

# Edge<sup>®</sup> 130





## Tartalomjegyzék

<b>Bevezető.....</b>	<b>1</b>
Kezelőgombok.....	1
Állapotjelző ikonok.....	1
Okostelefon párosítása.....	2
Normál tartó felszerelése.....	3
Készülék kivétele a tartóból.....	3
Készülék töltése.....	4
Tudnivalók az akkumulátorról.....	4
Műholdas kapcsolat létesítése.....	5
Widgetek megtekintése.....	5
Háttérvilágítás.....	5
Kerékpárra fel!.....	6
Mentett túra követése.....	7
Szegmensek.....	7
Strava™ szegmensek.....	7
Garmin Connectről származó szegmens követése.....	8
Verseny egy szegmens ellen.....	8
Szegmens automatikus beállítása.....	10
Szegmens adatok megjelenítése.....	10
Szegmens törlése.....	10
Pályák.....	10
Garmin Connectről származó pálya követése.....	11
Tippek a pályák használatához.....	11

Pálya adatainak megtekintése.....	12
Pálya törlése.....	12
Edzés beltérben.....	12
Auto Lap® funkció.....	12
Auto Pause® használata.....	13
Automatikus görgetés.....	13
Adatmezők módosítása.....	13
Adatképernyők hozzáadása.....	14
Adatképernyő törlése.....	14
<b>Saját eredmények.....</b>	<b>14</b>
Felhasználó profil beállítása.....	15
Személyes rekordok.....	15
Személyes rekord megtekintése.....	15
Személyes rekord visszaállítása.....	15
Személyes rekord törlése.....	15
<b>Navigáció.....</b>	<b>16</b>
Helyek.....	16
Helyek mentése (megjelölése).....	16
Navigáció mentett hely felé.....	16
Navigáció a kiindulási hely felé.....	17
Mentett helyek megtekintése.....	17
Felhasználói helyek megjelenítése a térképen.....	17
Térképikonok módosítása.....	17
Helyzetünk módosítása (pozíciónk áthelyezése).....	18



Mentett hely törlése.....	18
Bluetooth-kapcsolaton keresztül elérhető funkciók.....	18
Garmin Connect.....	19
Tevékenységek tárolása.....	19
Adatok kielemezése.....	19
Edzés megtervezése.....	20
Tevékenységek megosztása.....	20
Túra adatainak letöltése a Garmin Connectre.....	20
Asszisztencia szolgáltatás.....	21
Asszisztencia szolgáltatás beállítása.....	21
Segítségkérés.....	22
Segítségkérő üzenet elvetése.....	22
Connect IQ letölthető funkciók.....	22
<b>Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők.....</b>	<b>23</b>
Sebességmérő felszerelése.....	23
Pedalütemmérő felszerelése.....	24
Tudnivalók a sebességmérőről és a pedalütemmérőről.....	25
Pulzusmérő felhelyezése.....	25
Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén.....	26
Edzési célok.....	27
Regenerálódási idő.....	27

VO2 max. becslések.....	28
VO2 max. értékek kinyerése.....	28
Tipp a kerékpáros VO2 max. becsléshez.....	29
Vezeték nélküli mérők párosítása.....	30
Edzés teljesítménymérővel.....	30
Teljesítménymérő kalibrálása.....	30
Pedálozás alapú teljesítménymérés.....	31
Helyzetfelismerés.....	31
<b>Edzésnapló.....</b>	<b>31</b>
Túrák megtekintése.....	32
Tevékenység, túra törlése.....	32
Adatkezelés.....	32
Csatlakoztatás számítógéphez.....	32
Fájlok letöltése az Edge-re.....	32
Fájlok törlése.....	33
USB-kapcsolat bontása.....	33
Összesítések megtekintése.....	34
<b>A készülék személyre szabása.....</b>	<b>34</b>
Rendszerbeállítások.....	34
Nyelvi beállítások.....	35
Mértékegység beállítások.....	35
Hangjelzések beállítása.....	35
Tevékenységi beállítások.....	35
Műholdas kapcsolat beállításai.....	36

Riasztások.....	36
Ismétlődő riasztás beállítása.....	36
Telefon beállítások.....	37
Kiterjesztett kijelző mód beállítása.....	37
Kilépés a kiterjesztett kijelző módból.....	38
<b>Készülék információk.....</b>	<b>38</b>
Műszaki adatok.....	38
Edge 1030 műszaki adatok.....	38
Pulzusmérő adatai.....	38
Sebesség- és pedalütemmérő adatai.....	39
E-címke szabályozási és megfeleléségi információinak megtekintése.....	39
Készülék ápolása.....	40
Edge tisztítása.....	40
Pulzusmérő gondozása.....	40
Cserélhető elemek használata.....	41
Elemcsere a pulzusmérőben.....	41
Elemcsere a sebesség- és pedalütemmérőben.....	41
<b>Hibaelhárítás.....</b>	<b>42</b>
Újraindítás lefagyás esetén.....	42
Gyári beállítások visszaállítása.....	43
Energiatakarékos használat.....	43

GPS-vétel minőségének javítása, műholdas kapcsolat létesítésének gyorsítása.....	44
A menüfeliratok nem a kívánt nyelven jelennek meg.....	44
O-gyűrűk cseréje.....	44
Szoftver frissítése a Garmin Connect Mobile alkalmazással.....	44
Szoftver frissítése a Garmin Express programmal.....	45
Termékfrissítések.....	45
További tudnivalók.....	45
<b>Függelék.....</b>	<b>46</b>
Adatmezők.....	46
VO2 Max. besorolások.....	49
Pulzustartomány besorolási táblázat.....	50
Gumiabroncs méretek és kerületek.....	51
Garmin ügyfélszolgálat.....	52
Szoftver felhasználói szerződés.....	52
Rádiósugárzásnak való kitettség.....	53
Biztonsági tudnivalók.....	53
Egészségkárosodás megelőzése.....	53
Akkumulátorral kapcsolatos figyelmeztetések.....	53
Navigációval kapcsolatos veszélyek.....	54



## Bevezető

### Vigyázat!

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

Mindig konzultáljunk orvossal, szakértővel, mielőtt egy felkészülési tréninget elindítanánk, vagy az edzés-tervet módosítanánk.

### Kezelőgombok



①		Készülék felébresztése. Hosszan lenyomva be- és kikapcsolhatjuk az eszközt.
②		Segítségével lapozhatunk az adatképernyők, opciók és beállítások között. A főképernyőn hosszan lenyomva megtekinhetjük az eszköz menüjét.
③		Segítségével lapozhatunk az adatképernyők, opciók és beállítások között. A főoldalnál megnyomva megtekinhetjük a widgeteket.
④		Számláló indítása, leállítása. Opció kiválasztása és üzenet láttatása.
⑤		Új kör indítása. Visszalépés az előző képernyőhöz.

### Állapotjelző ikonok


Folyamatosan látható ikon jelzi, hogy a készülék észlelte a jelet, és a mérővel a kapcsolat létrejött.




	GPS-vétel állapota
	Bluetooth® kapcsolat állapota
	Pulzusmérő állapota
	Lépésszámláló állapota
	Futási dinamika mérő állapot
	Kerékpáros sebesség- és pedálütem mérő állapota



## Okostelefon párosítása

A vezeték nélküli funkciók használatához az Edge 130 készüléket a Garmin Connect™ Mobile alkalmazáson keresztül párosítsuk az okostelefonnal, és ne a telefon Bluetooth® beállításain keresztül.

1. Az okostelefon alkalmazás áruházából telepítsük, majd nyissuk meg a Garmin Connect™ Mobile alkalmazást.
2. Az Edge 130 készüléken nyomjuk meg hosszan a  gombot. Amikor először kapcsoljuk be a készüléket, a készülék felszólít, hogy

válasszuk ki a nyelvet. A következő képernyő az okostelefon párosítására szólít fel.


