



**SIGMA**<sup>®</sup>  
GERMANY

HU

**GPS**  
TRACK  
NAVI

**ANT+**

**POWER**  
COMPATIBLE

**SPEED**  
DIGITAL  
WIRELESS

**CAD**  
DIGITAL  
WIRELESS

**HRM**  
DIGITAL  
WIRELESS

**DATA**  
LOG

**IAC+**  
**ALTI**  
BAROMETRIC

**TRAINING**  
**DATA**  
ANALYSIS

**PC**  
**MAC**  
READY



# ROX 10.0 GPS

BIKE COMPUTER



## Tartalomjegyzék

1	Funkciókészlet és a csomag tartalma .....	7
1.1	Előszó .....	7
1.2	A csomag tartalma .....	7
1.2.1	Opcionális tartozékok .....	8
1.3	Az ROX 10.0 GPS funkciókészlete .....	8
1.3.1	ANT+ sebesség-jeladó (opcionális tartozék) .....	8
1.3.2	ANT+ pulzusszám-jeladó (opcionális tartozék) .....	8
1.3.3	ANT+ pedálfordulatszám-jeladó (opcionális tartozék) .....	8
1.3.4	GPS-érzékelő .....	9
1.3.5	Kedvencek .....	9
1.3.6	PC-interfész .....	9
2	Az ROX 10.0 GPS felszerelése és első bekapcsolása .....	10
2.1	A tartó felszerelése .....	10
2.2	Az első bekapcsolás előtt .....	10
2.3	Első bekapcsolás .....	10
2.4	Az érzékelők összepárosítása az ROX 10.0 GPS készülékkel .....	10
2.5	Az érzékelők szinkronizálása .....	11
2.5.1	A sebesség szinkronizálása .....	11
2.5.2	A pedálfordulatszám szinkronizálása .....	11
2.5.3	A mellheveder szinkronizálása .....	12
3	Menüszerkezet .....	13
4	A kezelés módja .....	14
4.1	Navigáció a ROX 10.0 GPS készülék menürendszerében .....	14
4.2	A gombok kiosztása .....	15
4.3	A többi menü kezelésének módja .....	16
4.3.1	Felső kijelzőszegmens .....	16
4.3.2	Alsó kijelzőszegmens .....	16
4.4	Az edzés menü kezelésének módja és a kijelző elrendezése .....	17
4.4.1	„Kerékpár computer” megjelenítési üzemmód .....	17
4.4.1.1	Felső kijelzőszegmens .....	17
4.4.1.2	Középső kijelzőszegmens .....	18
4.4.1.3	Alsó kijelzőszegmens .....	18
4.4.2	„Útvonal” megjelenítési üzemmód .....	18
4.4.3	„Szinttérkép” megjelenítési üzemmód .....	18
5	Edzés az ROX 10.0 GPS készülékkel .....	19
5.1	A és B kedvencek .....	19
5.2	Az IAC+ magasság kalibrálása .....	20
5.3	Teljesítményszámítás vagy teljesítménymérés .....	21

5.3.1	Teljesítményszámítás.....	21
5.3.2	Teljesítménymérés.....	21
5.4	Intenzitási zónák.....	22
5.5	Edzés.....	22
5.5.1	Az edzés beállításainak kiválasztása a gyorsmenüből.....	22
5.5.2	Feljegyzések indítása.....	23
5.5.3	Feljegyzések leállítása/befejezése.....	23
5.5.4	Feljegyzés mentése.....	23
5.5.5	Automatikus szünet.....	24
5.5.6	Az edzési paraméterek megjelenítése.....	25
5.5.7	Köradatok megjelenítése.....	25
5.6	Funkciók edzés közben.....	26
5.6.1	Zoom funkció az útvonalhoz és a szinttérképhez.....	26
5.6.2	Ugyanazon az útvonalon vissza funkció.....	26
5.6.3	Megtalált útvonal értesítés.....	26
5.6.4	Útvonalelhagyás riasztás.....	26
5.6.5	Rossz irány értesítés.....	26
5.6.6	Útpont riasztás.....	26
5.7	Kiértékelés.....	26
6	Útvonal betöltése.....	27
6.1	Memóriakapacitás az útvonal-adatokhoz.....	27
6.1.1	Útvonal-adatok memória.....	27
6.2	Megtett útvonalak.....	28
6.2.1	Útvonal indítása.....	28
6.2.2	Útvonal megjelenítése.....	28
6.2.3	Szinttérkép megjelenítése.....	28
6.3	Mentett útvonalak.....	29
6.3.1	Útvonal indítása.....	29
6.3.2	Útvonal megjelenítése.....	29
6.3.3	Szinttérkép megjelenítése.....	30
6.3.4	Részletek megjelenítése.....	30
7	Memória.....	31
7.1	Aktuális túraadatok.....	31
7.2	Mentett túrák.....	31
7.3	Mentett adatok.....	32
7.3.1	Túraadatok, kerékpár.....	33
7.3.2	Túraadatok, pulzusszám.....	33
7.3.3	Túraadatok, idő.....	33
7.3.4	Túraadatok, teljesítmény.....	33
7.3.5	Túraadatok, hőmérséklet.....	34

7.3.6	Túraadatok, magassági funkciók.....	34
7.3.7	Túraadatok, hegymenet.....	34
7.3.8	Túraadatok, lejtmenet.....	34
7.3.9	Túraadatok, körök.....	35
7.3.10	Túraadatok, útvonal megjelenítése.....	35
7.3.11	Túraadatok grafikus elemzése.....	35
7.4	Összértékek.....	36
7.4.1	Összértékek, kerékpár.....	36
7.4.2	Összértékek, pulzusszám.....	36
7.4.3	Összértékek, hegymenet.....	36
7.4.4	Összértékek, lejtmenet.....	36
8	Állapot információk.....	37
8.1	Elem/akkumulátor.....	37
8.2	GPS-jel.....	37
8.3	Memória.....	37
9	Extrák.....	38
9.1	Stopperóra.....	38
9.2	Visszaszámlálás.....	38
9.3	Iránytű.....	38
10	Beállítások.....	39
10.1	Mértékegység.....	39
10.2	Készülék.....	39
10.3	1–3. kerékpár és összesített adatok.....	40
10.3.1	Összeparosítás az ROX 10.0 GPS készülékkel.....	41
10.3.2	Teljesítménymérők összepárosítása.....	41
10.4	Magasság.....	42
10.5	Felhasználó.....	42
10.6	Pulzusszám intenzitási zónák.....	42
10.7	Pulzusszám-célzóna.....	43
10.8	Teljesítmény-célzóna.....	43
10.9	GPS-beállítások.....	43
10.10	Kedvencek.....	44
10.11	Firmware-frissítés.....	48
10.12	Gyári beállítások.....	48
11	Tudnivalók, hibaelhárítás, kérdések és válaszok.....	49
11.1	Tudnivalók.....	49
11.1.1	Az ROX 10.0 GPS vízállósága.....	49
11.1.2	Az adóegységek (opcionális tartozékok) vízállósága.....	49
11.1.3	A mellheveder (opcionális tartozék) ápolása.....	49
11.1.4	Edzéssel kapcsolatos tudnivalók.....	49

---

11.2	Hibaelhárítás.....	50
11.3	Kérdések és válaszok.....	51
12	Műszaki adatok.....	53
12.1	Max., min. és alapértékek.....	53
12.2	Üzemi hőmérséklet, elemtípusok.....	55
13	Garancia és szavatosság .....	56
14	Tárgymutató .....	58

## 1 Funkciókészlet és a csomag tartalma

### 1.1 Előszó

Köszönjük, hogy a SIGMA SPORT vállalat kerékpár computerének megvásárlása mellett döntött. Új ROX 10.0 GPS készüléke hosszú évekig lesz hűséges kísérője kerékpározásakor. Az új kerékpár computere által biztosított sokféle funkció megismerése és hatékony használata érdekében kérjük, olvassa végig figyelmesen a jelen kezelési útmutatót.

A SIGMA SPORT jó szórakozást kíván Önnek ROX 10.0 GPS készüléke használatához.

Az ROX 10.0 GPS egy GPS-funkciós kerékpár computer, amely kerékpározás közben és után sok hasznos információt szolgáltat, úgymint:

- sebesség, idő, távolság, teljesítmény, valamint aktuális helyzet, magasság, meredekség, pulzusszám, intenzitási zónák stb.
- Az összes adatot átviheti számítógépre, így a kerékpározás eredményeit utólag egyszerűen, grafikus módon megtekintheti.
- Útvonaltervezés a DATA CENTER 3.1 segítségével.

### 1.2 A csomag tartalma

<p>ROX 10.0 GPS kerékpár computer fekete vagy fehér színben</p> 	<p>CR2450 Twistlock tartó</p> 
<p>USB töltőkészülék (5 V, 1 A)</p> 	<p>USB type A mikro-B kábel</p> 
<p>Rögzítőanyagok</p>	<p>ROX 10.0 GPS rövidített útmutató</p>
<p>DATA CENTER 3.1 CD (a jelen kezelési útmutatóval együtt)</p>	

### 1.2.1 Opcionális tartozékok

<p>ANT+ sebesség-jeladó *</p> 	<p>ANT+ pedálfordulatszám-jeladó *</p> 
<p>ANT+ pulzusszám-jeladó *</p> 	<p>COMFORTEX+ * textil mellkaspánt</p> 
<p>Rögzítőanyagok *</p>	

\*Csak az ROX 10.0 GPS adóegységekkel együtt értékesített komplett csomagjában

### 1.3 Az ROX 10.0 GPS funkciókészlete

Az ROX 10.0 GPS egy rendkívül sokoldalú kerékpár computer. Öt navigációs, kilenc kerékpáros, kilenc pulzusmérő, nyolc teljesítménymérő, öt magasságmérő és sokféle további funkciójának köszönhetően az ROX 10.0 GPS készülék tökéletes társ az ambiciózus sportolók számára. A pedálfordulatszám, a teljesítmény és a pulzusszám méréséhez a megfelelő tartozékok megléte szükséges (ezeket különféle készletekben értékesítjük).

A nagyméretű kijelzőről bármikor azonnal leolvashatja a pillanatnyi értékeket: az aktuális sebességet, az aktuális magasságot, az aktuális pulzusszámot, az aktuális pedálfordulatszámot és az aktuális meredekséget.

Az ROX 10.0 GPS egység a kerékpár computerek klasszikus funkcióit nyújtja. Ilyen például a három különböző beállítható kerékpár, a beállítható automatikus indítás/leállítás és a magasság 3 különböző kalibrálási lehetősége.

#### 1.3.1 ANT+ sebesség-jeladó (opcionális tartozék)

Az ANT+ sebesség-jeladóval a GPS-jel erősségétől függetlenül pontosan meghatározhatja a sebességet és a megtett távolságot. Az ANT+ sebesség-jeladó a különböző kerékpárokat is képes felismerni.

#### 1.3.2 ANT+ pulzusszám-jeladó (opcionális tartozék)

Az ANT+ pulzusszám-jeladó segítségével mindig a megfelelő pulzustartományban végezheti az edzést.

#### 1.3.3 ANT+ pedálfordulatszám-jeladó (opcionális tartozék)

Az ANT+ pedálfordulatszám-jeladóval folyamatosan nyomon követheti a pedálfordulatszámot. A pedálfordulatszám-jeladó ezen kívül a teljesítmény képlettel történő kiszámításához is szükséges.



### 1.3.4 GPS-érzékelő

A beépített GPS-érzékelő a pillanatnyi haladási sebesség és a megtett távolság meghatározását végzi. Miután az ROX 10.0 GPS egység bekapcsol, automatikusan megkeresi a GPS-műholdak jelét. Zárt térben előfordulhat, hogy a készülék nem vagy csak korlátozottan képes észlelni a GPS-jelet. Ilyen esetben menjen ki a szabadba, hogy semmi ne akadályozza a GPS-jelek vételét, vagy használja az opcionálisan kapható ANT+ sebesség-jeladót.

### 1.3.5 Kedvencek

A rendelkezésre álló „A és B kedvencek” egyedi programozásával egyszerűbbé teheti a készülék menet közbeni használatát.

A Kedvencek beállításoknál azokat a túrázási funkciókat jelölheti ki, amelyeket menet közben látni kíván. Az egyes Kedvencek beállításokhoz akár 28 kijelzőpozíció is hozzárendelhető.

Ennek köszönhetően nem kell többé információkat keresgélnie. Használja a saját maga által összeállított funkciókat, és összpontosítson minden erejével az edzésre.

### 1.3.6 PC-interfész

Az ROX 10.0 GPS egység számítógépre csatlakoztatható. A mellékelt mikro-USB kábel az ROX 10.0 GPS egység feltöltésére, valamint a PC és az ROX 10.0 GPS közötti adatcserére szolgál.

Ezen kívül az ROX 10.0 GPS egységet a számítógépen is beállíthatja, majd a beállításokat áttöltheti a kerékpár computerre. Ilyen módon gyorsan és egyszerűen beállíthatja az ROX 10.0 GPS készüléket, és nem szükséges az összes menüsíntet megnyitnia. A használathoz előzőleg telepítenie kell a Data Center szoftvert a mellékelt CD-ről. Kövesse figyelemmel az internetesen rendszeresen közzétett frissítéseket.

## 2 Az ROX 10.0 GPS felszerelése és első bekapcsolása

### 2.1 A tartó felszerelése

- Rögzítse az egységet a kormányon vagy a kormányszáron.
- Távolítsa el a sárga fóliát.
- A tartót kábelkötőkkel (állandó felhelyezés) vagy O-gyűrűvel szerelheti fel.

A felszerelés részletes leírását a mellékelt rövidített útmutatóban olvashatja.

