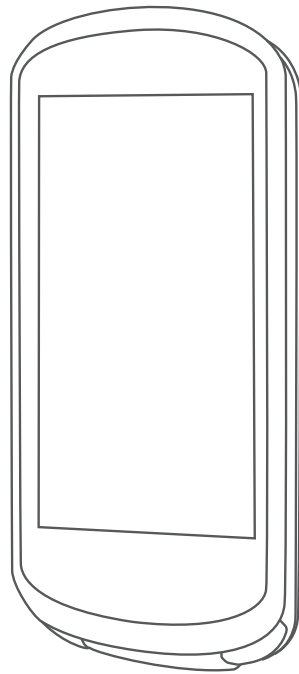


GARMIN®



EDGE® 1040

מדריך למשתמש

כל הזכויות שמורות. על-פי חוקי זכויות היוצרים, אין להעתיק את מדריך זה, במלואו או בחלק, ללא אישור בכתב מאת Garmin. Garmin שומרת לעצמה את הזכות לשנות או לשפר את מוצריה ולבצע שינויים בתוכן של מדריך זה וזאת ללא מחויבות להודיע לכל אדם או ארגון על ארגונים או שיפורים שאלה. עבור לכתובת www.garmin.com לקבלת עדכונים אחרונים ומידע נוסף בנוגע לשימוש במוצר זה.

Garmin® הלוגו של VIRB®, inReach®, Forerunner®, Edge®, Auto Pause®, Auto Lap®, ANT+®, Garmin, Virtual Partner® הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, Rally™, tempe™, Varia™ ו-Vector™ הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש בסימנים מסחריים אלה ללא רשות מפורשת של Garmin.

Android™ הוא סימן מסחרי של Google Inc. Apple® ו-Mac® הם סימנים מסחריים של Apple Inc. הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. סימני הלוגו וסימן המילה של BLUETOOTH™ מצויים בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc. וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. The Cooper Institute® וכל הסימנים המסחריים הקשורים הם רכוש של The Cooper Institute. Di2™, Normalized Power™ ו-Intensity Factor™ (IF), (Training Stress Score™ (TSS Shimano, Inc. הוא סימן מסחרי רשום של Shimano, Inc. Shimano® הם סימנים מסחריים של Shimano, Inc. Shimano STEPS™ ו-NP) הם סימנים מסחריים של Strava, Inc. LLC. STRAVA, Peaksware ו-Strava™ הם סימנים מסחריים של Strava, Inc. Wi-Fi הוא סימן מסחרי רשום של Windows ו-Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® הם סימנים מסחריים רשומים של Microsoft Corporation בארצות הברית ו/או במדינות אחרות. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

מוצר זה מאושר על-ידי ANT+®. לרשימה של מוצרים ויישומים תואמים, בקר בכתובת www.thisisant.com/directory.

תוכן עניינים

12	אימון במקום סגור
12	שיוך התקן לאימון במקום סגור
12	שימוש בהתקן לאימון במקום סגור
12	הגדרת התנגדות
12	הגדרת כוח היעד
13	אימונים במרווחים
13	יצירת אימון במרווחים
13	התחלת אימון במרווחים
13	תזמון בהשוואה לפעילות קודמת
14	אימון לאירוע מרוץ
14	לוח שנה של מרוצים ואירוע ראשי
14	הגדרת יעד אימון
15	הסטטיסטיקה שלי
15	מדידות ביצועים
16	רמות מצב האימונים
16	עצות לקבלת מצב האימונים
16	אודות ערכי VO2 מרבי משוערים
17	בדיקת הערכת VO2 מרבי
17	עצות למיחזור הערכות של VO2 מרבי
17	התאקלמות לביצועים בחום וגובה
18	עומס חמור
18	הצגת העומס החמור
19	מיקוד עומס אימונים
19	הצגת יכולת הרכיבה
20	מידע על Training Effect
20	זמן התאוששות
20	הצגת זמן ההתאוששות
21	קבלת עומס האימון המשוער
22	קבלת הערכת FTP
22	ביצוע בדיקת FTP
23	חישוב FTP אוטומטי
24	הצגת סיבולת בזמן אמת
25	הצגת דירוג המתח שלך
25	הצגת עקומת הכוח
25	סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים
25	כיבוי התראות הביצועים
25	השהיית מצב האימונים
25	חידוש מצב האימונים שהושהה
26	מציג את גיל הכושר שלך
26	הצגת דקות אינטנסיביות
26	שיאים אישיים
26	הצגת שיאים אישיים
26	ביטול שיא אישי
26	מחיקת שיא אישי

