

SIGMA ROX 8.0/9.0

A ROX 9.0 modell hihetetlenül sok - közel 100 - funkcióval rendelkezik, ennek ellenére mégis egyszerű a kezelése, köszönhetően az átlátható menürendszernek. Teljesen vezeték nélküli működés, új STS adatátviteli rendszerrel, mely 3 csatorna jeleit (sebesség, pedálfordulat és pulzus) küldi egy digitálisan kódolt adatsomagban az óra jelvevőjéhez. Az órában az adatokat egy integrált chip tárolja, ezáltal garantált, hogy a beállítások megmaradnak elemcsere esetén is. A Sigma hivatalos oldalán, virtuálisan is megismerkedhet bárki computerrel <http://www.sigma-rox.com/> (angol, francia és német nyelven)

A doboz tartalma (a bal oldali fedőlapban is keresgélj!):

- * Leírások (kis füzet a bringára szerelésről, vaskosabb a funkciókról)
- * Computer fejegység (az óra)
- * Jeladó öv
- * Pedálfordulat jeladó + pedál mágnes és magasító
- * Sebesség jeladó + küllő mágnes
- * Kormány adapter (kormányzárra is megfelelő)
- * Számítógéphez USB-s dokkoló
- * CD a DATA CENTER telepítéséhez
- * Hátlap nyitó szerszám elemcseréhez
- * Imbusz kulcs a küllő mágneshez
- * Rögzítéshez gyorskötegelő és gumigyűrű 2 méretben

Az óra beüzemelése: bármelyik gombot 5 másodpercig lenyomva tartva aktivizálódik az óra, ekkor beállítható a menü nyelve (Német, Angol, Francia, Olasz és Spanyol).

A computeren elhelyezkedő gombok:

- * Bal fent: Funkció 1 gomb (továbbiakban: F1)
- * Jobb fent: Funkció 2 gomb (továbbiakban: F2)
- * Logbook funkció gomb (továbbiakban: Log)
- * Bal lent: mínusz léptető gomb (továbbiakban: -G)
- * Jobb lent: plusz léptető gomb (továbbiakban: +G)

A gombokról:

A **-G és +G** gombokkal lehet navigálni a menüben (jobbra-balra „lépkedünk vele a vízszintes menüsorban). Az **F1 és F2** gombokkal pedig a kívánt menübe beléphetünk, illetve visszaléphetünk: az F2 kétszeri megnyomásával lehet belépni egy adott menübe, az F1 kétszeri megnyomásával pedig visszalépni (illetve opcionális esetben le lehet vele nullázni a meg lévő adatokat.) A felső (**F**) **gombokat minden művelethez – megerősítésképpen - kétszer kell megnyomni**, ennek célja, hogy ne okozzunk felesleges adatvesztést.

A gombok menütől független alapfunkciói:

- * F1 és -G gombok egyidejű megnyomásával lehet ki- és bekapcsolni a háttérvilágítást.
- * F2 és +G egyidejű megnyomásával lehet közvetlenül beállítani a magasság adatokat. A magasságmérő az új fejlesztésű IAC rendszerrel (Intelligent Altitude Calibration) 3 különböző módon is beállítható (aktuális magasság alapján, a légnyomás alapján vagy kezdő magasság alapján). Az „Otthon magasság” (Home Altitude) az a magasság, ahonnan legtöbbször indulunk útnak (ennek a magasságnak utána kell járni és beállítani az órán). 3 lehetséges értéket is meg lehet itt adni (Isd. '6. Beállítások' menüpont).

LOG - Logbook gomb (csak a ROX 9.0-hoz): két mp-ig lenyomva tartva ezt a gombot bejutunk a Napló (Logbook) menübe. Maximum 78 órányi edzés naplózására van egyszerre lehetőség. Ezek az adatok számítógépre letölthetők és grafikuson kiértékelhetők a DATA CENTER szoftver segítségével. Itt állíthatjuk át a -G és +G gombok segítségével hogy milyen időközönként történjen az



adatok mentése a naplóba. Lehetőség van 5, 10, 20 és 30 másodperces beállításra, a legkisebb intervallum adja a legpontosabb képet az edzésről, de ezáltal csökken a bejegyzés idő kapacitása, ami 5 mp-es adat mentés esetén kb. 13 órányi lesz. Itt van lehetőség a naplózás pillanatnyi megállítására és újraindítására is. Így jelzőpontokat lehet a naplózás közben elhelyezni (amikhez később a számítógépen kommenteket lehet fűzni - mi történt, hol jártál stb.) Ez lehetséges a pihenőkhöz is. Pihenőnek az számít, amikor nem kap sebesség értéket az óra.