### 2.2 Az első bekapcsolás előtt






#### Tudnivaló:

Töltse fel teljesen az ROX 10.0 GPS egységet:

A készülék a mikro-USB kábelon és a számítógép USB-csatlakozóján keresztül, illetve a mellékelt USB-töltőkészülékkel tölthető fel, és a művelet kb. 3 órát vesz igénybe. A feltöltéshez csatlakoztassa a mikro-USB kábelt az ROX 10.0 GPS hátulján található mikro-USB porta és a számítógép USB-aljzatára vagy a USB-töltőkészülékre.

Ügyeljen arra, hogy az akkumulátort csak 0 és 40 °C közötti környezeti hőmérsékleten töltsse. Soha ne töltsse fel a ROX 10.0 GPS egységet, ha a kijelzőn egy áthúzott elem látható. Ilyenkor először hagyja a készüléket lehűlni!

### 2.3 Első bekapcsolás

1. Nyomja le 5 másodpercre az  funkciógombot.
2. Nyomja meg az  gombot a nyelv módosításához.
3. Válassza ki a  és  funkciógombbal a kívánt nyelvet, majd nyomja meg az  funkciógombot.
4. Végezze el a további beállításokat a fentiekhez hasonló módon.

### 2.4 Az érzékelők összepárosítása az ROX 10.0 GPS egységgel

Érzékelő használatához össze kell azokat párosítani az ROX 10.0 GPS készülékkel.

Az érzékelő párosítását az „ANT+ párosítása” rész ismerteti a következő fejezetben: „10.3 1–3. kerékpár és összesített adatok”.

## 2.5 Az érzékelők szinkronizálása

Az érzékelők szinkronizálásához be kell kapcsolni és edzés üzemmódba kell állítani az ROX 10.0 GPS egységet.

Amikor a megfelelő szinkronizálás sikeresen befejeződött, az ROX 10.0 GPS „Kerékpár computer” megjelenítési üzemmódjának felső kijelzőszegmensén megjelenik az aktuális érték.

### Tudnivaló:

A ROX 10.0 GPS egységet legfeljebb három kerékpárral történő használatra tervezték. Az összepárosítás menüben már egy adott kerékpárhoz rendelte az érzékelőket (1-es, 2-es vagy 3-as kerékpár). Kézzel kell kiválasztani, hogy éppen melyik kerékpárt használja (alapbeállítás: 1-es kerékpár).

Ehhez a következők szerint járjon el:

- Nyissa meg a gyorsmenüt (a felső **BACK** és **ENTER** gombokat egyszerre megnyomva)
- Válassza a „Kerékpárválasztás” opciót a **▲** vagy **▼** gombbal
- Nyomja meg az **ENTER** gombot
- Válassza ki a megfelelő kerékpárt a **▲** vagy **▼** gombbal
- Hagyja jóvá a kiválasztást az **ENTER** gombbal
- Lépjen ki a gyorsmenüből a **BACK** gombbal

### FIGYELEM:

A ROX 10.0 GPS csak a vele összepárosított és a kiválasztott kerékpárnak megfelelő érzékelők értékeit mutatja.

### 2.5.1 A sebesség szinkronizálása

Ez kétféleképpen lehetséges:

- Induljon el, és a vevőegység 5 kerékfordulat után szinkronizálja magát az érzékelőhöz.
- Forgassa meg az első kereket, amíg a kijelzőn meg nem jelenik a km/h jelzés.

### 2.5.2 A pedálfordulatszám szinkronizálása

Ez kétféleképpen lehetséges:

- Induljon el, és a vevőegység 5 pedálfordulat után szinkronizálja magát az érzékelőhöz.
- Forgassa meg a hajtókart, amíg a kijelzőn meg nem jelenik az aktuális pedálfordulatszám.

### **2.5.3 A mellheveder szinkronizálása**

Vegye fel a mellhevedert és nedvesítse be az érzékelő felületeket. Menjen az ROX 10.0 GPS egység közelébe, vagy üljön fel a kerékpárra. Az ROX 10.0 GPS 10 másodpercen belül szinkronizálja magát a mellhevederhez.

Az aktuális pulzusszám megjelenik a kijelzőn.

### 3 Menüszervezet



## 4 A kezelés módja

---

### 4.1 Navigáció az ROX 10.0 GPS készülék menürendszerében

---

Az ROX 10.0 GPS egység menürendszere legfeljebb 7 szintből áll. Az ROX 10.0 GPS menüi és almenüi közötti navigáláshoz használja a „3 Menüszerkezet” fejezetben található ábrát.

Az ROX 10.0 GPS menüjének vezérlését egy folyamatosan látható navigációs szint jelentősen megkönnyíti. Ezen a szinten a **BACK** és az **ENTER** funkciógombok aktuális funkciói láthatók a következő műveletek elvégzéséhez:

- a következő, alacsonyabb szint megnyitása (ENTER/SELECT/EDIT),
- az előző, magasabb szint megnyitása (BACK),
- a következő szerkeszthető értékre lépés (NEXT),
- funkció aktiválása vagy kiiktatása (ON/OFF),
- előre/hátra lapozás az adott menüsinten, (**▲** és **+**)
- beállítás jóváhagyása/mentése (SAVE).

## 4.2 A gombok kiosztása

### Shortcut

#### Csak edzés üzemmódban

A **BACK** és **ENTER** funkciógombot egyszerre megnyomva megnyílik a gyorsmenü.

#### Back/Stop funkciógomb

Ezzel gombbal elhagyhatja az almenüket vagy megállíthatja a folyamatban lévő adatrögzítést.

A gombot edzés üzemmódban hosszabb ideig nyomva tartva az összes adatot nullázza és elmenti az aktuális túrát.

#### Enter funkciógomb

Ezzel a funkciógombbal léphet be az almenübe, illetve állíthatja át a felső kijelzőt.

A gombot hosszán megnyomva be- és kikapcsolhatja az ROX 10.0 GPS computert.

#### Start/Lap funkciógomb

Ezzel a gombbal indíthatja el az adatrögzítést. Adatrögzítés közben ezzel a gombbal indíthat újabb kört.

#### Mode funkciógomb

Edzés menüben ezzel a gombbal válthat a „Kerékpár computer”, „Útvonal”, „Szinttérkép” nézetek között.

#### Mínusz funkciógomb

Lapozás előre a menüsinten...

... vagy a kijelzett érték csökkentése/módosítása...

... az útvonal/szinttérkép kicsinyítése.

#### Megvilágítás Be/Ki

A **START** és **MODE** funkciógomb együttes megnyomása.

#### Plusz funkcióbillentyű

Lapozás hátra a menüsinten...

... vagy a kijelzett érték csökkentése/módosítása...

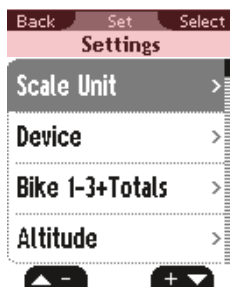
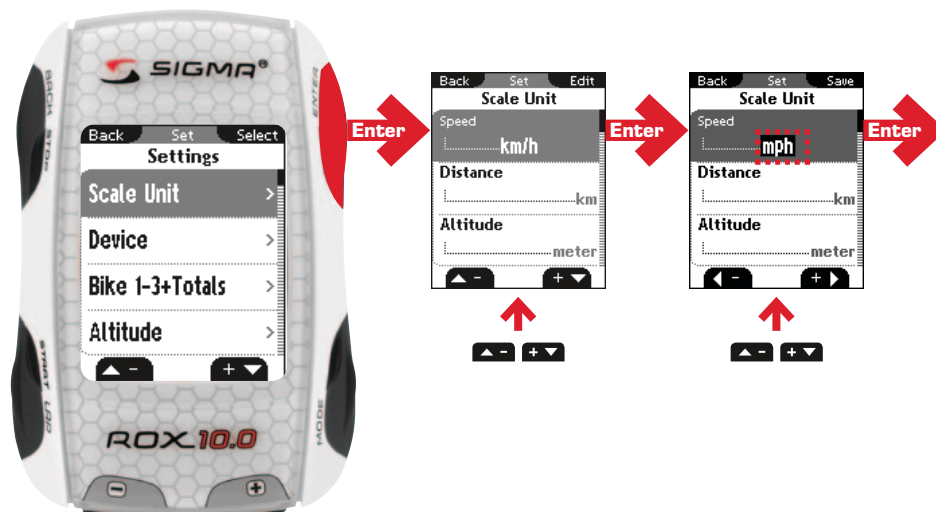
... vagy az útvonal/szinttérkép nagyítása.



### 4.3 A többi menü kezelésének módja

A beállítás módja minden esetben ugyanaz:

Válassza ki a **▲-▼** és **+▼** funkciógombbal a kívánt menüt, majd nyissa meg azt az **ENTER** funkciógombbal. Navigáljon a kívánt elemhez és nyomja meg az **ENTER** funkciógombot a szerkesztéshez. A módosítandó érték fekete háttérszínt kap és a **▲-▼** és **+▼** funkciógombbal módosítható. A módosítások mentéséhez nyomja meg az **ENTER** funkciógombot.



#### 4.3.1 Felső kijelzőszegmens

A felső kijelzőszegmens első sorában különféle információk láthatók, attól függően, hogy épp melyik menü van megnyitva. Itt a **BACK** és az **ENTER** funkciógombokhoz rendelt funkciók kerülnek megjelenítésre.

A felső kijelzőszegmens második sorában mindig az aktuális menüt/almenüt láthatja.



#### 4.3.2 Alsó kijelzőszegmens

Itt az almenük és a beállítható értékek kerülnek kijelzésre.

Válassza ki a **▲-▼** és **+▼** funkciógombbal a kívánt menüt/almenüt, majd nyissa meg azt az **ENTER** funkciógombbal.



## 4.4 Az edzés menü kezelésének módja és a kijelző elrendezése

Az ROX 10.0 GPS edzés menüjéhez 3 nézet üzemmód tartozik:



Edzés közben az aktuális edzési paramétereket 3 különböző üzemmódban követheti. Ezek: „Kerékpár computer”, „Útvonal” és „Szinttérkép”. A különböző üzemmódok között a **MODE** funkciógomb megnyomásával válthat. Itt az összes előzetesen beállított, illetve kedvencként megadott értéket megtekintheti.




### 4.4.1 „Kerékpár computer” nézet üzemmód

A „Kerékpár computer” üzemmód 3 kijelzőszegmensre tagolódik.







#### 4.4.1.1 Felső kijelzőszegmens

Az első sorban a következő értékek találhatóak:

-  Elem állapotjelzése vagy
-  Elem töltése folyamatban jelzés
-  GPS-jel megléte

Ezalatt legfeljebb 4 érték látható:






-  Aktuális pulzusszám (ha viseli a mellhevedert)
-  Aktuális pedálfordulatszám (ha a pedálfordulatszám-jeladó fel van szerelve)
-  Aktuális magasság (mindig látható)
-  Aktuális meredekség (mindig látható)

Az **ENTER** funkciógombot megnyomva a kijelző felnagyítható, hogy a készülék az összesen 4 funkció közül csak egyet jelenítsen meg.



#### 4.4.1.2 Középső kijelzőszegmens

A kijelző ezen részén az aktuális sebesség értéke és egyéb szimbólumok láthatók:

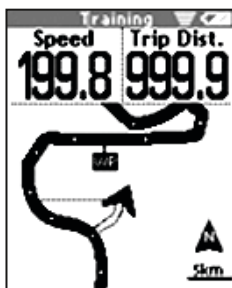
-  I-es kerékpár/II-es kerékpár/III-as kerékpár szimbóluma
-  Az aktuális sebesség összehasonlítása az átlagsebességgel
-  Azt jelzi, hogy a sebességjelek GPS-jel útján érkeznek
- km/h Az előzetesen beállított mértékegység [km/h vagy mph]
-  Edzésidő aktív
-  Edzés visszaszámlálás aktív (lásd a következő fejezetet „10.2 Készülék”)



#### 4.4.1.3 Alsó kijelzőszegmens



Itt akár 10 egyenként beállítható érték jeleníthető meg (lásd a következő fejezetet: „10.10 Kedvencek”).

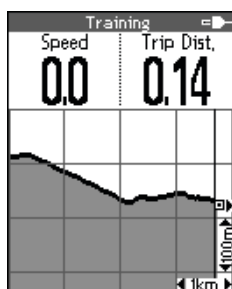
Az egyes értékeket a  és  funkciógombbal jelenítheti meg.



#### 4.4.2 „Útvonal” nézet üzemmód



„Útvonal” nézet üzemmódban a felső kijelzőterület akár 6 különböző értéket képes megjeleníteni (lásd a következő fejezetet: 10.10 Kedvencek). Az értékek között az **ENTER** funkciógombot megnyomva navigálhat.

Az alsó terület grafikusán jeleníti meg a megtett távolságot. Az ábrán a  és  funkciógombbal zoomolhat.



#### 4.4.3 „Szinttérkép” nézet üzemmód

„Szinttérkép” nézet üzemmódban, a felső kijelzőterület akár 6 különböző értéket képes megjeleníteni (lásd a következő fejezetet: 10.10 Kedvencek). Az értékek között az **ENTER** funkciógombot megnyomva navigálhat.

Az alsó terület grafikusán jeleníti meg a szinttérképet. Az ábrán a  és  funkciógombbal zoomolhat.



## 5 Edzés az ROX 10.0 GPS készülékkel

### 5.1 A és B kedvencek

Az A és B kedvencekkel az Önnek legfontosabb funkciók/értékek kiosztását állíthatja be. Menet közben így egyszerűen és kényelmesen hozzáférhet az Ön számára fontos funkciókhoz (sebesség, magasság, pulzusszám, pedálfordulatszám, meredekség és más funkciók a kedvencek közül). A két Kedvencek csoporthoz egyenként 28 funkciót rendelhet.