1	מבוא
1	סקירת ההתקן
3	סקירת מסך הבית
3	הצגת ווידג'טים
4	הצגת מבטים מהירים
4	שימוש במסך המגע
4	נעילת מסך המגע
4	השגת אותות לוויין
5	אימון כושר
5	יציאה לרכיבה על אופניים
5	הערכת פעילות
6	מצב אימונים מאוחד
6	תוכניות אימונים
6	שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect
6	הצגת יומן האימונים
7	מדריך כוח
7	יצירת מדריך כוח
7	התחלת 'מדריך כוח' אימונים
7	יצירת אימון
8	חזרה על שלבים באימון
8	עריכת אימון
8	יצירת אימון מותאם אישית ב-Garmin Connect
9	מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect
9	השלמת אימון יום מוצע
9	הפעלה וכיבוי של הנחיות הצעות אימונים יומיים
9	התחלת אימון
9	הפסקת אימון
10	מחיקת אימונים
10	מקטעים
10	מקטעים של Strava™
10	שימוש בוידג'ט הסיוור במקטעים
10	מעקב אחר מקטע מ-Garmin Connect
10	הפעלת מקטעים
11	תזמון מקטע
11	הצגת פרטי מקטע
11	אפשרויות מקטעים
12	מחיקת מקטע

38 ביטול הודעה אוטומטית	26 תחומי אימון
	שליחת עדכון מצב לאחר		
38 תקרית	26 ניווט
38 LiveTrack	27 מיקומים
39 הפעלת LiveTrack	27 סימון המיקום שלך
39 התחל הפעלת GroupTrack	27 שמירת מיקומים מהמפה
40 GroupRide	27 ניווט למיקום
40 התחל הפעלת GroupRide	28 ניווט מנקודת הסיום להתחלה
41 הצטרפות להפעלת GroupRide	28 עצירת הניווט
42 שליחת הודעה ב-GroupRide	28 עריכת מיקומים
42 סטטוס במפה של GroupRide	28 מחיקת מיקום
43 יציאה מהפעלה של GroupRide	28 מסלולים
43 טיפים להפעלות GroupRide	29 תכנון מסלול ורכיבה בו
43 שיתוף אירועים בזמן אמת	30 יצירת מסלול הלוך ושוב ורכיבה בו
43 הפעלת שיתוף אירועים בזמן אמת	30 יצירת מסלול מרכיבה אחרונה
43 הודעות צופים		מעקב אחר מסלול מ- Garmin
43 חסימת הודעות צופים	30 Connect
44 הגדרת אזעקת האופניים	31 טיפים לרכיבה במסלול
44 השמעת הוראות שמע בטלפון	31 הצגת פרטי מסלול
44 האזנה למוזיקה	31 הצגת מסלול על המפה
44 Wi-Fi חיבור	31 אפשרויות מסלול
44 מגדיר קישוריות Wi-Fi	31 ניתוב מסלול מחדש
45 Wi-Fi הגדרות	32 עצירת מסלול
		32 מחיקת מסלול
45 חיישנים אלחוטיים	32 מסלולי Trailforks
47 לבישת חיישן הדופק	33 שימוש ב-ClimbPro
48 הגדרת תחומי הדופק	33 שימוש בוידג'ט סיר העליות
48 אודות אזורי דופק	34 קטגוריות עלייה
48 יעדי כושר	34 הגדרות מפה
48 עצות לנתוני דופק לא סדיר	34 הגדרות תצוגה של המפה
49 התקנת חיישן המהירות	34 שינוי כיוון המפה
50 התקנת חיישן סיבובי הגלגל	35 ערכות נושא של מפה
50 אודות חיישני מהירות וסיבובי גלגל	35 הגדרות מסלול
	ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה או	35 בחירת פעילות לחישוב מסלול
50 כוח		
51 שיוך החיישנים האלחוטיים	35 תכונות עם חיבור
51 חיי סוללה של חיישן אלחוטי	35 שיוך הטלפון שלך
51 הדרכה עם מדי כוח	36 תכונות עם חיבור Bluetooth
51 הגדרת אזורי הכוח	36 תכונות מעקב ובטיחות
52 כיול מד הכוח	37 זיהוי תקריות
52 כוח מבוסס דושות	37 סיוע
52 דינמיקת רכיבה	37 הוספת אנשי קשר לשעת חירום
52 שימוש בדינמיקת רכיבה		הצגת אנשי הקשר שלך לשעת
53 נתוני שלב כוח	37 חירום
53 היסט ממרכז הדוושה	38 בקשת סיוע
	התאמה אישית של תכונות דינמיקת	38 הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי
53 רכיבה	38 תקריות"

