkalmazás-áruházából, vagy látogasson el a connect.garmin.com weboldalra.

Aktív intelligencia (AI): kapjon AI-elemzéseket adatairól és tevékenységeiről.

LiveTrack+: küldjön LiveTrack szöveges üzeneteket, kapjon személyre szabott profiloldalt, és tekintse meg a korábbi LiveTrack eseményeit.

Edzési segédlet: kapjon exkluzív szakértői segítséget a Garmin® Edző edzéstervekhez.

Teljesítmény-értékek: tekintse meg az edzési adatokat ahogy Önnek tetszik, testreszabott grafikonokkal és diagramokkal.

Közösségi funkciók: szerezzen hozzáférést exkluzív jelvényekhez, jelvényes kihívásokhoz és a kihívásokért járó dupla pontokhoz. Profilja avatárját testreszabható keretekkel frissítheti.

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 fitnesz tevékenységtípusokkal.

Connect IQ™ funkciók letöltése

Mielőtt funkciókat tölthetne le a Connect IQ alkalmazásból, párosítania kell Garmin® óráját vagy kerékpár-számítógépét a telefonjával (*A telefon párosítása*, 40. oldal).

1. Telefonja alkalmazás-áruházából telepítse, majd nyissa meg a Connect IQ alkalmazást.
2. Ha szükséges, válassza ki az óráját vagy a kerékpár-számítógépét.
3. Válasszon ki egy Connect IQ funkciót.
4. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

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 töltse le.
4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Wi-Fi®-n keresztül elérhető funkciók

A

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

Szoftverfrissítések: letöltheti és telepítheti a legújabb szoftvert.

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 átkerülnek a készülékére.

A Wi-Fi®-kapcsolat beállítása

A Wi-Fi-hálózathoz csatlakozás előtt csatlakoztassa eszközét a telefonra telepített Garmin Connect™ alkalmazáshoz vagy a számítógépre telepített Garmin Express™ alkalmazáshoz.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Töltse le a Garmin Connect alkalmazást, és párosítsa telefonját (*A telefon párosítása*, 40. 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.

A Wi-Fi® beállításai

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

Bekapcsolás: a Wi-Fi vezeték nélküli technológia bekapcsolása.

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.

Wi-Fi szinkronizálása: válassza ki a Wi-Fi manuális szinkronizálásához.

Hálózat hozzáadása: csatlakoztathatja eszközét egy vezeték nélküli hálózathoz.

Vezeték nélküli érzékelők

Edge® a kerékpár-számítógépe párosítható és használható vezeték nélküli érzékelőkkel a következőt használó eszközökkel: ANT+® vagy Bluetooth® technológia (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 57. 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	Kerékpáros komputerét Bike-jával, a(z) Shimano® eBike-rendszerével is használhatja és kerékpározási adatokat tekinthet meg kerékpározás közben, például az akkumulátorral és váltóval kapcsolatos információkat (*Az eBike érzékelő részleteinek megtekintése*, 61. oldal).
Edge távvezérlő	Edge kerékpár-számítógépe az Edge távvezérlővel vezérelhető, beleértve a tevékenységidőzítő elindítását, a körök megjelölését és az adatképernyők görgetését is.
Bővített kijelző	A Bővített kijelző üzemmód használatával kompatibilis Garmin órája adatképernyőit megjelenítheti egy kompatibilis Edge kerékpár-számítógépen kerékpározás vagy triatlon közben (*A Bővített kijelző üzemmód beállítása*, 72. oldal).
Pulzusszám	Használhat külső érzékelőt, például HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™, vagy HRM-Pro™ szériás szívritmusmonitort, hogy megtekinthesse a szívritmusadatokat a tevékenységek során.
inReach	Az inReach® távvezérlő funkció lehetővé teszi inReach műholdas kommunikációs készülékének vezérlését Edge kerékpár-számítógépével (*inReach® távirányító használata*, 61. oldal).
Lámpák	A helyzetérzékelés javítása érdekében használhat Varia™ okos kerékpárvilágítást. A Varia fényszórós radarkamerával fényképeket és videókat is készíthet kerékpározás közben (*A Varia™ kamera vezérlőinek használata*, 59. oldal).
Teljesítmény	A Rally™ vagy Vector™ teljesítménymérő kerékpárpedálok segítségével megtekintheti a készüléken teljesítményadatait. A teljesítményzónákat beállíthatja úgy, hogy azok megfeleljenek a céljainak és képességeinek (*A teljesítményzónák beállítása*, 57. oldal), vagy tartományriasztásokat is használhat, hogy értesítést kapjon arról, ha elér egy meghatározott teljesítményzónát (*Tartományriasztások beállítása*, 68. oldal).
Radar	A(z) Varia hátsó kerékpárradar használatával javíthatja a helyzetérzékelést, és riasztásokat kaphat a közeledő járművekről (*Radar adatképernyő*, 60. oldal). A Varia hátsó lámpás radarkamerával fényképeket és videókat is készíthet kerékpározás közben (*A Varia™ kamera vezérlőinek használata*, 59. oldal).
Váltás	Az elektronikus váltókkal kerékpározás közben is megjelenítheti a váltási információkat. Az Edge 1040 kerékpárkomputer 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 kerékpárkomputer az aktuális beállítási értékeket jeleníti meg, amikor az érzékelő beállítási módban van.
Okos edzőeszköz	Kerékpáros komputerét használhatja egy okos szobakerékpár-edzőeszközzel az ellenállás szimulálásához útvonal követése, kerékpározás vagy edzés során (*Beltéri edzőeszköz használata*, 15. oldal).
Sebesség/pedálütem	Sebesség- és lépésütem-érzékelőket csatlakoztathat kerékpárjához, és megtekintheti az adatokat kerékpározás közben a kerékpáros komputeren. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét (*Kerékméret és kerület*, 94. oldal).
Tempe	A tempe™ hőmérséklet-érzékelő rögzíthető egy biztonságos szíjra vagy hurokra, ahol így környezeti hőmérsékletnek van kitéve, ezáltal pontos hőmérsékletadatok megbízható forrásaként tud szolgálni.
VIRB	A(z) VIRB® távirányító funkció segítségével kerékpáros komputeréről is vezérelheti VIRB akciókameráját.

A(z) HRM-Dual™ szívritmusmonitor felhelyezése

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

Ha van másik Garmin® szívritmusmonitora, nézze át a monitor felhasználói kézikönyvét.

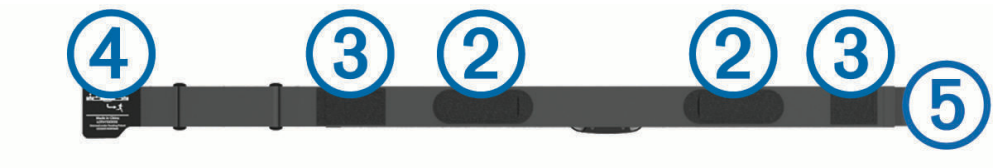
A pulzusmérőt közvetlenül a bőrén, a szegycsontja alatt kell viselnie. Elég szorosnak kell lennie ahhoz, hogy tevékenység során a helyén maradjon.

