

## VDO Z3PC-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:

- 1 VDO Z3 computer
- 1 VDO sebesség jeladó
- 1 VDO pulzuszám mérő mellszíj pánttal, elemmel
- 1 Elem (3 V type 2032)
- 1 Kormány adapter
- 1 Csuklósíj
- 1 Csuklósíj lezáró
- 1 mágnes
- 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. Felszerelés

- 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
- 7.5. Teljesítmény kalkuláció WATT-ban

### 8. Magassági funkciók beállításai

- 8.1. Az alap magasság megadása (indulási magasság)
- 8.2. Pillanatnyi magasság megadása
- 8.3. Összes mászással megtett szint Bike 1, Bike 2 és walk (séta) módban
- 8.4. Összes ereszkedéssel megtett szint beállítása

### 9. Adatok nullázása

- 9.1. Napi adatok nullázása
- 9.2. Az Össz idő nullázása
- 9.3. Az Össz táv nullázása

- 9.4. Navigator nullázása
- 9.5. Gyári adatok visszaállítása (reset)
- 10. Funkciók kiválasztása
- 11. Funkciók
  - 11.1. Felhasználási módok
  - 11.2. Gyors párosítás
  - 11.3. Kezdeti lépések
    - 11.3.0. A kijezőn folyamatosan látható információk
    - 11.3.1. - 11.3.35. Funkciók gyors áttekintése
- 12. Navigator
  - 12.1. Navigátor kiválasztása és használata
  - 12.2. Navigátor nullázása orientációs pontokon
- 13. Időzítő funkciók
  - 13.1 Időzítő funkciók használata
  - 13.2. Időzítő funkciók beállítása (timer 1, timer 2 vagy timer 1 + 2)
  - 13.3. TIMER 1+2 ismétlésszámának beállítása
  - 13.4. Visszaszámlálás
  - 13.5. Körszámláló
  - 13.6. Stopper
- 14. Edzés pulzusméréssel
  - 14.1. Edzés stopperrel
  - 14.2. Edzés időzítővel ( timer 1 / timer 2 / timer 1+2)
  - 14.3. Edzés visszaszámlálóval
  - 14.4. Edzés körszámlálóval
- 15. Adatrögzítés és áttöltés PC-re
- 16. Alvó mód
- 17. Esetleges problémák megoldásai
- 18. Technikai specifikációk
- 19. 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 jeladótól (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:

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

Ahhoz, hogy a digitális összeköttetés zavartalanul és hibamentesen üzemeljen, a computert és a jeladót pontosan össze kell hangolni, ami üzembe helyezésnél 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 magasság
- Pillanatnyi hőmérséklet
- Pillanatnyi emelkedés %-ban (csak kerékpározási módnál)

### **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)
- Szerviz visszajelző (ha elértük a beállított kilométert)

### **Alsó sor**

- Az aktuálisan kiválasztott információ/menü

## **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 Pulzuszám mérő mellszíp pánntal, elemmel (6605)
- o Pánt pulzuszám mérő mellszíphez (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 ütközésig a fedelet egy pénzérmével

**Tanács:** Cseréljen időben, még a lemerülés előtt elemet (évente). Elemcsere előtt mindig jegyezze fel a „Kerékméretet”, a „Kerékpárral megtett összes távot” és az „Összesített magassági adatokat”.

#### **2.1.2 Az elem behelyezése a mellszípba :**

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 ütközésig a fedelet egy pénzérmével

#### **2.1.3 Az elem behelyezése a jeladóba :**

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

1. **LÉPÉS:** Csavarja ki a mellszípon 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 mellszíj elveszti vízállóságát
4. **LÉPÉS:** Húzza meg ütközésig 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 kormányszárra 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-mágnes 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 csavarhúzó 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 mellszj) 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)

## 5. 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 szelepe alsó holtponthelyzetbe (6 órás 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:** 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!** Amennyiben 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 számjegyet. 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 megadáással

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 14.1-14.4 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 nyílak 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 nyílak segítségével válassza ki a PULSE LIMIT ?SELECT? menüt
5. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a PULSE LIMIT ?SELECT? menübe
6. **LÉPÉS:** A nyílak segítségével válassza ki a használni kívánt programot LIMIT 1/LIMIT 2/LIMIT 3
7. **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.
8. **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