**TIPP:** A manuális párosításhoz nyomjuk le hosszan a  gombot, majd válasszuk ki a **Telefon > Állapot > Okostelefon párosítása** pontot.

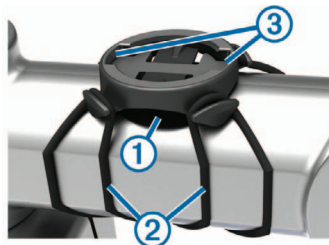
3. A készülék Garmin Connect fiókhoz történő hozzáadásához választunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Amennyiben első alkalommal párosítunk eszközt a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
  - Amennyiben egy másik eszközt már párosítottunk a Garmin Connect Mobile alkalmazással a  vagy  menüben, válasszuk a **Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

A sikeres párosítást követően egy üzenet jelenik meg, és az Edge 130 automatikusan szinkronizál az okostelefonnal.



## Normál tartó felszerelése

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

1. Válasszunk egy helyet a készüléknek, ahol nem zavarja a kerékpár biztonságos kezelését.
2. Helyezzük a gumi alátét korongot  a tartó hátuljára.



A tartó fedje le az alátétet, így az nem csúszhat el.

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



## Készülék kivétele a tartóból

1. Forgassuk el a készüléket az óramutató járásával egyező irányba.



2. Emeljük ki a foglalatból.

## Készülék töltése

### Figyelem!

A rozsdásodást megelőzendő, töltés előtt töröljük szárazra a töltési érintkezőket és az ezekhez közeli felületeket.

A készülék beépített lítium-ion akkumulátorról működik, melyet normál fali hálózati csatlakozóról vagy számítógépünk USB-portjáról tölthetünk fel.

**NE FELEDJÜK!** Az akkumulátor a megengedett töltési hőmérsékleti tartományon kívül eső környezeti hőmérséklet mellett nem töltődik (*Műszaki adatok*, 38. oldal).

1. Húzzuk fel az USB portot ② védő gumisapkát ①.
2. Az USB-kábel kisebbik végét csatlakoztassuk az USB portba.
3. A kábel másik végét csatlakoztassuk a hálózati tápegységhez vagy a számítógép USB-portjához.



4. Illesszük a hálózati tápegység dugvilláját fali csatlakozó aljzatba. Amikor a készüléket áram alá helyezzük, az automatikusan bekapcsol.
5. Töltsük fel teljesen a készüléket.

## Tudnivalók az akkumulátorról

### Vigyázat!

A készülék lítium-ion akkumulátorról működik. A termékkel kapcsolatos figyelmeztetésekért és egyéb fontos információkért lásd a *Fontos Biztonsági*

és *Termékinformációk* útmutatót a termék dobozában.

## Műholdas kapcsolat létesítése

A műholdakról érkező jelek vételéhez tiszta rálátásra van szükség az égboltra. A dátum és az idő a GPS-adatok alapján automatikusan kerül beállításra.

**TIPP:** További információkért a GPS-ről lépjen a [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS) oldalra.

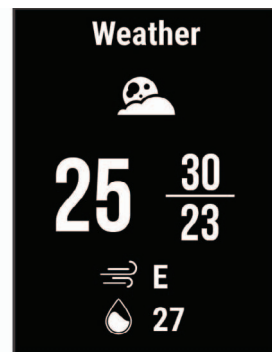
1. Menjünk ki szabad, fedetlen helyre. A készülék eleje nézzen felfelé, az égbolt felé.
2. Várjunk, amíg létrejön a műholdas kapcsolat. Ez 30-60 másodpercet vehet igénybe.

## Widgetek megtekintése


Az Edge 130 gyárilag előre feltöltött widgetekkel rendelkezik. Ahhoz, hogy az eszközből a legjobb

teljesítményt hozzuk ki, párosítsuk okostelefonunkkal.

- A kezdőképernyőn válasszuk a  vagy a  gombot.




Az eszköz léptet a widgetek között.

- Aktív widgetnél a további opciók megtekintéséhez nyomjuk meg a  gombot.

## Háttérvilágítás

- A háttérvilágítást bármelyik gombbal bekapcsolhatjuk.







- A háttérvilágítás időkorlátjának beállításához hosszan nyomjuk le a  gombot, válasszuk ki a Rendszer > **Háttérvilágítás időkorlát** pontot, majd válasszunk egy opciót.

## Edzés


### Kerékpárra fel!

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

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot a készülék bekapcsolásához.
2. Menjünk ki szabad ég alá, és várjunk a műholdas kapcsolat létrejöttéig. Amikor a  állapotjelző ikon szolidan látszik, a készülék készen áll az edzés megkezdésére.
3. A főképernyőn nyomjuk meg a  gombot.
4. A számláló elindításához nyomjuk meg a  gombot.

Distance		25.00	
Timer		56:27	
Speed	29.0		Avg. Speed
			26.2
Totl. Ascent	182		Grade
			4


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


5. A számláló kikapcsolásához nyomjuk meg a  gombot.
6. Válasszunk egy opciót:
  - A **Folytatás** kiválasztásával folytathatjuk utunkat.
  - Az edzés megállításához és mentéséhez válasszuk ki az **Edzés mentése** opciót.

**TIPP:** Kiválaszthatjuk az edzés típusát. A pontos edzéstípus adatok fontosak ahhoz, hogy Garmin Connect fiókunkban kerékpárbarát utakat hozzunk létre.


- Az edzés megállításához és az eszközről való törléséhez válasszuk ki az **Edzés törlése** opciót.
- A kezdőponthoz való visszatéréshez válasszuk ki a **Vissza a kezdőponthoz** opciót.
- Helyzetünk megjelöléséhez és mentéséhez válasszuk ki a **Helyzet megjelölése** opciót.

### Mentett túra követése

1. Tartsuk lenyomva a  gombot.
2. Válasszuk ki a **Navigáció > Túra-tevékenység** opciót.
3. Válasszunk túrát.

**TIPP:** A  gomb segítségével további információkat tekinthetünk meg az túráról, mint például az összefoglaló, helyzetadatok, kör részletek, vagy törölhetjük a túrát.

4. Nyomjuk meg a **Túra** gombot.

5. A  gomb megnyomásával elindíthatjuk a számlálót.

## Szegmensek

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

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

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

## Strava™ szegmensek

Strava szegmenseket is letölthetünk az Edge 130 készülékre. A Strava szegmens követésével korábbi túráink teljesítményével, barátok teljesítményével, valamint ugyanezen



szegmenseket végrehajtó profik teljesítményével mérhetjük össze aktuális teljesítményünket.

Strava tagnak a Garmin Connect oldal szegmens widgetében jelentkezhetünk (részletesen lásd a [www.strava.com](http://www.strava.com) oldalon).

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

### Garmin Connectről származó szegmens követése

A Garmin Connect közösségi oldalon található szegmensek letöltéséhez és követéséhez Garmin Connect fiók szükséges (*Garmin Connect*, 19. oldal).

1. Az USB-kábellel csatlakoztassuk a készüléket számítógépünkhöz.

**MEGJEGYZÉS!** Amennyiben Strava tagok vagyunk, a Garmin Connect Mobile-hoz vagy számítógéphez történő csatlakoztatást

követően a kedvenc szegmensek automatikusan letöltésre kerülnek az Edge készülékre.

2. Lépünk fel a [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com) oldalra.
3. Hozunk létre egy új szegmenst, vagy válasszunk ki egy meglévőt.
4. Válasszuk a **Küldés a készülékre-t**.
5. Bontsuk a kapcsolatot a számítógéppel. Kapcsoljuk be az Edge-t.
6. A számláló bekapcsolása és a túra megkezdése érdekében nyomjuk meg a ► gombot.

### Verseny egy szegmens ellen

A szegmens egy virtuális versenypálya. Egy szegmens mentén versenyezve korábbi edzésekkel, más kerékpárosok teljesítményével, a Garmin Connect fiókon belüli ismerőseink vagy a kerékpáros közösség más tagjainak teljesítményével vetethetjük össze saját aktuális teljesítményünket. A tevékenység adatait a

Garmin Connect oldalra feltöltve megtekinthetjük a szegmens pozícióját.