1 Pattintsa a pulzusmérő modult ① a pántra.



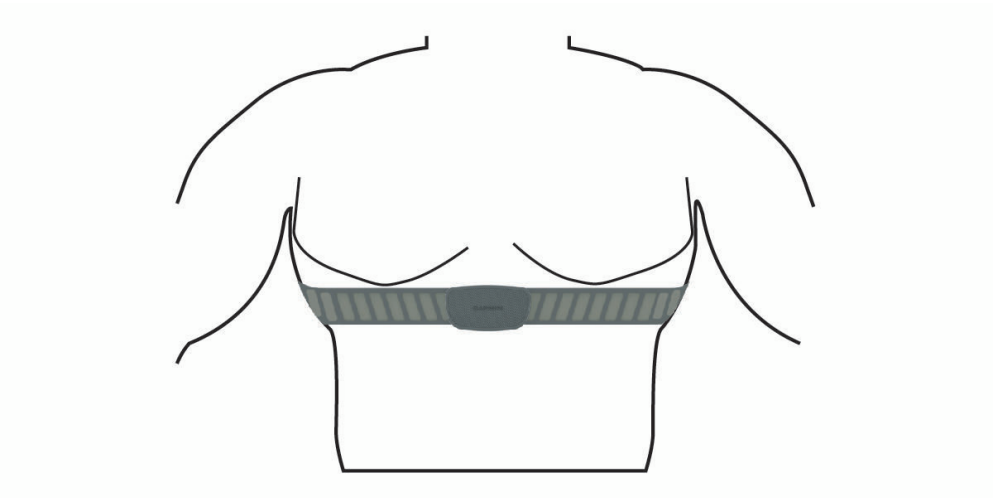
A modulon és a pánton lévő Garmin logóknak felfelé kell állniuk, és szemből olvashatónak kell lenniük.

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 olvashatónak kell lenniük.

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

A pulzusmérő a bekapcsolása után azonnal megkezdi az adatok küldését az eszköznek.

TIPP: ha a pulzusszámadatok rendszertelenül vagy nem jelennek meg, tekintse meg a hibaelhárítási tippeket (*Tippek rendellenes pulzusadatok esetére*, 55. oldal).

A pulzuszónák beállítása

A készülék a kezdeti beállítás során megadott felhasználói profil adatait használja a pulzuszónák meghatározásához. A pulzuszónákat manuálisan is beállíthatja a fitneszcéljai szerint (*Fitneszcélok*, 55. 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*, 94. oldal) segítségével megállapíthatja, hogy mely tartományban érdemes a leginkább edzenie fitneszcéljai 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 percig.
- Kövesse az ápolási utasításokat (*A szívritmusmonitor karbantartása*, 80. 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.

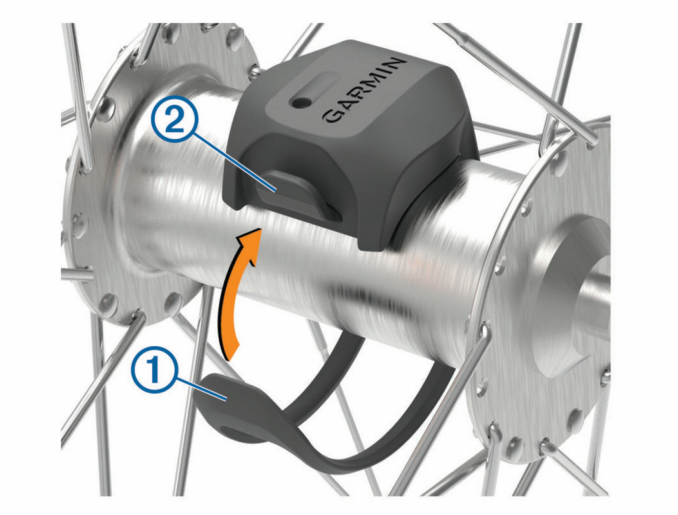
  Az interferencia forrása lehet erős elektromágneses mező, néhány 2,4 GHz-es vezeték nélküli érzékelő, nagyfeszültségű távvezeték, villanymotor, sütő, mikrohullámú sütő, 2,4 GHz-es vezeték nélküli telefonok és vezeték nélküli LAN hozzáférési pontok.

A fordulatszám-érzékelő felszerelése

ha nincs ilyen érzékelője, akkor kihagyhatja ezt a feladatot.

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

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



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

3 Forgassa el a kereket a hézag ellenőrzéséhez.
Az érzékelő nem érintkezhet a kerékpár más alkatrészeivel.
a LED öt másodpercig zölden villog, jelezve a két fordulat utáni aktivitást.

A pedálütem-érzékelő felszerelése

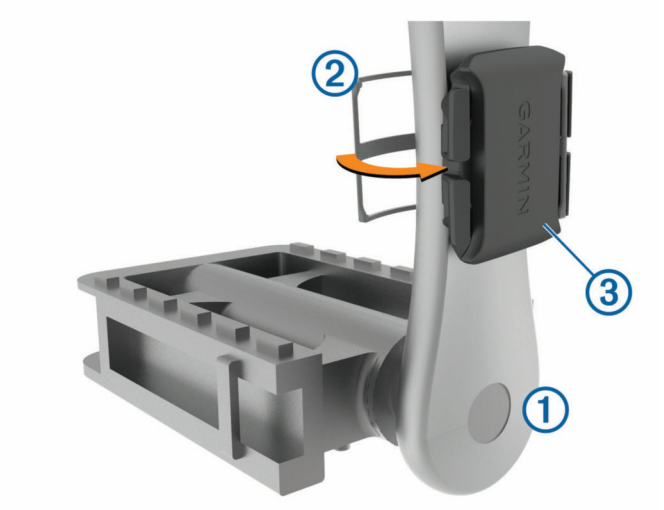
ha nincs ilyen érzékelője, akkor kihagyhatja ezt a feladatot.

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.
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

Az első alkalommal, amikor csatlakoztat egy vezeték nélküli érzékelőt az ANT+® vagy Bluetooth® technológia használatával, párosítania kell a készüléket és az érzékelőt. A párosítást követően az Edge® kerékpár-számítógép automatikusan csatlakoztatja az érzékelőt, amikor valamilyen tevékenységbe kezd, illetve az érzékelő aktív és hatókörön belül van. A csatlakozási típusokról bővebb információt itt talál: www.garmin.com/hrm_connection_types.

ha az eszközét egy érzékelővel együtt csomagban vásárolta, akkor azok már párosítva vannak.

1. Vegye fel a szívritmusmonitort, telepítse az érzékelőt vagy nyomja meg a gombot az érzékelő bekapcsolásához.

   MEGJEGYZÉS: a párosítással kapcsolatos információkat a vezeték nélküli érzékelő felhasználói kézikönyvében találja.
2. Helyezze az eszközt az érzékelő 3 m-es (10 láb) körzetébe.

   párosítás közben kerékpáros többi érzékelőjétől legalább 10 m-re (33 láb) legyen.
3. Válassza a ☰ > **Érzékelők** > **Érzékelő hozzáadása** lehetőséget.
4. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válasszon érzékelőtípust.
   - Az összes közeli érzékelő kereséséhez válassza az **Keresés az összes közt** lehetőséget.

   Megjelenik az elérhető érzékelők listája.
5. Válasszon ki egy vagy több érzékelőt a készülékkel való párosításhoz.
6. Válassza a **Hozzáadás** lehetőséget.

   Ha az érzékelő párosítva van a készülékkel, az érzékelő állapota Kapcsolat sikeres. Az érzékelőadatok 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® kerékpárkomputerrel kompatibilis teljesítménymérők (például Rally™ és Vector™ rendszerek) listája a **www.garmin.com/cycling** weboldalon található.
- További információkért tekintse át a teljesítménymérő felhasználói kézikönyvét.
- Úgy állítsa be a teljesítményzónákat, hogy azok megfeleljenek a céljainak és képességeinek (*A teljesítményzónák beállítása*, 57. oldal).
- A tartományriasztások segítségével értesítést kaphat, ha elér egy adott teljesítményzónát (*Tartományriasztások beállítása*, 68. oldal).
- Szükség esetén testre szabhatja a teljesítmény adatmezőit (*Adatképernyő hozzáadása*, 66. oldal).

