

VDO Z2 PC-Link

Köszönjük, hogy a VDO Z2 kerékpáros computerét választotta. Ahhoz, hogy a termék minden funkcióját megfelelően tudja használni, és ne legyenek technikai problémái, kérjük, olvassa át figyelmesen az útmutatót. Az alapvető beállítások mellett hasznos tippeket is adunk a mindennapi használat során felmerülő kérdésekhez.

A csomag tartalma:

- o 1 VDO Z2 computer
- o 1 VDO sebesség jeladó
- o 1 VDO pulzuszám mérő mellszíj pánttal, elemmel
- o 1 Elem (3 V type 2032)
- o 1 Kormány adapter
- o 1 Csuklósíj
- o 1 Csuklósíj lezáró
- o 1 mágnes
- o 8 gyorskötegelő

Opcionális tartozékok:

VDO vezeték nélküli pedálfordulat mérő jeladó készlet

Tartalomjegyzék

1. Általános információk

- 1.2. Fontos infók a DIGITAL WIRELESS SYSTEM-hez
- 1.3. Az óra használatának alapjai
- 1.4. A kijelző
- 1.5. Pótalkatrészek (VDO kóddal)

2. INSTALLATION

- 2.1. Felszerelés
 - 2.1.1. Az elem behelyezése a computerbe
 - 2.1.2. Az elem behelyezése a mellszíjba
- 2.2. A konzol, a mágnes és a jeladó felszerelése
- 2.3. A mellszíj felhelyezése
- 2.4. A computer behelyezése a csuklósíjba

3. Első lépések

- 3.1. A reset gomb
- 3.2. A nyelv kiválasztása
- 3.3. Kézi összehangolás – a vezeték nélküli rendszer első lépései
 - 3.3.1. Mellszíj
 - 3.3.2. Sebesség jeladó
 - 3.3.3. Pedál fordulat mérő

4. Általános beállítások

- 4.1. Nyelv beállítása
- 4.2. Idő és dátum beállítása
- 4.3. Ébresztés beállítása

5. Kerékpáros funkciók

- 5.1. Kerékméret beállítása
- 5.2. Váltás a kerékméret között
- 5.3. Össz kilométer beállítása
- 5.4. Szerviz intervallum beállítása

6. Személyes beállítások

- 6.1. Személyes beállítások kézi max pulzusszám megadással
- 6.2. Személyes beállítások automatikus max pulzusszám megadással

7. Pulzus funkciók

- 7.1. A pulzus határértékek automatikus kalkulációja
- 7.2. A pulzus határértékek kézi beállítása
- 7.3. Edzésprogram kiválasztása
- 7.4. A vezetési pulzus beállítása

8. Adatok nullázása

- 8.1. Napi adatok nullázása
- 8.2. Az Össz idő nullázása
- 8.3. Az Össz táv nullázása
- 8.4. Navigator nullázása
- 8.5. Gyári adatok visszaállítása (reset)

9. Funkciók kiválasztása

10. Funkciók

- 10.1. Felhasználási módok
- 10.2. Gyors párosítás
- 10.3. Kezdeti lépések
 - 10.3.0. A kijezőn folyamatosan látható információk
 - 10.3.1. - 10.3.22. Funkciók gyors áttekintése
- 11. Navigator
 - 11.1. Navigátor kiválasztása és használata
 - 11.2. Navigátor nullázása orientációs pontokon
- 12. Időzítő funkciók
 - 12.1. Időzítő funkciók használata
 - 12.2. Időzítő funkciók beállítása (timer 1, timer 2 vagy timer 1 + 2)
 - 12.3. TIMER 1+2 ismétlésszámának beállítása
 - 12.4. Visszaszámlálás
 - 12.5. Körszámláló
 - 12.6. Stopper
- 13. Edzés pulzusméréssel
 - 13.1. Edzés stopperrel
 - 13.2. Edzés időzítővel (timer 1 / timer 2 / timer 1+2)
 - 13.3. Edzés visszaszámlálóval
 - 13.4. Edzés körszámlálóval
- 14. Adatrögzítés és feltöltés PC-re
- 15. Alvó mód
- 16. Esetleges problémák megoldásai
- 17. Technikai specifikációk
- 18. Garancia

1. Általános információk

1.2. Fontos infók a DIGITAL WIRELESS SYSTEM-hez

Az Ön VDO Z1-es computere ANT+Sport® vezeték nélküli protokollját használja az adatok továbbításához a jeladóktól (sebesség vagy pedálfordulat) a computerig. Ezt a technológiát használják többek között a Garmin, Specialized, és Suunto óráinál is. A jeladótól az óráig a jelek digitális, kódolt jelcsomagokként jutnak el. Ez kiküszöböli az interferenciákat egymás mellett használt, hasonló készülékek között (csapatban bringázás).

Az ANT+Sport digitális jelátviteli technológiája kiforrottabb, mint az eddigi rendszerek, és nagyban hasonlít a számítógépeknél használt WLAN hálózati technológiával. Ennek köszönhetően a jeladó és a computer közötti kapcsolat jóval stabilabb, és nehezen zavarható – elkerülve ezzel az esetleges adatvesztést. Ha mégis interferencia lépne föl, a jeladóban elhelyezett, 65 másodpercnyi adat feldolgozására alkalmas memória tárolja a kimaradó infókat. Ha a zavarforrás megszűnik, a kimaradt adatokat a jeladó azonnal, automatikusan feltölti a computerbe, aktualizálva az alábbi értékeket:

- o Napi táv
- o Napi idő
- o Átlagsebesség
- o Navigator
- o Össz táv
- o Össz idő

Ahhoz, hogy a digitális összeköttetés zavartalanul és hibamentesen üzemeljen, a computert és a jeladót pontosan össze kell hangolni, ami üzembe helyezéskor némi időt vesz igénybe. Ezt minden elemcserénél meg kell ismétlni, ugyanis ilyenkor az eszköz újra generálja saját, egyedi kódját. Ez a „párosítás” a DIG CONNECT SET menüpontnál aktiválható (3.3. bekezdés)

Figyelem! Az Ön VDO computere nem használható motorkerékpároknál

1.3. Az óra használatának alapjai

Az óra használatához ismernünk kell a négy rajta lévő gomb tulajdonságait, ugyanis ezekkel tudunk minden műveletet végrehajtani.

1.4. A kijelző

A következő funkciók folyamatosan láthatóak a computer kijelzőjén:

Felső sor

- Pillanatnyi pedál fordulat (ha az opcionális pedálfordulat mérő egység fel van szerelve a bringára)

Középső sor

- Pillanatnyi pulzus
- Szív ikon (a computer kapcsolatban van a mellszíjjal)
- Pillanatnyi sebesség: Maximum 120 km/h vagy mph (csak kerékpározási módnál)
- Pillanatnyi sebesség és átlagsebesség összehasonlítása (csak kerékpározási módnál)
- Pulzus túllépés ikon (ha elhagytuk a beállított zónát)
- Időzítő ikon (ha bármelyik időzítő funkció aktív)
- Ébresztés ikon (ha az ébresztés funkció aktív)
- Körszámláló ikon

- Gyalogos üzemmód ikon
- Kiválasztott kerékméret (1 vagy 2)
- Szervíz visszajelző (ha elértük a beállított kilométert)

Alsó sor

- Az aktuálisan kiválasztott információ

1.5. Kiegészítő és pótalkatrészek

Kiegészítők: opcionális pedálfordulatszám mérő

Ennek használata esetén az alábbi plusz funkciók érhetőek el a kijelzőn

- o Pillanatnyi fordulatszám
- o Átlag fordulatszám
- o Maximum fordulatszám

Pótalkatrészek (VDO kóddal)

- o Vezeték nélküli kormány adapter (5503)
- o Mágnes (S/M) (4410)
- o Mágnes (L/XL) (4412)
- o Pedálfordulat mérő mágnes (4411)
- o Sebesség jeladó (6602)
- o Pulzusmérő mellszj pánntal, elemmel (6605)
- o Pánt pulzusmérő mellszjhoz (6606)
- o Pedálfordulatszám mérő készlet (6603)
- o Csuklópánt (6607)
- o Csuklópánt lezáró (6608)
- o Vezeték nélküli jeladó és kormány adapter készlet mágnessel (6601)

Figyelem: Csak eredeti VDO logós alkatrészeket használjon computeréhez.

2. Felszerelés

2.1. Az elem behelyezése a computerbe

Az elem élettartamának növelése érdekében az elemek felszerelés előtt nincsenek a computerben/jeladóban, hanem a termék dobozában találhatóak lezárva, eredeti csomagolásban. Az elem élettartama megközelítőleg 1 év.

1. **LÉPÉS:** Csavarja ki a computer hátoldalán az elem fedelét egy pénzérmével
2. **LÉPÉS:** Helyezze be az elemet a helyére úgy, hogy a „+” jelzés felülről látható legyen. Behelyezéskor legyen óvatos, nehogy az érintkezők megsérüljenek.
3. **LÉPÉS:** Helyezze vissza az elem fedelét, ügyelve arra, hogy tömítő gumigyűrű a helyén legyen, és nehogy felgyűrődjön, vagy sérüljön
Figyelem: Amennyiben a tömítő gyűrű megsérül, a computer elveszti vízállóságát
4. **LÉPÉS:** Húzza meg ütkezéssig a fedelet egy pénzérmével

Tanács: Cseréljen időben, még a lemerülés előtt elemet (évente). Elemcsere előtt mindig jegyezze fel a „Kerékméretet”, és a „Kerékpárral megtett összes távo”.

2.1.2 Az elem behelyezés a mellszjba :

1. **LÉPÉS:** Csavarja ki a jeladón az elem fedelét egy pénzérmével
2. **LÉPÉS:** Helyezze be az elemet a helyére úgy, hogy a „+” jelzés felülről látható legyen. Behelyezéskor legyen óvatos, nehogy az érintkezők megsérüljenek.
3. **LÉPÉS:** Helyezze vissza az elem fedelét, ügyelve arra, hogy tömítő gumigyűrű a helyén legyen, és nehogy felgyűrődjön, vagy sérüljön
Figyelem: Amennyiben a tömítő gyűrű megsérül, a computer elveszti vízállóságát
4. **LÉPÉS:** Húzza meg ütkezéssig a fedelet egy pénzérmével

2.1.3 Az elem behelyezés a jeladóba :

A VDO Z2-es computer mellszjába gyárilag behelyeztük az elemet. Cserénél az alábbiak szerint járjon el.