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

### B, A levezetés idejének 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 RECOVERY SET menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a RECOVERY SET menübe, ahol a RECOVERY TIME SET látszik
4. **LÉPÉS:** A nyílak segítségével válassza ki a RECOV PULSE SET menüpontot
5. **LÉPÉS:** A nyílak segítségével állítsa be az értéket.
6. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállítást. Ekkor a RECOV PULSE ?SET OK? felirat látszik.
7. **LÉPÉS:** Nyomjon újra M-et gombbal hagyja jóvá a beállítást. Ekkor a RECOV PULSE SET DONE felirat látszik.
8. 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.

### 7.5 Az alapadatok megadása teljesítmény kalkulációhoz

**Figyelem!** A Teljesítmény kalkulátor csak akkor lép működésbe, ha a kerékpárra pedál fordulatszám mérő is fel van szerelve.

A teljesítményt a computer matematikai algoritmus alapján számolja ki, így az eltérhet a valós (fizikai) teljesítménymérő berendezések értékeitől. Minél pontosabban adja meg a személyes- és egyéb adatokat, annál pontosabb lesz a számított érték.

**Figyelem!** Megálláskor a teljesítmény kijelző 0 értéket mutat.

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A nyílak segítségével válassza ki a POWER CALC SET menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be az POWER CALC SET menübe, ahol a BIKE TYPE SELECT látszik
4. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a menübe, a nyílak segítségével állítsa be a kerékpár típusát: ROAD BIKE SELECT vagy MTB SELECT
5. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállított értéket. Ekkor a computeren a SITTING POS SELECT felirat látszik
6. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a menübe, a nyílak segítségével állítsa be a ülőpozíciót: UPRIGHT SELECT vagy LOW RACE SELECT (normál, felegyenesedett testtartás, vagy a alacsony versenypozíció)
7. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállított értéket. Ekkor a computeren a SET WEIGHT ?SET OK? felirat látszik (Itt a kerékpár súlyát kell megadni kg-ban, teljes felszereléssel)
8. **LÉPÉS:** A nyílak segítségével állítsa be a kerékpár súlyát
9. **LÉPÉS:** Ha mind megfelelő, az M gombbal hagyja jóvá a folyamatot. Ekkor a POWER CALC SET DONE felirat látszik. Ezután a computer automatikusan átvált a POWER WATT funkcióra.

### 8. Magassági funkciók beállításai

A magasságmérő a légnyomás mérésének elvén működik. A Z1 ebből az adatból számolja a magassági adatokat. A minél precízebb mérés érdekében szükség van az alap- vagy induló magasság beállítása. A barometrikus nyomás az időjárás függvényében is változik, így az alap magasság megadása mellett szükséges lehet a menet közbeni újra kalkuláció. A VDO Z 1 egy könnyen használható magassági korrekciós funkcióval rendelkezik, amelyet a 8.2-es fejezetben olvashatunk.

Alap magasságnak érdemes az indulási pont magasságát (pl. otthon) beállítani, amelyet térkép alapján határozhatunk meg. Ezt minél pontosabban adjuk meg, annál pontosabb lesz a további mérés, ugyanis ezt a magassági adatot a computer hozzárendeli a pillanatnyi nyomáshoz, és az összes többi magassági adatot ez alapján számolja.

A nyomás adatok folyamatosan számolódnak át magassági adatokká, így az MC1.0-tól eltérően itt nem csak bringázás, de séta közben is figyelhetjük a.

A nyomás mérését a készülék a hátoldalán található nyíláson keresztül végzi. Ezt a nyílást tartsa tisztán, és soha ne takarja el, illetve ne nyúljon bele semmilyen eszközzel.

### 8.1. Az alap magasság megadása (indulási magasság)

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A nyílak segítségével válassza ki a HOME ALTI SET menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be az HOME ALTI SET menübe
4. **LÉPÉS:** A nyílak segítségével állítsa be az indulási magasságot
5. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállított értéket. Ekkor a computeren a HOME ALTI ?SET OK? felirat látszik
6. **LÉPÉS:** Nyomja meg újra az M gombot. Ekkor a computeren a HOME ALTI SET DONE felirat látszik és a computer automatikusan átvált az ALTI UP funkcióra.