A teljesítményzónák 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 teljesítményzónákat.

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.

5 Válassza a **Konfiguráció** lehetőséget a teljesítményzónák számának szerkesztéséhez.
A zónaértékek automatikusan frissülnek, de az egyes értékeket manuálisan is szerkesztheti.

A teljesítménymérő kalibrálása

A kalibrálási művelet elvégzéséhez először telepítse a teljesítménymérőt, majd párosítsa az eszközével, és győződjön meg arról, hogy a teljesítménymérő aktívan továbbítja az adatokat.
A teljesítménymérőre vonatkozó kalibrálási utasításokért lásd a gyártói utasításokat.

1 Válassza a ☰ > **Érzékelők** lehetőséget.
2 Válassza ki a teljesítménymérőt.
3 Válassza a **Kalibrálás** lehetőséget.
TIPP: az üzenet megjelenéséig tartsa a teljesítménymérőt aktív állapotban.
4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Pedálalapú teljesítmény

A Rally™ a pedálalapú teljesítményt méri.
A Rally azt az erőkifejtést 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 egyérzékelős Rally rendszer nem biztosítja a jobb és bal oldal közötti teljesítményeloszlást.

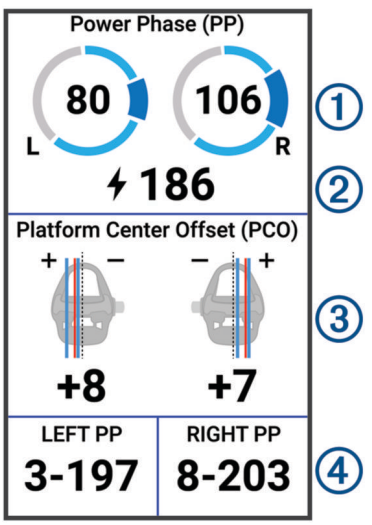
Kerékpározási dinamika

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 eszközével (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 57. oldal).
MEGJEGYZÉS: a kerékpározási dinamika rögzítése extra eszközmemóriát foglal le.

1 Menjen el kerékpározni.
2 Lapozzon a Kerékpározási dinamika képernyőre a teljesítményfázis-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™*, 50. oldal).

Teljesítményfázis-adatok

A teljesítményfázis 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 nyomatékhatékonyságot, a pedálgördülékenységet és a kerékpározási dinamikát.

A Rally™ rendszerszoftver frissítése az Edge® kerékpárkomputerrel

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

1. Küldje el útadatait a Garmin Connect™ fiókjába (*Út küldése ide: Garmin Connect™*, 50. oldal).
   A Garmin Connect automatikusan megkeresi a szoftverfrissítéseket, és elküldi azokat Edge kerékpárkomputerére.
2. Vigye Edge kerékpárkomputerét a teljesítménymérők hatótávolságán (3 m) belülre.
3. Forgassa meg néhányszor hajtókart. Az Edge kerékpárkomputer felszólítja, hogy telepítse az összes függőben lévő szoftverfrissítést.
4. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Helyzetérzékelés

⚠ FIGYELMEZTETÉS

A Varia™ kerékpáros tudatossági termékcsaládjával javítható a helyzetérzékelés. Nem helyettesítik 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® kerékpárkomputerét használhatja a Varia kerékpáros tudatossági termékcsaláddal (*Vezeték nélküli érzékelők*, 53. oldal). További tudnivalókért lásd a tartozék felhasználói kézikönyvét.

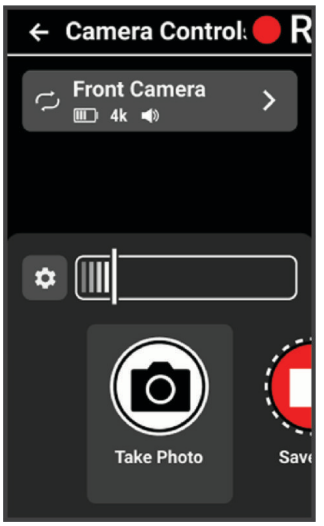
A Varia™ kamera vezérlőinek használata

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.

A Varia kameravezérlés használata előtt párosítania kell a tartozékot a kerékpár-számítógépre (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 57. oldal).

1. Az időzítő réteg megjelenítéséhez érintse meg a képernyőt és válassza a › ikont.
   TIPP: a kamerát az időzítő felületen található műveleti gyorsgombok segítségével is vezérelheti.
   A kerékpár-számítógépen megjelennek a kameravezérlők, valamint az összes csatlakoztatott kamera felvételi módja, az akkumulátor állapota, a videófelbontás és a hang állapota.



2 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Válassza a **Fényszórókamera** vagy **Radarkamera** lehetőséget a kamera beállításainak testreszabásához.
- Válassza a ⚙ ikont az időzítő felületen megjelenő műveleti gyorsgombok testreszabásához.
- Válassza a **Fénykép készítése**, **Videoklip elmentése**, vagy a **Kerékp. felv.** lehetőséget.

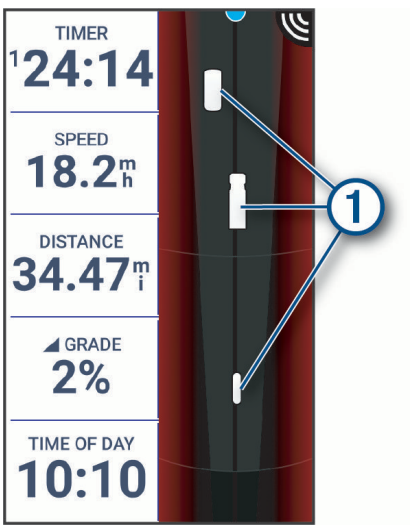
Radar adatképernyő

⚠ FIGYELMEZTETÉS

Az eszköz 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.

mielőtt megtekinthetné a Varia™ radar adatait, párosítania kell a kompatibilis tartozékot kerékpárkomputerével (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 57. oldal).

Hozzáadhat egy radar adatképernyőt, hogy távolról vezérelhesse a csatlakoztatott Varia RearVue nevű radareszközét és megtekinthesse a radaradatokat. A radar adatképernyő grafikusan megjeleníti az Ön mögött lévő utat, miközben Ön kerékpározik. Mindegyik ikon ① egy közeledő járművet jelöl. További információkért tekintse át a radar tartozék kézikönyvét.



A jármű ikon felfelé és a képernyőn keresztül mozog, ahogyan a jármű közeledik Önhöz, jelezve a jármű Önhöz viszonyított helyzetét. A radar a jármű mérete alapján kiszámítja a veszély szintjét, a sebességet és más tényezőket (*A zöld fenyegetési szint hangjelzés engedélyezése*, 61. oldal).

Ikon	Veszély szintje
⚠	Közepes szint
⚠	Magas szint

TIPP: ehhez a képernyőhöz öt adatmezőt adhat hozzá (*Adatképernyő szerkesztése*, 66. oldal).

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.

Elektronikus váltók

A kompatibilis elektronikus váltók, például a Shimano® Di2™ vagy SRAM® AXS váltók használata előtt párosítania kell azokat Edge® kerékpár-komputerével (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 57. oldal).