Az A és B kedvencekhez olyan előre beállított funkciók is tartoznak, amelyek edzés közben nem módosíthatók (lásd a következő fejezetet: „10.10 Kedvencek”). A „Kerékpár computer” megjelenítési üzemmódnál 10, míg az „Útvonal”, „Szinttérkép” és „Köradatok” megjelenítési üzemmódnál 6 funkció jelölhető meg kedvencként.

Az A és B kedvencek között a gyorsmenüben válthat.

Az A kedvencek előre beállított funkciói „Kerékpár computer” nézet üzemmódban:

- |                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| 1. Távolság                   | 2. Edzésidő            |
| 3. Átlagsebesség              | 4. Max. sebesség       |
| 5. Max. meredekség, hegymenet | 6. Távolság, hegymenet |
| 7. Pozitív szintkülönbség     | 8. Szinttérkép         |
| 9. Hőmérséklet                | 10. Pontos idő         |

A B kedvencek előre beállított funkciói „Kerékpár computer” nézet üzemmódban:

- |                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| 1. Távolság         | 2. Edzésidő               |
| 3. Köridő           | 4. Átlagsebesség          |
| 5. Teljesítmény     | 6. Átlagpulzus            |
| 7. Intenzitási zóna | 8. Pozitív szintkülönbség |
| 9. Hőmérséklet      | 10. Pontos idő            |

Az A kedvencek előre beállított funkciói „Útvonal” nézet üzemmódban:

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 1. Aktuális sebesség | 2. Távolság         |
| 3. Érkezési idő      | 4. Távolság a célig |
| 5. GPS pontossága    | 6. Menetirány       |

A B kedvencek előre beállított funkciói „Útvonal” nézet üzemmódban:

- |                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| 1. Aktuális sebesség   | 2. Távolság              |
| 3. Aktuális pulzusszám | 4. Aktuális teljesítmény |
| 5. GPS pontossága      | 6. Menetirány            |

Az A kedvencek előre beállított funkciói „Szinttérkép” nézet üzemmódban:

- |                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| 1. Aktuális sebesség      | 2. Távolság            |
| 3. Meredekség             | 4. Aktuális magasság   |
| 5. Pozitív szintkülönbség | 6. Távolság, hegymenet |

A B kedvencek előre beállított funkciói „Szinttérkép” nézet üzemmódban:

- |                           |                               |
|---------------------------|-------------------------------|
| 1. Aktuális sebesség      | 2. Távolság                   |
| 3. Meredekség             | 4. Aktuális meredekségi arány |
| 5. Pozitív szintkülönbség | 6. Max. magasság              |

Az A kedvencek előre beállított funkciói „Köradatok” nézet üzemmódban:

- |                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| 1. Köridő                 | 2. Kör száma          |
| 3. Körönkénti átlagpulzus | 4. nincs kiosztva     |
| 5. Körhossz               | 6. Kör átlagsebessége |

A B kedvencek előre beállított funkciói „Köradatok” nézet üzemmódban:

- |                           |                                 |
|---------------------------|---------------------------------|
| 1. Körönkénti átlagpulzus | 2. Körönkénti átlagteljesítmény |
| 3. Köridő                 | 4. nincs kiosztva               |
| 5. Körhossz               | 6. Kör átlagsebessége           |

---

## 5.2 A magassági IAC+ kalibrálása

---

Az ROX 10.0 GPS a barometrikus levegőnyomásból állapítja meg a magasságot. Minden időváltozás a légnyomás változásával is jár, ami az aktuális magassági érték módosulását eredményezheti. Az ilyen légnyomásváltozások kompenzálása céljából meg kell adni egy referenciamagasságot az ROX 10.0 GPS egység számára (ez az ún. kalibrálás).

Az ROX 10.0 GPS egység több lehetőséget is kínál a magasságmérés kalibrálására (ezek közül csak egyet kell alkalmazni):


- 1–3. indulási magasság  
Az indulási magasság az indulás helyének magassága. A készülék lehetőséget biztosít 3 különböző indulási magasság beállítására.
2. Az aktuális magasság  
Az aktuális magasság annak a helynek a magassága, ahol éppen tartózkodik. Az aktuális magasságot akkor használhatja, ha úton van, és ismeri egy referenciapont magasságát.
3. A tengerszinten érvényes légnyomás  
Ha ismeretlen magasságú helyen tartózkodik, megadhatja a „tengerszinten érvényes légnyomás” értékét az aktuális magasság kalibrálásához. A tengerszinten érvényes légnyomás értékéről az interneten (pl. [www.meteo24.de](http://www.meteo24.de)), napilapokból vagy a reptereken tájékozódhat.

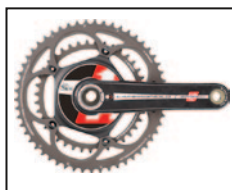
### Magassági pontok listája

Hogy az időjárás változása ne okozza a magassági értékek változását, a készülék ún. „magasságmérési pontokat” ment el a memóriájába. Amikor a felhasználó kalibrálja a barometrikus magasságot, az ROX 10.0 GPS készülék elmenti az adott helyet. Amikor visszatér az adott pontra (annak 30 m-es sugarú körébe), az egység automatikusan elvégzi a magasság kalibrálását.

Az IAC+ magasságkalibrálásból származó magasságmérési pontokat a készülék a magassági pontok listájába menti (lásd: „10.4 Magasság”). Itt az egyes magasságmérési pontok törlésére is lehetőség van.

#### FIGYELEM:

Az időjárásjelző állomás által jelzett légnyomás az az állomás helyén érvényes érték, és nem egyezik meg a tengerszint feletti magasságra átszámított légnyomással! A levegőnyomás mérése az ROX 10.0 GPS egység  gombja alatti nyíláson keresztül történik. Ezt a nyílást mindig szabadon kell hagyni. Ne dugjon hegyes tárgyat a mérőfuratba!



## 5.3 Teljesítményszámítás vagy teljesítménymérés

### Tudnivaló:

Az ROX 10.0 GPS készülék saját paraméterek (!) alapján számítja a teljesítményt, vagy az ANT+ kompatibilis teljesítménymérőtől kapott teljesítményértékeket használja erre. Kérjük, válasszon a teljesítménymérő vagy a képlet között a Beállítások/Készülék/Teljesítménymérő vagy Képlet opciónál.

### 5.3.1 Teljesítménymérés

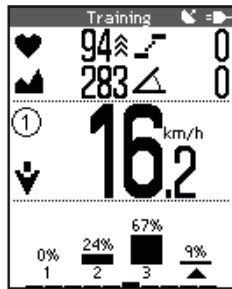
A teljesítmény értéke a sebesség, a pedálfordulatszám, a meredekség, a kerékpár tömege és típusa, valamint a kerékpáros pozíciója, testtömege, vállszélessége és testmagassága alapján kerül kiszámításra (!). A szélesebbeséget a készülék nem veszi figyelembe.

A teljesítmény kiszámításához elengedhetetlen a pedálfordulatszám mérése.

A kijelzett teljesítmények közelítő értékek, amelyek átlagos szélesebbeséget és közepes útviszonyokat feltételezve kerülnek meghatározásra.

### 5.3.2 Teljesítménymérés

Az ROX 10.0 GPS egység ezen kívül teljes mértékben kompatibilis az ANT+ rendszerű teljesítménymérőkkel (pl. SRM Powermeter – [www.srm.de](http://www.srm.de)). Ezek a teljesítménymérők pl. a hajtókarra ható erőkből számítják a teljesítményt, ami így a külső befolyásoló tényezőktől teljesen független lesz.



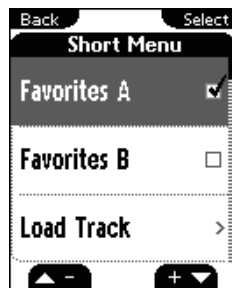
## 5.4 Intenzitási zónák

A nyíl és az oszlop azt jelzi, hogy jelenleg melyik intenzitási zónában végzi az edzést. A készülék ezen kívül már edzés közben is kiszámít egy intenzitás-eloszlást, és oszlopdigram formájában meg is jeleníti azt.

Az intenzitási zónákat a sportoló maga állíthatja be (lásd a következő fejezetet: „10.6 Pulzusszám intenzitási zónák”). Alapbeállítás szerint az intenzitási zónák megfelelnek az edzési tartományok Németországban használatos definícióinak:

- 1. intenzitási zóna = max. pulzus 60–70 %-a (pl. GA1)
- 2. intenzitási zóna = max. pulzus 70–80 %-a (pl. GA1/2)
- 3. intenzitási zóna = max. pulzus 80–90 %-a (pl. GA2 vagy EB)
- 4. intenzitási zóna = max. pulzus 90–100 %-a (pl. WSA vagy SB)

## 5.5 Edzés



### 5.5.1 Az edzés beállításainak kiválasztása a gyorsmenüből

A gyorsmenüből a következő alapbeállításokat választhatja ki az edzéséhez:

- Magasság
- A vagy B kedvencek
- Útvonal betöltése
- Útvonal beállításai (Útvonal megfordítása [Be/Ki], Ugyanazon az útvonalon vissza [Be/Ki] és Útvonal iránya [menetirány/észak])
- Célzóna-riasztás
- Automatikus szünet [Be/Ki]
- Magasság (1–3. indulási magasság, NN légnyomás, manuális kalib.)  
A magasság beállításával kapcsolatos információkat lásd a következő fejezetben: „5.2 A magassági IAC+ kalibrálása”.
- Kerékpárválasztás
- Iránytű kalibrálása

A gyorsmenü behívásához nyomja meg egyszerre a **BACK** és az **ENTER** funkciógombot edzés üzemmódban.

Válassza ki a kívánt funkciót a **▲** és a **+** funkciógombbal, majd nyissa meg vagy hagyja jóvá azt az **ENTER** funkciógombbal.

**Funkcióleírás az útvonal beállításaihoz:**

## 1. Útvonal irányának megfordítása (Be/Ki)

Lehetőség van egy elmentett túra irányának megfordítására. Ha például letöltött egy túrát az internetről az ROX 10.0 GPS egységre, ám a kezdőpontot és a végpontot fel kívánja cserélni, közvetlenül az ROX 10.0 GPS készüléken megfordíthatja a túrát. Enélkül a készülék azt jelezné, hogy rossz irányba halad.

**Tudnivaló:**

Az útvonal megfordításához az „Útvonal megfordítása” funkciót még az útvonal betöltése előtt aktiválni kell!

## 2. Ugyanazon az útvonalon vissza (Be/Ki)

Ezzel a funkcióval visszafelé is megteheti a már egyszer teljesített útvonalat.

## 3. Útvonal iránya (Menetirány/Észak)

Itt az irány kijelzésének módját állíthatja be. A menetirány azt jelenti, hogy a készülék mindig irányban tartja az útvonal. Az észak azt jelenti, hogy a készülék mindig észak felé fordítja az útvonalat, és a menetirányt jelző nyíl ennek megfelelően elfordul a kijelzőn. Ha tehát dél felé halad, a nyíl lefelé mutat a kijelzőn.

**5.5.2 Feljegyzések indítása**

Az edzés feljegyzésének indításához nyomja meg a **START** funkciógombot. Ekkor rövid időre az „Edzésidő elindítva” üzenet lesz látható, és a „Stopperóra aktív” szimbólum megjelenik „Kerékpár computer” nézet üzemmódban.

**5.5.3 Feljegyzések leállítása/befejezése**

Az edzése feljegyzésének befejezéséhez nyomja meg a **STOP** funkciógombot. Ekkor rövid időre az „Edzésidő leállítva” üzenet lesz látható, és az „Edzésidő aktív” szimbólum eltűnik „Kerékpár computer” nézet üzemmódban.

A **START** funkciógombot megnyomva bármikor folytathatja a feljegyzést.

**5.5.4 Feljegyzés mentése**

Az összes érték nullázásához és a feljegyzés mentéséhez nyomja meg 5 másodpercre a **STOP** funkciógombot.

A túra kiértékelési adatait a „Memória/ mentett túrák” menüpont alatt találja.



### 5.5.5 Automatikus szünet

Az automatikus szünet üzemmód a gyorsmenüben aktiválható és kapcsolható ki.

#### Ha aktiválja az automatikus szünetet:

Amikor megnyomja a Start gombot, elkezdheti az edzést. Az ROX 10.0 GPS computer megvárja, amíg 2,2 km/h-nál nagyobb sebesség mérhető, és utána kezdi feljegyezni az edzést. Ettől kezdve az aktivált automatikus szünet funkció 2,2 km/h alatt szünetelteti az edzésidő futását („Automatikus szünet” felirat lesz látható a kijelzőn), majd ha a sebesség ismét 2,2 km/h fölé nő, folytatja azt (automatikus indítás).

---

#### Tudnivaló:

Ha manuálisan állítja le a készüléket, akkor az nem indul újra automatikusan, hanem az elindítást is manuálisan kell elvégezni.

#### Ha kikapcsolja az automatikus szünetet:

Az edzésidő futása a **START** gomb megnyomásakor elindul és a **STOP** gomb megnyomásakor leáll. Ennek köszönhetően akár nyugalmi fázisban is feljegyezheti a pulzusszámot.

---

#### Tudnivaló:

Az edzésidő és a naplózás összekapcsolódik egymással. Amikor leállítja az edzésidő futását, a készülék nem jegyzi fel az adatokat későbbi elemzés céljából. Bekapcsolt automatikus szünet funkció esetén az edzésidő megegyezik a menetidővel. Ha az automatikus szünet funkció inaktív, a menetidő és az edzésidő nem egyezik meg egymással.