### 8.2. Pillanatnyi magasság megadása

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A nyílak segítségével válassza ki a ACTUAL ALTI SET menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be az ACTUAL ALTI SET menübe
4. **LÉPÉS:** A nyílak segítségével állítsa be a pillanatnyi magasságot
5. **LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállított értéket. Ekkor a computeren a ACTUAL ALTI ?SET OK? felirat látszik
6. **LÉPÉS:** Nyomja meg újra az M gombot. Ekkor a computeren a ACTUAL ALTI SET DONE felirat látszik és a computer automatikusan átvált az ALTI UP funkcióra.

### 8.3. Összes mászással megtett szint Bike 1, Bike 2 és walk (séta) módban

Az Ön VDO computere 3 különböző módban összegzi az Összes mászással/ereszkedéssel megtett szintet

- Bike 1
- Bike 2
- Walk mode (10-es fejezet)

Ezek az értékek programozhatóak, tehát elemcserénél vagy új óra beüzemelésénél újra be lehet vinni őket, tehát nem vesznek el.

### Összes mászással megtett szint 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 ALTI UP SET menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be az ALTI UP SET menübe, ahol az ALTI UP 1 SET látszik (a nyílak segítségével léphet az ALTI UP 2 SET / WALK UP SET-re)
4. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a kiválasztottba. Ekkor a ALTI UP 1 NEXT DIGIT/ ALTI UP 2 NEXT DIGIT / WALK UP NEXT DIGIT felirat látszik és a nyílak segítségével be tudja állítani a magassági adat utolsó számjegyét (a nyílak 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 az ALTI UP 1 ?SET OK? / ALTI UP 2 ?SET OK? / WALK UP ?SET OK? felirat látszik
7. **LÉPÉS:** Nyomja meg újra az M gombot. Ekkor a computeren az ALTI UP 1 SET DONE / ALTI UP 2 SET DONE/ WALK UP SET DONE felirat látszik és a computer automatikusan átvált az TOTAL UP funkcióra.

### 8.4. Összes ereszkedéssel megtett szint 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 ALTI DOWN SET menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be az ALTI UP SET menübe, ahol az ALTI DOWN 1 SET látszik (a nyílak segítségével léphet az ALTI DOWN 2 SET / WALK DOWN SET-re)
4. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a kiválasztottba. Ekkor a ALTI DOWN 1 NEXT DIGIT/ ALTI DOWN 2 NEXT DIGIT / WALK DOWN NEXT DIGIT felirat látszik és a nyílak segítségével be tudja állítani a magassági adat utolsó számjegyét (a nyílak 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 az ALTI DOWN 1 ?SET OK? / ALTI DOWN 2 ?SET OK? / WALK DOWN ?SET OK? felirat látszik

7. **LÉPÉS:** Nyomja meg újra az M gombot. Ekkor a computeren az ALTI DOWN 1 SET DONE / ALTI DOWN 2 SET DONE/ WALK DOWN SET DONE felirat látszik és a computer automatikusan átvált az TOTAL DOWN funkcióra.

## 9. Adatok nullázása (reset)

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

### 9.1 Napi adatok nullázása

#### 9.1 Napi adatok nullázása

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

- Napi táv
- Napi idő
- Átlagsebesség
- Maximális sebesség
- Napi, mászással megtett szint
- Napi, mászással megtett táv
- Napi maximális magasság
- Átlagos mászási lejtőszög %-ban
- Maximum mászási lejtőszög %-ban
- Napi, ereszkedéssel megtett szint
- Napi, ereszkedéssel megtett táv
- Átlagos ereszkedési lejtőszög %-ban
- Maximum ereszkedési lejtőszög %-ban

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

- Átlagos pedálfordulat
- Maximum pedálfordulat

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva a '2'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a TRIP DATA ?RESET? aktiválásához
2. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a TRIP DATA ?RESET? menübe, ahol a <<?RESET?>> villog.
3. **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.

### 9.2 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

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 TOTAL TIME ?RESET? menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a TOTAL TIME ?RESET? menübe, ahol a <<?RESET?>> villog.
4. **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.