Az elérhető váltógombokat konfigurálhatja azok Edge kerékpár-komputerről való irányításához, például tevékenységek indítása és leállítása, valamint körök rögzítése esetén. Az opcionális adatmezőket is testreszabhatja (*Adatképernyő hozzáadása*, 66. oldal). Az elektronikus váltók helyének finomhangolása során a Edge kerékpár-komputer megjelenítheti a különböző beállítási értékeket.

eBike-edzés

Mielőtt egy kompatibilis eBike-ot, például egy Shimano® eBike-ot használna, párosítania kell azt Edge® eszközével (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 57. 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 műholdas kommunikációs készülékének vezérlését Edge® órájával. A kompatibilis eszközökkel kapcsolatos további információkért látogasson el a buy.garmin.com weboldalra.

inReach® távirányító használata

1. Kapcsolja be az inReach műholdas kommunikációs készüléket.
2. Válassza Edge® kerékpárkomputerén a ☰ > **Érzékelők** > **Érzékelő hozzáadása** > **inReach** lehetőséget.
3. Válassza ki az inReach műholdas kommunikációs 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 iR > **Előre beállított üzenet elküldése** lehetőséget, majd válasszon ki egy üzenetet a listából.
   - Küldjön el egy szöveges üzenetet, majd válassza az iR > **Beszélgetés kezdeményezése** 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 Edge® 1040 kerékpáros komputer összefoglalójának előzményében szerepel az idő, táv, kalóriák, sebesség, köradatok, emelkedés és a ANT+® technológiát használva opcionális információk is.

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 Garmin Connect™-fiókjába, hogy nyomon követhesse összes útvonaladatát.

Kerékpározás megtekintése

1. A kezdőképernyőn húzza az ujját felfelé az előzmények összefoglalójának megtekintéséhez.

   MEGJEGYZÉS: lehet, hogy hozzá kell adnia az összefoglalót a kezdőképernyőhöz (*Az összefoglalók testreszabása*, 71. oldal).
2. Válassza ki az összefoglaló előzményeit.
3. Válassza ki az **Utak** lehetőséget.
4. Válasszon ki egy utat.
5. Válasszon ki egy beállítást.

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 teljesítményzónákat (*A teljesítményzónák beállítása*, 57. oldal) és a pulzuszónákat (*A pulzuszónák beállítása*, 54. 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. A kezdőképernyőn húzza az ujját felfelé az előzmények összefoglalójának megtekintéséhez.

   MEGJEGYZÉS: lehet, hogy hozzá kell adnia az összefoglalót a kezdőképernyőhöz (*Az összefoglalók testreszabása*, 71. oldal).
2. Válassza ki az összefoglaló előzményeit.
3. Válassza ki az **Utak** lehetőséget.
4. Válasszon ki egy utat.
5. Válassza az **Áttekintés** lehetőséget.
6. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza ki a **Pulzustartományok** lehetőséget.
   - Válassza ki a **Teljesítménytartományok** lehetőséget.

Út törlése

1. A kezdőképernyőn húzza az ujját felfelé az előzmények összefoglalójának megtekintéséhez.

   MEGJEGYZÉS: lehet, hogy hozzá kell adnia az összefoglalót a kezdőképernyőhöz (*Az összefoglalók testreszabása*, 71. oldal).
2. Válassza ki az összefoglaló előzményeit.
3. Válassza ki az **Utak** lehetőséget.
4. Válasszon ki egy utat.
5. Válassza a ⋮ > **Törlés** > ✓ lehetőséget.

   TIPP: húzza el a tevékenységet 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.

1. A kezdőképernyőn húzza az ujját felfelé az előzmények összefoglalójának megtekintéséhez.

   MEGJEGYZÉS: lehet, hogy hozzá kell adnia az összefoglalót a kezdőképernyőhöz (*Az összefoglalók testreszabása*, 71. oldal).

2 Válassza ki az összefoglaló előzményeit.
3 Válassza az **Összesítések** lehetőséget.

Adatösszesítések törlése

1 A kezdőképernyőn húzza az ujját felfelé az előzmények összefoglalójának megtekintéséhez.
MEGJEGYZÉS: lehet, hogy hozzá kell adnia az összefoglalót a kezdőképernyőhöz (*Az összefoglalók testreszabása*, 71. oldal).
2 Válassza ki az összefoglaló előzményeit.
3 Válassza az **Összesítések** lehetőséget.
4 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.
5 Válassza ki a ✔ ikont.

Adatrögzítés

Az eszköz 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*, 57. oldal.

Adatkezelés

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 el a védőfedelet az USB-port elől.
2 Csatlakoztassa a kábel egyik végét az eszközön található USB-porthoz.
3 Csatlakoztassa a kábel másik végét egy számítógép USB-portjához.
EszközeWindows® számítógépeken eltávolítható eszközként jelenik meg az „Ez a gép” menün belül. Mivel aMac® operációs rendszer nem annyira széleskörűen támogatja az MTP (media transfer protocol) fájlátviteli módot, javasoljuk, hogy a Garmin Express™ alkalmazást használjaMac számítógépen az eszköz eléréséhez.

Fájlok átvitele a készülékre

1 Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez.
A számítógép operációs rendszerétől függően a készülék hordozható készülékként, cserélhető meghajtóként vagy cserélhető kötetként jelenik meg.
MEGJEGYZÉS: a(z) Mac® operációs rendszerek alapértelemzés szerint nem érzékelik az eszközt. A(z) Garmin Express™ szoftvert kell, hogy használja, ha el szeretné érni az eszközön levő fájlokat.
2 A számítógépen nyissa meg a fájltallózót.
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.
MEGJEGYZÉS: a legtöbb fájltípusnak elnevezett mappája van a(z) Garmin® mappán belül.
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: a(z) Mac® operációs rendszerek csak korlátozott mértékben támogatják az MTP-fájlátviteli módot. Meg kell nyitnia a Garmin meghajtót egy Windows® operációs rendszeren.

Eszköz testreszabása

Profilok

Az Edge® kerékpáros-komputert 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.

TIPP: szinkronizáláskor a rendszer elmenti a tevékenységi profilokat Garmin Connect™-fiókjába, így azokat bármikor elküldheti készülékére.

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 ☰ > **Statisztikai 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 az útprofiljához, és egy Auto Lap® pozíciót kiváltó jelzést a hegyikerékpáros profiljához.

TIPP: a tevékenységi profilokat a Garmin Connect™ eszközbeállításaiban is testre szabhatja.

Válassza a ☰ > **Tevékenységprofilok** lehetőséget, és válasszon ki egy profilt.

Riasztások és üzenetek: beállítja a körök indítási kritériumát, és testre szabja a tevékenységhez tartozó edzési, illetve navigációs riasztásokat (*A riasztások és üzenetek beállításai*, 67. oldal).

Autom. készenlét: lehetővé teszi a készülék számára, hogy az öt perc inaktivitás után automatikusan alvó üzemmódba lépjen (*Az Automatikus alvás funkció használata*, 70. oldal).

Emelkedők: bekapcsolja a ClimbPro funkciót, és beállítja, hogy milyen típusú emelkedőket észleljen a készülék (*Az ClimbPro használata*, 36. oldal).

Adatképernyők: lehetővé teszi az adatképernyők testreszabását, és új adatképernyők hozzáadását a tevékenységhez (*Adatképernyő hozzáadása*, 66. oldal).

Felsz. kiválasztása: a tevékenység befejezése után kiválaszthatja a használt felszerelést és elmentheti a tevékenységet. Felsterelését a Garmin Connect fiókjában adhatja hozzá vagy törölheti.