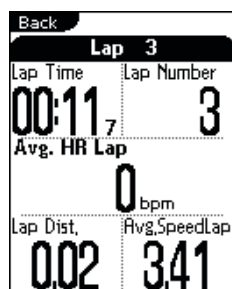
---



### 5.5.6 Edzési paraméterek megjelenítése

Edzés közben az aktuális edzési paramétereket a 3 különböző üzemmóddal („Kerékpár computer”, „Útvonal”, „Szinttérkép”, illetve az előre beállított vagy a kedvenceknél megadott értékekkel jelenítheti meg.

Az aktuális túra edzési paramétereit a „Memória/akt. túraadatok” menüpont alatt tárolódnak és a túra után az edzés kiértékelésére használhatók.



### 5.5.7 Köradatok megjelenítése

A körmérési funkcióval adott távolság megtétele után vagy bizonyos helyet elérve új kört (vagy részidőt) indíthat. A funkció segítségével összehasonlíthatja az adott szakaszon nyújtott teljesítményeit.

A körmérési funkcióhoz el kell indítani az edzés feljegyzését.

A **LAP** funkciógombot megnyomva befejezheti az aktuális kört és automatikusan újat kezdhet. 8 másodpercre megjelenik a „Köradatok” szöveg a kijelzőn. Ekkor az utolsó megtett körre vonatkozó fontosabb adatok lesznek láthatók. A computer ezután visszatér a korábbi megjelenítési üzemmóddhoz.

Az előzetesen kiosztott funkciók megváltoztathatók (lásd: „10.10 Kedvencek”).

#### Tudnivaló:

Az egyes körök kiértékelési adatait a „Memória/aktuális túra ill. mentett túrák” menüben találja meg (lásd a következő fejezetet: „7.3.9 Túraadatok, körök”).

## 5.6 Funkciók edzés közben

---

### 5.6.1 Zoom funkció az útvonalhoz és a szinttérképhez

A  és a  funkciógombbal beállíthatja a ráközelítés optimális értékét.

### 5.6.2 Ugyanazon az útvonalon vissza funkció

Az „Ugyanazon az útvonalon vissza” funkcióval az ROX 10.0 GPS computer visszavezeti önt a kiindulási helyre.

### 5.6.3 Megtalált útvonal értesítés

A „Megtalált útvonal értesítés” akkor jelenik meg, ha a korábban betöltött útvonalon halad.

### 5.6.4 Útvonalelhagyás riasztás

Az „Útvonalelhagyás” riasztás segít a helyes úton maradni, és akkor jelenik meg, ha elhagyja a kijelölt útvonalat.

### 5.6.5 Rossz irány értesítés

Ha rossz irányba halad, azt az ROX 10.0 GPS felismeri és figyelmezteti erre.

Ha egy túrát rosszul (a kezdőpontot és a végpontot felcserélve) mentett el, az „Útvonal megfordítása” funkcióval (lásd a következő fejezetet: „5.5.1 Az edzés beállításainak kiválasztása a gyorsmenüből”) közvetlenül az ROX 10.0 GPS egységen megfordíthatja a túra irányát.

---

#### Tudnivaló:

Az útvonal megfordításához az „Útvonal megfordítása” funkciót még az útvonal betöltése előtt aktiválni kell!

---

### 5.6.6 Útpont riasztás

Az útpont riasztás akkor figyelmeztet, amikor egy korábban bejelölt kitüntetett fontosságú útpontot kihagy.

---

## 5.7 Kiértékelés

---

Az aktuális túra és a mentett túrák kiértékeléseit, valamint az összértékeket a „Memória” menüpont alatt találja meg.



## 6 Útvonal betöltése



Itt megtett vagy elmentett útvonalakat választhat ki, indíthat el, jeleníthet meg és törölhet.

### Tudnivaló:

Az útvonalakhoz és pontokhoz rendelkezésre álló memóriakapacitást lásd a következő fejezetben: „6.1.1 Memória az útvonal-adatokhoz”.

### 6.1 Memóriakapacitás az útvonal-adatokhoz

Az edzésmemória akár 100 edzésfájlt is képes eltárolni. A maximális naplózási időtartam a kiválasztott naplózási időköztől függ.

Az alábbi táblázat a feljegyzés lehetséges időtartama látható óra mértékegységben, a naplózási időköz függvényében:

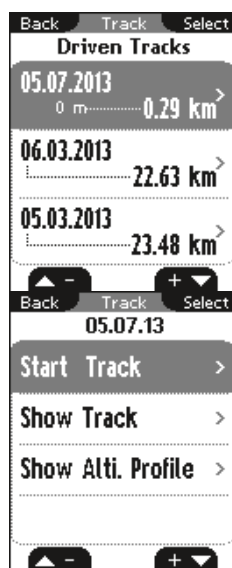
Naplózási időköz	Feljegyzési idő, óra
1 mp	8:12:00
2 mp	16:25:00
5 mp	41:04:00
10 mp	82:08:00
20 mp	164:16:00
30 mp	246:24:00

A naplózási időközt a „Beállítások/Készülék” menüben (lásd a következő fejezetet: „10.2 Készülék”) állíthatja be.

#### 6.1.1 Memória az útvonal-adatokhoz

Az útvonal-memória 50 útvonalat és összesen kb. 42 000 útvonalpontot képes tárolni.

Legfeljebb 384 útpont mentése lehetséges. Útpontként az út közelében fekvő kitüntetett fontosságú célokat (POI) is megjelölhet.



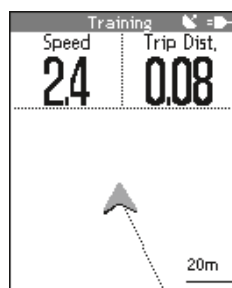
## 6.2 Megtett útvonalak

Itt az összes megtett útvonal megtalálható.

A megtett útvonalak törlését a következő fejezet ismerteti: „7.2 Mentett túrák”.

Miután kiválasztott egy útvonalat az **ENTER** funkciógomb megnyomásával, 3 lehetőség közül választhat:

- Útvonal indítása
- Útvonal megjelenítése
- Szinttérkép megjelenítése

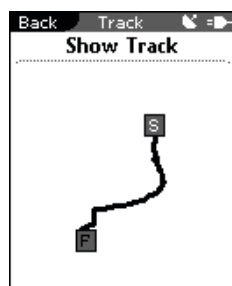


### 6.2.1 Útvonal indítása

Az „Útvonal indítása” opció végigvezeti a kiválasztott útvonalon.

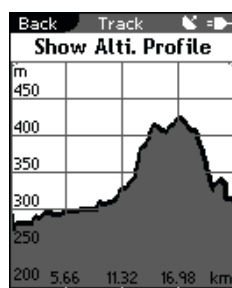
Miután kiválasztotta az „Útvonal indítása” opciót a **▲-** és **+▼** funkciógombbal és jóváhagyta a kiválasztást az **ENTER** funkciógombbal, elindul az útvonal. A kijelző automatikusan átvált az edzés menüre és „Útvonal” nézetre. Kövesse a kijelzőn megjelenő útvonalat.

A kijelzőn a **▲-** és **+▼** funkciógombbal zoomolhat.



### 6.2.2 Útvonal megjelenítése

Az „Útvonal megjelenítése” funkcióval a kiválasztott túra útvonalát jelenítheti meg. A kijelzőn a **▲-** és **+▼** funkciógombbal zoomolhat.



### 6.2.3 Szinttérkép megjelenítése

A „Szinttérkép megjelenítése” funkcióval az útvonal szinttérképét jelenítheti meg grafikus formában.



## 6.3 Mentett útvonalak

### Tudnivaló:

Az útvonalakhoz és útpontokhoz rendelkezésre álló memóriakapacitást lásd a következő fejezetben: „6.1.1 Memória az útvonal-adatokhoz”.

Itt azokat az útvonalakat találja, amelyeket a SIGMA Data Center segítségével előzőleg feltöltött az ROX 10.0 GPS egységre.

A Data Center segítségével letöltheti, módosíthatja és elmentheti más felhasználók útvonalait, illetve saját maga tervezhet útvonalakat egy interaktív térképen. Ezeket az útvonalakat azután rátöltheti az ROX 10.0 GPS egységre. A Data Center részletesebb ismertetését a Data Center útmutatójában olvashatja.



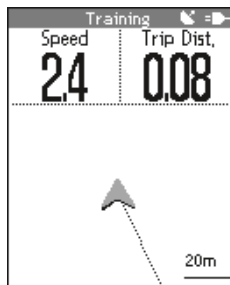
Miután kijelölt egy útvonalat az **ENTER** funkciógomb megnyomásával, 4 lehetőség közül választhat:

- Útvonal indítása
- Útvonal megjelenítése
- Szinttérkép megjelenítése
- Részletek megjelenítése

### 6.3.1 Útvonal indítása

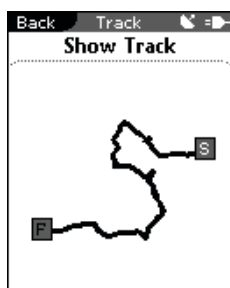
Az „Útvonal indítása” opció végigvezeti a kiválasztott útvonalon.

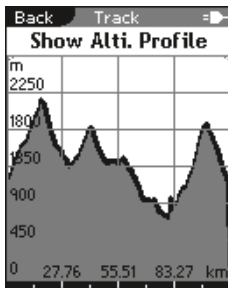
Miután kiválasztotta az „Útvonal indítása” opciót a **▲** és **▼** funkciógombokkal és jóváhagyta a kiválasztást az **ENTER** funkciógombbal, elindul az útvonal. A kijelző automatikusan átvált az edzés menüre és „Útvonal” nézetre. Kövesse a kijelzőn megjelenő útvonalat.



### 6.3.2 Útvonal megjelenítése

Az „Útvonal megjelenítése” funkcióval a kiválasztott túra útvonalát jelenítheti meg.





### 6.3.3 Szinttérkép megjelenítése

A „Szinttérkép megjelenítése” funkcióval a túra szinttérképét jelenítheti meg grafikus formában.



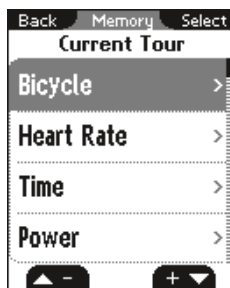
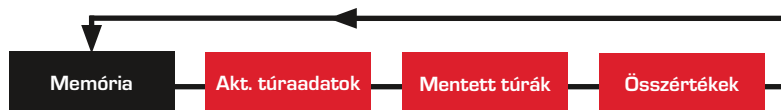
### 6.3.4 Részletek megjelenítése

Itt a kiválasztott túra következő adatait tekintheti meg:

- Távolság
- Magasságmérés ↑



## 7 Memória



### 7.1 Aktuális túraadatok

Itt találja az aktuális túra valamennyi adatát. Az adatokat a készülék 11 alpontba csoportosítja (lásd a következő fejezetet: „7.3 Mentett adatok”).

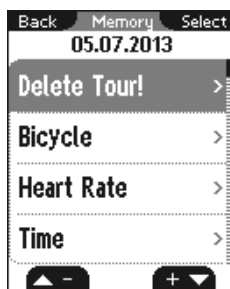


### 7.2 Mentett túrák

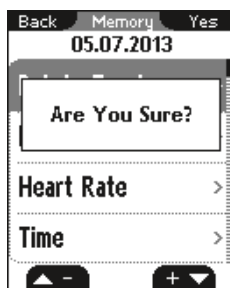
Ez a menüpont a mentett túrákról ad áttekintést.

Válassza ki a és funkciógombbal azt a túrát, amelynek adatait meg kívánja tekinteni, majd nyomja meg az funkciógombot.

Itt a kiválasztott túra valamennyi értékét megtekintheti. Az adatokat a készülék 11 alpontba csoportosítja (lásd a következő fejezetet: „7.3 Mentett adatok”). Ezen kívül a „Túra törlése” menüpontot is választhatja.



Lehetősége van arra is, hogy törölje az egyes túrákat. Válassza ki a és funkciógombbal a „Túra törlése” pontot, majd nyomja meg az funkciógombot.



Megjelenik a következő kérdés: „Biztos?”. Nyomja meg ismét az funkciógombot, és a túra törlődik.



## 7.3 Mentett adatok

A készülék minden adatot külön rögzít az egyes túrákhoz.

Az adatokat a készülék a következő 11 alterületbe csoportosítja:

1. Kerékpár
2. Pulzusszám
3. Pontos idő
4. Teljesítmény
5. Hőmérséklet
6. Magassági funkció
7. Hegymenet
8. Lejtmenet
9. Körök
10. Útvonal megjelenítése
11. Grafikus elemzés

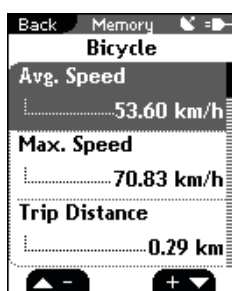
---

### Tudnivaló:

Az értékek (pulzusszám, teljesítmény, munka, pedálfordulatszám) meghatározása csak ANT+ pulzusszám-jeladóval és ANT+ pedálfordulatszám-jeladóval lehetséges.