1. **LÉPÉS:** Csavarja ki a mellszjón az elem fedelét egy pénzérmével
2. **LÉPÉS:** Helyezze be az elemet a helyére úgy, hogy a „+” jelzés felülről látható legyen. Behelyezéskor legyen óvatos, nehogy az érintkezők megsérüljenek.
3. **LÉPÉS:** Helyezze vissza az elem fedelét, ügyelve arra, hogy tömítő gumigyűrű a helyén legyen, és nehogy felgyűrődjön, vagy sérüljön
Figyelem: Amennyiben a tömítő gyűrű megsérül, a mellszj elveszti vízállóságát
4. **LÉPÉS:** Húzza meg ütkezéssig a fedelet egy pénzérmével

2.2. A konzol, a mágnes és a jeladó felszerelése

a, Konzol

1. **LÉPÉS:** Döntse el, hogy a computert a kormányra, vagy a kormányzárra szeretné felszerelni.

2. **LÉPÉS:** Amennyiben a kormányszárra szereli a készüléket, úgy a konzol-talpat 90°-kal el kell fordítania. Ehhez csavarja ki a talpon található 2 csavart, és fordítsa el a talpat.
3. **LÉPÉS:** Érzéssel csavarja vissza a 2 csavart.
4. **LÉPÉS:** Véglegesítse a konzol helyzetét a 2 gyorskötegelővel, majd vágja le a kiálló, fölösleges végeket.

b. Computer

Helyezze a computert a konzolba 10 órának megfelelő pozícióban. Forgassa el az óra járásának megfelelően, míg jól érzékelhetően a helyére nem pattan 12 órai pozíciónál

Figyelem: Ügyeljen arra, hogy a computer a megfelelő pozícióban legyen!

A készülék eltávolításához forgassa azt az óra járásával ellentétes irányba, majd emelje ki a computert a konzolból.

c. Jeladó és mágnes

Figyelem: A mágnes és a vezeték nélküli érzékelő közötti távolság 3 és 10 mm között kell, hogy legyen, a távolság a computer és a jeladó között pedig nem lehet nagyobb, mint 120 cm.

1. **LÉPÉS:** Az érzékelőt lazán szerelje fel az első villa jobb vagy bal oldalára a gyorskötegelők segítségével úgy, hogy még állítani lehessen. Jobb oldalra történő felszerelés esetén az elem fedele lehetőleg lefelé álljon, hogy az érzékelőn lévő jel a küllő-mágnes felé eső oldalon legyen.
2. **LÉPÉS:** A küllő-mágneset lazán szerelje fel az első kerék valamelyik küllőjére úgy, hogy még állítani lehessen. A mágnesnek az érzékelő felé kell állnia, és egy vonalban kell lenni az érzékelőn található jellel.
3. **LÉPÉS:** Véglegesítse a mágnes helyzetét. Ellenőrizze, hogy a jellel egy magasságban van-e, és a kettő közötti távolság 1 és 3 mm közé esik-e! Ennek beállításához természetesen az érzékelőt is mozgathatja.
4. **LÉPÉS:** Ha minden passzol, húzza meg gyorskötegelőket, és véglegesítse az érzékelő pozícióját, majd vágja le a fölösleget a gyorskötegelőkből.
5. **LÉPÉS:** Véglegesítse a mágnes pozícióját. A mágnes héját nyomja olyan pozícióba, hogy az stabilan álljon a küllőn

2.3. A mellszíj felhelyezése

A pulzust a mellszíjban lévő elektródák mérik, így a szíjat férfiaknál és nőknél is a szegy-csont magasságában kell felhelyezni. A precízebb érintkezés/mérés érdekében felhelyezéskor szíj belső oldalát érdemes benedvesíteni. A szíjnak a mellkason feszesnek kell lennie, de ügyeljen arra, hogy ne akadályozza a légzésben. Amennyiben megfelelően helyeztük fel a mellszíjat, a computeren a kis SZÍV ikon villogni kezd.

A mellszíj elasztikus öve gépben mosható (Az érintkező rész nem)

2.4. A computer behelyezése a csuklósíjba

1. **LÉPÉS:** Helyezze be a computert a csuklósíjba
2. **LÉPÉS:** A lezárót helyezze be a csuklósíjba hátulról
3. **LÉPÉS:** Véglegesítse a lezáró helyzetét egy pénzérmével.

Figyelem: Ne használjon csavarhúzókat a lezáró rögzítésére, mert az károsíthatja a műanyagot

3. Első lépések

3.1. AC (reset) gomb

Az elem behelyezése után érdemes a computert a hátoldalon található AC gomb segítségével visszaállítani a gyári értékekre – a minőség-ellenőrzés során ugyanis maradhatnak benne tesztadatok. Ehhez tartsuk lenyomva az AC gombot 2 mp-ig egy hegyes tárgyval, például tollal.

3.2. A nyelv kiválasztása

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a LANGUAGE SELECT menübe
3. **LÉPÉS:** A fel és a le nyilak segítségével válassza ki a megfelelő nyelvet
4. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a kiválasztást

3.3. Kézi összehangolás – a vezeték nélküli rendszer első lépései

Első bekapcsoláskor vagy elemcsere után a jeladó automatikusan egy új kódot generál a digitális átvitelhez. Ezt a kódot a computernek meg kell tanulnia. Ezért el kell indítani a Kézi összehangolás

1. **LÉPÉS:** Helyezze be a computert a kormány adapterbe
2. **LÉPÉS:** Bizonyosodjon meg róla, hogy 5 méteres körzetben nincs más ANT+Sport technológiát használó jeladó. Ez biztosítja, hogy a computer a saját jeladója kódját érzékelje, ami 128 000 kód közül, véletlenszerűen választódik ki.

Figyelem! Amennyiben a kijelzőn csak vonalak látszanak, ismétlje meg a párosítást. Előtte ellenőrizze, hogy a mágnes és a jeladó távolsága megfelelő-e?

Figyelem! A computer egyszerre 5 jeladót tud kezelni:

1. Sebesség jeladó bike 1
2. Sebesség jeladó bike 2
3. Pedálfordulat mérő bike 1 (opcionális)

4. Pedálfordulat mérő bike 2 (opcionális)
5. Pulzus jeladó

3.3.1. Pulzus jeladó összehangolása

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A fel és a le nyilak segítségével válassza ki DIG CONNECT SET menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a menübe, ekkor megjelenik a DIG CONNECT felirat
4. **LÉPÉS:** A fel és a le nyilak segítségével válassza ki PULSE SEARCH funkciót
5. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a funkcióba, ekkor megjelenik a PULSE PAIRING felirat
6. **LÉPÉS:** Ha a computer megtalálta a jeladót, némi idő elteltével a PAIR DONE felirat jelenik meg a képernyőn. Ezután automatikusan visszaáll a TRIP DIST menüre.

Figyelem! Amennyiben a computer nem találja a jeladót, és a PAIR REPEAT felirat látszik. Ilyenkor ismétlje meg az összehangolási eljárást az „M” gomb megnyomásával.

3.3.2. Sebesség jeladó összehangolása

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A fel és a le nyilak segítségével válassza ki DIG CONNECT SET menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a menübe, ekkor megjelenik a DIG CONNECT felirat
4. **LÉPÉS:** A fel és a le nyilak segítségével válassza ki SPEED SEARCH funkciót
5. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a funkcióba, ekkor megjelenik a SPEED PAIRING felirat
6. **LÉPÉS:** Forgassa meg a kereket a jeladónál (a jeladó és a computer is felszerelve). Némi idő elteltével a PAIR DONE felirat jelenik meg a képernyőn. Ekkor az óra megtalálta a jeladót. Ezután automatikusan visszaáll a TRIP DIST menüre.

Figyelem! Amennyiben a computer nem találja a jeladót, és a SPEED REPEAT felirat látszik. Ilyenkor ismétlje meg az összehangolási eljárást az „M” gomb megnyomásával.

3.3.3. Pedálfordulat jeladó összehangolása

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A fel és a le nyilak segítségével válassza ki DIG CONNECT SET menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a menübe, ekkor megjelenik a DIG CONNECT felirat
4. **LÉPÉS:** A fel és a le nyilak segítségével válassza ki CADENCE SEARCH funkciót
5. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a funkcióba, ekkor megjelenik a CADENCE PAIRING felirat
6. **LÉPÉS:** Forgassa meg a HAJTÓMŰVET a jeladónál (a jeladó és a computer is felszerelve). Némi idő elteltével a PAIR DONE felirat jelenik meg a képernyőn. Ekkor az óra megtalálta a jeladót.

Figyelem! Amennyiben a computer nem találja a jeladót a CADENCE REPEAT felirat látszik. Ilyenkor ismétlje meg az összehangolási eljárást „M” gomb megnyomásával.

Fontos: Amennyiben 15 percig nem érkezik jel valamelyik összehangolt jeladótól (sebesség-, pedálfordulat vagy mellszíj) úgy az a digitális csatorna bezáródik és a képernyőn a megfelelő funkcióknál csak vonalak látszanak. A csatorna megnyitásához nyomja meg egyszerre az „1” és az „A” gombot. Ekkor a csatorna újra megnyílik, és az adatfolyam ismét elindul.

4. Általános beállítások

4.1. A nyelv beállítása

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a LANGUAGE SELECT menübe
3. **LÉPÉS:** A fel és a le nyilak segítségével válassza ki a megfelelő nyelvet
4. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a kiválasztást. Ilyenkor a computer automatikusan visszatér a Trip Distance menüre. A nyelvbeállítása sikeres volt.

4.2. A nyelv beállítása Az idő és a dátum beállítása

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével válassza ki a CLOCK SET menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a CLOCK SET menübe. Ekkor a SET HOUR ?CONTINUE? felirat látszik.
4. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével állítsa be az órát
5. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállítást. Ekkor a SET MINUTES ?CONTINUE? felirat látszik.
6. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével állítsa be a percet
7. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállítást. Ekkor a SET YEAR ?CONTINUE? felirat látszik.
8. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével állítsa be az évet
9. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállítást. Ekkor a SET SET MONTH ?CONTINUE? felirat látszik.
10. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével állítsa be a hónapot
11. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállítást. Ekkor a SET DAY ?CONTINUE? felirat látszik.
12. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével állítsa be a napot
13. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállítást. Ekkor a CLOCK ?SET OK? felirat látszik.
14. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a kiválasztást. Ilyenkor a CLOCK SET DONE látszik, majd a computer automatikusan visszatér a Clock menüre. Az óra beállítása sikeres volt.