### 9.3. 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.

### 9.4. 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.

### 9.5. 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.

## 10. 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 ALTI UP funkcióra.

## 11. Felhasználási módok

11.1. Általános áttekintést az 1.3.1. pontban talál

### 11.2 Gyors párosítás

Amennyiben 15 percig nem érkezik jel valamelyik összehangolt jeladótól (sebesség-, pedálfordulat) 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 menüpontban, a Sleep Mod alatt

### 11.3 Kezdeti lépések – Gyors áttekintés

11.3.0. Állandó funkciók a kijelzőn

A következő funkciók folyamatosan láthatóak a computer kijelzőjén:

#### Felső sor

- Pillanatnyi magasság
- Pillanatnyi hőmérséklet
- Pillanatnyi emelkedés %-ban (csak kerékpározási módnál)

#### 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/menü

### Magassági funkciók (A gomb)

A pillanatnyi légköri nyomás újrapalibrálásához az indulási magasságra tartsa nyomva az A gomb 4 mp-ig

#### 11.3.1 ALTI UP: a napi túra során mászással megtett magasság nullázása (kerékpáros vagy gyalogos módban is)

1. **LÉPÉS:** Az A gombbal lépjen az ALTI UP 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

#### 11.3.2. DIST UP: a napi túra során mászással megtett távolság nullázása (kerékpáros módban)

1. **LÉPÉS:** Az A gombbal lépjen az DIST UP 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

### 11.3.3 TRIP MAX: a napi túra során elért legmagasabb pont nullázása (kerékpáros vagy gyalogos módban is)

1. **LÉPÉS:** Az A gombbal lépjen az TRIP 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

### 11.3.4 AVG CLIMB: a napi túra átlagos lejtésének nullázása (kerékpáros módban)

1. **LÉPÉS:** Az A gombbal lépjen az AVG CLIMB 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

### 11.3.5. MAX CLIMB: a napi túra legmeredekebb emelkedő szögének nullázása (kerékpáros módban)

1. **LÉPÉS:** Az A gombbal lépjen az MAX CLIMB 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

### 11.3.6. TOTAL UP: Az össz mászással megtett magasság Bike 1 és Bike 2 (kerékpáros vagy gyalogos módban is)

Az A gombbal lépjen a „Tot 1/2 HM UP“ (gyalogos módban TOTAL UP)

### 11.3.7. ALTI MAX: = Elért maximális magasság Bike 1 és Bike 2 2 (kerékpáros vagy gyalogos módban is)

Az A gombbal lépjen a „Total Max 1/2“ (gyalogos módban ALTI MAX)

### 11.3.8. ALTI DOWN: A napi túra során ereszkedéssel megtett magasság nullázása (kerékpáros vagy gyalogos módban is)

1. **LÉPÉS:** Az A gombbal lépjen az ALTI DOWN 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

### 11.3.9. DIST DOWN: Napi túra során ereszkedéssel megtett távolság nullázása (kerékpáros módban)

1. **LÉPÉS:** Az A gombbal lépjen az DIST DOWN 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

### 11.3.10. AVG DOWN: Napi túra átlagos lejtőszögének nullázása (kerékpáros módban)

1. **LÉPÉS:** Az A gombbal lépjen az AVG DOWN 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

### 11.3.11. MAX DOWN = Napi túra maximális lejtőszögének nullázása (kerékpáros módban)

1. **LÉPÉS:** Az A gombbal lépjen az MAX DOWN 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

### 11.3.12. TOTAL DOWN = Össz ereszkedéssel megtett magasság Bike 1 és Bike 2 (kerékpáros vagy gyalogos módban is)

Az A gombbal lépjen a „TOTAL DOWN “ (gyalogos módban TOTAL DOWN)

### 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

### 11.3.13. 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.

#### 11.3.14. 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.

#### 11.3.15. 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

#### 11.3.16. 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, kerékpáros módban)

#### 11.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

#### 11.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

#### 11.3.17. 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

#### 11.3.18. 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.

#### 11.3.19. 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 mértékegységbe). A „2”-es gombbal lépjen a „ODO BIKE 1” menüre