---

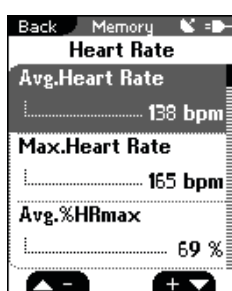




### 7.3.1 Túraadatok, kerékpár

Ezen a területen a következő kerékpár-értékeket olvashatja le:

- Átlagsebesség
- Max. sebesség
- Távolság
- Egy pedálfordulattal megtett átlagos út
- Átlagos pedálfordulatszám
- Max. pedálfordulatszám



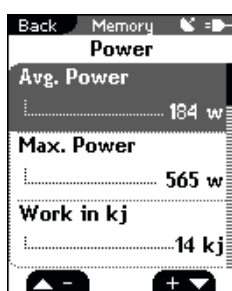
### 7.3.2 Túraadatok, pulzusszám

- Átlagos pulzusszám
- Max. pulzusszám
- Átlagpulzus a max. pulzusszám %-ában
- Kalória
- Célzónában töltött idő
- 1-es intenzitás ideje
- 2-es intenzitás ideje
- 3-as intenzitás ideje
- 4-es intenzitás ideje



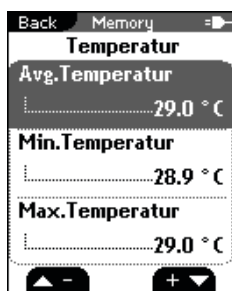
### 7.3.3 Túraadatok, idő

- Indulás dátuma
- Indulás ideje
- Edzésidő
- Menetidő



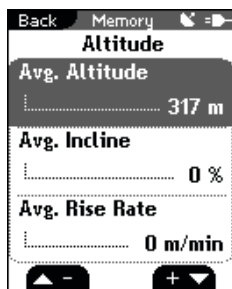
### 7.3.4 Túraadatok, teljesítmény

- Átlagos teljesítmény
- Max. teljesítmény
- Munka [kJ]
- Átlagos teljesítmény [W/kg]
- A teljesítmény-célzónában eltöltött idő



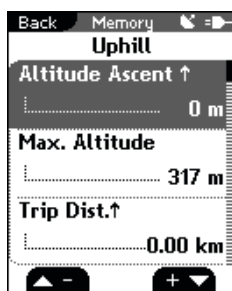
### 7.3.5 Túraadatok, hőmérséklet

- Átlaghőmérséklet
- Min. hőmérséklet
- Max. hőmérséklet



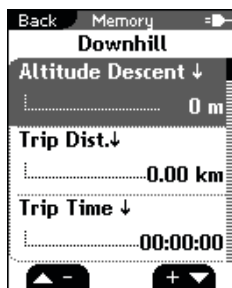
### 7.3.6 Túraadatok, magassági funkciók

- Átlagos magasság
- Átlagos meredekség
- Átlagos meredekségi arány



### 7.3.7 Túraadatok, hegymenet

- Magasságmérés ↑
- Max. magasság
- Távolság ↑
- Menetidő ↑
- Átlagsebesség ↑
- Átlagos meredekségi arány ↑
- Max. meredekségi arány ↑
- Átlagos meredekség ↑
- Max. meredekség ↑
- Egy pedálfordulattal megtett átlagos út ↑



### 7.3.8 Túraadatok, lejtmenet

- Magasságmérés ↓
- Távolság ↓
- Menetidő ↓
- Átlagsebesség ↓
- Átlagos meredekségi arány ↓
- Max. meredekségi arány ↓
- Átlagos meredekség ↓
- Max. meredekség ↓
- Egy pedálfordulattal megtett átlagos út ↓



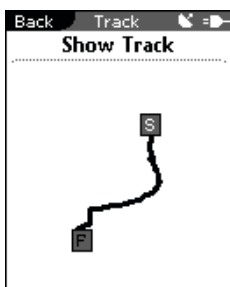
### 7.3.9 Túraadatok, körök

- Átlagos köridő
- Átlagos körhossz
- Körök
- 01-es, 02-es ..... kör (átlagsebesség, hossz)

Az egyes almenükben az adott körhöz tartozó valamennyi érték megtalálható:

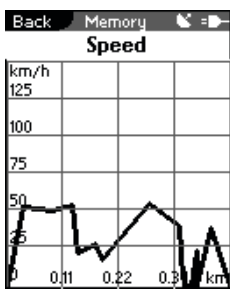


1. Köridő
2. Indulás óta eltelt idő
3. Körhossz
4. Indulás óta megtett útvonal
5. Kör átlagsebessége
6. Kör max. sebessége
7. Körönkénti átlagpulzus
8. Körönkénti max. pulzus
9. Kör kalóriája
10. Kör átlagos pedálfordulatszáma
11. Kör max. pedálfordulatszáma
12. Kör átlagteljesítménye
13. Kör max. teljesítménye
14. Kör átlagmagassága
15. Kör max. magassága
16. Kör magasságmérés ↑
17. Kör magasságmérés ↓
18. Átlagos meredekség ↑
19. Átlagos meredekség ↓



### 7.3.10 Túraadatok, útvonal megjelenítése

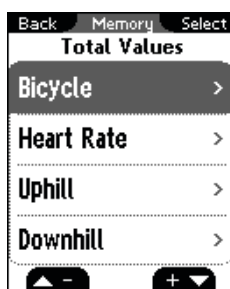
Itt a készülék grafikus formában jeleníti meg a túra távolságát.



### 7.3.11 Túraadatok grafikus elemzése

Itt a következő értékek grafikus elemzése jelenik meg:

- Sebesség
- Pulzusszám
- Pedálfordulatszám
- Teljesítmény
- Magasság



## 7.4 Összértékek

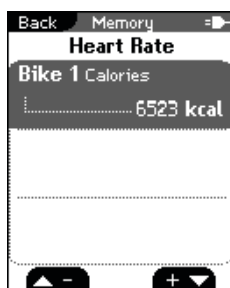
A 3 kerékpár összértékeit a következő alterületekre csoportosítva találja meg:

1. Kerékpár
2. Pulzusszám
3. Hegymenet
4. Lejtmenet



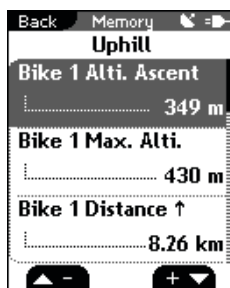
### 7.4.1 Összértékek, kerékpár

Itt az egyes kerékpárokkal megtett teljes távolság és menetidő található.



### 7.4.2 Összértékek, pulzusszám

Itt az egyes kerékpárokkal elégetett kalória található.



### 7.4.3 Összértékek, hegymenet

Itt az egyes kerékpárokra vonatkozó magasságmérés ↑, max. magasság, távolság ↑ és menetidő ↑ található.

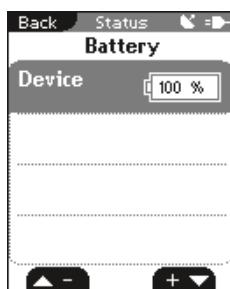


### 7.4.4 Összértékek, lejtmenet

Itt az egyes kerékpárokra vonatkozó magasságmérés ↓, távolság ↓ és menetidő ↓ található.



## 8 Állapot információk

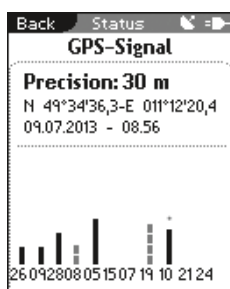


### 8.1 Elem/akkumulátor

- ROX 10.0 GPS Vevőegység

Az ROX 10.0 GPS készülékben akkumulátor található. A készülék a mikro-USB kábelen és a számítógép USB-csatlakozóján keresztül, illetve a mellékelt USB-töltőkészülékkel tölthető fel.

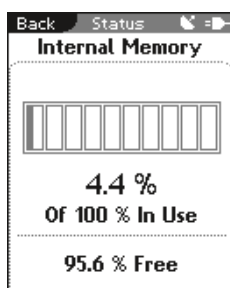
A töltöttségi állapot a kijelző jobb felső részén folyamatosan látható. Ha a készülék ki van kapcsolva, a töltöttségi állapot töltés közben a kijelző közepén kerül kijelzésre.



### 8.2 GPS-jel

Itt a GPS-jellel kapcsolatos információk találhatók:

- Méterben mért pontosság
- Pozíció
- Dátum és pontos idő
- Műholdak és jelerősség

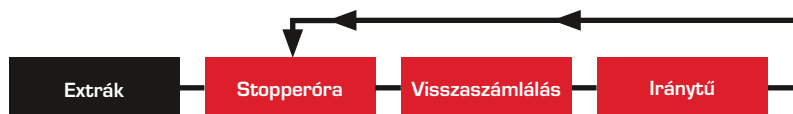


### 8.3 Memória

Ez a nézet arról tájékoztat, hogy a belső memória mekkora része foglalt és mekkora része szabad.



## 9 Extrák



### Tudnivaló:

Az ROX 10.0 GPS egység a hagyományos edzési funkciók mellett olyan további funkciókat is kínál, amelyeket edzésen kívül használhat.



### 9.1 Stopperóra

A stopperóra segítségével sportrendezvények idejét mérheti.

A stopperóra a **START** funkciógombbal indítható. Ez a stopperóra az edzés menü funkcióitól teljesen függetlenül működik.

Ha a **START** funkciógombot (a stopperóra indítása után) ismét megnyomja, köridőket is mérhet a computerrel. Az időmérést a **STOP** gombbal állíthatja meg és az **ENTER** gombbal nullázhatja.

A köridők között a **▲-** és **+▼** funkciógombbal navigálhat.



### 9.2 Visszaszámlálás

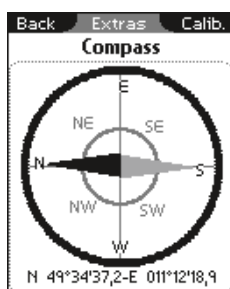
A visszaszámlálás funkcióval egyetlen fontos eseményről sem marad le.

A visszaszámlálás előzetes programozásához nyomja meg az **ENTER** gombot. Az időt a **▲-** és **+▼**, valamint az **ENTER** funkciógombbal állíthatja be.

Miután beállította az időt, a visszaszámlálást a **START** gomb megnyomásával indíthatja el. A visszaszámlálás szüneteltetéséhez nyomja meg az **ENTER** gombot, a visszaszámlálás befejezéséhez pedig a **STOP** gombot.

### Tudnivaló:

Kérjük, ügyeljen arra, hogy az „Extrák” menü visszaszámlálója az „Edzés” menü visszaszámlálójától függetlenül működik.

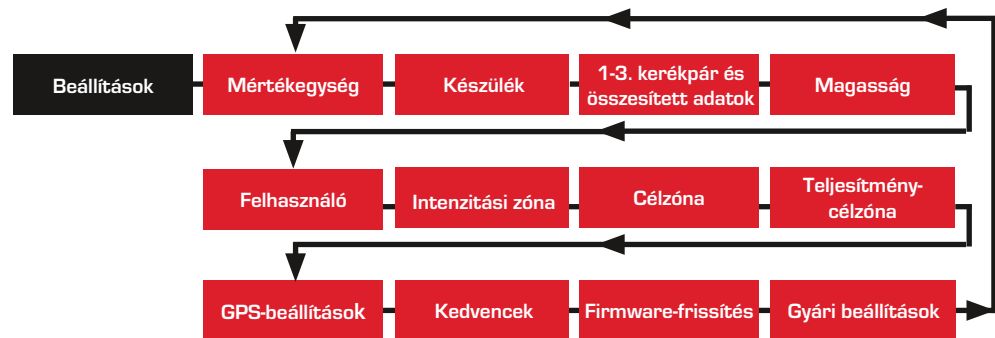


### 9.3 Iránytű

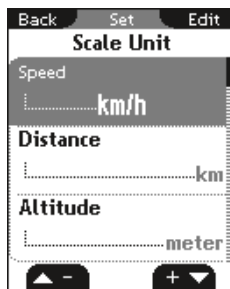
Az iránytű nyílt terepen segíti a navigációt.



## 10 Beállítások



A funkciók vagy közvetlenül az ROX 10.0 GPS egységen állíthatók be, vagy a számítógépen elvégezve utólag áttölthetők az ROX 10.0 GPS egységre.



### 10.1 Mértékegység

Az ROX 10.0 GPS készülék számára a következő mértékegységeket állíthatja be:

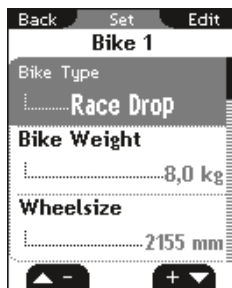
- Sebesség [km/h, mph]
- Távolság [km, mérföld]
- Magasság [méter, láb]
- Hőmérséklet [°C, °F]
- Tömeg [kg, lb]
- Dátum [NN.HH.ÉÉÉÉ, HH/NN/ÉÉÉÉ]
- Pontos idő [24 óra, 12 óra]



### 10.2 Készülék

- Nyelv  
A és funkciógombbal kiválaszthatja, majd az funkciógombbal beállíthatja az ROX 10.0 GPS egység nyelvét.
- Naplózási időköz  
A és gombokkal kiválaszthatja, majd az funkciógombbal beállíthatja az ROX 10.0 GPS készülék naplózási időközét [1 mp, 2 mp, 5 mp, 10 mp, 20 mp, 30 mp].  
  
A naplózási időköz és a memóriakapacitás kapcsolatáról a következő fejezetben olvashat: „6.1.1 Memória az útvonal-adatokhoz”.
- Időzóna  
A és funkciógombbal kiválaszthatja, majd az funkciógombbal beállíthatja az időzónát [Berlin + 01:00, London + 00:00 stb.].