4.3. Ébresztés és ébresztési idő beállítása

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével válassza ki az ALARM SET menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a ALARM SET menübe, ahol az ALARM ON vagy ALARM OFF látszik. A „Le” nyíllal tudja ezt változtatni. (amennyiben az ALARM OFF-ot választja, a computer az M gomb megnyomására automatikusan kilép a beállítás menüből.
4. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállítást. Ekkor a SET HOUR ?CONTINUE? felirat látszik.
5. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével állítsa be az órát
6. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállítást. Ekkor a SET MINUTES ?CONTINUE? felirat látszik.
7. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével állítsa be a percet
8. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállítást. Ekkor az ALARM ?SET OK? felirat látszik.
9. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a kiválasztást. Ilyenkor a ALARM SET DONE! látszik, majd a computer automatikusan visszatér a Clock menüre. Az ébresztés beállítása sikeres volt, és az ébresztésjelző ikon megjelent a képernyőn (középső sor, bal oldal)

Kerékpáros funkciók beállítása

5.1. Kerékméret meghatározása

A pontos sebesség, távolság és egyéb adatok meghatározásához mindenekelőtt a pontos kerékméret (kerék kerület) beállítása szükséges (mm-ben vagy hüvelykben). A kerék méretének meghatározása 1 mm vagy 0,1 hüvelyk pontosságú kell, hogy legyen. Az alábbi táblázatban megtalálhatja a legáltalánosabb külsőgumi méreteket és a hozzájuk tartozó, beállítandó kerékméretet.

Amennyiben a bringáján található külső méretét nem találja a táblázatban, az alábbi módon határozhatja meg a pontos kerékméretet:

1. **LÉPÉS:** Fújja fel a gumit az Ön által leggyakrabban használt nyomásra. Álljon a bringája mellé, és forgassa az első kereket addig, míg a belső szelep alsó holtponthelyzetbe (6 órai állás) nem kerül. Húzzon egy vonalat a talajra oda, ahol a szelep elhelyezkedik
2. **LÉPÉS:** Tolja előre a bringát mindaddig, amíg a kerék egy fordulatot meg nem tesz, és a szelep ismét alsó holtponthelyzetbe nem kerül. Ismét jelölje meg a szelep helyét a talajon.
3. **LÉPÉS:** Mérje meg a két jel távolságát mm-ben vagy hüvelykben (1 hüvelyk = 25.4 mm). Ez az adat a pontos kerékméret.

Amennyiben a Z2-t MPH mértékrendszerben használja, úgy a kerékméretet inchben kell megadni. Amennyiben a KMH mértékrendszerben használja, úgy a kerékméretet mm-ben kell megadni.

Kerékméret beállítása:

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével válassza ki a WHEELSIZE SET menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a WHEELSIZE SET menübe, ahol a WHEELSIZE KMH-DISPLAY vagy WHEELSIZE MPH DISPLAY látszik. A „Le” nyíllal tudja ezt változtatni.
4. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállítást. Ekkor a WHEELSIZE 1 ... SET SIZE ?CONTINUE? felirat látszik.
5. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével állítsa be az 1-es kerékméretet (a nyilak folyamatos nyomva tartásával az érték gyorsabban változik)
6. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállítást. Ekkor a WHEELSIZE 1 ?SET OK? felirat látszik.
7. **LÉPÉS:** Az M gombot újra megnyomva a WHEELSIZE 1 SET DONE felirat jelenik meg, és a computer automatikusan átvált a 2-es kerékméret beállítására.
8. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével állítsa be az 2-es kerékméretet (a nyilak folyamatos nyomva tartásával az érték gyorsabban változik)
9. **LÉPÉS: LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállítást. Ekkor a WHEELSIZE 2 ?SET OK? felirat látszik.
10. **LÉPÉS:** Az M gombot újra megnyomva a WHEELSIZE 2 SET DONE felirat jelenik meg, és a computer automatikusan átvált a TRIP DIST menüre.

Figyelem! Amennyibe a 2-es kerékméretet nem akarja beállítani, úgy a 7. lépés után tartsa nyomva a „C” gombot. Ekkor a computer visszatér a TRIP DIST menüre.

Figyelem: Az óra kerékméret-alapértékei: Bike 1 = 2155 mm és Bike 2 = 2000 mm. Amennyiben ezeket az értékeket nem állítjuk át, a computer ezekből fogja számolni az adatokat, és ez hamis sebesség és egyéb értékeket fog eredményezni.

5.2. A kerékméretetek közötti váltás

A kerékméretetek közötti váltáshoz (óra áttétele a második bringára, vagy vissza) a következőket kell végrehajtania:

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével válassza ki a WHEELSIZE CHANGE menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a WHEELSIZE CHANGE menübe, ahol a WHEELSIZE 1 vagy WHEELSIZE 2 ?SET OK? látszik. A nyilakkal tudja ezt változtatni.

4. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállítást. Ekkor a WHEELSIZE SET DONE felirat látszik és a computer automatikusan átvált a TRIP DIST menüre. A kerékméret beállítása sikeres volt, és „1” vagy a „2” szám megjelent a képernyőn (középső sor, középen)

5.3. Az Össz kilométer beállítása (elemcsere után)

Az össz távot a computer használata során bármikor átállíthatjuk. Figyelem, elemcsere előtt mindig jegyezzük fel a 1-es és a 2-es bringa ide vonatkozó adatait.

Az Össz KM 1 vagy 2

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével válassza ki a ODOMETER SET menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be az ODOMETER SET menübe, ahol az ODO BIKE 1 SET látszik (a nyilak segítségével léphet az ODO BIKE 2 SET-re)
4. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállítást. Ekkor a ODO BIKE 1/2 NEXT DIGIT? felirat látszik és a nyilak segítségével be tudja állítani a táv utolsó számjegyét (a nyilak folyamatos nyomva tartásával az érték gyorsabban változik)
5. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállított számjegyét. Ekkor a computer továbblép a következő számjegyre. Mindegyiket állítsa be.
6. **LÉPÉS:** Ha mindegyiket beállította, a ODO BIKE 1/2 SET DONE felirat látszik M gombbal hagyja jóvá a beállítást. A computeren automatikusan átvált a ODO BIKE 1/2 menüre. Az Össz táv beállítása sikeres volt.

5.4 Szerviz intervallum beállítása az 1-es és a 2-es bringán

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével válassza ki a BIKE CHECK SET menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be az BIKE CHECK SET menübe, ahol a BIKE CHECK ON vagy BIKE CHECK OFF látszik (a nyilak segítségével változtathatja az értéket)
4. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállítást. Ekkor a BIKE 1 SET vagy BIKE 2 SET felirat látszik és a nyilak segítségével be tudja állítani az a távot KM-ben, amennyinként a szerviznek szükségét érzi (a nyilak folyamatos nyomva tartásával az érték gyorsabban változik)
5. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállított értéket. Ekkor a computeren a BIKE 1/2 ?SET OK? felirat látszik
6. **LÉPÉS:** Ha mind megfelelő, az M gombbal hagyja jóvá a folyamatot. Ekkor a BIKE 1/2 SET DONE felirat látszik és a computer automatikusan átvált a TRIP DIST menüre.

Amennyiben a szerviz jel – „csavarhúzó” ikon megjelenik a képernyőn, érdemes a bringát átnézni vagy szakszervizben átnézetni. A BIKE CHECK felirat bármelyik gomb megnyomásával eltüntethető, illetve a kis „csavarhúzó” ikon 50 km után automatikusan eltűnik.

6. Személyes adatok

A személyes adatok pontos beállításai nagyon fontosak a maximális pulzus, edzési zónák és a kalóriaszámítás szempontjából. Ezért használatba vételkor állítsa be ezeket az adatokat, hiszen csak így tudja kihasználni a computer minden funkcióját.

Amennyiben ön tisztában van a saját maximális pulzus számával kérjük állítsa be az adatot, ha nem, használja az automatikus maximális pulzus számítást.

Figyelem! A maximális pulzusszám számítás átlagos emberek adatai alapján kidolgozott számítási módszer, így egyes, átlagostól eltérő edzettségű embereknél lehetnek eltérések. Az edzést megelőzően kérjük, konzultáljon orvosával a kérdésben.

6.1. Személyes beállítások kézi max pulzusszám megadással

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével válassza ki a PERSON DATA SET menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be az PERSON DATA SET menübe, ahol a SET AGE ?CONTINUE? látszik
4. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével állítsa be a korát
5. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállított értéket. Ekkor a computeren a SET WEIGHT ?CONTINUE? felirat látszik
6. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével állítsa be a testsúlyát
7. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállított értéket. Ekkor a computeren a SET SEX ?CONTINUE? felirat látszik
8. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével állítsa be a nemét (M (male) – férfi, F (female) – nő)
9. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállított értéket. Ekkor a computeren a SET P MAX MANUAL felirat látszik (a nyilak segítségével választhatja a kézi max pulzus kalkulátort)
10. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével állítsa be a maximális pulzusát
11. **LÉPÉS:** Ha mind megfelelő, az M gombbal hagyja jóvá a folyamatot. Ekkor a PERSON DATA ?SET OK? felirat látszik. Ha még egyszer megnyomja az M megjelenik a PERSON DATA SET DONE felirat, és a computer automatikusan átvált a beállítás előtt használt funkcióra.

6.2. Személyes beállítások automatikus max pulzusszám számítással

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével válassza ki a PERSON DATA SET menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be az PERSON DATA SET menübe, ahol a SET AGE ?CONTINUE? látszik

4. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével állítsa be a korát
5. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállított értéket. Ekkor a computeren a SET WEIGHT ?CONTINUE? felirat látszik
6. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével állítsa be a testsúlyát
7. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállított értéket. Ekkor a computeren a SET SEX ?CONTINUE? felirat látszik
8. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével állítsa be a nemét (M (male) – férfi, F (female) – nő)
9. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállított értéket. Ekkor a computeren a SET P MAX MANUAL felirat látszik
10. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével válassza ki a SET P MAX AUTOCALC funkciót.
11. **LÉPÉS:** Nyomja meg az M gombot. Ekkor a kalkulált max pulzus 2 mp-re megjelenik a képernyőn
12. **LÉPÉS:** Ha mind megfelelő, az M gombbal hagyja jóvá a folyamatot. Ekkor a PERSON DATA ?SET OK? felirat látszik. Ha még egyszer megnyomja az M megjelenik a PERSON DATA SET DONE felirat, és a computer automatikusan átvált a beállítás előtt használt funkcióra.

7. Pulzus funkciók

A VDO Z2 computerekben 3 edzésprogram közül lehet választani:

- o Limit 1 = program 1: alapozó/átmozgató edzés (felső határérték 70%, alsó határérték 50%, a max pulzusból számolva)
- o Limit 2 = program 2: erőnléti edzés (felső határérték 80%, alsó határérték 70%, a max pulzusból számolva)
- o Limit 3 = program 3: intervall (felső határérték 95%, alsó határérték 80%, a max pulzusból számolva)

A max pulzushoz, és az egyes programok határértékeihez automatikus kalkulációnál a computer az adatokat a személyes adatokból számolja. Kérjük, ezeket pontosan adja meg (6. bezdés). A funkciók használatáról bővebben a 13.1-13.4 bekezdésekben olvashat.