#### 11.3.20. 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.

#### **11.3.21. 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

#### **11.3.22. 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

#### **11.3.23. TIME BIKE 2 = Össz idő bike 1 (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

#### **11.3.24. 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/jeleníthetők meg.

#### **11.3.25. 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

#### **11.3.26. 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

#### **11.3.27. 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

#### **11.3.28. 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

#### **11.3.29. 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

#### **11.3.30. 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

#### **11.3.31. 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

### 11.3.32. 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

### 11.3.33. 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

### 11.3.34. 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

### 11.3.35 POWER WATT = pillanatnyi erő wattban (opcionális, kerékpáros módban)

Ez az adat csak akkor jelenik meg, ha a személyes adatait beállította a 6. fejezetben leírtaknak megfelelően. A „P” gombbal lépjen a „POWER WATT” menüre.

**Figyelem!** A Watt mérés funkció csak pedál fordulatszám mérő felszerelése után működik. Ha a pedál nem forog, a kijező 0 wattot mutat

## 12. NAVIGATOR (kerékpáros módban)

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.

### 12.1. 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.

### 12.2. A NAVIGATOR nullázása a megfelelő orientációs ponton

1. **LÉPÉS:** Az „2”-es gombbal lépjen az TRIP DATA ?RESET? menüre
2. **LÉPÉS:** A nyilak segítségével válassza ki a NAVIGATOR ?RESET? menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a NAVIGATOR ?RESET? menübe, ahol a <<?RESET?>> felirat villog.
4. **LÉPÉS:** Nyomja meg újra az M gombot. Ekkor a computeren a NAVIGATOR RESET DONE felirat látszik és a computer automatikusan átvált a NAVIGATOR funkcióra.

## 13. 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 sípszó 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 sípolással 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

#### TIMING funkciók aktiválása

1. **LÉPÉS:** Tartsa nyomva az '1'-es jelzésű gombot 3 mp-ig a LANGUAGE SELECT aktiválásához
2. **LÉPÉS:** A nyilak 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 nyilak 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 nyilak segítségével válassza ki a TIMER SETTINGS menüt
3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a TIMER SETTINGS menübe, és a nyilak 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 nyilak 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 nyilak segítségével be tudja állítani az órát (a nyilak folyamatos nyomva tartásával az érték gyorsabban változik). Ha beállította, nyomjon M-et.
8. **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.
9. **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.
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 nyilak 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 nyilak 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 nyilak 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.

#### 13.4 Visszaszámláló (COUNTDOWN) 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 TIMER SETTINGS menüt

3. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a TIMER SETTINGS menübe, és a nyilak segítségével válassza ki TIMER ?SELECT? menüpontot.
4. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a TIMER ?SELECT? menübe, és a nyilak segítségével válassza ki a TIMER ?SET? menüt
5. **LÉPÉS:** Az M gombbal lépjen be a TIMER ?SET? menübe, és a nyilak 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.
8. **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.
9. **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.
10. **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.
11. **LÉPÉS:** Ekkor a COUNTDOWN ?SET OK? felirat látszik. Nyomjon M-et. Ekkor megjelenik COUNTDOWN SET DONE felirat. A beállítás sikeres volt

### 13.5. 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.

### 13.6 Stopper (STOPWATCH)

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

### 14. 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)

#### 14.1. 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.

#### 14.2. 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 mérései 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:

- 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/bekapcsolásához4sec.

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.

### 14.3. Edzés visszaszámlálással (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/bekapcsolásához4sec.

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.

### 14.4 Edzés körszámlálással

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 lejárta után a rögzítés automatikusan leáll.
- Kézzel 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.

### 15. 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 analízis 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

### 15.1. 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.

### 15.2. 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.

### 15.3. 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.

**LÉPÉS:** Az M gombbal hagyja jóvá a beállítást.

### 16. 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 akérékpár 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 mérje 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](mailto:informacio@boneshaker.hu), [www.boneshaker.hu](http://www.boneshaker.hu)

### **vagy a gyártóhoz:**

Cycle Parts GmbH, Große Ahlmühle 33, D-76865 Rohrbach, +49-6349-9635-10 [www.vdocyclecomputing.com](http://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 eszközöket átvevő hulladék-gyűjtő pontra kell szállítani .