- Nyári időszámítás (Be/Ki)
- Visszaszámlálás (Be/Ki)  
A ▲- és +▼ funkciógombbal kiválaszthatja, majd az ENTER funkciógombbal beállíthatja a visszaszámlálás idejét. A visszaszámlálás funkció hasznos segítséget jelent az edzés pontos tervezésében. Az edzés megkezdésekor a visszaszámlálás automatikusan elindul.
- Saját név
- Automatikus szünet (Be/Ki)
- Célzóna-riasztás (Be/Ki)
- Nyomógomb-hangjelzések (Be/Ki)
- Rendszer-hangjelzések (Be/Ki)
- Kontraszt  
A ▲- és +▼ funkciógombbal kiválaszthatja, majd az ENTER funkciógombbal beállíthatja az ROX 10.0 GPS készülék kijelzőjének kontrasztját (1-4).
- Megvilágítás időtartama  
A ▲- és +▼ funkciógombbal kiválaszthatja, majd az ENTER funkciógombbal beállíthatja az ROX 10.0 GPS készülék kijelzőjének megvilágítási idejét (folyamatos, 5 perc, 2 perc, 30 mp).



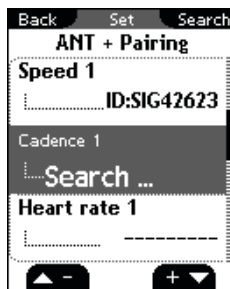
### 10.3 1-3. kerékpár és összesített adatok

Itt a következőket adhatja meg legfeljebb 3 kerékpárhoz:

- Kerékpár típusa (országúti kerékpár alsó fogással, országúti kerékpár felső fogással, hegyikerékpár)
- Kerékpár tömege (1,0 - 50,0 kg)
- Kerékkerület 500 - 3999 mm



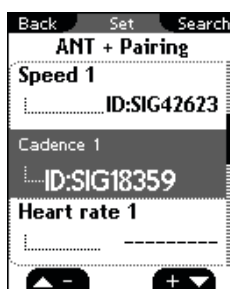
### 10.3.1 Összepárosítás az ROX 10.0 GPS készülékkel



ANT+ összepárosítás (sebesség, pedálfordulatszám, pulzusszám, teljesítmény)

A párosítandó adóegységnek aktivált állapotban kell lennie (az ANT+ sebesség-jeladót és az ANT+ pedálfordulatszám-jeladót a mágnes aktiválja, a pulzusszám-jeladó a mellkasra történő felhelyezéskor aktiválódik).

Válassza ki a és funkciógombbal a megfelelő érzékelőt az összepárosításhoz, majd indítsa el az összepárosítást az **ENTER** gombbal.



A kijelzőn rövid időre a „Keresés” üzenet lesz látható, majd megjelenik az adóegység azonosítója. Az összepárosítás ezzel befejeződött, és az érzékelő használatra kész.

#### Tudnivaló:

Az érzékelőnek 1 – 2 méter távolságra kell lennie az ROX 10.0 GPS computertől. Ügyeljen arra is, hogy 20 méteres távolságon belül ne legyen más ANT+ érzékelő. Ezzel a beállítással az érzékelőket egy adott kerékpárhoz (1-es, 2-es vagy 3-as kerékpár) rendelheti. Azt, hogy éppen melyik kerékpárt használja, edzés előtt, edzés üzemmódban kézzel kell kiválasztania. Ehhez lásd a következő fejezetet: „2.5 Az érzékelők szinkronizálása” (alapbeállítás: 1-es kerékpár).

- Összértékek (össztávolság, össz-menetidő, összkalória, összes pozitív szintkülönbség, összes maximális magasság, összes távolság hegymenetben, összidő hegymenetben, összes negatív szintkülönbség, összes távolság lejtmenetben, összidő lejtmenetben)

Ide már meglévő értékeket írhat be (pl. átveheti az adatokat a régi kerékpár computeréből). Az új értékeket a készülék ehhez az értékhez fogja hozzáadni.



### 10.3.2 Teljesítménymérők összepárosítása

Válassza ki a és funkciógombbal a „Teljesítménymérő beállítása” opciót, majd nyomja meg az **ENTER** gombot.

Nyomja meg ismét az **ENTER** gombot a teljesítménymérővel történő összepárosítás indításához.

Aktiválja a teljesítménymérőt a gyártó útmutatásai szerint (általában a hajtókar vagy a kerék elfordításával).

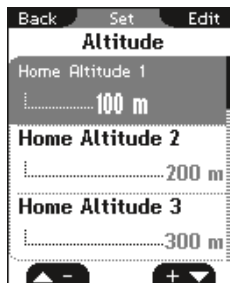
Ha az összepárosítás sikeresen befejeződött, lehetősége van a nullhelyzet automatikus meghatározásának be- és kikapcsolására, illetve a nullhelyzet manuális kalibrálására. Kérjük, vegye figyelembe, hogy erre nincs minden teljesítménymérőnél szükség. Olvassa el a teljesítménymérő kezelési útmutatójának vonatkozó részét.

#### Tudnivaló:

A nullhelyzet egy érték, amelyet a teljesítménymérő akkor küld az ROX 10.0 GPS egységnek, amikor nem hat rá erő. Fontos annak eldöntése, hogy a nullhelyzetet maga állítja be, vagy automatikusan kerül beállításra. A készülék ezen érték alapján számítja ki a teljesítmény-adatokat.

**FIGYELEM:**

A teljesítménymérő értékeinek használatához váltson át teljesítménymérőre a „Beállítások -> Készülék -> Teljesítménym./Képlet” menüben!

**10.4 Magasság**

Az indulási magasság a szokásos indulási helyének (rendszerint a lakóhelye) tengerszint feletti magassága. Ezt az értéket megtalálhatja a megfelelő térképen. Az értéket csupán egyszer kell beállítani az ROX 10.0 GPS készülékbe. Az ROX 10.0 GPS computer lehetőséget biztosít 3 különböző indulási magasság beállítására.

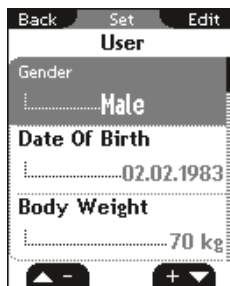
- 1. indulási magasság
- 2. indulási magasság
- 3. indulási magasság
- Magassági pontok listája

Ide menti a készülék az IAC+ magasságkalibrálásból származó magasságmérési pontokat (lásd a következő fejezetet: „5.2 A magassági IAC+ kalibrálása”).

Az egyes magasságmérési pontok törölhetők a listából.

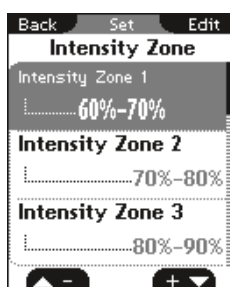
**Tudnivaló:**

Legfeljebb 20 magasságmérési pont menthető el.

**10.5 Felhasználó**

Itt a felhasználó személyes adatai állíthatók be:

- Nem (férfi, nő)
- Születési dátum (NN,HH,ÉÉÉÉ)
- Testtömeg (20 - 200 kg)
- Testmagasság (100 - 250 cm)
- Vállszélesség (40 - 80 cm)
- Max. pulzus (100-240/perc)

**10.6 Pulzusszám intenzitási zónák**

Az ROX 10.0 GPS computeren 4 intenzitási zóna található, amelyek ellenőrizhetőbbé teszik az edzőmunkát. A zónák határait a készülék automatikusan állítja be a felhasználó maximális pulzusszáma alapján. Az egyes Intenzitási zónák %-os értékeit manuálisan meg lehet változtatni.

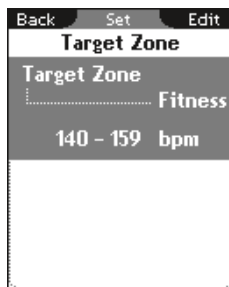
A 4 előzetesen kiszámított zóna:

- 1-es intenzitási zóna (60 - 70 %)

- 2-es intenzitási zóna (70 – 80 %)
- 3-as intenzitási zóna (80 – 90 %)
- 4-es intenzitási zóna (90 – 100 %)

**Tudnivaló:**

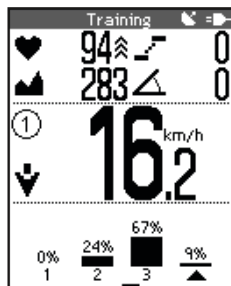
Edzés üzemmódban megjelenítheti az intenzitási zónák funkciót, illetve azt, hogyan oszlik meg az aktuális edzés összideje az egyes zónák között.



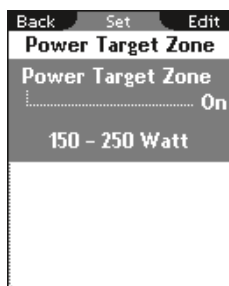
## 10.7 Pulzusszám-célzóna

Az ROX 10.0 GPS egység 3 célzónát kezel. A készülék a „Fitness” (Fit Zone) és „Zsírégetés” (Fat Zone) célzónákat automatikusan beállítja a megadott max. pulzusszám alapján, míg az „Egyéni” célzónához saját maga állíthatja be a pulzusszámokat. A célzóna-funkció ki is kapcsolható.

- Fitnessz
- Zsírégetés
- Egyéni
- Kikapcsolás



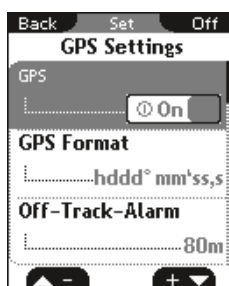
Ha a célzóna be van kapcsolva, és edzés üzemmódban átlépi a célzóna alsó vagy felső határát, a pulzusszám mellett megjelenő zónajelző nyíl, valamint csipogó hangjelzés figyelmeztet a zóna elhagyására.



## 10.8 Teljesítmény-célzóna

Itt a teljesítmény-célzóna funkció értékeit állíthatja be, illetve kikapcsolhatja a funkciót. A következő értékek beállítása lehetséges:

- Be vagy Ki
- Alsó határ és felső határ



## 10.9 GPS-beállítások

- GPS (Be/Ki)
- GPS-koordináták formátuma (hddd°mm'ss,s vagy hddd°mm,mmm)
- Útelhagyás-riasztás (40 m, 80 m, 150 m, Ki)  
Ez a riasztás akkor figyelmeztet, ha elhagyja a kijelölt utat. Beállíthatja, hogy milyen távolságban (40 m, 80 m, 150 m, Ki) aktiválódjon a riasztás, és ki is kapcsolhatja a funkciót.

- Útpont riasztás (az útpontok az útvonal közelében kijelölt különleges célok (POI)).

Ez a riasztás az útponttól mért távolságot jelzi. Beállíthatja, hogy milyen távolságban (40 m, 80 m, 150 m, Ki) aktiválódjon a riasztás, és ki is kapcsolhatja a funkciót.

- Automatikus zoomolás az útvonalra (Be/Ki)



## 10.10 Kedvencek

Az A és B kedvencekkel funkciókat rendelhet a nézet üzemmódokhoz (Kerékpár computer, Útvonal, Szinttérkép, Köradatok). Ezeket a funkciókat szabadon választhatja meg.

Kedvenc funkcióinak beállítása:

1. Első lépésként válassza ki a és funkciógombbal azt, hogy az A vagy a B kedvencekhez kíván funkciókat rendelni, majd nyomja meg az gombot.
2. Válassza ki a és funkciógombbal a megjelenítési üzemmódot (Kerékpár computer, Útvonal, Szinttérkép vagy Köradatok), majd nyomja meg az gombot.
3. „Kerékpár computer” nézet üzemmód esetén legfeljebb 10 értéket állíthat be azok kijelzési pozíciójával együtt. Válassza ki a és funkciógombbal azt, hogy melyik pozícióban (1 – 10) jelenjen meg az érték, majd nyugtázza a kiválasztást az gombbal.

### Tudnivaló:

„Útvonal”, „Szinttérkép” és „Köradatok” nézet üzemmódban 6 funkciót (1A – 3B) választhat.

4. Válassza ki a funkció helyét a és gombbal az áttekintésen, majd nyomja meg az gombot.
5. Amikor megjelennek a kapcsolódó funkciók, válassza ki a kívánt funkciót a és funkciógombbal, majd nyomja meg az gombot.
6. Ezzel nyugtázza a kiválasztást és egy pipa jelenik meg az elem mellett.
7. A készülék automatikusan visszatér a 3. lépéshez. Válassza ki a következő pozíciót, és ismételje meg a 4 – 6. lépést.
8. A funkciógombbal ismét kiválaszthatja a kívánt nézet üzemmódot (lásd 2. lépés), majd a megadhatja a hozzá tartozó pozíciókat és funkciókat.