7.1. A pulzus határértékek automatikus kalkulációja

Az ön computere ebben az üzemmódban automatikusan hozzárendeli az alábbi értékeket a z egyes limitekhez.

- Limit 1 = HIGH 70%, LOW 50% a max pulzusból számolva
- Limit 2 = HIGH 80%, LOW 70% a max pulzusból számolva
- Limit 3 = HIGH 95%, LOW 80% a max pulzusból számolva

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével válassza ki a PULSE LIMIT SETTINGS menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a PULSE LIMIT SETTINGS menübe, ahol a PULSE LIMIT ?SET? látszik
4. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a PULSE LIMIT ?SET? menübe, ahol a PULSE LIMIT AUTOCALC látszik.
5. **LÉPÉS:** Nyomja meg az M gombot. Ekkor a computer megjeleníti a három tartományt, és az alábbi feliratok 3 mp-ig látszanak a képernyőn:
 - o AUTO LIMIT 1 HIGH...LOW: Megjelenne az AUTO LIMIT 1 értékei 3 mp-ig
 - o AUTO LIMIT 2 HIGH...LOW: Megjelenne az AUTO LIMIT 2 értékei 3 mp-ig
 - o AUTO LIMIT 3 HIGH...LOW: Megjelenne az AUTO LIMIT 3 értékei 3 mp-ig

Ezután a computer automatikusan átvált a Timer funkcióra.

7.2. A pulzus határértékek kézi beállítása

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével válassza ki a PULSE LIMIT SETTINGS menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a PULSE LIMIT SETTINGS menübe, ahol a PULSE LIMIT ?SET? látszik
4. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a PULSE LIMIT ?SET? menübe, ahol a PULSE LIMIT AUTOCALC látszik.
5. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével válassza ki a PULSE LIMIT MANUAL SET menüt
6. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a PULSE LIMIT MANUAL SET menübe, ahol a PULSE LIMIT AUTOCALC látszik.
7. **LÉPÉS:** Nyomja meg az M gombot. A nyilak segítségével válassza ki, hogy melyik pulzustartományt szeretné beállítani a három közül: LIMIT 1/LIMIT 2/LIMIT 3
8. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be, ahol a SET HIGH 1 ?CONTINUE? felirat látszik. A nyilak segítségével állítsa be a megfelelő értéket.
9. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá az értéket, a SET LOW 1 ?CONTINUE? felirat látszik. A nyilak segítségével állítsa be a megfelelő értéket.
10. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá az értéket. Ekkor a LIMIT 1 ?SET OK? felirat látszik
11. **LÉPÉS:** Nyomja meg az M gombot. Ekkor a LIMIT 1 SET DONE felirat látszik. Ezután a computer automatikusan átvált a Timer funkcióra.
12. **LÉPÉS:** Mindhárom Limit tartományt állítsa be ezzel a módszerrel.

7.3. Edzésprogram kiválasztása

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével válassza ki a PULSE LIMIT SETTINGS menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a PULSE LIMIT SETTINGS menübe, ahol a PULSE LIMIT ?SET? látszik
4. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével válassza ki a PULSE LIMIT ?SELECT? menüt
5. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a PULSE LIMIT ?SELECT? menübe
6. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével válassza ki a használni kívánt programot LIMIT 1/LIMIT 2/LIMIT 3

- LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállítást. Ekkor a LIMIT 1/2/3 SET DONE felirat látszik. Ezután a computer automatikusan átvált a Timer funkcióra.
- LÉPÉS:** A P gomb megnyomására a választott program, és annak értékei megjelennek a képernyőn.

7.4. A levezetési pulzus beállítása

Az Ön VDO computerén az alábbi levezetési paraméterek állíthatók be:

- o Levezetés ideje: Az a pulzusérték, amit alatt a levezetési intervallum alatt el kell érnie
- o Levezetési pulzus: Az az időintervallum, ami alatt a levezetési pulzust el kell érnie

A, A levezetés idejének beállítása

- LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
- LÉPÉS:** A nyílak segítségével válassza ki a RECOVERY SET menüt
- LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a RECOVERY SET menübe, ahol a RECOVERY TIME SET látszik
- LÉPÉS:** A nyílak segítségével állítsa be az értéket, amely 30 mp-es lépésközökkel állítható
- LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállítást. Ekkor a RECOV TIME ?SET OK? felirat látszik.
- LÉPÉS:** Nyomjon újra M-et gombbal hagyja jóvá a beállítást. Ekkor a RECOV TIME SET DONE felirat látszik.
- Ezután a computer automatikusan átvált a RECOV TIME funkcióra.

B, A levezetés idejének beállítása

- LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
- LÉPÉS:** A nyílak segítségével válassza ki a RECOVERY SET menüt
- LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a RECOVERY SET menübe, ahol a RECOVERY TIME SET látszik
- LÉPÉS:** A nyílak segítségével válassza ki a RECOV PULSE SET menüpontot
- LÉPÉS:** A nyílak segítségével állítsa be az értéket.
- LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállítást. Ekkor a RECOV PULSE ?SET OK? felirat látszik.
- LÉPÉS:** Nyomjon újra M-et gombbal hagyja jóvá a beállítást. Ekkor a RECOV PULSE SET DONE felirat látszik.
- Ezután a computer automatikusan átvált a RECOV PULSE funkcióra.

C, Levezetési pulzus/levezetés idejének használata

A P gombbal válassza ki a RECOVPULSE vagy a RECOVTIME menüpontot. Nyomja meg az 1-es és 2-es gombot egyszerre. Ekkor elindul a levezetés. Amint a levezetési idő elérte a beállítottat, vagy az Ön pulzusa elérte a beállított levezetési pulzust, úgy a levezetés automatikusan befejeződik. A levezetési értékeket a computer a legelső sorban jelzi ki.

8. Adatok nullázása (reset)

Nullázásnál a computer az eddig tárolt kerékpáros adatokat törli. Ezen felül lehetőség van a gyári beállítások/értékek visszaállítására is

8.1 Napi adatok nullázása

Figyelem! A napi adatok reset-jével a következő értékek nullázódnak/törlődnek:

- Napi táv
- Napi idő
- Átlagsebesség
- Maximális sebesség

Amennyiben pedálfordulat mérő is van a kerékpáron, úgy az alábbi adatok is nullázódnak

- Átlagos pedálfordulat
- Maximum pedálfordulat

- LÉPÉS:** Tartsa nyomva a '2'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a TRIP DATA ?RESET? aktiválásához
- LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a TRIP DATA ?RESET? menübe, ahol a <<?RESET?>> villog.
- LÉPÉS:** Nyomja meg újra az M gombot. Ekkor a computeren a TRIP DATA RESET DONE felirat látszik és a computer automatikusan átvált az TRIP DIST funkcióra.

8.2 Az Össz idő nullázása

Figyelem! Az Össz idő reset-jével a következő értékek nullázódnak/törlődnek:

- Össz idő
- Össz idő bike 1
- Össz idő bike 2

- LÉPÉS:** Tartsa nyomva a '2'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a TRIP DATA ?RESET? aktiválásához
- LÉPÉS:** A nyílak segítségével keresse meg a TOTAL TIME ?RESET? menüt
- LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a TOTAL TIME ?RESET? menübe, ahol a <<?RESET?>> villog.
- LÉPÉS:** Nyomja meg újra az M gombot. Ekkor a computeren a TOTAL TIME RESET DONE? felirat látszik és a computer automatikusan átvált az TOTAL TIME funkcióra.

8.3 Össz táv nullázása

Figyelem! Az Össz táv reset-jével a következő értékek nullázódnak/törlődnek:

- Össz táv

- Össz táv bike 1
- Össz táv bike 2

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva a '2'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a TRIP DATA ?RESET? aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A nyílak segítségével keresse meg a ODOTOTAL ?RESET? menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a ODOTOTAL ?RESET? menübe, ahol a <<?RESET?>> villog.
4. **LÉPÉS:** Nyomja meg újra az M gombot. Ekkor a computeren a ODOTOTAL RESET DONE felirat látszik és a computer automatikusan átvált az ODOTOTAL funkcióra.

8.4. NAVIGATOR nullázása

A navigátor funkcióról részletesen a 11.1.-11.2. fejezetekben olvashat

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva a '2'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a TRIP DATA ?RESET? aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A nyílak segítségével keresse meg a NAVIGATOR ?RESET? menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a NAVIGATOR ?RESET? menübe, ahol a <<?RESET?>> villog.
4. **LÉPÉS:** Nyomja meg újra az M gombot. Ekkor a computeren a NAVIGATOR RESET DONE felirat látszik és a computer automatikusan átvált az NAVIGATOR funkcióra.

8.5. Gyári értékek visszaállítása

Figyelem! Amikor a teljes computert reset-eli, az összes adat nullázódik, illetve gyári értékre áll vissza, beleértve a személyes adatokat is. Ezért csak szoftverhiba esetén reset-elje a computert.

1. **LÉPÉS:** Fogjon egy hegyes eszközt, például tollat
2. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva a computer hátoldalán található AC gombot 2 másodpercig
3. **LÉPÉS:** Ekkor a gyári értékek állítódnak vissza.

9. Felhasználási mód kiválasztása

Az Ön VDO computere többféle mérési és feldolgozási algoritmust használ a különböző sportok adatainak mérésére, így a mozgás megkezdése előtt választania kell két lehetőség közül:

- Kerékpározási mód – kerék szimbólum.
- Séta mód (sétához futáshoz, sífutáshoz, görkorihoz) – bakancs szimbólum

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva a '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A nyílak segítségével keresse meg az OP MODE SELECT menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a OP MODE SELECT? menübe, ahol a CYCLE MODE ?SET OK? felirat látszik (a nyílak segítségével állíthatja ezt át WALK MODE ?SET OK?-ra)
4. **LÉPÉS:** Nyomja meg újra az M gombot. Ekkor a computeren automatikusan átvált kerékpározás kiválasztásánál a TRIP DIST funkcióra, gyaloglásnál pedig az PULSE funkcióra.

10. Felhasználási módok

10.1. Általános áttekintést az 1.3.1. pontban talál

10.2 Gyors párosítás

Amennyiben 15 percig nem érkezik jel valamelyik összehangolt jeladótól (sebesség-, pedálfordulat), és nincs önön a mellszíj, úgy a digitális csatorna bezáródik, és a képernyőn a megfelelő funkcióknál csak vonalak látszanak. A csatorna megnyitásához nyomja meg egyszerre az „1” és az „A” gombot. Ekkor a csatorna újra megnyílik, és az adatfolyam ismét elindul. További infók a 14-es bekezdésben, a Alvó Mód alatt.