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

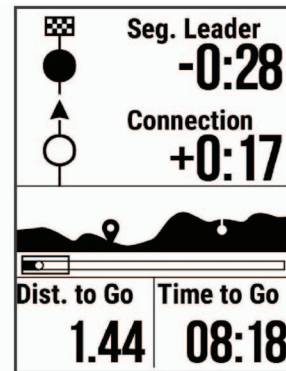
1. A ► gombbal indítsuk a számlálót, majd kezdjük meg a kerékpározást.

Amikor utunk egy bekapcsolt szegmenst keresztez, elindíthatjuk a szegmenssel vívott versenyt.

2. Kezdjük el versenyezni a szegmens mentén.

A képernyő automatikusan megjeleníti a szegmens adatait.

3. Amennyiben szükséges, a ≡ gomb hosszas lenyomásával és a **Főmenü > Navigáció > Szegmensek** pontban versenyzés közben módosíthatjuk a célunkat.



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


Egy üzenet jelzi, amikor a szegmens befejeződött.




## Szegmens automatikus beállítása

Az eszközt beállíthatjuk, hogy a szegmens közben nyújtott teljesítményünk alapján automatikusan beállítsa a verseny célidejét.

**MEGJEGYZÉS!** Ez a beállítás minden szegmensnél alapértelmezett módon be van kapcsolva.


1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk ki a **Navigáció > Szegmensek > Auto. terhelés** pontot.

## Szegmens adatok megjelenítése

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Navigáció > Szegmensek > pontot**.
3. Válasszuk ki a szegmenst.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - **Versenyidő** – szegmens vezető idejének megtekintése.

- **Térkép** – Szegmens megtekintése a térképen.
- **Magasság** – Szegmens magassági grafikonjának megtekintése.

## Szegmens törlése

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Navigáció > Szegmensek > pontot**.
3. Válasszuk ki a szegmenst.
4. Válasszuk a **Törlés > Igen** pontot.

## Pályák

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

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


megpróbálhatjuk azt 30 percen belül megtenni.

**Garmin Connect oldalról letöltött pálya követése:** ha szeretnénk, pályákat küldhetünk a Garmin Connect portálról a készülékünkre. A letöltött pályát követhetjük, vagy versenyezhetünk is ellene.



## Garmin Connectről származó pálya követése

A Garmin Connect közösségi oldalon található pályák letöltéséhez Garmin Connect fiók szükséges (*Garmin Connect*).

1. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Nyissuk meg a Garmin Connect Mobile alkalmazást.
  - Lépünk fel a connect.garmin.com weboldalra.
2. Hozzunk létre új pályát, vagy válasszunk a meglévők közül
3. Válasszuk a **Küldés a készülék-re-t**.

4. Kövessük a kijelzőn látható utasításokat.
5. Nyomjuk le hosszan a  gombot az Edge eszközön.
6. Válasszuk a **Navigáció > Pályák** pontot.
7. Válasszunk pályát.
8. Válasszuk a **Kerékpározást**.


## Tippek a pályák használatához

- Bemelegítés esetén a  gombbal indíthatjuk a pályát, majd normál módon megfigyünk be.
  - Bemelegítéskor maradjunk távol a pálya útvonalától. Amikor készen állunk, induljunk el a pálya irányába. Amikor elérjük a pálya vonalát, egy üzenet figyelmeztet.
- NE FELEDJÜK!** A  gombot lenyomva a virtuális edzőpartner azonnal elindul a pálya mentén, nem várja meg, amíg bemelegítünk.




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

### Pálya adatainak megtekintése


1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Navigáció > Pályák** pontot.
3. Válasszuk ki a pályát.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Válasszuk a **Túra** pontot a pálya megkezdéséhez.
  - Válasszuk az **Összegzés** pontot a pálya adatainak megtekintéséhez.
  - Válasszuk a **Térkép** pontot a pálya térképen történő megtekintéséhez.
  - Válasszuk a **Magasság** pontot a pálya magassági grafikonjának megtekintéséhez.

### Pálya törlése

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Navigáció > Pályák** pontot.
3. Válasszuk ki a pályát.
4. Válasszuk a **Törlés > Igen** pontot.

### Edzés beltérben

Beltéri edzés esetén vagy az akkumulátor élettartalmának növelés érdekében kikapcsolhatjuk a GPS-t.



1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Túrabéállítások > GPS > Ki** pontot.

Kikapcsolt GPS-nél az eszköz nem méri a sebességet és távolságot, hacsak nincs kompatibilis érzékelő vagy beltéri edzőgép, amely sebességi és távolsági adatokat küld az eszközre.

### Auto Lap® funkció

Az *Auto Lap*® funkcióval elérhetjük, hogy a készülék egy adott pozíciót elérve automatikusan új kört (menetet)

kezdjen, illetve a köröket manuálisan is beállíthatjuk. Így az edzés egyes szakaszaira jellemző teljesítményt össze tudjuk hasonlítani.


1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Túrabéállítások > Körök** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Válasszuk az **Auto Lap** pontot az Auto Lap funkció használatához.  
Az eszköz minden 5 mérföld vagy 5 kilométer után automatikusan kijelöl egy kört, a rendszerbeállításoktól függően (*Rendszerbeállítások*, 34. oldal).
  - Válasszuk a **Kör Gombot**, hogy tevékenység közben a  használatával kijelöljünk egy kört.

### Auto Pause® használata

Beállíthatjuk, hogy a készülék felfüggeszse az időmérést az edzés során, amikor megállunk. Hasznos funkció,


ha kerékpározás közben meg kell állnunk lámpánál vagy egyéb helyeken.

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

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Túrabéállítások > Auto Pause** pontot.

### Automatikus görgetés használata

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








1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Túrabéállítások > Auto. Görgetés** pontot.
3. Válasszuk ki a görgetési sebességet.

### Adatmezők módosítása

Kiválaszthatjuk, hogy a megjelenő oldalon milyen adatmező-kombinációt





ók jelenjenek meg, amikor a számláló fut (*Adattípusok*, 46. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Túrabéállítások > Adatképernyők** pontot.
3. Válasszuk a  > **Elrendezés** pontot.
4. A  és  segítségével módosíthatjuk az elrendezést.
5. A  gombbal hagyjuk jóvá az elrendezést.
6. A  és  segítségével szerkeszthetjük az adatmezőket.

### Adatképernyők hozzáadása

Ezzel a funkcióval elérhetjük, hogy amikor a számláló fut, további is megjelenjenek.

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Túrabéállítások > Adatlapok** pontot.
3. Válasszuk a  > **Hozzáad** pontot.

4. Válasszuk ki a hozzáadandó képernyőt.

Az egyes képernyők módosíthatók (*Adatmezők módosítása*, 13. oldal).

### Adatképernyő törlése


1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Túrabéállítások > Adatképernyők** pontot.
3. A  segítségével válasszuk ki a törölni kívánt adatképernyőt.
4. Válasszuk a  > **Törlés > Igen** pontot.

### Saját eredmények

Az Edge 130 nyomon követi a személyes mérési eredményeket és kiszámítja a teljesítmény adatokat. A teljesítmény adatok megállapításához kompatibilis pulzusmérő vagy teljesítménymérő használatára van szükség.

### Felhasználó profil beállítása


Elmenthetjük személyes adatainkat, nemünket, korunkat, testsúlyunkat, magasságunkat, maximum pulzusszám adatainkat. A készülék a túraadatok pontos kiszámításához használja fel ezen adatokat

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Saját Eredmények > Felhasználói Profil** pontot.
3. Válasszunk az elérhető opciók közül.