A következő táblázat a kedvencekhez kiválasztható funkciókat foglalja össze:

<b>Kerékpár computer</b>	
<b>Kerékpár</b>	
Aktuális sebesség	Átlagsebesség
Max. sebesség	Megtett távolság
Egy pedálfordulattal megtett út	Egy pedálfordulattal megtett átlagos út
Aktuális pedálfordulatszám	Átlagos pedálfordulatszám
Max. pedálfordulatszám	
<b>Pulzusszám</b>	
Aktuális pulzusszám	Átlagpulzus
Max. pulzusszám	A max. pulzusszám %-a
A max. pulzusszám %-a	Kalória
Célzóna	Intenzitási zóna
Pulzusszám profil	
<b>Pontos idő</b>	
Edzésidő	Menetidő
Pontos idő	Dátum
Visszaszámlálás	
<b>Teljesítmény</b>	
Aktuális teljesítmény	3 mp-es átlagteljesítmény
30 mp-es átlagteljesítmény	Átlagteljesítmény
Max. teljesítmény	Munka [kJ]
Aktuális teljesítmény [watt/kg]	Teljesítmény-célzóna
<b>Hőmérséklet</b>	
Aktuális hőmérséklet	Minimális hőmérséklet
Maximális hőmérséklet	
<b>Magasság</b>	
Aktuális magasság	Meredekség [%]
Meredekségi arány	Szinttérkép
<b>Hegymenet</b>	
Magasságmérés ↑	Max. magasság
Távolság ↑	Menetidő ↑
Átlagsebesség ↑	Max. meredekségi arány ↑
Átlagos meredekség	Max. meredekség
Egy pedálfordulattal megtett átlagos út	
<b>Lejtmenet</b>	
Magasságmérés ↓	Távolság ↓
Menetidő ↓	Átlagsebesség ↑
Max. meredekségi arány ↓	Egy pedálfordulattal megtett átlagos út
<b>Állapot</b>	
Elem állapota	GPS pontossága
GPS-jel	

<b>Navigáció</b>	
Célig hátralévő idő	Érkezési idő
Célig hátralévő távolság	Menetirány
Mini útvonal	
<b>Körök</b>	
Körszám	Köridő
Körhossz	Körönkénti átlagsebesség
Körönkénti max. sebesség	Körönkénti átlagpulzus
Körönkénti max. pulzus	Körönkénti kalória
Körönkénti átlagos pedálfordulatszám	Körönkénti max. pedálfordulatszám
Körönkénti átlagteljesítmény	Körönkénti max. teljesítmény
Körönkénti magasságmérés ↑	Körönkénti magasságmérés ↓
Körönkénti átlagos meredekség ↑	Körönkénti átlagos meredekség ↓
<b>Útvonal, szinttérkép</b>	
<b>Kerékpár</b>	
Aktuális sebesség	Átlagsebesség
Max. sebesség	Megtett távolság
Egy pedálfordulattal megtett út	Egy pedálfordulattal megtett átlagos út
Aktuális pedálfordulatszám	Átlagos pedálfordulatszám
Max. pedálfordulatszám	
<b>Pulzusszám</b>	
Aktuális pulzusszám	Átlagpulzus
Max. pulzusszám	A max. pulzusszám %-a
Átlagpulzus a max. pulzusszám %-ában	Kalória
<b>Pontos idő</b>	
Edzésidő	Menetidő
Pontos idő	Dátum
Visszaszámlálás	
<b>Teljesítmény</b>	
Aktuális teljesítmény	3 mp-es átlagteljesítmény
30 mp-es átlagteljesítmény	Átlagteljesítmény
Max. teljesítmény	Munka [kJ]
Aktuális teljesítmény [watt/kg]	
<b>Hőmérséklet</b>	
Aktuális hőmérséklet	Minimális hőmérséklet
Maximális hőmérséklet	
<b>Magasság</b>	
Aktuális magasság	Meredekség [%]
Meredekségi arány	

Hegymenet	
Magasságmérés ↑	Max. magasság
Távolság ↑	Menetidő ↑
Átlagsebesség ↑	Max. meredekségi arány ↑
Átlagos meredekség ↑	Max. meredekség ↑
Egy pedálfordulattal megtett átlagos út ↑	
Lejtmenet	
Magasságmérés ↓	Távolság ↓
Menetidő ↓	Átlagsebesség ↓
Max. meredekségi arány ↓	Átlagos meredekség ↓
Max. meredekség ↓	Egy pedálfordulattal megtett átlagos út ↓
Állapot	
Elem állapota	GPS pontossága
Navigáció	
Célig hátralévő idő	Érkezési idő
Célig hátralévő távolság	Menetirány
Körök	
Körszám	Köridő
Körhossz	Körönkénti átlagsebesség
Körönkénti max. sebesség	Körönkénti átlagpulzus
Körönkénti max. pulzus	Körönkénti kalória
Körönkénti átlagos pedálfordulatszám	Körönkénti max. pedálfordulatszám
Körönkénti átlagteljesítmény	Körönkénti max. teljesítmény
Körönkénti átlagmagasság	Max. magasság
Körönkénti magasságmérés ↑	Körönkénti magasságmérés ↓
Körönkénti átlagos meredekség ↑	Körönkénti átlagos meredekség ↓
Köradatok	
Körök	
Körszám	Köridő
Indulás óta eltelt idő	Körhossz
Indulás óta megtett útvonal	Körönkénti átlagsebesség
Körönkénti max. sebesség	Körönkénti átlagpulzus
Körönkénti max. pulzus	Körönkénti kalória
Körönkénti átlagos pedálfordulatszám	Körönkénti max. pedálfordulatszám
Körönkénti átlagteljesítmény	Körönkénti max. teljesítmény
Körönkénti átlagmagasság	Max. magasság
Körönkénti magasságmérés ↑	Körönkénti magasságmérés ↓
Körönkénti átlagos meredekség ↑	Körönkénti átlagos meredekség ↓



## 10.11 Firmware-frissítés

### FIGYELEM

A firmware frissítése során az összes érték nullázódik és minden beállítás visszaáll a gyári állapotba. Mielőtt megkezdí a firmware frissítését, mentsen minden túrát és fontos adatot a számítógépére.

A firmware frissítéséhez a következők szerint járjon el:

1. Csatlakoztassa az ROX 10.0 GPS készüléket a számítógépére a mikro-USB kábellel, majd nyomja meg az **ENTER** gombot az ROX 10.0 GPS egységen.
2. Indítsa el a „Data Center” programot a számítógépén.
3. A Data Center programban válassza a firmware-frissítés opciót, és kövesse az ott megjelenő utasításokat. További információkat a Data Center útmutatójában olvashat.

A frissítés végén az ROX 10.0 GPS készülék kikapcsol.



## 10.12 Gyári beállítások

### FIGYELEM

Az ROX 10.0 GPS gyári beállításainak visszaállításakor az összes érték nullázódik és minden beállítás visszaáll a gyári állapotba. Mielőtt visszaállítja a gyári beállításokat, mentsen minden túrát és fontos adatot a számítógépére.

A gyári beállítások visszaállításához a következők szerint járjon el:

1. Válassza az „Igen” lehetőséget a **▲-** és **+▼** funkciógombbal, majd nyomja meg az **ENTER** gombot.
2. Ekkor megjelenik a következő kérdés: „Biztos?”. Hagyja jóvá a műveletet az **ENTER** gombbal.
3. Ezzel visszaállította a készüléket a gyári beállításaira.

Miután az ROX 10.0 GPS egység visszaállt a gyári beállításaira, kikapcsolt.



## 11 Tudnivalók, hibaelhárítás, kérdések és válaszok

---

### 11.1 Tudnivalók

---

#### 11.1.1 Az ROX 10.0 GPS készülék vízállósága

Az ROX 10.0 GPS computer az IPX7 szabványnak megfelelő vízállóságú. Esőben is kerékpározhat, az egységet ez nem károsítja. Közben akár a gombokat is működtetheti.

#### 11.1.2 Az adóegységek (opcionális tartozékok) vízállósága

##### **ANT+ sebesség-jeladó és ANT+ pedálfordulatszám-jeladó**

IPX7 szerinti vízállóságú:

Esőben is kerékpározhat, az egységet ez nem károsítja.

##### **ANT+ pulzusszám-jeladó**

3 ATM nyomásig vízálló, így sokféle sporttevékenységre használható.

##### **Általános megjegyzés**

Az ANT+ rádiós adatátvitel víz alatt nem működik!

#### 11.1.3 A mellheveder (opcionális tartozék) ápolása

A COMFORTEX+ textil mellheveder +40 °C/104 °F hőmérsékleten, kézi mosás programmal mosógépben moshatja. A tisztításhoz kereskedelemben kapható mosószereket szabad használni. Kérjük, hogy ne használjon fehérítőszert vagy fehérítő adalékot tartalmazó mosószert. Ne használjon szappant vagy öblítőszert.

Ne adja vegytisztítóba a Comfortex+ mellhevedert. Sem a heveder, sem a jeladó nem helyezhető szárítógépbe. A hevedert fektetve szárítsa. Ne csavarja ki, és nedves állapotban ne húzza szét vagy akassza fel. A Comfortex+ vasalása tilos.

#### 11.1.4 Edzéssel kapcsolatos tudnivalók

Az edzés megkezdése előtt forduljon orvoshoz az egészségügyi kockázatok elkerülése érdekében. Ez különösen fontos, ha szív- és érrendszeri betegségben szenved.

Ha szívritmus-szabályozóval él, azt javasoljuk, hogy a kerékpár computer használata előtt feltétlenül ellenőriztesse a pacemaker és a computer kompatibilitását egy orvossal!

---

## 11.2 Hibaelhárítás

---

### A készülék nem jelzi az ANT+ sebesség-jeladóval mért sebességet

- Ellenőrizte a mágnes és az ANT+ sebesség-jeladó távolságát (max. 12 mm)? Ha a távolság beállítása helyes, a mágnessel való első 10 találkozás alkalmával felvillan az adóegység.
- Rendelkezésre áll az ANT+ sebesség-jeladó és az ANT+ pedálfordulatszám-jeladó?
- Ellenőrizte a mágnes mágneseességét?
- Összeparosította az ANT+ sebesség-jeladót az ROX 10.0 GPS computerrel? (lásd a következő fejezetet: „10.3 1–3. kerékpár és összesített adatok”)
- Ellenőrizte az ANT+ sebesség-jeladó elemének töltöttségét? Ehhez nyomja meg a gombot az adóegységen, és ellenőrizze, hogy világít-e a LED.

### A készülék nem jelzi a GPS-jel alapján mért sebességet

- A GPS funkció a „Beállítások/GPS-beállítások” menüben kikapcsolható. Be van kapcsolva?
- Szabad ég alatt tartózkodik?
- Az ROX 10.0 GPS egység csatlakozik műholdakhoz? (lásd a következő fejezetet: „8.2 GPS-jel”) Kérjük, vegye figyelembe, hogy kezdetben bizonyos ideig (kb. 1 percig), eltarthat, amíg a computer megfelelő GPS-jelet talál.

### A készülék nem jelzi a pedálfordulatszámot

- Ellenőrizte a mágnes és az ANT+ pedálfordulatszám-jeladó távolságát (max. 12 mm)? Ha a távolság beállítása helyes, a mágnessel való első 10 találkozás alkalmával felvillan az adóegység.
- Az ANT+ pedálfordulatszám-jeladó és a mágnes a helyén van?
- Ellenőrizte a mágnes mágneseességét?
- Összeparosította az ANT+ pedálfordulatszám-jeladót az ROX 10.0 GPS computerrel? (lásd a következő fejezetet: „10.3 1–3. kerékpár és összesített adatok”)
- Ellenőrizte az ANT+ pedálfordulatszám-jeladó elemének töltöttségét?

### A készülék nem jelzi a pulzust

- Elég nedvesek az elektródák?
- Megfelelően illeszkedik az ANT+ pulzusszám-jeladó a mellkasára?
- Összeparosította az ANT+ pulzusszám-jeladót az ROX 10.0 GPS computerrel?
- Ellenőrizte az ANT+ pulzusszám-jeladó elemének töltöttségét?

**A kijelzőn semmilyen adat nem látható**

- Ellenőrizte az ROX 10.0 GPS töltöttségét?
- Fel van töltve az akkumulátor?
- Be van kapcsolva az ROX 10.0 GPS computer?

**A kijelző sötét vagy lassan reagál**

- Nem túl magas (> 60 °C) vagy túl alacsony (< 0 °C) a hőmérséklet?

**A kijelzett sebesség helytelen**

- 2 mágnes van felszerelve?
- Jó helyen van a mágnes (az ANT+ sebesség-jeladóval párhuzamosan és egy vonalban)?
- Helyes a beállított kerékkerület?

---

**11.3 Kérdések és válaszok**

---

**Én is kicserélhetem az elemet?**

A ROX 10.0 GPS computer beépített lítium-ion akkumulátorról működik. Ezt az akkumulátort a felhasználó nem cserélheti.

A lítium-ion akkumulátorok egyik jellemzője, hogy bizonyos idő, illetve bizonyos számú töltés után csökken a kapacitásuk. Néhány év és sok töltési ciklus alatt a lítium-ion akkumulátorok kapacitása az eredeti érték 75%-ára csökken.

Ha az akkumulátor tönkremegy, kérjük, forduljon a SIGMA SPORT szervizéhez. Az akkumulátort a szerviz tudja kicserélni.

Ha (3 hónapnál) hosszabb ideig nem használja a ROX 10.0 GPS egységet, olyan helyen tárolja, ahol a környezeti hőmérséklet 0 és 20 °C között marad, és alacsony a páratartalom. Tároláshoz a készüléknek kb. 60%-os töltöttségi állapotban kell lennie.

**Nem töltődik fel teljesen az akkumulátor?**

Válassza le a mikro-USB kábelt az ROX 10.0 GPS egységről, majd 20 másodperc elteltével csatlakoztassa újra.

**Feltölthető menet közben a ROX 10.0 GPS egység?**

Igen, a ROX 10.0 GPS akár menet közben is feltölthető egy külső áramforrástól (pl. SIGMA IION akkumulátorról vagy SIGMA IICON egységről), jelentősen megnövelve ezzel a computer üzemidejét. Kérjük, ügyeljen arra, hogy ehhez fel kell nyitni a védősapkát, és így a ROX 10.0 GPS egység elveszti vízállóságát!

**A kijelzőn egy áthúzott akkumulátor látható. Mit kell tennem?**

A ROX 10.0 GPS túlmelegedett. Soha ne töltse fel a ROX 10.0 GPS egységet, ha a kijelzőn egy áthúzott elem látható. Ilyenkor először hagyja a készüléket lehűlni!

Ügyeljen arra, hogy az akkumulátort csak 0 és 40 °C közötti környezeti hőmérsékleten töltse.