10.3. Kezdeti lépések – Gyors áttekintés

10.3.0. Állandó funkciók a kijelzőn

A következő funkciók folyamatosan láthatóak a computer kijelzőjén:

Felső sor

- Pillanatnyi pedál fordulat (ha az opcionális pedálfordulat mérő egység fel van szerelve a bringára)

Középső sor

- Pillanatnyi pulzus
- Szív ikon (a computer kapcsolatban van a mellszíjjal)
- Pillanatnyi sebesség: Maximum 120 km/h vagy mph (csak kerékpározási módnál)
- Pillanatnyi sebesség és átlagsebesség összehasonlítása (csak kerékpározási módnál)
- Pulzus túllépés ikon (ha elhagytuk a beállított zónát)
- Időzítő ikon (ha bármelyik időzítő funkció aktív)
- Ébresztés ikon (ha az ébresztés funkció aktív)
- Kör számláló ikon
- Gyalogos üzemmód ikon
- Kiválasztott kerékméret (1 vagy 2)
- Sezrviz visszajelző (ha elértük a beállított kilométert)

Alsó sor

- Az aktuálisan kiválasztott információ

Kerékpáros funkciók - „1”-es gomb

Az óra (CLOCK) kivételével egyik kerékpáros funkció sem érhető el gyalogos módban, így az „1”-es gombnak nincs is szerepe ebben az esetben

10.3.1. TRIP DISTANCE: Napi táv nullázása (maximális értéke: 999.99 Km vagy MI)

1. **LÉPÉS:** Az „1”-es gombbal lépjen az TRIP DISTANCE menüre
2. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva a '2'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a TRIP DATA ?RESET? aktiválásához
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a TRIP DATA ?RESET? menübe, ahol a <<?RESET?>> felirat villog.
4. **LÉPÉS:** Nyomja meg újra az M gombot. Ekkor a computeren a TRIP DATA RESET DONE felirat látszik, a computer ezután visszaáll a TRIP DIST menüre

Amennyiben a napi táv értéke eléri a maximumot, úgy automatikusan 0-ra vált, és vele a RIDE TIME és az AVERAGE SPEED is 0-ról indul újra.

10.3.2. RIDE TIME: Napi táv idejének nullázása (maximális értéke: 24 óra)

Ez a számláló indulásnál automatikusan számolni kezd, megállásnál pedig automatikusan megáll (Auto start/stop)

1. **LÉPÉS:** Az „1”-es gombbal lépjen az RIDE TIME menüre
2. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva a '2'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a TRIP DATA ?RESET? aktiválásához
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a TRIP DATA ?RESET? menübe, ahol a <<?RESET?>> felirat villog.
4. **LÉPÉS:** Nyomja meg újra az M gombot. Ekkor a computeren a TRIP DATA RESET DONE felirat látszik, a computer ezután visszaáll a TRIP DIST menüre

Amennyiben a napi táv ideje eléri a maximumot, úgy automatikusan 0-ra vált, és vele a TRIP DISTANCE és az AVERAGE SPEED is 0-ról indul újra.

10.3.3. AVG SPEED: Napi táv átlagsebességének nullázása (pontosság: 2 tizedes jegy)

1. **LÉPÉS:** Az „1”-es gombbal lépjen az AVG SPEED menüre
2. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva a '2'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a TRIP DATA ?RESET? aktiválásához
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a TRIP DATA ?RESET? menübe, ahol a <<?RESET?>> felirat villog.
4. **LÉPÉS:** Nyomja meg újra az M gombot. Ekkor a computeren a TRIP DATA RESET DONE felirat látszik, a computer ezután visszaáll a TRIP DIST menüre

10.3.4. MAX SPEED: Napi táv maximális sebességének nullázása (maximális érték 120 km/h, pontosság: 2 tizedes jegy)

1. **LÉPÉS:** Az „1”-es gombbal lépjen az MAX SPEED menüre
2. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva a '2'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a TRIP DATA ?RESET? aktiválásához
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a TRIP DATA ?RESET? menübe, ahol a <<?RESET?>> felirat villog.
4. **LÉPÉS:** Nyomja meg újra az M gombot. Ekkor a computeren a TRIP DATA RESET DONE felirat látszik, a computer ezután visszaáll a TRIP DIST menüre

Pedal fordulatszám funkciók (opcionális, csak pedál fordulatszám készlet felszerelése esetén, kerékpárosa módban)

10.T1. CAD AVG = A napi táv átlagos csapásszáma

1. **LÉPÉS:** Az „1”-es gombbal lépjen az CAD AVG menüre
2. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva a '2'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a TRIP DATA ?RESET? aktiválásához
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a TRIP DATA ?RESET? menübe, ahol a <<?RESET?>> felirat villog.
4. **LÉPÉS:** Nyomja meg újra az M gombot. Ekkor a computeren a TRIP DATA RESET DONE felirat látszik, a computer ezután visszaáll a TRIP DIST menüre

10.T2. CAD MAX: A napi táv maximális csapásszáma

1. **LÉPÉS:** Az „1”-es gombbal lépjen az CAD MAX menüre
2. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva a '2'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a TRIP DATA ?RESET? aktiválásához
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a TRIP DATA ?RESET? menübe, ahol a <<?RESET?>> felirat villog.
4. **LÉPÉS:** Nyomja meg újra az M gombot. Ekkor a computeren a TRIP DATA RESET DONE felirat látszik, a computer ezután visszaáll a TRIP DIST menüre

Kerékpáros funkciók - „2”-es gomb

Az óra (CLOCK) kivételével egyik kerékpáros funkció sem érhető el gyalogos módban, így az „2”-es gombnak nincs is szerepe ebben az esetben

10.3.5. CLOCK: Óra

A beállításához, kérjük, olvassa el a 4.2. fejezetet (12/24 órás kijelzés, 12 órás módban am/pm kijelzés). Az „2”-es gombbal lépjen a „CLOCK” menüre

10.3.6. NAVIGATOR

A beállításához, kérjük, olvassa el 12.1.-12.2. fejezetet

1. **LÉPÉS:** Az „2”-es gombbal lépjen az NAVIGATOR menüre
2. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva a '2'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a TRIP DATA ?RESET? aktiválásához
3. **LÉPÉS:** A nyílak segítségével válassza ki a NAVIGATOR ?RESET? menüpontot
4. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a NAVIGATOR ?RESET? menübe, ahol a <<?RESET?>> felirat villog.

5. **LÉPÉS:** Nyomja meg újra az M gombot. Ekkor a computeren a NAVIGATOR RESET DONE felirat látszik.

10.3.7. ODO BIKE 1: Össz táv bike 1 (maximum érték: 99 999 km vagy mi)

Az 1-es kerékméretű kerékpárral megtett összes táv km-ben vagy mi-ben (átváltásnál a computer automatikusan minden adatot átszámol a kiválasztott mértékrendszerbe). A „2”-es gombbal lépjen a „ODO BIKE 1” menüre

10.3.8. ODO BIKE 2: Össz táv bike 2 (maximum érték: 99 999 km vagy mi)

A 2-es kerékméretű kerékpárral megtett összes táv km-ben vagy mi-ben (átváltásnál a computer automatikusan minden adatot átszámol a kiválasztott mértékrendszerbe) A „2”-es gombbal lépjen a „ODO BIKE 2” menüre.

10.3.9. ODOTOTAL: Össz táv bike 1 + bike 2 (maximum érték: 199 999 km vagy mi)

Az 1-es + a 2-es kerékméretű kerékpárral megtett összes táv km-ben vagy mi-ben (átváltásnál a computer automatikusan minden adatot átszámol a kiválasztott mértékrendszerbe). A „2”-es gombbal lépjen a „ODOTOTAL” menüre

10.3.10. TIME BIKE 1: Össz idő bike 1 (maximum érték: 999:59 óra:perc)

Az összes, 1-es kerékméretű kerékpárral megtett túra ideje óra:perc formátumban. A „2”-es gombbal lépjen a „TIME BIKE 1” menüre

10.3.11. TIME BIKE 2 = Össz idő bike 2 (maximum érték: 999:59 óra:perc)

Az összes, 2-es kerékméretű kerékpárral megtett túra ideje óra:perc formátumban. A „2”-es gombbal lépjen a „TIME BIKE 2” menüre

10.3.12. TOTAL TIME = Össz idő bike 1 + bike 2 (maximum érték: 1999:59 óra:perc)

Az 1-es + a 2-es kerékméretű kerékpárral megtett összes táv ideje hhhh:mm formátumban.

Pulzus funkciók és egyéb funkciók (P gomb)

Figyelem! A pillanatnyi pulzuson kívül minden pulzus adat kijelzéséhez elindított Stopperre, vagy Timer-re van szükség. Ha egyik sem fut, ezek az értékek nem számolódnak/jeleníthetőek meg.

10.3.13. STOPWATCH = Stopper (kerékpáros vagy gyalogos módban is)

Válassza ki a stopper funkciót a 13.1. fejezetben leírtaknak megfelelően. A gombok funkciói csak ekkor érvényesek.

- STOPWATCH kiválasztása: „P” gomb
- Indítás: „STW” gomb
- Megállítás: „STW” gomb
- Nullázás: Tartsa nyomva az „STW” gombot 4 mp-ig

10.3.14. TIMER = timer 1 / timer 2 / timer 1+2 (kerékpáros vagy gyalogos módban is)

Válassza ki a timer funkciót a 13.1. fejezetben leírtaknak megfelelően. A gombok funkciói csak ekkor érvényesek.

- TIMER kiválasztása: „P” gomb
- Indítás: „STW” gomb
- Megállítás: A beállított időintervallum (vagy időintervallumok) letelte után automatikusan, hangjelzés kíséretében
- Nullázás: Tartsa nyomva az „STW” gombot 4 mp-ig

10.3.15. COUNTDOWN = visszaszámlálás (kerékpáros vagy gyalogos módban is)

Válassza ki a visszaszámlálás funkciót a 13.1. fejezetben leírtaknak megfelelően. A gombok funkciói csak ekkor érvényesek.