### Személyes rekordok


A túra végén a készülék megjeleníti a teljesítményre vonatkozó esetleges értékeléseket. A személyes értékelések tartalmazzák a leghosszabb túrát, az egységes hossza vetített leggyorsabb időt, és a túra során megtett legnagyobb emelkedést. Kompatibilis teljesítménymérővel való párosítás esetén a készülék megjeleníti egy 20 perces időszakban mért maximális teljesítményt.

### Személyes rekord megtekintése

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Saját Eredmények > Személyes Rekordok** pontot.


### Személyes rekord visszaállítása

A személyes értékeléseket visszaállíthatjuk a korábban mentett értékekre.

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Saját Eredmények > Személyes Rekordok** pontot.
3. Válasszuk ki a visszaállítani kívánt rekordot.
4. Válasszuk az **Opciók > Előző használata > Igen-t**.

**MEGJEGYZÉS!** Ezáltal nem törlődnek a mentett tevékenységek.

### Személyes rekord törlése

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Saját Eredmények > Személyes Rekordok** pontot.



3. Válasszuk ki a törölni kívánt személyes rekordot.
4. Válasszuk az **Opciók > Rekord Törlése > Igen** pontot.

## Navigáció

A navigációs funkciók és beállítások a pályákra (*Pályák*, 10. oldal) és szegmensekre (*Szegmensek*, 7. oldal) is vonatkoznak.

- Helyek (*Helyek*, 16. oldal)
- Térképbeállítások (*Mentett helyek megtekintése*, 17. oldal)

## Helyek


Kijelölhetünk és elmenthetünk helyeket a készülék memóriájában.

## Helyek mentése (megjelölése)

Hely megjelöléséhez élő műholdas kapcsolat szükséges.

A hely egy pozíció, egy pont, amelyet eltárolunk a készülékben. Amennyiben egy adott helyhez később vissza kívánunk térni, vagy egy tereptárgyat



meg kívánunk jelölni a térképen, jelöljük meg az adott helyet.

1. Kezdjük el a kerékpározást.
2. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
3. Válasszuk a **Hely megjelölése** pontot.

Egy üzenet jelenik meg. A megjelölt helyek alapértelmezett ikonja egy zászló (*Térképikonok módosítása*, 17. oldal).



## Navigáció mentett hely felé

Mentett hely felé való navigáláshoz élő műholdas kapcsolat szükséges.

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Navigáció > Mentett helyek** pontot.
3. Válasszuk ki egy helyet.
4. Válasszuk az **Indulj** pontot.
5. Az út megkezdéséhez nyomjuk meg a  gombot.

## Navigáció a kiindulási hely felé

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

1. Kezdjük el a kerékpározást (*Kerékpárra Fell*, 6. oldal).
2. A  gombbal szüneteltethetjük utunkat.
3. Válasszuk a **Vissza a kiindulási helyhez** pontot.
4. Válasszuk az **Ugyanazon az úton**, illetve az **Egyenes vonalban** opciók közül.
5. Utunk folytatása érdekében nyomjuk meg a  gombot.  
A készülék visszavezet a kiindulási pontba.

## Mentett helyek megtekintése


A készülék részleteke tárol a mentett helyekről, mint például a magasság és térképkoordináták.

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.

2. Válasszuk a **Navigáció > Mentett Helyek** pontot.


3. Válasszuk ki egy mentett helyet.
4. Válasszuk a **Részletek** pontot.

## Felhasználói helyek megjelenítése a térképen

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Térkép > Felhasználói Helyek** pontot.
3. Válasszuk a **Megjelenít** pontot.

## Térképikonok módosítása


A különböző típusú mentett helyek megkülönböztetése végett a térképikonok személyre szabhatók. Ilyen például az otthonunkat jelölő ikon, vagy az étkezési helyek ikonjai.

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Navigáció > Mentett Helyek** pontot.
3. Válasszuk ki egy mentett helyet.
4. Válasszuk az **Ikon módosítása** pontot.




5. Válasszunk az elérhető ikonok közül.

### Helyzetünk módosítása (pozíciónk áthelyezése)

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Navigáció > Mentett helyek** pontot.
3. Válasszunk ki egy mentett helyet.
4. Válasszuk a **Áthelyezés ide > Igen** pontot.

### Mentett hely törlése

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Navigáció > Mentett helyek** pontot.
3. Válasszunk ki egy mentett helyet.
4. Válasszuk a **Törlés > Igen** pontot.

### Bluetooth-kapcsolaton keresztül elérhető funkciók

A készüléket kompatibilis Bluetooth-funkciós okostelefonra vagy fitness berendezésre csatlakoztatva számos kiegészítő funkció elérhetővé válik. Egyes funkciókhoz a csatla-

koztatott okostelefonon telepítenünk kell a Garmin Connect Mobile alkalmazást. Az alkalmazásról a [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) oldalon tájékozódhatunk.

**MEGJEGYZÉS!** Az egyes funkciók eléréséhez a készüléket kompatibilis Bluetooth-funkciós okostelefonnal való kapcsolat szükséges.

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

**Tevékenység adatok feltöltése a Garmin Connectre:** Amint befejeztük a túrát, az adatok elküldése automatikusan megtörténik a Garmin Connectre.

**Pályák és edzések letöltése a Garmin Connectről:** Az okostelefonon keresztül közvetlenül a Garmin Connect fiókban kutathatunk és tölt-

hetünk le tevékenységeket az Edge készülékre.

**Közösségi hálózati értesítések:** Amikor egy tevékenységet feltöltünk a Garmin Connectre, egy frissítés körül posztolásra kedvenc közösségi oldali lapunkra.

**Időjárási adatok frissítése:** Valós idejű időjárási adatok érkeznek, melyekre az Edge is felhívja figyelmünket.

**Értesítések:** A telefonra érkező üzenetek, értesítések megjelennek az Edge kijelzőjén.

**Segítség:** Engedélyezhetjük, hogy a nevünkkel és GPS helyzetünkkel a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül vészhelyzeti elérhetőségeink felé automatikus üzenetet küldjünk.

### Garmin Connect

Csatlakozzunk barátainkhoz a Garmin Connect internetes közösségi oldalon, ahol könnyedén tárolhatjuk és elemezhetjük az edzés adata-

it, sőt, ezeket meg is oszthatjuk másokkal, és ösztönözhetjük is egymást sporttársainkkal. Legyen szó bármely sportágról, futásról, gyaloglásról, úszásról, kerékpározásról, túrázásról, triatlonozásról, a Garmin Connect oldalon könnyedén rögzíthetjük mozgásban gazdag életvitelünk fontosabb eseményeit.

Új ingyenes Garmin Connect fiók létrehozásához párosítsuk készülékünket az okostelefonunkkal a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül, vagy lépünk fel a connect.garmin.com weboldalra.

### Tevékenységek tárolása

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

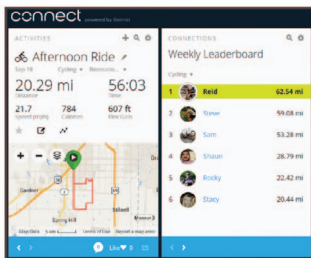
### Adatok kielemezése

Számos adat felhasználásával, pl. idő, távolság, pulzusszám, elégetett kalória, lépésszám, térkép felülné-



zete, ritmus és sebességi grafikonok alapján részletesen elemezhetjük tevékenységünket.

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



### Edzés megtervezése

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

### Tevékenységek megosztása

Kapcsolódhatunk barátainkhoz egymás tevékenységének nyomon követéséhez, vagy kedvenc közösségi

háló portáljainkon keresztül linket is küldhetünk az edzésekről.

## Túra adatainak letöltése a Garmin Connectre

### Figyelem!

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

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



2. Dugjuk az USB-kábel kisebbik végét a készülék hátulján található mini-USB portba.
3. Csatlakoztassuk az USB-kábel nagyobbik végét a számítógépen lévő USB-portba.
4. Lépünk fel a [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) oldalra.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Asszisztencia szolgáltatás

### Vigyázat!

A Segítség egy kiegészítő funkció, amelyre nem hagyatkozhatunk elsődleges sürgősségi segítségnyújtás végett.