MTB/CX: bekapcsolja a nehézség, a lendület és az ugrás rögzítését. Válassza ezt a beállítást az ugrásriasztások engedélyezéséhez. A **ForkSight**-ot is be- és kikapcsolhatja a hegyikerékpáros tevékenységi profilokban, pl.: **Hegyi** vagy **eMountain** (*ForkSight*, 36. oldal).

Navigáció: beállítja a navigációs üzeneteket, és testre szabja a térkép- és útvonaltervezési beállításokat (*Térképbeállítások*, 38. oldal) (*Útvonal-beállítások*, 38. oldal).

Tápanyagbevitel/ Hidratálás: bekapcsolja az étel- és italfogyasztás nyomon követését.

Úttípus: beállítja az erre a tevékenységi profilra jellemző úttípust, például ingázás.

egy nem tipikus munkamenet után manuálisan is frissítheti az úttípust. A pontos típusadatok fontosak a kerékpárbarát útvonalak létrehozásához.

Műholdrendszerek: lehetővé teszi a GPS kikapcsolását (*Tréning beltérben*, 15. oldal), illetve beállíthatja a műholdas rendszer használatát a tevékenységhez (*Műholdas rendszerek beállításainak módosítása*, 71. oldal).

Szakaszok: bekapcsolja az engedélyezett szakaszokat (*Szakaszok engedélyezése*, 14. oldal).

Önértékelés: itt állíthatja be a tevékenységre vonatkozóan észlelt erőfeszítés értékelésének gyakoriságát (*Tevékenységek értékelése*, 9. oldal).

Stopper: megadhatja az időzítő beállításait. Az **Auto Pause** opció lehetővé teszi annak beállítását, hogy a készülék mikor szüneteltesse automatikusan a tevékenységidőzítőt (*Az automatikus szünet használata*, 70. oldal). Az **Stopperindítási mód** lehetőség lehetővé teszi, hogy beállítsa, az eszköz hogyan érzékelje egy munkamenet megkezdését, és automatikusan elindítsa a tevékenységidőzítőt (*Az időzítő automatikus elindítása*, 70. oldal).

Tevékenységi profil frissítése

Testre szabhatja tevékenységi profiljait. A beállításokat és az adatmezőket az egyes tevékenységekhez vagy útvonalakhoz igazíthatja (*Edzésbeállítások*, 65. oldal).

TIPP: a tevékenységi profilokat a Garmin Connect™ eszközbeállításaiban is testre szabhatja.

1. Válassza a ☰ > **Tevékenységprofilok** lehetőséget.
2. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válasszon profilt.
   - Válassza az **Új létrehozása** lehetőséget új profil létrehozásához egy meglévő profil másolásával vagy sablon használatával.
3. A profil nevének, színének és alapértelmezett kerékpározási típusának a módosításához válassza a ⋮.

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

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.

   TIPP: az összes elérhető adatmező listáját lásd: (*Adatmezők*, 87. oldal).
5. Válassza ki a ← ikont.
6. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - 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 › a jobb alsó sarokban.
9. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - 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 › a jobb alsó sarokban.
8. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Érintsen meg egy adatmezőt, majd érintsen meg egy másik adatmezőt azok átrendezéséhez.
   - Koppintson kétszer a módosítandó adatmezőre.
9. Válassza ki a ✓ ikont.

Zenevezérlő-képernyő hozzáadása

Személyre is szabhatja a képernyőt a zenevezérlők és az olyan valós idejű adatok megjelenítéséhez, mint például a köridő vagy a teljes emelkedés (*Zenehallgatás*, 48. oldal).

1. Válassza a ☰ > **Tevékenységprofilok** lehetőséget.

2 Válasszon profilt.
3 Válassza ki az **Adatképernyők** > **Új hozzáadása** > **Zenevezérlők** lehetőséget.
4 Érintse meg és tartsa nyomva a ⇕ lehetőséget, majd az adatképernyő helyzetének megváltoztatásához húzza azt fel vagy le (opcionális).
5 Válassza ki a ← > **Zenevezérlők** > **Elrendezés és adatmezők**lehetőséget.
6 Válasszon ki egy lehetőséget:
   • Érintsen meg egy adatmezőt, majd érintsen meg egy másik adatmezőt azok átrendezéséhez.
   • Koppintson kétszer a módosítandó adatmezőre.
7 Válassza ki a ✓ ikont.

A hozzáadott zenei adatképernyő megjelenik a profilhoz tartozó adatképernyő-listán (*Adatképernyők átrendezése*, 67. oldal).

Az edzés adatképernyőjének személyre szabása

Személyre szabhatja az adatképernyőt, hogy valós idejű edzésadatokat mutasson, például az elsődleges célinformációt, a visszaszámlálót (*Edzések*, 11. oldal).

1 Válassza a ☰ > **Tevékenységprofilok** lehetőséget.
2 Válasszon profilt.
3 Válassza az **Adatképernyők** > **Új hozzáadása** > **Adatképernyő** > **Edzések** lehetőséget.
4 Válasszon legalább egy adatmezőt a hozzáadáshoz vagy eltávolításhoz.
5 Válassza ki a ← > ✓ ikont.
6 Válassza ki a ❮ ikont vagy a ❯ ikont az elrendezés módosításához.
7 Nyomja meg a ❯ ikont.
8 Válasszon ki egy lehetőséget:
   • Érintsen meg egy adatmezőt, majd érintsen meg egy másik adatmezőt azok átrendezéséhez.
   • Koppintson kétszer a módosítandó adatmezőre.
9 Válassza ki a ✓ ikont.

A hozzáadott adatképernyő megjelenik a profilhoz tartozó adatképernyő-listán (*Adatképernyők átrendezése*, 67. oldal).

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 ← ikont.

A riasztások és üzenetek beállításai

A riasztások segítségével meghatározott idő-, távolság-, kalória-, pulzusszám-, pedálütem- és teljesítménycélokra edzhet. Navigációs riasztásokat is beállíthat. A riasztási beállítások a tevékenységi profiljával együtt vannak elmentve (*Edzésbeállítások*, 65. oldal).

Válassza a ☰ > **Tevékenységprofilok** lehetőséget, válasszon ki egy profilt, majd válassza a **Riasztások és üzenetek** lehetőséget.

Éles kanyarra vonatkozó figyelmeztetések: az nehéz kanyarokra vonatkozó riasztások engedélyezése.

Nagy forgalmú útra von. figyelmez.: a nagy forgalmú területekre vonatkozó riasztások engedélyezése.

Közúti veszélyjelzések: a közúti veszélyekre, például kátyúkra vagy útakadályokra vonatkozó riasztások engedélyezése (*Veszély jelentése*, 32. oldal).

Burkolatlan útszakasz figyelmeztetései: a burkolatlan útszakaszokra, például földutakra vagy kavicsos utakra vonatkozó riasztások engedélyezése.

Edzéscél riasztások: bekapcsol egy riasztást, amely akkor jelez, ha edzés közben eléri a kitűzött célt.

Kör: beállítja a körök indítási kritériumát (*Körök megjelölése pozíció alapján*, 69. oldal).

Időriasztás: beállít egy riasztást egy meghatározott időre (*Az ismétlődő riasztások beállítása*, 68. oldal).

Távolságriasztás: beállít egy riasztást egy meghatározott távolságra (*Az ismétlődő riasztások beállítása*, 68. oldal).

Kalóriariasztás: beállít egy riasztást, amely akkor jelez, ha meghatározott számú kalóriát égetett el.

Pulzusszámriasztás: beállíthatja, hogy a készülék riasszon, amikor pulzusa a célzónán kívül esik (*Tartományriasztások beállítása*, 68. oldal).