- TIMER kiválasztása: „P” gomb
- Indítás: „STW” gomb
- Megállítás: A beállított időintervallum letelte után automatikusan, hangjelzés kíséretében
- Nullázás: Tartsa nyomva az „STW” gombot 4 mp-ig

10.3.16. LAP TIMER = kör számláló (kerékpáros vagy gyalogos módban is)

- LAP TIMER kiválasztása: „P” gomb
- Indítás: „STW” gomb
- Következő körre ugrás: A+P gomb egyszerre
- Megállítás: „STW” gomb
- Köradatok megjelenítése: P gomb LAP REC, és azon belül az STW gombbal lehet lépkedni a köradatokban
- Nullázás: Tartsa nyomva az „STW” gombot 4 mp-ig

10.3.17. AVG PULSE = átlag pulzus (kerékpáros vagy gyalogos módban is)

Figyelem! Az átlag pulzus méréséhez a stoppernek vagy valamelyik timer funkciónak futnia kell. Az átlag pulzust ugyanis a computer a futó időmérés alapján számolja

- AVG PULSE kiválasztása: „P” gomb
- Nullázás: Tartsa nyomva az „STW” gombot 4 mp-ig

10.3.18. MAX PULSE = maximális pulzus (kerékpáros vagy gyalogos módban is)

Figyelem! Az maximális pulzus méréséhez a stoppernek vagy valamelyik timer funkciónak futnia kell. A maximális pulzust ugyanis a computer a futó időmérés alapján számolja

- MAX PULSE kiválasztása: „P” gomb
- Nullázás: Tartsa nyomva az „STW” gombot 4 mp-ig

10.3.19. PULSE MAX % = maximális pulzus százalékban kifejezve a személyes maximum pulzushoz képest (kerékpáros vagy gyalogos módban is)

Figyelem! Az maximális pulzus % méréséhez a stoppernek vagy valamelyik timer funkciónak futnia kell. A maximális pulzust % ugyanis a computer a futó időmérés alapján számolja

- PULSE MAX % kiválasztása: „P” gomb
- Nullázás: Tartsa nyomva az „STW” gombot 4 mp-ig

10.3.20. LIMIT LO HI = különböző pulzustartományokban eltöltött idők

Figyelem! Az pulzus tartományban eltöltött idők méréséhez a stoppernek vagy valamelyik timer funkciónak futnia kell. A pulzus tartományban eltöltött időket ugyanis a computer a futó időmérés alapján számolja

- LIMIT LO HI kiválasztása: „P” gomb (a különböző idők 2 mp-es cirkulációban követik egymást)
- Nullázás: Tartsa nyomva az „STW” gombot 4 mp-ig

10.3.21. RECOV TIME or RECOV PULSE = levezetés ideje és levezetési pulzus mérése

Figyelem! A levezetés idejének és levezetési pulzus mérésen alapfeltétele, hogy a két érték előzőleg beállításra kerüljön (lásd 7.4-es bekezdés)

- RECOV TIME vagy RECOV PULSE kiválasztása: „P” gomb
- Nullázás: Tartsa nyomva az „STW” gombot 4 mp-ig

10.3.22. CALORIE = kalória számítás

Figyelem! Az = kalória számításhoz a stoppernek vagy valamelyik timer funkciónak futnia kell, illetve a személyes adatoknak be kell lennie állítva. A pulzus tartományban eltöltött időket ugyanis a computer ezek alapján számolja

- CALORIE kiválasztása: „P” gomb
- Nullázás: Tartsa nyomva az „STW” gombot 4 mp-ig

11. NAVIGATOR

Az Ön VDO computere tartalmaz egy NAVIGATOR funkciót, amelynek segítségével követheti útvonalak/túraleírások (Road-Book) utasításait. A „Road-Book”- ok olyan útvonal térképek, ahol az egyes tereptárgyak közötti távolságok meg vannak adva.

A VDO-Navigator tehát egy mindentől független napi számláló, amelynek aktuális értéke bármikor állítható, és fel és vissza is tud számolni.

Például ha egy útleírásban azt olvassa, hogy „Haladjon 2 kilométert egyenesen, forduljon balra, majd további 1 kilométer után ismét balra.” Akkor a Navigator-ral precízen követheti ezeket az utasításokat. Nulláz, majd két kilométer után balra fordul, és ismét nulláz, majd 1 km után balra fordul. Vagy ha egy túrába nem a 0 km pontnál, hanem az 5.3 km-es jelzésnél csatlakozik be, akkor a Navigatorban az 5.3 km előre beállítható, és innen már nem kell visszaszámolnia a különböző értékeket, lehet a Navigatorra támaszkodni.

11.1. NAVIGATOR beállítása

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével válassza ki a NAVIGATOR SET menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be az NAVIGATOR FORWARD (előre számol) menübe (a nyilak segítségével léphet az NAVIGATOR DOWN-ra (visszafelé számol))
4. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a kiválasztottba. Ekkor a NAVIGATOR NEXT DIGIT felirat látszik és a nyilak segítségével be tudja állítani az adat utolsó számjegyét (a nyilak folyamatos nyomva tartásával az érték gyorsabban változik)
5. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállított számjegyet. Ekkor a computer továbblép a következő számjegyre. Mindegyiket állítsa be.
6. **LÉPÉS:** Ha mindegyiket beállította, az M gombbal hagyja jóvá az adatot. Ekkor a computeren a NAVIGATOR SET DONE felirat látszik és a computer automatikusan átvált a NAVIGATOR funkcióra.

12. Timing (időzítő) funkciók

Az alábbi információk a pulzus adatok mérésénél is fontos szerepet játszanak (13. fejezet).

Az Ön VDO computere 6 külön-külön beállítható időzítő funkcióval rendelkezik. Amennyiben bármelyik funkciót aktiválja, úgy az időzítő jele megjelenik a bal felső sarokban. Ezen kívül s

Időzítési lehetőségek (maximális időtartam 24:00 óra):

TIMER 1: Egy megadható érték, amely 0-ról számol felfelé, és amikor eléri a megadott értéket, sípol egyet majd újra indul (pl. intervall edzésnél az aktív szakasz hossza). A TIMER 1 csak akkor működik, ha beállítottuk az intervallum hosszát, egyébként TIMER ERROR felirat látszik a kijelzőn

TIMER 2: Egy másik 0-tól felfelé számoló, megadható érték, amely lejártakor kettőt sípol majd újra indul (pl. pihenő idő intervallumok között). A TIMER 2 csak akkor működik, ha beállítottuk az intervallum hosszát, egyébként TIMER ERROR felirat látszik a kijelzőn

TIMER 1+2: Ennek kiválasztásakor a TIMER 1 és a TIMER 2 értékek mérései folyamatosan, cirkulálva követik egymást. A TIMER 1 lejártát 1, míg a TIMER 2 lejártát 2 sipszó jelzi. A folyamat mindaddig ismétlődik, amíg meg nem állítjuk vagy el nem éri a beállított ismétlésszámot. A TIMER 1 csak akkor működik, ha beállítottuk az intervallum hosszát, egyébként TIMER ERROR felirat látszik a kijelzőn

LAP TIMER (körszámláló): A körszámlálót az STW gombbal tudja elindítani. A következő körre váltás a P+A gomb egyidejű megnyomásával történik. Következő körre váltáskor a computer az előző szakasz következő adatait rögzíti:

- A kör hossza
- Átlag pulzus
- Átlagsebesség

Ezeket az adatokat a körszámláló megállítása után bármikor vissza lehet nézni.

Visszaszámlálás (COUNTDOWN)

Egy visszafelé számláló időintervallumot is be lehet állítani a computeren, amely 1 sípólással jelzi az idő lejártát. A COUNTDOWN csak akkor működik, ha beállítottuk az intervallum hosszát, egyébként COUNTDOWN ERROR felirat látszik a kijelzőn

STOPWATCH (stopper): Kézi stopper

12.1. TIMING funkciók aktiválása

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A nyílak segítségével válassza ki a TIMER SETTINGS menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a TIMER SETTINGS menübe, ahol a TIMER ?SELECT? felirat látszik
4. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a TIMER ?SELECT? menübe, ahol a TIMER 1 ?SELECT? felirat látszik
5. **LÉPÉS:** A nyílak segítségével válassza ki a használni kívánt menüpontot: TIMER 1 ?SELECT?, TIMER 2 ?SELECT?, TIMER 1 + 2 ?SELECT ?, COUNTDOWN ?SELECT?, LAP TIMER ?SELECT?, STOP WATCH ?SELECT?
6. **LÉPÉS:** Ha kiválasztotta a megfelelőt, az M gombbal hagyja jóvá.

Figyelem! Amennyiben még nem állított be időintervallumokat a timereknek, úgy a computeren az ERROR felirat látszik kiválasztás után. Ekkor kövesse a 12.2 pontban leírtakat.

12.2. TIMER 1/2 beállítása

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A nyílak segítségével válassza ki a TIMER SETTINGS menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a TIMER SETTINGS menübe, és a nyílak segítségével válassza ki TIMER ?SET? menüpontot.
4. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a TIMER ?SET? menübe, ahol a TIMER 1 ?SELECT? felirat látszik
5. **LÉPÉS:** A nyílak segítségével válassza ki a beállítani kívánt timert: TIMER 1 ?SET?, TIMER 2 ?SET?,
6. **LÉPÉS:** Ha kiválasztotta a megfelelőt, az M gombbal lépjen be, ekkor újra a TIMER ?SET? felirat látszik. Nyomjon M-et.
7. **LÉPÉS:** Ekkor a SET HOUR ?CONTINUE? felirat látszik és a nyílak segítségével be tudja állítani az órát (a nyílak folyamatos nyomva tartásával az érték gyorsabban változik). Ha beállította, nyomjon M-et.
8. **LÉPÉS:** Ekkor a SET MINUTES ?CONTINUE? felirat látszik és a nyílak segítségével be tudja állítani a percet (a nyílak folyamatos nyomva tartásával az érték gyorsabban változik). Ha beállította, nyomjon M-et.
9. **LÉPÉS:** Ekkor a SET SECONDS ?CONTINUE? felirat látszik és a nyílak segítségével be tudja állítani a másodpercet (a nyílak folyamatos nyomva tartásával az érték gyorsabban változik). Ha beállította, nyomjon M-et.
10. **LÉPÉS:** Ekkor a TIMER ?SET OK? felirat látszik. Nyomjon M-et. Ekkor megjelenik TIMER SET DONE felirat. A beállítás sikeres volt

12.3. TIMER 1+2 ismétlésszámának beállítása

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A nyílak segítségével válassza ki a TIMER SETTINGS menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a TIMER SETTINGS menübe, ahol a TIMER ?SELECT? menüpont látszik
4. **LÉPÉS:** A nyílak segítségével válassza ki a TIMER 1+2 ?SELECT? menüt
5. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a TIMER 1+2 ?SELECT? menübe, ahol a TIMER 1+2 REPEATS ?SELECT? felirat látszik
6. **LÉPÉS:** A nyílak segítségével állítsa be az ismétlések számát, majd nyomjon M-et.
7. **LÉPÉS:** Ekkor a TIMER 1+2 ?SET OK? felirat látszik. Nyomjon M-et.
8. **LÉPÉS:** Ekkor a TIMER 1+2 SET DONE felirat látszik. A beállítás sikeres volt.