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

Amikor a bekapcsolt GPS-vevővel ellátott Edge készülék párosítva van a Garmin Connect Mobile alkalmazáshoz, automatikus üzenetet küldhetünk

nevünkkel és GPS helyzetünkkel a vészhelyzeti elérhetőségeinknek.

Ehhez előbb a Garmin Connect Mobile alkalmazásban meg kell adnunk a vészhelyzeti elérhetőségeinket. A Bluetooth-al párosított okostelefonon adatforgalmi szolgáltatás elérhető kell legyen, valamint olyan lefedettségű területen kell tartózkodnunk, ahol a hálózat lehetővé is teszi az adatforgalmat. Olyan vészhelyzeti elérhetőségeket adjunk meg, melyek szöveges üzenetek fogadására alkalmasak (lehetőség szerint normál üzenetküldési díjak mellett).

## Az asszisztencia szolgáltatás beállítása

1. Okostelefonunk alkalmazás-áruházából telepítsük és lépünk be a Garmin Connect Mobile alkalmazásba
2. Párosítsuk az okostelefont a készülékkel (*Okostelefon párosítása*, 2. oldal).



3. A Garmin Connect Mobile alkalmazás beállításában válasszuk a **Vészhelyzeti Elérhetőségek** pontot, és adjuk meg a vészhelyzeti elérhetőségeket, valamint a kerékpáros adatait.

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

4. Az Edge készüléken kapcsoljuk be a GPS-vételt (*Műholdas kapcsolat létesítése*, 5. oldal).

### Segítségkérés

Segítségkéréshez a készüléken be kell legyen kapcsolva a GPS funkció, és be kell lépnünk a Garmin Connect Mobile alkalmazásba.

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

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

**TIPP:** A gomb megnyomásával a visszaszámlálás lejárta előtt megszakíthatjuk az üzenetküldést.

2. Szükség esetén a gombbal azonnal elküldhetjük az üzenetet.

### Segítségkérő üzenet elvetése

A vészhelyzeti elérhetőségek felé küldendő üzenetet elvethetjük akár az Edge készüléken, akár a párosított okostelefonon.

Válasszuk az **Elvetés > Igen** pontot, mielőtt a harminc másodperces visszaszámlálás a végéhez ér.

### Connect IQ letölthető funkciók

A Connect IQ Mobile alkalmazáson keresztül a Garmintól vagy más külső fejlesztőtől származó Connect IQ bővítményeket adhatunk a készülékhez.

**Adatmezők** – olyan új adattípusokkal bővíthetjük a készüléket, melyek a mérők által közölt adatokat, a végzett tevékenységet, illetve a napló tartal-

mát teljesen új szemszögből mutatják be. A Connect IQ adatmezőket a gyári funkciókhoz és képernyőkhöz gond nélkül hozzárendelhetjük.

### Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők

Az Edge 130 számos vezeték nélküli ANT+ vagy Bluetooth funkciós mérővel is kompatibilis. A kompatibilis mérőkről az ügyfélszolgálaton keresztül kaphatunk információkat.

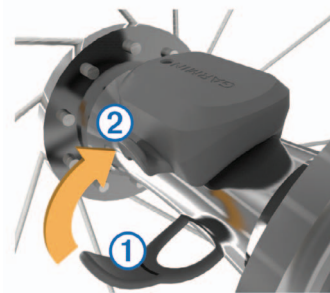
### Sebességmérő felszerelése

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

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

1. A sebességmérőt helyezzük – és tartsuk is ott – a kerékagy tetejére.

2. A rögzítőpántot vezessük körbe a kerékagyon, majd akasszuk be a mérőn lévő kampóba .



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

3. Forgassuk meg a kereket, ellenőrizendő, hogy a mérő nem akadályozza sehol a kerék szabad forgá-



sát. A mérő nem érhet a kerékpár egyetlen más alkatrészéhez sem.

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

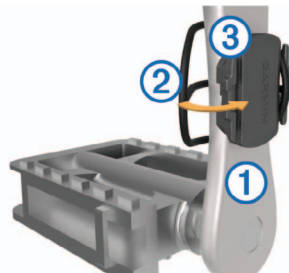
### Pedálütemmérő felszerelése

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

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

1. Válasszuk ki a hajtókar ① átmérőjének megfelelő rögzítőpántot. Mindig a legkisebb pántot választjuk ki, amelyik még épp körbeéri a hajtókart.
2. A nem hajtott oldalon a mérő lapos oldalát helyezzük a hajtókar belső oldalára, majd tartsuk is ott meg.

3. A pántot ② vezessük körbe a hajtókaron, majd akasszuk a mérő oldalán lévő kampókba ③.



4. Forgassuk meg a hajtókart, ellenőrizendő, hogy az szabadon pörög-e.

A mérő nem érhet a kerékpár egyetlen alkatrészéhez sem (így a láncvédőhöz sem), valamint cipőkhöz sem.

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

5. Végezzünk el egy 15 perces próbatúrát, majd ezután nézzük át a mérőt és a pántot, sérülés, károsodás nyomait keresve.

### Tudnivalók a sebességmérőről és a pedálütemmérőről

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

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

### Pulzusmérő felhelyezése

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

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

1. Csatlakoztassuk a mérő egységet ① a pántra.



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

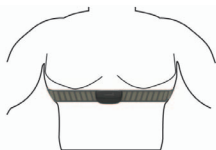
2. Nedvesítsük be mindkét elektródát ② a pánt hátoldalán, valamint az érintkező tapaszokat ③, ezzel mellkasunk és a jeladó közötti érintkezés stabilabbá válik.



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



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



A Garmin logó olvashatóan álljon.

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

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

**TIPPI!** Amennyiben a kijelzett értékek irreálisak vagy érték sem jelenik meg, tanulmányozzuk a pulzusmérésre vonatkozó javaslatokat (*Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén*, 26. oldal).

### Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén

Amennyiben irreális pulzusszám adatok jelennek meg, vagy egyáltalán

nem jelennek meg adatok, tegyük a következőket:

- Vigyünk fel vizet az elektródokra, érintkező mezőkre.
- Húzzuk meg a pántot mellkasunkon.
- Melegítsünk be úgy 5-10 percig.
- Kövessük a karbantartási utasításokat (*Pulzusmérő gondozása*, 40. oldal).
- Viseljünk pamut trikót vagy nedvesítsük meg trikónkat edzés előtt. Műszálas anyag a mérőhöz dörzsölődve statikus elektromosságot kelt, és ez zavarhatja a jeleket.
- Távolodjunk el az erős elektromágneses mezőktől, minden 2,4 GHz-es vezeték nélküli érzékelőtől, mivel ezek interferálhatnak a pulzusmérőtől. Elektromágneses zavart okozhatnak a nagyfeszültségű tápvezetékek, elektromotorok, mikrohullámú sütők, 2.4 GHz-

es vezeték nélküli telefonok, vezeték nélküli hálózati pontok.

### Edzési célok

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

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

Amennyiben ismerjük maximális pulzusszámunkat, a táblázat (*Pulzusmérő adatai*, 38. oldal) alapján meghatározhatjuk edzési céljainknak leginkább megfelelő tartományt.

Amennyiben nem ismerjük maximális pulzusszámunkat, alkalmazzuk az interneten fellelhető valamelyik kalkulátorprogramot. Egyes edzőtermekben és egészségközpontokban lehetőség van a maximális pulzusszám megállapítására szolgáló erőnléti felmérés elvégzésére. Hüvelykujj-sza-

bályként 220-ból kivonjuk korunkat, és megkapjuk a maximális pulzusszámot.