MENÜRENDSZER:

A +G és -G gombokkal lépegethetünk benne. F2 gomb kétszeri megnyomásával léphetünk be az adott menüpontba. A fő menüpontok a léptetés szerinti sorrendben:

1-2. KEDVENCEK A ÉS B (FAVOURITES A, FAVOURITES B)

Az előzetesen - a 6. pontban részletezett Beállítások menüpontban – beállított 10-10 különböző adatot lehet itt megjeleníteni a Kedvenc A-ban (Favourites A) és Kedvenc B-ben (Favourites B). A különböző bringázások stílusához (hegyi, országúti), vagy két külön kerékpárhoz leginkább megjeleníteni kívánt adatokat mutatja ilyenkor a kijelző – egyszerre! Ezáltal 15 érték (5 fix felül és középen és 10 a kijelző alján a -G és +G gombokkal válthatóan) megjelenítésére van lehetőség a kijelzőn bringázás közben. Az F2 gomb segítségével a felső 4 fix adatra lehet zoomolni – ez azt jelenti, hogy az adott érték kinagyítva jelenik meg a kijelzőn. (zoomolva végig lehet lépegetni az F2 gombbal a kinagyított adatokon, majd visszatér a kijelző az eredeti állapotba).

A Kedvencekben tárolt korábbi adatok lenullázásához +G gombbal léptesd a Kedvenc A-ra vagy B-re a menüt, de ne lépj beljebb a menübe, hanem nyomd meg az F1 gombot kétszer (reset), majd a felkínált lehetőségek közül válassz: menti az utolsó edzés adatait? (save last trip values?) igen (Yes) v. nem (No) . Mentés esetén a 'Túra adatok'-nál lehet visszanézni az értékeket, vagy esetleg a számítógépen is, ha feltöltöd az adatokat oda.

3. TÚRA ADATOK (TRIP VALUES):

Kerékpár adatok (Cycling):

Megtett távolság (Distance)

Időtartam (Ride Time)

Átlag sebesség (Average)

Max. sebesség (Maximum)

Távolság + és - (Distance + és Distance -) F2 gomb kétszeri lenyomása után itt beállítható a távolság oda-, vissza számláló (érték megadása -G és +G gombokkal, helyi érték léptetés F2 gombbal)

Átlagos pedálfordulat (Average Cadence) ha fel van szerelve a mérő

Max. pedálfordulat (Max Cadence)

Pulzus (Heart rate):

I., II. és III. pulzus zóna (I., II., III. HR Max) a beállított max. pulzusból számított értékhatárok

Átlag pulzus (Average) az adott út alatt

Max. pulzus (Maximum)

Az I. pulzus zónában töltött idő (Time zone 1.)

A II. pulzus zónában töltött idő (Time zone 2.)

A III. pulzus zónában töltött idő (Time zone 3.)

Elégetett kalória (Calories)

Hőmérséklet (Temperature):

Aktuális (Actual)

Minimum

Maximum

Hegymenet (Uphill):

Mászás (Climb)

Max. magasság (Max. Altitude)

Megtett út felfelé (Distance)

Időtartam felfelé (Trip Time)

Átlagsebesség felfelé (Average)

Emelkedés értéke (Rise Rate) számított adat, méter/percben

Max. emelkedés értéke (Max. Rise Rate) számított adat, méter/percben

Átlagos %-os emelkedés (Avg. Incline)

Max. %-os emelkedés (Max. Incline)

Lejtőzés (Downhill):

Ereszkedés (Descend)

Megtett út lefelé (Distance)

Időtartam lefelé (Trip Time)

Átlagsebesség lefelé (Average)

Ereszkedés értéke (Rise Rate) számított adat, méter/percben

Max. ereszkedés értéke (Max. Rise Rate) számított adat, méter/percben

Átlagos %-os ereszkedés (Avg. Incline)

Max. %-os ereszkedés (Max. Incline)

4. IDŐ (TIME):

Aktuális idő (Clock) *F2 gomb kétszeri lenyomása után itt beállítható: érték megadása –G és +G gombokkal, helyi érték léptetés F2 gombbal*

Aktuális dátum (Date) *F2 gomb kétszeri lenyomása után itt beállítható: érték megadása –G és +G gombokkal, helyi érték léptetés F2 gombbal*

Stopper (Stopwatch) *F2 gombbal indul, ugyanezzel állítható le. Nullázás F1 gomb (Reset?) utána F2 gomb (Yes)*

Visszaszámlálás (Countdown)

Ébresztő óra (Alarm clock) *F2 gomb kétszeri lenyomása után itt beállítható: érték megadása –G és +G gombokkal, helyi érték léptetés F2 gombbal*

5. ELMENTETT ADATOK (DATA MEMORY):

7 túra/edzés tárolására képes az óra, ezután felülírja a legrégebbi adatokat.