Pedálütemriasztás: beállíthatja, hogy a készülék figyelmeztesse, ha a pedálütem egy egyéni percenkénti ismétléstartományon kívül esik (*Tartományriasztások beállítása*, 68. oldal).

Teljesítményriasztás: beállíthatja, hogy a készülék riasszon, amikor küszöbteljesítménye a célzónán kívül esik (*Tartományriasztások beállítása*, 68. oldal).

Megford. riasztás: beállít egy figyelmeztetést, amely jelzi, ha meg kell fordulnia kerékpározás közben.

Étel riasztás: beállíthat egy figyelmeztetést, amely jelzi, hogy a kerékpározás során egy meghatározott időpontban, távolságnál vagy stratégiai időközönként étkezzen (*Intelligens étel- és italriasztások beállítása*, 68. oldal).

Ital riasztás: beállíthat egy figyelmeztetést, amely jelzi, hogy a kerékpározás során egy meghatározott időpontban, távolságnál vagy stratégiai időközönként igyon (*Intelligens étel- és italriasztások beállítása*, 68. oldal).

Connect IQ riasztások: engedélyezi a Connect IQ™ alkalmazásokban beállított riasztásokat.

Tartományriasztások beállítása

Ha rendelkezik opcionális pulzusmérővel, 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*, 28. 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 ↻ megnyomásakor 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 megnyomta a ▶ ikont, illetve azokon a helyeken, ahol a munkamenet során megnyomja a ↻ ikont.
   - 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 megnyomja a ↻ ikont.
8. Szükség esetén testre 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 mérföldén 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 testre 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 az óra, perc vagy másodperc értéket.
8. Válassza ki a ∧ vagy a ∨ egy érték megadásához.
9. Válassza ki a ✓ ikont.
10. Szükség esetén testre szabhatja a kör adatmezőket (*Adatképernyő hozzáadása*, 66. oldal).

A kör fejlécének testreszabása

Testre szabhatja a kör fejlécében megjelenő adatmezőket.

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 **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 érzékelők, a Bluetooth®-technológia és a GPS kikapcsol.

A Wi-Fi® alvó üzemmódban is működésben van.

1. Válassza a ☰ > **Tevékenységprofilok** 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 ☰ > **Tevékenységprofilok** 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 ☰ > **Tevékenységprofilok** 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 rögzíthesse 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 sebességét.
   - 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-es, többsávos 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 telefonnal. 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 telefonnal.

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*, 72. 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 ki a ☰ > **Rendszer** > **Kijelző** menüpontot.

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: lehetővé teszi a képernyő tartalmáról történő képkészítést a ▮ gomb megnyomásakor.

Háttérvilágítás használata

A háttérvilágítás bekapcsolásához érintse meg az érintőképernyőt.

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 menühöz.
   - 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.

Pedálütem átlagolása: azt vezérli, hogy a készülék tartalmazza-e a pedálütem-adatoknak a pedálozás mellőzésekor keletkező nullás adatait (*Pedálütem- vagy teljesítményadatok átlagolása*, 57. 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*, 57. 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 KompatibilisGarmin 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 töltse 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

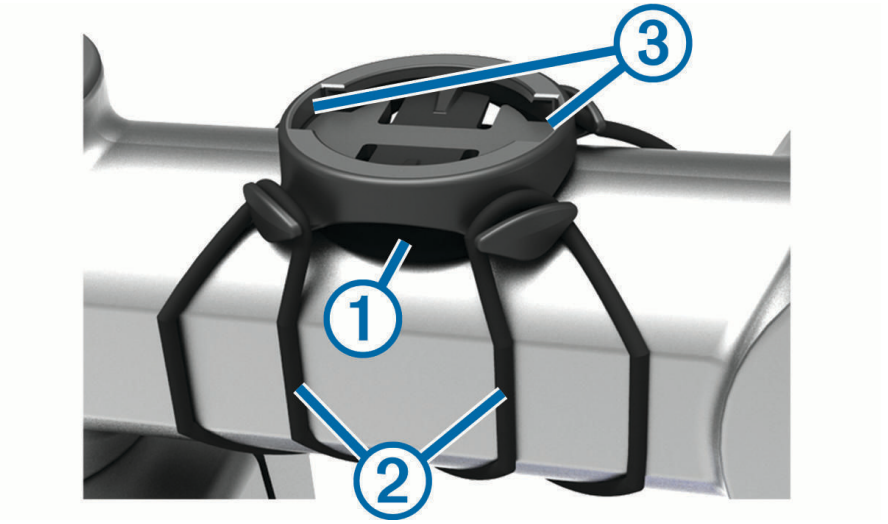
A legjobb GPS-vétel és a képernyő megfelelő láthatóságának érdekében a tartót úgy helyezze el, hogy a készülék a talajhoz képest vízszintesen helyezkedjen el, az eleje pedig az ég felé nézzen. A tartót a kormányszárra vagy a kormányrúdra is felszerelheti.

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 kattan.



Az előre nyúló tartó felszerelése

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

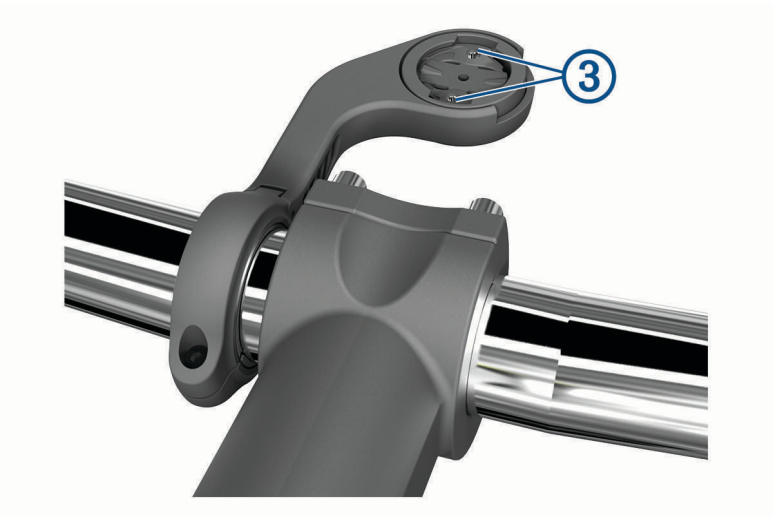
1 Egy olyan helyet válasszon az Edge® kerékpárkomputer felszereléséhez, ahol az nem zavarja a kerékpár biztonságos használatát.

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 kerékpárkomputer hátulján lévő füleket a kerékpáros tartó hornyaihoz ③.



7 Nyomja le kissé, és fordítsa el az Edge kerékpárkomputert az óramutató járásával megegyező irányba, amíg az a helyére nem kattan.

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 bilincséből.



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 kormányszár 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 kattan.

Pánt rögzítése

Az opcionális pánttal rögzítheti Edge® készülékét kerékpárja kormányához.

1 Húzza ki a védősapkát az USB port elől.

2 A készülék hátuljától indulva fűzze be a pánt hurkát ① a készülék nyílásába.



3 Húzza át a pánt másik végét ② a hurkon át, és húzza meg jó szorosra.

4 Csukja be a védősapkát, ügyelve arra, hogy ne csípje be vele a pántot ③.



Termékfrissítések

Eszköze automatikusan ellenőrzi a frissítéseket a(z) Bluetooth® technológia segítségével, ha telefonhoz van párosítva vagy a következőhöz csatlakoztatva: Wi-Fi®. A frissítéseket manuálisan is ellenőrizheti a rendszer beállításaiban. (*Rendszerbeállítások*, 71. oldal). A számítógépen telepítse a(z) Garmin Express™ alkalmazást (**garmin.com/express**). Telepítse telefonjára a Garmin Connect™ alkalmazást.