12.4 Visszaszámláló (COUNTDOWN) beállítása

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A nyílak segítségével válassza ki a TIMER SETTINGS menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a TIMER SETTINGS menübe, és a nyílak segítségével válassza ki TIMER ?SELECT? menüpontot.
4. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a TIMER ?SELECT? menübe, és a nyílak segítségével válassza ki a TIMER ?SET? menüt
5. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a TIMER ?SET? menübe, és a nyílak segítségével válassza ki a TIMER 1 ?SET? menüt
6. **LÉPÉS:** Ha kiválasztotta a megfelelőt, az M gombbal lépjen be, ekkor újra a TIMER ?SET? felirat látszik. Nyomjon M-et.

1. **LÉPÉS:** Ekkor a SET HOUR ?CONTINUE? felirat látszik és a nyilak segítségével be tudja állítani az órát (a nyilak folyamatos nyomva tartásával az érték gyorsabban változik). Ha beállította, nyomjon M-et.
2. **LÉPÉS:** Ekkor a SET MINUTES ?CONTINUE? felirat látszik és a nyilak segítségével be tudja állítani a percet (a nyilak folyamatos nyomva tartásával az érték gyorsabban változik). Ha beállította, nyomjon M-et.
3. **LÉPÉS:** Ekkor a SET SECONDS ?CONTINUE? felirat látszik és a nyilak segítségével be tudja állítani a másodpercet (a nyilak folyamatos nyomva tartásával az érték gyorsabban változik). Ha beállította, nyomjon M-et.
4. **LÉPÉS:** Ekkor a COUNTDOWN ?SET OK? felirat látszik. Nyomjon M-et. Ekkor megjelenik COUNTDOWN SET DONE felirat. A beállítás sikeres volt

12.5. Körszámláló

A körszámlálót az STW gombbal tudja elindítani. A következő körre váltás a P+A gomb egyidejű megnyomásával történik.

Következő körre váltáskor a computer az előző szakasz következő adatait rögzíti:

- A kör hossza
- Átlag pulzus
- Átlagsebesség

Ezeket az adatokat a körszámláló megállítása után bármikor vissza lehet nézni.

12.6 Stopper (STOPWATCH)

Kézi stopper, ami bármikor elindítható, megállítható vagy nullázható a Start/Stop gombbal

13. Edzés kontroll pulzuszórával

A pulzus adatok beállításához olvassa el a 12-es bekezdést. Eredményes edzőmunka végzésénél fontos, hogy a pulzust a megfelelő határértékek között tartsuk. A VDO computerekben megtalálható különböző edzési programoknál az alsó és a felső pulzus határértéket kell megadni. A határértékek beállítása (kézi vagy automatikus) után a computer méri és jegyzi a zónában, zóna alatt illetve felett eltöltött időt. A valós idejű pulzusszám kijelzés mellett a computer hangjelzéssel figyelmeztet a zóna elhagyására (ez a funkció ki- és bekapcsolható a 12.1 bekezdésben leírtak szerint)

13.1. Edzés stopperrel

A stopper elindítása a legegyszerűbb, de elengedhetetlen módja a pulzus adatok rögzítésének. Ha a stopper fut, a pulzus adatok számolódnak és eltárolódnak. A rögzítés megszakítása és folytatása az STV gomb segítségével bármikor lehetséges.

Előkészületek a pulzus adatok rögzítéséhez:

- o Adja meg a pulzus adatokat automatikusan (7.1-es bekezdés), vagy kézileg (7.2-es bekezdés)
- o Válassza ki a edzési programot: limit 1, 2 vagy 3 a 7.3 bekezdés alapján
- o A TIMER SETTINGS menüpontban válassza ki a STOPWATCH menüt a 12.1. bekezdésnek megfelelően

A pulzus adatok rögzítésének megkezdése:

- o Az STW gombbal indítsa el a rögzítést
- o Tartsa nyomva 4 mp-ig a P gombot a hangjelzés ki/bekapcsolásához.

A mérés felfüggesztése és befejezése

- o Az STW gombbal állítsa le a rögzítést

Az adatok kijelzése (akár rögzítés közben is)

- o A P gombbal lépjen be a LIMIT LO HI menübe (a kijelzőn megjelennek az alsó zóna alatt, a felső zóna fölött és a két zóna közötti idők %-os formátumban)

Adatok törlése

- o Nyomja 4 mp-ig az STW gombot

Figyelem! A pulzus adatok rögzítése közben bármelyik gomb használható, és bármelyik funkció előhívható. Ez nem befolyásolja a rögzítést.

13.2. Edzés időzítővel (TIMER 1 / TIMER 2 / TIMER 1+2)

TIMER 1: Egy megadható érték, amely 0-ról számol felfelé, és amikor eléri a megadott értéket, sípol egyet majd újra indul (pl. intervall edzésnél az aktív szakasz hossza). A TIMER 1 csak akkor működik, ha beállítottuk az intervallum hosszát, egyébként TIMER ERROR felirat látszik a kijelzőn

TIMER 2: Egy másik 0-tól felfelé számoló, megadható érték, amely lejártakor kettőt sípol majd újra indul (pl. pihenő idő intervallumok között). A TIMER 2 csak akkor működik, ha beállítottuk az intervallum hosszát, egyébként TIMER ERROR felirat látszik a kijelzőn

TIMER 1+2: Ennek kiválasztásakor a TIMER 1 és a TIMER 2 értékek mérési folyamatosan, cirkulálva követik egymást. A TIMER 1 lejártát 1, míg a TIMER 2 lejártát 2 sípszó jelzi. A folyamat mindaddig ismétlődik, amíg meg nem állítjuk vagy el nem éri a beállított ismétlésszámot. A TIMER 1+2 csak akkor működik, ha beállítottuk az intervallumok hosszát, egyébként TIMER ERROR felirat látszik a kijelzőn

Figyelem! Időzítő módban az aktuális intervallumokra vonatkozó pulzus adatok rögzítésre kerülnek.

Előkészületek a pulzus adatok rögzítéséhez:

- o Adja meg a pulzus adatokat automatikusan (7.1-es bekezdés), vagy kézileg (7.2-es bekezdés)

- Válassza ki a edzési programot: limit 1, 2 vagy 3 a 7.3 bekezdés alapján
- A TIMER SETTINGS menüpontban válassza ki a használni kívánt időzítőt

A pulzus adatok rögzítésének megkezdése:

- Az STW gombbal indítsa el a rögzítést
- Tartsa nyomva 4 mp-ig a P gombot a hangjelzés ki/bekapcsolásához 4sec.

A mérés felfüggesztése és befejezése

- Az egyes időzítési szakaszok végén a computer automatikusan menti az adatokat, és új rögzítést kezd. Amennyiben az időzítés lejár, úgy a rögzítés is automatikusan befejeződik
- Kézileg az STW gombbal állíthatja le a rögzítést

Az adatok kijelzése (akár rögzítés közben is)

- A P gombbal lépjen be a LIMIT LO HI menübe (a kijelzőn megjelennek az alsó zóna alatt, a felső zóna fölött és a két zóna között idők %-os formátumban)

Adatok törlése

- Nyomja 4 mp-ig az STW gombot

Figyelem! A pulzus adatok rögzítése közben bármelyik gomb használható, és bármelyik funkció előhívható. Ez nem befolyásolja a rögzítést.

13.3. Edzés visszaszámlálóval (COUNTDOWN)

Egy visszafelé számláló időintervallumot is be lehet állítani a computeren, amely 1 sípolással jelzi az idő lejártát.

Figyelem! Visszaszámláló módban az aktuális intervallumra vonatkozó pulzus adatok rögzítésre kerülnek.

Előkészületek a pulzus adatok rögzítéséhez:

- Adja meg a pulzus adatokat automatikusan (7.1-es bekezdés), vagy kézileg (7.2-es bekezdés)
- Válassza ki a edzési programot: limit 1, 2 vagy 3 a 7.3 bekezdés alapján
- A TIMER SETTINGS menüpontban válassza ki és állítsa be a visszaszámlálót

A pulzus adatok rögzítésének megkezdése:

- Az STW gombbal indítsa el a rögzítést
- Tartsa nyomva 4 mp-ig a P gombot a hangjelzés ki/bekapcsolásához 4sec.

A mérés felfüggesztése és befejezése

- A beállított idő lejártá után a rögzítés automatikusan leáll.
- Kézileg az STW gombbal állíthatja le a rögzítést

Az adatok kijelzése (akár rögzítés közben is)

- A P gombbal lépjen be a LIMIT LO HI menübe (a kijelzőn megjelennek az alsó zóna alatt, a felső zóna fölött és a két zóna között idők %-os formátumban)

Adatok törlése

- Nyomja 4 mp-ig az STW gombot

Figyelem! A pulzus adatok rögzítése közben bármelyik gomb használható, és bármelyik funkció előhívható. Ez nem befolyásolja a rögzítést.

13.4 Edzés körszámlálóval

Az Ön VDO computere 50 kör adatait képes mérni és tárolni.

Tárolt adatok körönként:

- Köridő
- Átlagpulzus
- Átlagsebesség (csak kerékpáros módban)

Ezzel amódszerrel nagyszerűen tudja elemezni a teljesítményét akár terepen, akár országúton. A körszámláló kerékpáros és gyalogos módban is működik. Az adatok visszaolvasása csak a mérés befejezése után lehetséges.

Figyelem! Körszámláló módban az aktuális körre vonatkozó pulzus adatok rögzítésre kerülnek.

Előkészületek a pulzus adatok rögzítéséhez:

- Adja meg a pulzus adatokat automatikusan (7.1-es bekezdés), vagy kézileg (7.2-es bekezdés)
- Válassza ki a edzési programot: limit 1, 2 vagy 3 a 7.3 bekezdés alapján
- A TIMER SETTINGS menüpontban válassza ki a körszámlálót

A pulzus adatok rögzítésének megkezdése:

- Az STW gombbal indítsa el az első kör rögzítését
- Az A és a P gomb együttes megnyomásával lépjen a következő körre
- Az STW gombbal állítsa le a rögzítést (ezt bárhányszor megteheti rögzítés közben, de 50 kör után a rögzítés automatikusan leáll)
- Tartsa nyomva 4 mp-ig a P gombot a hangjelzés ki/bekapcsolásához

A mérés felfüggesztése és befejezése

- A beállított idő lejártá után a rögzítés automatikusan leáll.
- Kézileg az STW gombbal állíthatja le a rögzítést

Az adatok kijelzése (akár rögzítés közben is)

- Állítsa meg a stoppert az STW gombbal.
- A P gombbal lépjen be a LAP REC menübe
- A képernyőn az alábbi adatok látszanak:
 - Közéső sor bal oldal: átlagpulzus
 - Közéső sor jobb oldal: átlagsebesség (csak kerékpáros módban)
 - Alsó sor: körszám és köridő
- Lépés s következő körre az STW gombbal

Adatok törlése

- Nyomja 4 mp-ig az STW gombot

Figyelem! A pulzus adatok rögzítése közben bármelyik gomb használható, és bármelyik funkció előhívható. Ez nem befolyásolja a rögzítést.