**Okozhat-e zavart a működésben egy sporttárs kerékpár computere/  
pulzusmérő órája?**

Az ANT+ érzékelők digitálisan, nagyfrekvencián üzemelnek, ezért különlegesen érzéketlenek az elektromágneses zavarokkal szemben. Az összepárosítás az érzékelőket egy adott kerékpárhoz rendeli. Edzés üzemmódban a készülék minden egyéb, nem párosított ANT+ érzékelőt figyelmen kívül hagy, emiatt szinte kizárható, hogy két készülék kölcsönösen zavarja egymás működését.

**Milyen hosszú az adóegység elemének élettartama?**

Általánosságban elmondható, hogy a 3 adóegységet úgy tervezték, hogy egy elemmel legalább egy évig működjenek (napi 1 órás használatot feltételezve). A pulzusszám-jeladó eleme 3 évig működik.

**Kompatibilis az ANT+ adatátviteli rendszer más átviteli rendszerekkel (pl. Bluetooth, STS, DTS stb.)?**

Nem, a különböző adatátviteli rendszerek nem kompatibilisek egymással.

Változik a magasság értéke, pedig ugyanott maradtam. Miért?

Az ROX 10.0 GPS a légnyomásból számítja a magasságot. Mivel a barometrikus légnyomás folyamatosan változik, akkor is módosulhat a kijelzett magasság, ha egyhelyben áll.

**Miért kell mindig kalibrálnom az aktuális magasságot?**

Mivel a computer a barometrikus légnyomásból számítja a magasságot, a levegő nyomásának folyamatos változása miatt a kiszámított magasság sem lesz állandó. Ezen állandó változás kompenzálása és a magasság 1 méteres pontosságú kijelzése érdekében minden használat előtt meg kell adnia egy ismert referenciamagasságot az ROX 10.0 GPS egység számára. A referenciamagasság megadását hívjuk kalibrálásnak.

**Az ROX 10.0 GPS egység és a Data Center szoftver közötti adatátvitel nem működik, hibás vagy lassú:**

Kérjük, ügyeljen arra, hogy az ROX 10.0 GPS egység COM-portként legyen az Eszközkezelőben.

Ne csatlakoztassa a készüléket USB-elosztón keresztül.

Lehetőség szerint USB 1.1 vagy 2.0 csatlakozót használjon.

Ha továbbra is fennállnak az adatátvitellel kapcsolatos problémák, forduljon szervizünkhöz.

## 12 Műszaki adatok

### 12.1 Max., min. és alapértékek

	Mértékegység	Min.	Max.
<b>Kerékpár</b>			
Aktuális sebesség	kmh/mph	2,2	199,8
Átlagsebesség	kmh/mph	0,00	199,80
Max. sebesség	kmh/mph	0,00	199,80
Megtett távolság	km/mi	0,00	9999,99
Egy pedálfordulattal megtett út	m/fordulat	0,0	10,0
Egy pedálfordulattal megtett átlagos út	m/fordulat	0,0	10,0
Aktuális pedálfordulatszám	1/perc	20	180
Átlagos pedálfordulatszám	1/perc	20	180
Max. pedálfordulatszám	1/perc	20	180
<b>Pulzusszám</b>			
Aktuális pulzusszám	1/perc	30	240
Átlagpulzus	1/perc	30	240
Max. pulzus	1/perc	30	240
A max. pulzusszám %-a	%	12	240
Átlagpulzus a max. pulzusszám %-ában	%	12	240
Kalória	kcal	0	99999
<b>Idő</b>			
Edzésidő	pp:mm,x/óó:pp:mm	00:00,0	999:59:59
Menetidő	pp:mm,x/óó:pp:mm	00:00,0	999:59:59
Óra	óó:pp:mm (24 óra)	00:00:00	23:59:59
Dátum	NN.HH.ÉÉÉÉ	01.01.2011	31.12.2099
Visszaszámlálás	óó:pp:mm	00:00:00	09:59:59
<b>Teljesítmény</b>			
Aktuális teljesítmény	watt	0	2000
3 mp-es átlagteljesítmény	watt	0	2000
30 mp-es átlagteljesítmény	watt	0	2000
Átlagteljesítmény	watt	0	2000
Max. teljesítmény	watt	0	2000
Munka [kJ]	kJ	0	99999
Aktuális teljesítmény [watt/kg]	watt/kg	0	40
Teljesítmény-célzóna	watt	0	2000
<b>Hőmérséklet</b>			
Aktuális hőmérséklet	°C	-10,0	+70,0
Minimális hőmérséklet	°C	-10,0	+70,0

	Mértékegység	Min.	Max.
Maximális hőmérséklet	°C	-10,0	+70,0
<b>Magasság</b>			
Aktuális magasság	m	-999	4999
Meredekség [%]	%	-99	99
Aktuális meredekségi arány	m/min	-499	499
<b>Hegymenet</b>			
Emelkedő magassága	m	0	99999
Max. magasság	m	-999	4999
Megtett távolság, hegymenet	km	0	9999,99
Menetidő, hegymenet	pp:mm,x/óóó:pp:mm	00:00,0	999:59:59
Átlagsebesség, hegymenet	km/h	0,00	199,80
Max. pozitív szintemelkedési sebesség	m/min	0	499
Átlagos meredekség, hegymenet	%	0	99,5
Max. meredekség, hegymenet	%	0	99
Egy pedálfordulattal megtett átlagos út, hegymenet	m/fordulat	0,0	10,0
<b>Lejtmenet</b>			
Lejtő	m	0	-99999
Megtett távolság, lejtmenet	km	0	9999,99
Menetidő, lejtmenet	pp:mm,x/óóó:pp:mm	00:00,0	999:59:59
Átlagsebesség, lejtmenet	km/h	0,00	199,80
Max. negatív meredekségi arány	m/min	-499	0
Átlagos meredekség, lejtmenet	%	-99,5	0
Max. meredekség, lejtmenet	%	-99	0
Egy pedálfordulattal megtett átlagos út, lejtmenet	m/fordulat	0,0	10,0
<b>Állapot</b>			
Elem állapota	%	0	100
GPS pontossága	m	0	-
GPS jelerőssége	-	-	-
<b>Navigáció</b>			
Célig hátralévő idő (becsült érték)	óó:pp:mm	00:00:00	99:59:59
előre látható érkezési idő	óó:pp:mm	00:00:00	23:59:59
Célig hátralévő távolság	km	0	9999,99
Menetirány	MÉRTÉKEGYSÉG NÉLKÜL	N	NW
<b>Körök</b>			
Körszám	MÉRTÉKEGYSÉG NÉLKÜL	0	999
Köridő	pp:mm,x/óóó:pp:mm	00:00,0	999:59:59
Indulás óta eltelt idő	pp:mm,x/óóó:pp:mm	00:00,0	999:59:59
Körhossz	km	0	9999,99

	Mértékegység	Min.	Max.
Indulás óta megtett távolság	km	0	9999,99
Körönkénti max. átlagsebesség	km/h	0,00	199,80
Körönkénti max. sebesség	km/h	0,00	199,80
Körönkénti átlagpulzus	1/perc	40	240
Körönkénti max. pulzus	1/perc	40	240
Körönkénti kalória	kcal	0	99999
Körönkénti átlagos pedálfordulatszám	1/perc	20	180
Körönkénti max. pedálfordulatszám	1/perc	20	180
Körönkénti átlagteljesítmény	watt	0	2000
Körönkénti max. teljesítmény	watt	0	2000
Körönkénti átlagmagasság	m	-999	4999
Körönkénti max. magasság	m	-999	4999
Körönkénti szintemelkedés	m	0	99999
Körönkénti szintcsökkenés	m	0	-99999
Körönkénti átlagos meredekség	%	0	99,5
Körönkénti átlagos lejtés	%	-99	0

## 12.2 Üzemi hőmérséklet, elemtípusok

### Kerékpár computer

Környezeti hőmérséklet: +60 °C/-10 °C

### ANT+ sebesség-jeladó

Környezeti hőmérséklet: +60 °C/-10 °C

Elem típusa: CR 2032 (cikkszám: 00396).

### ANT+ pedálfordulatszám-jeladó

Környezeti hőmérséklet: +60 °C/-10 °C

Elem típusa: CR 2032 (cikkszám: 00396).

### ANT+ pulzusszám-jeladó

Környezeti hőmérséklet: +60 °C/-10 °C

Elem típusa: CR 2032 (cikkszám: 00396).

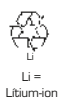
## 13 Garancia és szavatosság

A hiányosságokért a törvényi előírásoknak megfelelően mindenkor szerződéses partnereinkkel szemben felelősséget vállalunk. A garancia az elemekre nem vonatkozik. Garanciaigény esetén kérjük, forduljon ahhoz a kereskedéshez, ahol a kerékpár-számítógépet beszerezte. A kerékpár számítógépet a vásárlást igazoló bizonylattal és összes tartozékával együtt a következő címre is visszaküldheti. Kérjük, ügyeljen a megfelelő bérmentesítésre.

SIGMA-ELEKTRO GmbH  
Dr.-Julius-Leber-Straße 15  
D-67433 Neustadt/Weinstraße

Szerviz telefonszáma: +49-(0)6321-9120-140  
E-mail: sigmarox@sigmasport.com

Megalapozott garanciaigény esetén cserekészüléket biztosítunk. Ez csak az adott időpontban aktuális modellekkel kapcsolatos igényekre vonatkozik. A gyártó a műszaki változtatás jogát fenntartja.



Ne dobja az elemeket háztartási hulladék közé (hanem a vonatkozó törvényi rendelkezések szerint ártalmatlanítsa őket)! Kérjük, az elemeket egy erre kijelölt hulladékgyűjtő helyen adja le.



Ne dobja az elektronikus készülékeket háztartási hulladék közé. Kérjük, a készüléket egy erre kijelölt hulladékgyűjtő helyen adja le.



A CE megfelelőségi nyilatkozatot a következő címen találja: [www.sigmasport.com](http://www.sigmasport.com)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with RSS-210 of Industry Canada. Operation is subject to the following two conditions:

- 1 this device may not cause harmful interference, and
- 2 this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by SIGMA may void the FCC authorization to operate this equipment.

This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation.



---

This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced technician for help.

## 14 Tárgymutató

### Symbole

1-3. kerékpár beállítása 39

### A

Akkumulátor 36

Aktuális túraadatok 30

Automatikus szünet 23, 39

### C

Célzóna/pulzusszám beállítása 42

Célzóna-riasztás be-/kikapcsolása 39

### E

Edzés 21

Edzési paraméterek megjelenítése 24

Feljegyzések indítása 22

Feljegyzések leállítása/befejezése 22

Feljegyzés mentése 22

Körinformációk megjelenítése 24

Edzés beállításainak kiválasztása 21

Első bekapcsolás 10

Érzékelők összepárosítása 10, 40

Érzékelők szinkronizálása 11

### F

Felhasználói adatok beállítása 41

Firmware-frissítés 47

### G

GPS-beállítások 42

GPS-érzékelő 9

GPS-jel 36

Gyári beállítások visszaállítása 47

Gyorsmenü 21

### H

Hibaelhárítás 49

### I

Időzóna kiválasztása 38

Intenzitási zónák 21

Intenzitási zónák beállítása 41

Iránytű 37

### K

Kedvencek 9, 18

Kedvencek beállítása 43

Készülékbeállítások 38

Kijelző kontrasztjának beállítása 39

Kijelző megvilágítási idejének beállítása 39

Kezelés módja 13, 14, 15, 16

### M

Magasság beállítása 41

Magasság kalibrálása 19

Megtalált útvonal értesítés 25

Megtett útvonalak 27

Memóriahely megjelenítése 36

Memóriakapacitás 26

Mentett adatok 31

Túraadatok grafikus elemzése 34

Túraadatok, hegymenet 33

Túraadatok, hőmérséklet 33

Túraadatok, idő 32

Túraadatok, kerékpár 32

Túraadatok, körök 34

Túraadatok, lejtmenet 33

Túraadatok, magassági funkciók 33

Túraadatok, pulzusszám 32

Túraadatok, teljesítmény 32

Túraadatok, útvonal megjelenítése 34

Mentett túrák 30

Mentett útvonalak 28

Útvonal indítása 28

Útvonal megjelenítése 28

Menüszerkezet 12

Mértékegységek beállítása 38

Műszaki adatok 52

**N**

- Naplózási intervallum beállítása 38
- Nyári időszámítás be-/kikapcsolása 39
- Nyelv beállítása 38

**O**

- Opcionális tartozékok 8
- Összértékek 35

**P**

- PC-interfész 9

**R**

- Rendszer-hangjelzések be-/kikapcsolása 39
- Rossz irány értesítés 25
- ROX 10.0 funkciókészlete 8

**S**

- Stopperóra 37

**T**

- Tartó felszerelése 10
- Teljesítmény-célzóna beállítása 42
- Teljesítménymérés 20

- Teljesítményszámítás 20

**U**

- Ugyanazon az útvonalon vissza funkció 25
- Útelhagyás riasztás 25
- Útpont riasztás 25
- Útvonal beállításai 22
  - Ugyanazon az útvonalon vissza 22
  - Útvonal iránya 22
  - Útvonal irányának megfordítása 22
- Útvonal betöltése 26

**V**

- Visszaszámlálás beállítása 37
- Visszaszámlálás be- és kikapcsolása 39
- Vízállóság 48

**Z**

- Zoom funkció az útvonalhoz és a szinttérképhez 25

**SIGMA-ELEKTRO GmbH**

Dr. -Julius-Leber- Straße 15  
D-67433 Neustadt/Weinstraße

**SIGMA SPORT USA**

3487 Swenson Ave.  
St. Charles, IL 60174, U.S.A.

**SIGMA SPORT ASIA**

4F, No.192, Zhonggong 2<sup>nd</sup> Rd.,  
Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan