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

- Szoftverfrissítések
- Térképfrissítések
  MEGJEGYZÉS: a térképfrissítések csak a következőn keresztül érhetőek el: Garmin Express.
- Adatfeltöltések:Garmin Connect
- Termékregisztráció

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]

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	0 és 40 °C között (32 és 104 °F között)
Vezeték nélküli frekvencia	2,4 GHz névleges 2 dBm max. esetén
Vízbehatolás elleni védelem	1 ATM[3] **MEGJEGYZÉS:** ez a termék úszás közben nem továbbít pulzusszám-adatokat.

[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.

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

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[1]

Készülékadatok megtekintése

Megtekintheti a készülékadatokat, 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 tisztítószerek, oldószerek, napolajok és rovarirtószerek használatát, amelyek kárt okozhatnak a műanyag részekben.

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

Kerülje az erős ütéseket és a durva bánásmódot, mert az csökkentheti a termék élettartamát.

Az eszköz tisztítása

ÉRTESÍTÉS

Töltés közben már kevés izzadtság 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.

Az USB-port tisztítása

1 Kapcsolja ki a készüléket, és válassza le a táphálózatról.
2 Tisztítsa meg az USB-portot egy puha, tiszta, szöszmentes törlőkendővel vagy tisztító pálcikával.
MEGJEGYZÉS: ha szükséges, enyhén megnedvesítheti a kendőt vagy a tisztító pálcikát izopropil-alkohollal.
3 Várjon, amíg a készülék teljesen megszárad, és csak ezután csatlakoztassa a táphálózathoz.

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.

[1] 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.

- 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 HRM-Dual™ akkumulátor cseréje

1 Egy kis csavarhúzóval (Torx T5) távolítsa el a modul hátulján található négy csavart.
MEGJEGYZÉS: a 2020 szeptembere előtt gyártott HRM-Dual tartozékok PH00 méretű csillagfejű csavarokat tartalmaznak.

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 elemfedelet 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.

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.

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

MEGJEGYZÉS: használja ezen utasításokat azon terméktípusok esetében, amelyeknek egy érmével nyitható az elemtartó fedele.

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

Az Edge® kerékpárkomputer újraindítása

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

Tartsa lenyomva a ikont 12 másodpercig.

A kerékpárkomputer alaphelyzetbe áll, és bekapcsol.

Gyári alapbeállítások visszaállítása

Visszaállíthatja az alapértelmezett konfigurációs beállításokat és tevékenységprofilokat. A művelet nem távolítja el az előzményeket és a tevékenységi adatokat (például a kerékpározásokat, edzéseket és útvonalakat).

Válassza a > **Rendszer** > **Készülék visszaáll.** > **Gyári beállítások visszaállítása** > ✓ ikont.

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** > ✓ ikont.

Kilépés a Demó üzemmódból

A Demó üzemmód a funkciókat mutatja be a Edge® kerékpár-komputeren.

1. Nyomja meg a ikont nyolcszor.
2. Válassza ki a ✓.

Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása

- Kapcsolja be az **Energiatakarékos** funkciót (*Az energiatakarékos üzemmód bekapcsolása*, 84. oldal).
- Csökkentse a háttér fényerejét vagy engedélyezze az **Automatikus fényerősségállítás** beállítást (*Megjelenítési beállítások*, 71. oldal).
- Állítson be rövidebb időt, amely után a háttérfény kikapcsol (*Megjelenítési beállítások*, 71. oldal).
- Kapcsolja be az **Autom. készenlét** funkciót (*Az Automatikus alvás funkció használata*, 70. oldal).
- Kapcsolja ki a **Telefon** vezeték nélküli funkcióját (*Telefon beállításai*, 71. oldal).
- Válassza ki a **GPS** beállítást (*Műholdas rendszerek beállításainak módosítása*, 71. oldal).
- Távolítsa el a már nem használt vezeték nélküli érzékelőket.

Az energiatakarékos üzemmód bekapcsolása

Az energiatakarékos üzemmód segítségével a hosszabb kerékpározásokhoz úgy módosíthatja a beállításokat, hogy hosszabb legyen az akkumulátor üzemideje.

1. Válassza a > **Energiatakarékos** > **Bekapcsolás** lehetőséget.
2. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Háttérvilágítás csökkentése** lehetőséget a háttérvilágítás fényerejének csökkentéséhez.
   - Válassza a **Térkép elrejtése** lehetőséget a térkép képernyő elrejtéséhez.

     MEGJEGYZÉS: ha ez az opció engedélyezve van, a navigációs irányjelzési utasítások továbbra is megjelennek.
   - A műholdas beállítások módosításához válassza a **Műholdrendszerek** lehetőséget.

A becsült hátralévő akkumulátor-élettartam a képernyő felső részén látható.

Kerékpározás után töltse fel a készüléket, majd a készülék összes funkciójának használatához kapcsolja ki az energiatakarékos 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 ••• 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.

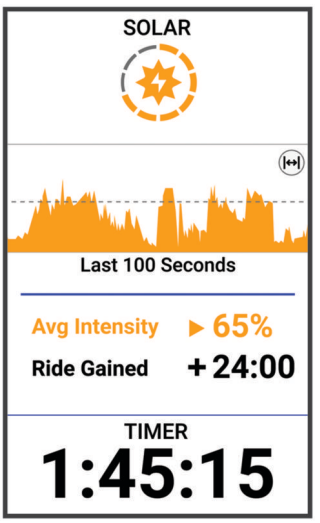
Tippek az Edge® 1040 Solar kerékpárkomputer használatához

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

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 eszközét 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 a ☰ lehetőséget.
2. Görgessen le a lista utolsó előtti eleméig, és válassza ki.
3. Görgessen le a lista tizedik 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.

Az iránytű kalibrálása

ÉRTESÍTÉS

Az elektronikus iránytűt szabadban kalibrálja. A tájolási pontosság javítása érdekében ne álljon olyan tárgyak közelébe, amelyek hatással vannak a mágneses mezőkre, mint például járművek, épületek, és elektromos légvezetékek.

A készülék kalibrálása a gyárban megtörtént, és a készülék alapértelmezés szerint az automatikus kalibrálást használja. Ha az iránytű rendellenes működését tapasztalja, például nagy távolságok megtétele vagy szélsőséges hőmérsékletváltozások után, manuálisan is kalibrálhatja az iránytűt.

1 Válassza a ☰, **Rendszer** > **Iránytű-kalibrálás** lehetőséget.
2 Válassza a **Kalibrálás** lehetőséget, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

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 egy kompatibilis tartozékra van szükség az adatok megjelenítéséhez. Egyes adatmezők több kategóriában is megjelennek a készüléken. Egyes adatmezők egymással összefüggő adatok csoportjai, mint például a lépésszám vagy a teljesítmény.

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

Név	Leírás
Átlagos bal csúcsteljesítmény-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.
Átlagos jobb csúcsteljesítmény-fázis	A jobb láb átlagos teljesítményfázis-csúcsának szöge az aktuális tevékenységnél.
Kör bal csúcsteljesítmény-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 csúcsteljesítmény-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 csúcsteljesítmény-fázis	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 erőt fejtenek ki.
Jobb csúcsteljesítmény-fázis	A jobb láb aktuális teljesítményfázis-csúcsának szöge. A teljesítményfázis csúcsa az a szögtartomány, amelyen a kerékpáros a hajtóerő legnagyobb részét állítja elő.
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.