A 7 legutóbbi elmentett túra/edzés adatai (7 Trips):

1. Edzés (Trip 1.), 2. Edzés (Trip 2.), 7. Edzés (Trip 7.)

Általános (General):

Dátum, kezdő idő, 1. v. 2. kerékpár

Kerékpár adatok (Cycling): Isd. fent

Pulzus (Heart rate): Isd. fent

Hőmérséklet (Temperature): Isd. fent

Hegymenet (Uphill): Isd. fent

Lejtőzés (Downhill): Isd. fent

Összes (Totals):

Kerékpár adatok (Cycling):

- távolság (Distance)
- idő (Ride Time)

Pulzus (Heart rate):

- elégetett kalóriák (Calories)

Hegymenet (Uphill):

- mászás (Climb),
- max. magasság az 1. és 2. kerékpárra (Max Alt. I. és II.)
- megtett út felfelé (Distance)
- eltelt idő felfelé (Ride Time)

Lejtőzés (Downhill):

- ereszkedés (Descend)
- megtett út lefelé (Distance)
- eltelt idő lefelé (Ride Time)

Naplóbejegyzés (Logbook) CSAK A ROX 9.0-hoz!

Ez az a funkció, amivel többet tud a 9.0 tud 8.0-nál: Az elmenthető 7 túrán kívül, van egy különálló mentési funkciója. Ennek segítségével analizálni lehet az elmentett adatokat, számítógépre töltve grafikus táblázatot is megjelenít. (pulzus, sebesség, magasság, hőmérséklet, emelkedés %-ban, emelkedés értéke, jelzőpont, pihenő; átlagértékeket mint: pulzus, sebesség, magasság, hőmérséklet; valamint a pulzus zónák is megjeleníthetők a grafikonon) A grafikon nyomtatható és csv fájlba is importálható. Ez igen hasznos és fontos funkció az edzés munka kielemezéséhez! Az elmentett napló bejegyzéseket is itt lehet lenullázni.

6. BEÁLLÍTÁSOK (SETTING)

Ebben a menüben az alábbi mértékegységek/adatok megadására van lehetőség.

Alapbeállítások (Unit):

Nyelv (Language) német, angol, francia, olasz, spanyol

Idő (Time) 12 vagy 24 órás mód

Dátum (Date) nap.hó.év

Gombok hangereje (Volume) 1-5

Zóna-riasztás (Zone-alarm) ki-, vagy bekapcsolva

Gomb információ (Button Info) ki-, vagy bekapcsolva

Saját név megadása az órának (My Name) betűváltás –G és +G gombokkal, léptetés F2 gombbal

I. és II. kerékpár (Bicycle I + II):

Sebesség mértékegységének megadása (kmh / mph)

I. kerékméret (Wheel size I.) (mm) érték megadása –G és +G gombokkal, helyi érték léptetés F2 gombbal

II. kerékméret (Wheel size II.)(mm) érték megadása –G és +G gombokkal, helyi érték léptetés F2 gombbal

Otthon magasság (Home Alt.)

3 különböző érték beállítható: érték megadása –G és +G gombokkal, helyi érték léptetés F2 gombbal

Felhasználó (User):

Nem megadása (Gender) male= ffi, female=nő

Születésnap (Birthday) érték megadása –G és +G gombokkal, helyi érték léptetés F2 gombbal

Súly (Weight) először mértékegységet választ (kg v. lb), majd az érték megadása –G és +G gombokkal, helyi érték léptetés F2 gombbal

Maximális pulzus (HR max)

I. pulzus zóna (HR zone 1.) automatikusan kiszámított adat, a felhasználó által korábban megadott nem, születési dátum és a súly adatokból, felülírható.

II. pulzus zóna (HR zone 2.) érték megadása –G és +G gombokkal, helyi érték léptetés F2 gombbal

III. pulzus zóna (HR zone 3.) érték megadása –G és +G gombokkal, helyi érték léptetés F2 gombbal

Kedvencek A (Favourites A):

Itt lehet kiválasztani, hogy mik jelenjenek meg a 'Kedvenc A' menüben, a kijelző alsó részén.

Temérdek adat közül lehet kiválasztani mindenki számára, azt, ami neki fontos.

Kedvencek B (Favourites B):

Itt lehet kiválasztani, hogy mik jelenjenek meg a 'Kedvenc B' menüben a kijelző alsó részén.

Összes adat (Totals), két kerékpárra (I., II.):

Kerékpár (Cycling):

- távolság I. (Distance I.) és távolság II. (Distance II.)

- időtartam I. (Ride time I.) és időtartam II. (Ride time II.)

Pulzus (Heart rate):

- elégetett kalória I. (Calories I.) és elégetett kalória II. (Calories II.)

Hegymenet (Uphill):

- mászás I. (Climb I.) és mászás II. (Climb II.)

- max. magasság I. (Max.Alti. I.) és max. magasság II. (Max.Alti. II.)

- távolság I. (Distance I.) és távolság II. (Distance II.)

- időtartam I. (Ride Time I.) és időtartam II. (Ride Time II.)

Lejtőzés (Downhill)

- ereszkedés I. (Descend I.) és ereszkedés II. (Descend II.)

- távolság I. (Distance I.) és távolság II. (Distance II.)

- időtartam I. (Ride Time I.) és időtartam II. (Ride Time II.)

Gyári beállítások (Factory Set.):

A korábban megadott adatok lenullázására, és a gyári alapértelmezett beállítások visszaállítására van lehetőség. (Sure to load factory settings? = Biztosan visszaállítja a gyári adatokat? Yes=Igen, No=Nem)