### Regenerálódási idő

A pulzusmérővel párosított Garmin készüléket használhatjuk arra is, hogy megadja, mennyi pihenési időre van szükségünk addig, amíg a következő intenzív edzésre készen állunk

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

### Regenerálódási idő megtekintése

A regenerálódási idő megtekintéséhez először fel kell helyeznünk a pulzusmérőt, majd párosítanunk is kell az Edge 130-al (*Vezeték nélküli mérők párosítása*, 30. oldal). Amennyiben az Edge 130-hoz alaptartozékként járt a pulzusmérő, a párosítás gyárilag megtörtént. A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói



profil képező adatokat (*Felhasználói profil beállítása*, 14. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Saját Eredmények > Regenerálódás** pontot.
3. Kezdjük el a kerékpározást.
4. Kerékpározás után válasszuk az **Túra mentése** pontot.

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

### VO2 max. becslések


A VO2 max. az a maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett testtömegünk egy kilogramjára vetítve egy perc alatt elégetünk. A VO2 max. érték sportolói teljesítményünk-ről egy visszajelző adat, melynek erőnlétünk, felkészültségi szintünk javulásával párhuzamosan növekednie kell. A VO2 max. becsléseket a Firstbeat Technologies Ltd. biztosítja és támo-

gatja. A készüléket kompatibilis pulzuszórával és teljesítménymérővel párosítva tekinthetjük meg a kerékpározási VO2 max. becslést.

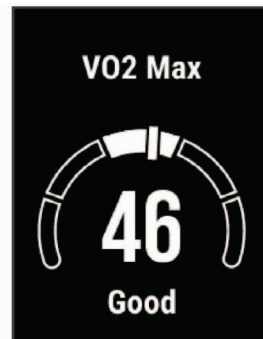
#### VO2 max. értékek kinyerése

A VO2 max. érték megtekintéséhez először fel kell helyeznünk a pulzuszórára, be kell üzemelnünk a teljesítménymérőre, majd ezt követően a párosítanunk is kell ezeket az Edge 130-al. Amennyiben az Edge 130-hoz alaptartozékként járt a pulzuszórával, a párosítás gyárilag megtörtént. A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat (*Vezeték nélküli mérők párosítása*), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat (*Felhasználói profil beállítása*).

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

1. Legalább 20 percen át intenzíven, lehetőleg folyamatosan kerékpározzunk.
2. Ezt követően válasszuk az **Út mentése** pontot.
3. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
4. Válasszuk a **Saját Eredmények > VO2 Max.** pontot.

A VO2 max. egy szám, valamint egy pozíció a skálán.



A VO2 max. adatok felhasználása és elemzések a Cooper® intézet

engedélyével történnek. Részletelesen lásd a függelékben (*VO2 Max. szabványosított besorolások*), valamint a [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) oldalon.

#### Tippek a kerékpáros VO2 max. becsléshez

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


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



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

## Vezeték nélküli mérők párosítása

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

1. Hozzuk a mérőt és az Edge-t 3 méteres távolságon belül.  
**NE FELEDJÜK!** Párosítás alatt minden más kerékpáros mérőt vigyünk 10 méteres körzeten kívül!
2. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
3. Válasszuk ki a **Mérők > Mérő hozzáadása** pontot.

Megjelenik az elérhető mérők listája.

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

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


## Edzés teljesítménymérővel

- Lépjünk fel a [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) oldalra, ahol megtekinthetjük mindazon ANT+ mérők listáját, melyek a készülékkel kompatibilisek (mint például a Vector™).
- További információk érdekében tekintsük meg a mérőhöz tartozó használati útmutatót.

## Teljesítménymérő kalibrálása

A sikeres kalibrálás feltétele, hogy a teljesítménymérőt előzőleg megfelelően telepítsük, ezután párosítsuk az

Edge-el, és a kalibráció alatt folyamatosan küldjön adatokat.

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Mérők** pontot.
3. Válasszuk ki a teljesítménymérőt.
4. Válasszuk az **Opciók > Kalibrál** pontot.
5. Pedálozzunk és ezzel tartsuk a teljesítménymérőt egészen addig aktív állapotban, amíg egy üzenet meg nem jelenik.
6. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Pedálozás alapú teljesítménymérés

A Vector a pedálozás alapján méri a teljesítményt, vagyis másodpercenként több százszor méri azt az erőt, melyet a pedálra kifejtünk, emellett méri a pedálfordulatszámot, vagyis a hajtás forgási sebességét. Az erő, az erő irányának, a hajtókar forgatásának, valamint az idő mérésével

a Vector képes a teljesítmény (watt) meghatározására.

## Helyzetfelismerés

A helyzetfelismerés növelés érdekében a készülék Varia™ okos biciklis fényszórókkal és hátsó radarral is együttműködik.

**MEGJEGYZÉS!** Varia eszközök párosítása előtt előfordulhat, hogy frissíteniük kell az Edge szoftvert (*Szoftverfrissítés a Garmin Express programmal*, 45. oldal).

## Edzésnapló

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


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

Üzenet figyelmeztet, amikor a készülék memóriája megtelik. A memória nem törlődik automatikusan, illetve a




régi adatok sem kerülnek automatikusan felülírásra. Rendszeresen töltjük fel az adatokat a Garmin Connect szoftverre az adatok biztos megőrzése érdekében.

## Túrák megtekintése

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk az **Előzmények > Túrák** pontot.
3. Válasszunk egyet a túrák közül.
4. Válasszunk az opciók közül.

## Tevékenység, túra törlése

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk az **Előzmények > Túrák** pontot.
3. Válasszuk ki a törölni kívánt túrát.
4. Válasszuk a **Törlés > Igen** pontot.

## Adatkezelés

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

## Csatlakoztatás számítógéphez

### Figyelem!

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

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

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

### Fájlok letöltése az Edge-re

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

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

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

2. A számítógépen nyissuk meg a fájlkezelőt.
3. Válasszunk ki egy fájlt.
4. Válasszuk a **Szerkesztés > Másolás** menüpontokat.
5. Nyissuk meg a Garmin meghajtót vagy a memóriakártya meghajtóját.
6. Lépünk be egy mappába.

7. Válasszuk a **Szerkesztés > Beillesztés** pontot.

A fájl megjelenik a készülék memóriájának tartalmát mutató ablakban.

## Fájlok törlése

### Figyelem!

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

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

## USB-kapcsolat bontása

Amikor végeztünk a fájlkezeléssel, bontuk az USB-kapcsolatot. Amennyiben az eszköz cserélhető háttér-




tárként van csatlakoztatva, az adatvesztés elkerülése érdekében ezt az alábbi biztonsági protokoll szerint bontuk a kapcsolatot. Mobil eszköz esetén erre nincs szükség.

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

## Összesítések megtekintése

A készüléken megtekinthetjük az összesített adatokat, beleértve az utak számát, idejét, távolságát és a kalóriasámot.

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk az **Előzmények > Összesítések** pontot.

## A készülék személyre szabása

### Rendszerbeállítások

Tartsuk lenyomva a  gombot és válasszuk a **Rendszer** pontot.

**Nyelv:** Beállíthatjuk a készülék nyelvét (*Nyelvi beállítások*, 35. oldal).

**H.világítás időkorlátja:** Megadhatjuk azt az időtartamot, amelynek lejártával a háttérvilágítás kikapcsol.

**Hangjelzések:** Be- és kikapcsolhatjuk a készülék gombjainak, illetve értesítéseinek hangjelzését (*Hangjelzések beállítása*, 35. oldal).

**Mértékegységek:** Megadhatjuk, hogy a készülék mely mértékegységeket használja.


**Idő:** Beállíthatjuk az időt.

**Helyformátum:** Megadhatjuk, hogy a földrajzi elhelyezkedési részleteket a készülék milyen formában jelenítse meg.


**Visszaállítás:** Visszaállíthatjuk a rendszerbeállításokat, vagy törölhetjük az összes felhasználói adatot (*Gyári beállítások visszaállítása*, 43. oldal).