Név	Leírás
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.
OKOS UTAZÁSI TARTOMÁNY	A becsült hátralévő távon az eBike nyújt segítséget, figyelembe véve az adott terepviszonyokat.

Távolság mezők

Név	Leírás
30 mp átlagos emelkedési sebesség	Az átlagos emelkedési sebesség 30 másodperces mozgóátlaga.
30s függőleges ereszkedési sebesség	Az ereszkedési sebesség 30 másodperces mozgóátlaga.
Em. a következő útvonalpontig	Az útvonal következő pontjáig hátralévő emelkedés.
Hátrelévő emelkedés	Edzés vagy egy útvonal közben a fennmaradó emelkedés egy emelkedési cél használata esetén.
Átlagos emelkedési sebesség	Az aktuális tevékenység átlagos emelkedési sebessége.
Átl. Függőleges ereszkedési sebesség	Átlagos ereszkedési sebesség.
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.
Kör emelkedése	Az aktuális körre vonatkozó függőleges emelkedési távolság.
Kör süllyedése	Az aktuális körre vonatkozó függőleges süllyedési távolság.
Kör átlag emelkedési sebesség	Az aktuális kör átlagos emelkedési sebessége.
Kör függőleges ereszkedési sebessége	Az aktuális kör ereszkedési sebessége.
Teljes emelkedés	A legutolsó nullázás óta elért teljes emelkedési távolság.
Teljes süllyedés	A legutolsó nullázás óta elért teljes süllyedési távolság.
Átlagos emelkedési sebesség	Az aktuális tevékenység átlagos emelkedési sebessége.
Függőleges ereszkedési sebesség	Az ereszkedés mértéke az idő múlásával.

Kifejtett erő

Név	Leírás
3S erő	A 3 másodperc alatt a pedálokra kifejtett erő átlagának nagysága Newtonban kifejezve.
10S erő	A 10 másodperc alatt a pedálokra kifejtett erő átlagának nagysága Newtonban kifejezve.
30S erő	A 30 másodperc alatt a pedálokra kifejtett erő átlagának nagysága Newtonban kifejezve.
Átl. erő	Tevékenység közben a pedálokra kifejtett erő átlaga Newtonban kifejezve.
Kifejtett erő	A pedálokra kifejtett erő nagysága Newtonban kifejezve.
Kör ereje	A jelenlegi körben a pedálokra kifejtett erő átlaga Newtonban kifejezve.
Kör norm. ereje	A pedálokra a jelenlegi körben kifejtett normalizált erő Newtonban kifejezve.
Ut. kör ereje	Az előző körben a pedálokra kifejtett erő átlaga Newtonban kifejezve.
Ut. kör norm. ereje	Az előző körben a pedálokra kifejtett normalizált erő mértéke Newtonban kifejezve.
Max. erő	Tevékenység során a pedálokra kifejtett maximális erő Newtonban kifejezve.

Név	Leírás
Kör max. ereje	A jelenlegi körben a pedálokra kifejtett maximális erő Newtonban kifejezve.
Norm. erő	A pedálokra kifejtett normalizált erő mértéke Newtonban kifejezve.

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
Pedálütemoszlopok	Az aktuális tevékenység aktuális, átlagos és maximális pedálütem értékeit jelző oszlopdiagram.
Pedálütemgrafikon	Az aktuális tevékenységhez tartozó kerékpározási pedálütem-értékeket jelző vonaldiagram.
Iránytű	Azon irány vizuális megjelenítése, amerre a készülék mutat.
Magasságigrafikon	Az aktuális tevékenység aktuális emelkedését, teljes emelkedését és teljes süllyedését jelző vonaldiagram.
Pulzussávok	Az aktuális tevékenység aktuális, átlagos és maximális pulzusszámértékeit jelző oszlopdiagram.
Pulzusgrafikon	Az aktuális tevékenység aktuális, átlagos és maximális pulzusszámértékeit jelző vonaldiagram.
Pulzustartomány oszlopa	A jelenlegi pulzustartományt (1 és 5 között) megjelenítő oszlopdiagram.
Térkép	A környező fizikai jellemzők és az eszköz haladási irányának vizuális megjelenítése.
3mp-es teljesítményoszlop	Az aktuális tevékenységhez tartozó 3 másodperces átlagos teljesítményt mutató oszlopdiagram.
3mp-es teljesítménygrafikon	Egy vonalgrafikon, amely az aktuális tevékenységhez tartozó 3 másodperces átlagos teljesítményt mutatja.
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.

Név	Leírás
Pulzusszám	Pulzusszám ütés/perc mértékegységben (bpm) megadva. A készüléket kompatibilis szívritmusmonitorhoz vagy csuklón viselhető szívritmusmonitorral rendelkező egyéb eszközhöz kell csatlakoztatni.
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.
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.
Terhelés	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.
Fényszórószög 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
Hátrelévő 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.
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.

Név	Leírás
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.
Kör	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).
24 órás minimum hőmérséklet	Az elmúlt 24 órában, egy kompatibilis hőmérséklet-érzékelő segítségével rögzített legalacsonyabb hőmérséklet.
24 órás maximum hőmérséklet	Az elmúlt 24 órában, egy kompatibilis hőmérséklet-érzékelő segítségével rögzített legmagasabb hőmérséklet.

Teljesítmény mezők

Név	Leírás
FTP %	Az aktuális kimeneti teljesítmény a funkcionális teljesítményküszöb százalékában megadva.
3 mp eloszlás	A bal/jobb 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/jobb 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/jobb 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/jobb 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/jobb 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/jobb teljesítményeloszlás.
Kör NP	Az aktuális körre vonatkozó átlagos Normalized Power™.
Kör teljesítménye	Az aktuális körre vonatkozó átlagos kimeneti teljesítmény.
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.

Név	Leírás
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 9 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
Edzőeszköz vezérlői	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.
Max. sebesség	Az aktuális tevékenység csúcssebessége.
Sebesség	Az aktuális utazósebesség.

Időzítő mezők

Név	Leírás
Átlagos köridő	Az aktuális tevékenység átlagos köridője.
Eltelt idő	A teljes rögzített idő. Például ha elindítja a tevékenységidőzítőt, és 10 percig kerékpározik, leállítja a stoppert 5 percre, majd elindítja a stoppert és 20 percig kerékpározik, 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 tevékenységidőzítő aktuális időbeállítása.
Hátralévő idő	A Virtual Partner idejéhez képest eltelt vagy addig hátralévő idő.
SZAKASZ IDŐTARTAMA	A szakaszverseny ideje az aktuális tevékenység során.

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.

Név	Leírás
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 utánnyomása 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.

Pulzustartomány-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, zihálló 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. A kerék kerületét akár le is mérheti, de használhatja az interneten elérhető kalkulátorokat is.

© 2022 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

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 Firstbeat Analytics™, a Garmin Connect™, a Garmin Express™, a HRM-Dual™, a HRM-Fit™, a HRM-Pro™, a Index™ sorozat, az Rally™, a tempe™, a Varia™, a Vector™ és a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak védjegyei. 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® kifejezésvédjegy 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 Di2™ a Shimano, Inc. védjegye. A Shimano® a Shimano, Inc. bejegyzett védjegye. A SRAM® az SRAM LLC. bejegyzett védjegye. A Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) és Normalized Power™ (NP) a Peaksware, LLC. védjegye. A STRAVA és Strava™ a Strava, Inc. védjegye. 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