

JustRide

Garmin DataField

Installazione

1. Collegare il Garmin al computer tramite collegamento USB. Dopo averlo collegato dovrebbe apparire nelle risorse del computer un'unità di solito denominata "GARMIN".
2. Aprire il proprio gestore di file, Explorer (Windows) o Finder (Mac) e navigare dentro il dispositivo "GARMIN" fino a posizionarsi nella sottocartella "APP". Il percorso dovrebbe essere qualcosa come questo E:\GARMIN\APPS (ad esempio in Windows) o /GARMIN/GARMIN/APPS (nel Mac).
3. Prendere il file "**JustRide.prg**" (scaricarlo se necessario) e copiarlo nella cartella GARMIN/APPS, quella specificata nel punto 2.
4. Disconnettere il dispositivo dal computer.
5. Entrare nel dispositivo GARMIN e quindi nelle impostazioni. Individuare la schermata dove voler visualizzare il campo dati (dataField) *JustRide*.
6. Impostare ad 1 il numero di campi dati da visualizzare (Campo 1) all'interno della schermata scelta.
7. Selezionare la voce "Campo 1" e associare un campo da visualizzare. Per scegliere il campo dati **JustRide** (*Connect IQ -> JustRide*) è necessario entrare nella categoria *Connect IQ* e selezionare il campo *JustRide*.

Manuale

JustRide è diviso logicamente in 4 sezioni:

- **1 e 4** poste all'estremità e che riportano **dati riassuntivi** dell'attività (media, distanza e ascesa) e **dati di stato** (ora e stato batteria).
- **2 dati parziali** relativi al giro (LAP). Per iniziare il conteggio è sufficiente premere il pulsante di split giro (in basso a sinistra). I dati riportati sono distanza percorsa, tempo trascorso dall'avvio del giro, ascesa e vam (velocità ascensionale media) parziale relativa all'inizio giro.
- **3 dati attuali**. Velocità, vam calcolata negli ultimi 30s, pendenza media relativa ai 5s precedenti, battito cardiaco e zone di frequenza cardiaca (z1-z5 riportate su un grafico colorato in cui ogni colore identifica una certa Z), frequenza massima raggiunta, frequenza di pedalata che mostra una barra colorata che cambia in base al range seguente 60-65-71-80-90-100 e aiuta graficamente a capire l'intensità utilizzata e media della frequenze di pedalata. L'unico valore non attuale è la velocità media (a sinistra della velocità) che corrisponde a quella del giro parziale.



1. Dati riassuntivi e di stato

2. Dati del giro

3. Dati attuali

4. Dati riassuntivi

Dettaglio campi dati visualizzati



Note

Pendenza istantanea media: viene calcolata rispetto alla variazione degli ultimi 5 secondi. In pratica fa una media della pendenze percorse negli ultimi 5 secondi. Questo significa che se il percorso è molto variabile, leggero tratto di salita seguito da un leggero tratto di discesa il valore di pendenza istantanea non si modificherà di molto. Se inizio una salita il valore si modifica non istantaneamente ma si normalizza dopo qualche secondo attestandosi su di un valore medio abbastanza reale.