**Névjegy:** Megtekinthetjük a szoftververziót és az egység azonosítóját, valamint szoftverfrissítéseket kereshetünk (*E-címke szabályozási és megfeleléségi információinak megtekintése*, 39. oldal).


### Nyelvi beállítások

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Rendszer > Nyelv** pontot.


### Mértékegység beállítások

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Rendszer > Mértékegységek** pontot.

### Hangjelzések beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Rendszer > Hangjelzések** pontot.

## Tevékenységi beállítások

Tartsuk lenyomva a  gombot és válasszuk a **Tevékenységi beállítások** pontot.

**Adatképernyők:** Adatképernyők szerkesztése és új adatképernyők hozzáadása a tevékenységhez (*Adatmezők módosítása*, 13. oldal).

**Riasztások:** Riasztások beállítása (*Riasztások*, 36. oldal).

**Körök:** Auto Lap funkció beállítása (*Auto Lap funkció*, 12. oldal).

**Auto Pause:** A számláló automatikus felfüggesztésének beállítása (*Auto Pause® használata*, 13. oldal).

**Automatikus görgetés:** Adatképernyők léptetésének beállítása (*Automatikus görgetés használata*, 13. oldal).

**Szegmens riasztások:** Közeledő szegmensek jelzéseinek bekapcsolása (*Szegmensek*, 7. oldal).

**Navigációs utasítások:** Fordulóról fordulóra vezető GPS utasítá-




sok és útvonalról való letérési figyelmeztetések bekapcsolása.

**GPS:** GPS-vevő kikapcsolása vagy a műholdas beállítások módosítása (*Műholdas kapcsolat beállításai*, 36. oldal).

### Műholdas kapcsolat beállításai

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



1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Túra beállítások > GPS** pontot.
3. Válasszunk az elérhető opciók közül.

### Riasztások

A riasztások használatával bizonyos idő, távolság, kalóriaszám szerint edzhetünk.


#### Ismétlődő riasztás beállítása

A készülék adott érték mérésénél vagy adott időtartam visszatérő lejártakor, adott időközönként, ismétlődő jelleggel riaszt. Például beállíthatjuk a készüléket, hogy 30 percenként figyelmeztessen.

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységi beállítások > Riasztások** pontot.
3. Válasszuk ki a riasztás típusát.
4. Kapcsoljuk be a riasztást.
5. Adjunk meg egy értéket.
6. Nyomjuk meg a  gombot.

A készülék üzenettel jelzi, amikor elérjük a jelzési értéket. A készülék bekapcsolt hangjelzések esetén hangosan jelez (*Hangjelzések beállítása*, 35. oldal).

### Telefon beállítások

Tartsuk lenyomva a  gombot és válasszuk a **Telefon** pontot.

**Segítségkérés:** Lehetővé teszi, hogy a Garmin Connect vészhelyzeti elérhetőségeink felé automatikus üzenetet küldjünk a nevünkkel és GP's helyzetünkkel (*Segítségkérés*, 22. oldal).

**Engedélyez:** Bluetooth-funkció bekapcsolása.


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

**Értesítések:** a párosított kompatibilis okostelefonról érkező értesítések megjelenítésének engedélyezése.

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

### Kiterjesztett kijelző mód beállítása

Edge 130 készülékünket kiterjesztett kijelzőként is használhatjuk, ezzel a kompatibilis Garmin multisport karóra adatképernyőit a kerékpáros fedélzeti számítógépen láthatjuk. Például: triatlonozás közben az Edge készüléket párosíthatjuk egy kompatibilis Forerunner® eszközzel, ezzel a Forerunner adatképernyőit az Edge kijelzőjén láthatjuk.


1. Nyomjuk le hosszan a  gombot az Edge készüléken.
2. Válasszuk a **Kiterjesztett kijelző > Új karóra párosítása** pontot.
3. A kompatibilis Garmin karórán válasszuk a **Beállítások > Mérők és kiegészítők > Új hozzáadása > Kiterjesztett kijelző** pontot.
4. Kövessük az Edge készülék és a Garmin karóra képernyőjén lévő utasításokat a párosítás véglegesezéséhez.



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

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

### Kilépés a kiterjesztett kijelző módból

1. Amikor az eszköz kiterjesztett kijelző módban van, tartsuk lenyomva a  gombot.
2. Válasszuk a **Kilépés a kiterjesztett kijelző módból** > Igen pontot.

## Készülék információk

### Műszaki adatok

Edge 1030 műszaki adatok	
Akkumulátor típusa	Újratölthető, beépített lítium-ion akku

Akku által biztosított működési idő	Akár 15 óra
Üzemi hőmérséklet	-20°C – +60°C
Töltési hőmérséklet	0°C – 45°C
Rádió frekvencia / protokoll	2,4 GHz ANT+ (@ 1 dBm névleges) 2,4 GHz Bluetooth (@ 1 dBm névleges)
Vízállóság	IEC 6529 szabvány szerinti IPX7*

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

Pulzusmérő adatai	
Elem típusa	Felhasználó által cserélhető CR2032 (3 voltos)

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

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

Sebesség- és pedálütemmérő adatai	
Elem típusa	Felhasználó által cserélhető CR2032 (3 voltos)
Elem élettartam	Kb. 1 év napi 1 óra használat mellett



Üzemi hőmérséklet:	-20°C ~ +60°C
Rádió frekvencia	2,4 GHz ANT+ vezeték nélküli kommunikációs szabvány
Vízállóság	1 ATM*

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

## E-címke szabályozási és megfelelőségi információinak megtekintése

Az Edge 130 készülék elektronikus címkével rendelkezik. Az e-címke olyan szabályozási információkat tartalmaz, mint például az FCC által hozzárendelt azonosítószámok, vagy területi megfelelőségi jelzések, valamint az alkalmazható termék- és engedélyezési információk.



1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Rendszer > Névjegy** pontot.
3. Nyomjuk meg a  gombot.

## Készülék ápolása

### Figyelem!

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

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

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

### Edge tisztítása

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

Tisztítás után hagyjuk, hogy a készülék teljesen száradjon át.

## Pulzusmérő gondozása

### Figyelem!

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

- Minden egyes használat után öblítsük le a pántot.
- Minden hetedik használatot követően kézzel, kis mennyiségű tisztítószer (mosogatószer) használatával mossuk ki a pántot.

**MEGJEGYZÉS!** A túl sok tisztítószer kárt tehet a pulzusmérőben.

- Ne tegyük a pántot mosógépbe vagy szárítóba.
- A pántot lógatva, vagy sík felületen kiterítve szárítsuk.

## Cserélhető elemek használata

### Vigyázat!

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

### Elemcsere a pulzusmérőben

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



3. Várjunk 30 másodpercet.

4. Helyezzük be az új elemet, pozitív pólusa nézzen felfelé.

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


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

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

Az elemcserét követően előfordulhat, hogy újra kell párosítanunk a mérőt és az Edge 130-at.

### Elemcsere a sebesség- és a pedálütemmérőben

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

1. Keressük meg a kör alakú elem-takaró fedelet  a mérő oldalán.





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

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

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



4. Várjunk 30 másodpercet.

5. Helyezzük be az új elemet úgy, hogy az elem pozitív pólusa felfelé nézzen.

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


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

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


## Hibaelhárítás

### Újraindítás lefagyás esetén

Amennyiben a készülék nem reagál, az alábbi eljárással kell újraindítanunk. Ezzel a saját adatok nem törölődnek.


1. A  gombot tartjuk lenyomva 15 másodpercig.

A készülék kikapcsol.

2. Nyomjuk le a  gombot egy másodpercig a készülék bekapcsolásához.

### Gyári beállítások visszaállítása

Ezzel visszaállíthatjuk a készülék gyári beállításait.

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot. Megjelenik a menü.

2. Válasszuk a **Rendszer > Visszaállítás** pontot.

3. Válasszunk az elérhető lehetőségek közül:

- A készülék és az aktivitás beállítások visszaállításához válasszuk a **Beállítások Visszaállítása** pontot.