14. Adatrögzítés és adatok áttöltése PC-re

A VDO PCLink jelzésű számítógépei képesek az adatok rögzítésére, és azok áttöltésére egy PC-re. Ezek az adatok a dobozban lévő szoftver segítségével feldolgozhatók, kielemezhetők.

A dobozban a computer és tartozékai mellett a következők találhatóak:

1. USB 2-es dokkoló egység az adatátvitelhez
2. CD-ROM a PC-Sport edző- és analízáló programmal

Mit jelent a rögzítés?

A VDO computer az alábbi adatokat edzésenkénti bontásban (rögzítés elindítása és megállítása közötti intervallum számít egy edzésnek), a saját memóriájában eltárolja:

- Minden kerékpáros információ
- Minden magassági információ
- Minden pulzusinformáció
- Köradatok, ha a körszámláló fut
- Minden pedálfordulat információ

Az adatok tárolásáról:

1. Az adatok rögzítése 10 vagy 20 mp-es időközökben történik, beállítástól függően
2. A computer 50 (10 mp-es adatrögzítési sűrűség) vagy 100 (20 mp-es adatrögzítési sűrűség) edzési óra adatait képes rögzíteni
3. Amennyiben a memória betelt, úgy a computer automatikusan felülírja a korábbi adatokat.
4. Az adatok törlésére az órától nincs lehetőség

Figyelem! Rendszeresen csatlakoztassa a computerét a PC-jére, így elkerülhetőek az adatvesztések, felülírások

14.1. Adatrögzítés elindítása és leállítása

A „P” és az „1”-es gomb egyszerre történő megnyomásával tudja elindítani a rögzítést. Rögzítéskor a kijelzőn a REC felirat villog. Megállítani szintén a „P” és az „1”-es gomb egyszerre történő megnyomásával tudja a rögzítést. Ekkor a REC felirat eltűnik.

Mi történik a rögzítéssel, ha megáll út közben?

Ha megáll út közben, de nem állítja le a rögzítést, akkor a 5 perc után a computer alvó módba kapcsol, és a rögzítés automatikusan leáll. Amint újraindul a kerékpárjával, és egy gombnyomással feléleszti a computert, úgy a rögzítés is tovább folytatódik, és az adatok egy edzésként lesznek tárolva.

Amennyiben megálláskor kézzel állítja meg a rögzítést, úgy induláskor újra kell indítania azt, és ekkor a megállás előtti és utáni szakasz két külön edzésként fog rögzítésre kerülni.

40

EN

14.2. Adatátvitel PC-re

Helyezze bele a computert a dokkolóba, és csatlakoztassa a PC-jéhez. Első alkalommal a PC új eszközként fogja felismerni a dokkolót. Installálja fel a CD-ről a PC-Sport szoftvert. Indítsa el a szoftvert. Első indításkor létre kell hoznia egy új felhasználót, és be kell állítania minden személyes adatot (figyelmesen olvassa el a Manual.pdf-et a PC-Sport szoftverben)

Ha ezek megvannak, a File menü alatt, az Import menüben, válassza ki a Megfelelő VDO computert (Z2 vagy Z3)

5. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
6. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a LANGUAGE SELECT menübe
7. **LÉPÉS:** A fel és a le nyilak segítségével válassza ki a PC LINK SELECT menüpontot..
8. **LÉPÉS:** Az M gombbal indítsa el a jelátvitelt. Ekkor a PC LINK SENDING felirat látszik, és egy számláló követi az áttöltött adatmennyiséget.

Figyelem! Áttöltésnél a PC-Sport program ellenőrzi, hogy melyik adatsomagot töltötte fel már korábban a PC-jére, így a régi adatok nem kerülnek újra feltöltésre. A régebbi, már feltöltött adatok újra feltöltésére is van lehetőség, de ezt külön kell megtenni, a program leírása alapján.

14.3. Rögzítési periódus kiválasztása

Az adatok rögzítése a VDO computeren 10 vagy 20 mp-es időközökben történik, beállítástól függően. Rögzítés közben nincs lehetőség a periódusok közötti váltásra

1. **LÉPÉS:** Nyomja meg az 'A' és az '1'-es jelzésű gombot egyszerre
2. **LÉPÉS:** Ekkor a kijelzőn a DATA RECORD INTERVAL 10 SEC 20 SEC felirat jelenik meg.
3. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével válassza ki a megfelelőt.
4. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállítást.

15. Alvó mód (SLEEP MODE)

Ha a computer 5 percig nem kap semmilyen jelet, az első alvó fázisba kerül. Ilyenkor a hőmérséklet, idő, dátum és a hét megfelelő napjának neve látszik a kijelzőn. Újabb 10 perc elteltével a jeladó és a vevő is kikapcsol. Ilyenkor bármelyik gomb megnyomásával felébreszthetjük a készüléket. Amennyiben a mellszíj rajtunk van, és akerekpár közelében maradunk, a computer tovább veszi a pulzus-adatokat, és ha nincs is sebesség- vagy fordulatszám jel, 3 óra hosszat továbbra is aktív marad. HA óvni akarja az elemet, ilyenkor vegye le a mellszíjat, vagy távolodjon el a bringától.

16. Esetleges problémák megoldásai

- **A computer és a sebesség- illetve pedálfordulat jeladó párosítása nem sikerült**
 - Ellenőrizze, hogy a küllő mágnes/ pedálfordulat mérő mágnes megfelelő távolságra van-e a jeladótól, illetve hogy jó magasságban van-e felhelyezve
 - Ellenőrizze az elemeket
- **A computer és a mellszíj párosítása nem sikerült**
 - Ellenőrizze az elemeket a mellszíjban és a computerben
- **A computer ne mérje a sebességet**
 - Ellenőrizze, hogy a küllő mágnes megfelelő távolságra van-e a jeladótól, illetve hogy jó magasságban van-e felhelyezve
 - Ellenőrizze az elemeket
 - Letelt a 15 perc az utolsó jel óta, és a jeladó kikapcsolt. Nyomja meg egyszerre az „A” és az „1”-es gombot
- **A computer nem mér a pedálfordulatot**
 - Ellenőrizze, hogy a pedálfordulat mérő mágnes megfelelő távolságra van-e a jeladótól, illetve hogy jó magasságban van-e felhelyezve
 - Ellenőrizze az elemeket
 - Letelt a 15 perc az utolsó jel óta, és a jeladó kikapcsolt. Nyomja meg egyszerre az „A” és az „1”-es gombot
- **A computer nem mér pulzust**
 - Ellenőrizze az elemeket
 - Letelt a 15 perc az utolsó jel óta, és a jeladó kikapcsolt. Nyomja meg egyszerre az „A” és az „1”-es gombot
- **A computeren az átlagpulzus és a maxpulzus nem jelenik meg**
 - A timer nem lett elindítva. Indítsa el azt!
- **A computeren a pulzus-százalék nem jelenik meg**
 - A személyes adatok nem lettek beállítva
 - A timer nem lett elindítva. Indítsa el azt!
- **A computeren a kalória érték nem jelenik meg**
 - A személyes adatok nem lettek beállítva
 - A timer nem lett elindítva. Indítsa el azt!
- **A villáskulcs ikon villog a kijelzőn**
 - Letelt az ön által megadott, két szervizelés közötti táv. Vigye be kerékpárját a legközelebbi kerékpárszervizbe.
- **A túracipő ikon látszik a képernyőn**
 - Átváltott gyalogos módba

17. Technikai specifikációk

Computer: 49.6 x 46.6 x 16.5 mm, 45 g

Dokkoló: 15 g

Sebesség jeladó: 20 g

Mellszíj: 80 g

Elem: 3V, type 2032 (computer); type 2032 (sebesség jeladó és mellszíj)

Elem élettartam az órában/jeladóban: kb. 300 óra

Elem élettartam a mellszíjban: kb. 800 óra

Működési hőmérséklet: -15 °C to +60 °C

Sebességtartomány: 3 km/h - 120 km/h

Napi idő: max 24:00:00

Stopper: max 24:00:00

Napi táv: max 999.99 km vagy mi.

NAVIGATOR: max 999.99 km vagy mi.

Total KM 1 vagy 2: max 99,999 km vagy mi.

Total KM 1 + 2: max 199,999 km vagy mi.

Kerékméret: 100 mm - 3999 mm

18. Garancia

A VDO Cycle Parts és annak magyarországi forgalmazója (Boneshaker 2006 Bt., 2133 Sződliget, Attila u 73.) minden szakszerűen felszerelt és karbantartott VDO computerre 5 év garanciát biztosít a vásárlás időpontjától kezdődően.

A kábel, a jeladó, a konzol vagy a computer fizikai sérülése a garancia elvesztését jelentheti. Szintén a garancia elvesztését eredményezheti a nem szakszerű használat, illetve a computer felnyitása (kivéve az elem fedőnyílását)

A garancia az elemre nem vonatkozik.

Kérjük, tartsa meg a vásárlást igazoló blokkot, hogy a garancia-igény igazolható legyen.

Amennyiben a garancia jogos, a forgalmazó vagy a gyártó a terméket megjavíthatja, vagy cserélheti. Az adott modell megszűnése esetén forgalmazó vagy gyártó jogosult azonos értékű, de más modell cseredarabként történő felajánlására.

Problémás esetekben forduljon a forgalmazóhoz:

BoneShaker 2006 Bt., 2133 Sződliget, Attila u. 73., informacio@boneshaker.hu, www.boneshaker.hu

vagy a gyártóhoz:

Cycle Parts GmbH, Große Ahlmühle 33, D-76865 Rohrbach, +49-6349-9635-10 www.vdocyclecomputing.com

A computerok technikai specifikációi előzetes bejelentés nélkül változhatnak.

Útmutató a termék kezeléséhez annak elhasználódása esetén:

Ez a termék megfelel a 2002/96/EC EU direktívának. A * szimbólum a terméken vagy annak csomagolásán azt jelenti, hogy a terméket kidobás esetén nem lehet a háztartási szeméttel együtt kezelni, hanem egy ilyen eszközt átvevő hulladék-gyűjtő pontra kell szállítani