**MEGJEGYZÉS!** Ezzel az utak, edzések és pályák nem kerülnek törlésre.

- A készülék és az aktivitás beállítások visszaállításához, valamint az összes felhasználói adatok és előzmények törléséhez válasszuk az **Összes Törlése** pontot.

**MEGJEGYZÉS!** Ezzel törlésre kerül minden felhasználói információ és tevékenységi előzmény.

## Energiatakarékos használat

- Csökkentsük a késleltetési időt (*Rendszerbeállítások*, 34. oldal).
- Kapcsoljuk ki a Bluetooth vezeték nélküli technológiát (*Telefon beállítások*, 37. oldal).
- Válasszuk a **GPS** beállítást (*Műholdas kapcsolat beállítása*, 36. oldal).
- Távolítsuk el a már nem használt vezeték nélküli mérőket.






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

- Időszakosan végezzük el az adatfeltöltést a Garmin Connect fiókba:
    - USB-kábellel csatlakoztassuk az Edge-t egy olyan számítógéphez, melyen fut a Garmin Express alkalmazás.
    - Csatlakoztassuk az Edge-t Bluetooth funkcióval ellátott, kompatibilis okostelefonon futó Garmin Connect Mobile alkalmazáshoz.
- Amikor a készülék a Garmin Connect fiókra felcsatlakozik, a műholdak helyzetére vonatkozó adatok is letöltésre kerülnek, melyek lehetővé teszik, hogy a műholdas kapcsolat gyorsabban létrejöjjön.
- Vigyünk a készüléket szabadterre, távol magas épületektől, fáktól.

- Pár percig maradjunk mozdulatlanul.

## A menüfeliratok nem a kívánt nyelven jelennek meg

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Görgessünk a legutolsó menüponthoz és lépünk bele.
3. Válasszuk a lista első elemét.
4. Válasszuk ki a nyelvet a  és  gombok segítségével.

## O-gyűrűk cseréje

A tartókhoz csere gyűrűk elérhetők. **NE FELEDJÜK!** Csak EPDM pántot használjunk. A pánt beszerzésével kapcsolatosan lépünk fel a <http://buy.garmin.com> oldalra, vagy forduljunk az ügyfélszolgálathoz.

## Szoftver frissítése a Garmin Connect Mobile alkalmazással

A szoftver Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztüli frissíté-

séhez rendelkezniünk kell Garmin Connect fiókkal, valamint készülékünket párosítanunk kell egy kompatibilis okostelefonnal.

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

Amennyiben szoftver frissítés rendelkezésre áll, az alkalmazás automatikusan letölti a készülékre.

## Szoftver frissítése a Garmin Express programmal

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

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel az Edge-t a számítógépünkhöz.
- Amennyiben új rendszerszoftver elérhető, a Garmin Express letölti azt az Edge-re.

2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
3. Amíg a frissítés tart, ne csatlakoztassuk le az USB-kábelt se a számítógépről, se az Edge-ről.

## Termékfrissítések

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

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

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

## További tudnivalók

- További útmutatókat, cikkeket és szoftverfrissítéseket találunk a [support.garmin.com](http://support.garmin.com) oldalon.
- [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports)



- [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter)
- Kiegészítőkkal, cserealkatrészekkel kapcsolatosan lépünk fel a [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) oldalra, vagy forduljunk a Garmin ügyfélszolgálatához.

## Függelék

### Adattípusok

Egyes adattípusokhoz külön megvásárolható, kiegészítő mérő használatra szükséges.

**Átl. pulzusszám** – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma.

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

**Átlag köridő** – Az aktuális tevékenység során a köridők átlaga.

**Átlagsebesség** – Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke.

**Akkumulátor** – A készülék akkumulátorának töltöttségi szintje.

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

**Cél pozíció** – Az útvonal, pálya utolsó pontja.

**Célba érkezési időpontja** – Az a becsült időpont, amikor a végcél elérjük (a cél helyi ideje szerint). Navigáció során jelenik meg az adat.

**Eltelt idő** – A rögzített teljes időtartam. Például ha elindítottuk a számlálót, és 10 percet kerékpározunk, majd 5 percre megállunk, majd újra indítjuk a számlálót és újabb 20 percet kerékpározunk, az összidő 35 perc lesz.

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

**Fényszóró állapota** – Közeli vagy távolsági fényszóró mód.

**Hátralévő távolság** – Edzés vagy pálya megtétele során távolság célként való kitűzése esetén a cél teljesítésé-

ig hátralévő távolság. Az adat megjelenítéséhez navigálás szükséges.

**Idő** – Az aktuális tevékenység számláló ideje (stopperideje).

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

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

**Kalória** – Az elégetett kalória össz mennyisége.

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

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

**Körtávolság** – Az aktuális kör alatt megtett távolság.

**Kör pulzus** – Az aktuális kör átlagos pulzusszáma.

**Kör teljesítmény** – Az aktuális kör átlagos teljesítménye.

**Körök** – Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.

**Körsebesség** – Az aktuális kör sebesség átlagértéke.

**Köridő** – Az aktuális kör stopperideje.

**Következő útpont** – Az útvonal, pálya következő útpontja.

**Következő útpont érkezési időpontja** – Az a becsült időpont, amikor a következő időpontot elérjük (a cél helyi ideje szerint). Navigáció során jelenik meg az adat.

**Magasság** – Aktuális pozíciónk tengerszint feletti vagy alatti magassága.

**Max. sebesség** – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb sebesség.

**Max. teljesítmény** – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb teljesítmény.

**Menetirány** – Az az irány, amerre haladunk.



**Napkelte** – A napkelte GPS pozícióinkban jellemző időpontja.

**Napnyugta** – A naplemente GPS pozícióinkban jellemző időpontja.

**Pedálütem** (kerékpározás) – Hajtókar fordulatszáma.

Az adatok csak pedálütemmérővel párosított készüléknél jelennek meg.

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

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

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

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

**Sebesség** – Az aktuális haladási sebesség.

**Távolság** – Az aktuális kör vagy tevékenység alatt megtett távolság.

**Távolság a következő útpontig** – Az útvonal, pálya következő pontjainak hátralévő távolság. Az adat megjelenítéséhez navigálás szükséges.

**Teljesítmény 3 mp-es átlag** – A leadott teljesítmény 3 másodperces időtartamú mozgó átlaga.

**Teljesítmény átlag** – Az aktuális tevékenység átlagos leadott teljesítménye.

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

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

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

**Teljes süllyedés** – Az utolsó nullázás óta mért magasságvesztés.

## VO2 Max. szabványosított besorolások

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

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

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

Az adatok közzétele a Cooper Intézet engedélyével történt. További információk a [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) oldalon találhatók.



## Pulzustartomány besorolási táblázat

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

## Gumiabroncs méretek és kerületek

A gumiabroncs mérete a köpeny  
mindkét oldalán fel van tüntetve.

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

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



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

## Garmin ügyfélszolgálat

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

## Szoftver felhasználói szerződés

AZ EDGE 130 HASZNÁLATBA VÉTELÉVEL A FELHASZNÁLÓ AZ ALÁBBI SZER-

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

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

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

Amerikai Egyesült Államok kiviteli ellenőrzési törvényeit.

## Rádiósugárzásnak való kitettség

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

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

## Biztonsági tudnivalók

### Egészségkárosodás megelőzése

Mindig konzultáljon orvossal, szakértővel, mielőtt egy felkészülési programot elindít

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

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

## Akkumulátorral kapcsolatos figyelmeztetések

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

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

Ne szűrjük át az elemet.

Hosszabb időn át lehetőleg 0–25°C között



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

Az elem kivételekor ne használjunk éles tárgyat.

Az elemeket tartsuk távol gyermekektől.

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

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

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

## **Navigációval kapcsolatos veszélyek**

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

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

előtt hasonló műveletbe belekezdzenénk.

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

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

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