62	סימון הקפות לפי זמן
62	התאמה אישית של רצועת מידע של הקפה
62	שימוש במצב שינה אוטומטי
63	שימוש ב-Auto Pause
63	שימוש בגלילה אוטומטית
63	הפעלה אוטומטית של הטיימר
63	שינוי הגדרת לווין
64	הגדרות הטלפון
64	הגדרות מערכת
64	הגדרות תצוגה
64	שימוש בתאורה האחורית
64	התאמה אישית של מבטים מהירים
64	התאמה אישית של לולאת הווידג'טים
65	הווידג'טים
65	הגדרות הקלטת נתונים
65	שינוי יחידות המידה
65	הפעלה וכיבוי של צלילי ההתקן
65	שינוי שפת ההתקן
65	אזורי זמן
65	הגדרת מצב תצוגה מורחבת
65	יציאה ממצב תצוגה מורחבת
66	פרטי ההתקן
66	טעינת ההתקן
66	אודות הסוללה
67	התקנת התושבת הסטנדרטית
68	התקנת התושבת החזיתית
68	שחרור Edge
69	התקנת תושבת אופני ההרים
71	חיבור חבל קשירה
71	עדכון מוצרים
	עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect
72	Express
72	עדכון התוכנה באמצעות Garmin
72	מפרטים
72	מפרטים Edge
72	מפרטי HRM-Dual
	המפרטים של חיישן מהירות 2 וחיישן סיבובי גלגל 2
73	הצגת פרטי התקן
73	הצגת מידע בנוגע לתקינה ותאימות
73	טיפול בהתקן
73	ניקוי ההתקן
74	טיפול בחיישן הדופק

	עדכון של מערכת התוכנה Rally
53	באמצעות מחשב האופניים Edge
53	מודעות למצבים
53	שימוש בבקרות מצלמה של Varia
	הפעלת הצליל של רמת האיום
54	הירוקה
54	שימוש במעבירים אלקטרוניים
54	מחשב האופניים Edge 1040 וה-eBike
54	הצגת פרטי חיישן eBike
54	השלט של inReach
54	שימוש בשלט של inReach
55	היסטוריה
55	הצגת הרכיבה שלך
55	הצגת הזמן בכל תחום אימון
55	מחיקת רכיבה
55	הצגת סיכומי נתונים כוללים
55	מחיקת סיכומי נתונים
56	Garmin Connect
	שליחת הרכיבה אל
56	Garmin Connect
56	הקלטת נתונים
56	ניהול נתונים
56	חיבור ההתקן למחשב
57	העברת קבצים להתקן שלך
57	מחיקת קבצים
57	ניתוק כבל ה-USB
57	התאמה אישית של ההתקן
57	תכונות להורדה של Connect IQ
	הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב
57	המחשב
58	פרופילים
58	הגדרת פרופיל המשתמש שלך
58	הגדרות האימון
59	עדכון פרופיל הפעילות
59	הוספת מסך נתונים
59	עריכת מסך נתונים
60	סידור מחדש של מסכי נתונים
60	הגדרות של התראות והודעות
60	הגדרת התראות טווח
61	הגדרת התראות חוזרות
	הגדרת התראות חכמות בנוגע לאכילה ולשתייה
61	Auto Lap
61	סימון הקפות לפי מיקום
62	סימון הקפות לפי מרחק

	סוללות הניתנות להחלפה על-ידי
74	המשתמש.....
74	החלפת הסוללה של HRM-Dual
75	החלפת הסוללה של חיישן המהירות... ..
	החלפת הסוללה של חיישן סיבובי
76	הגלגל.....
	החלפת הסוללה של חיישן סיבובי
77	הגלגל.....

77.....פתרון בעיות.....

77	איפוס ההתקן.....
77	שחזור הגדרות ברירת המחדל.....
77	ניקוי נתוני משתמש והגדרות.....
78	הארכת חיי הסוללה.....
78	הפעלת מצב חיסכון בסוללה.....
78	הטלפון אינו מתחבר להתקן.....
	עצות לשימוש במחשב האופניים Edge 1040
79	Solar.....
79	שיפור קליטת לוויין GPS.....
79	ההתקן שלי בשפה לא נכונה.....
79	הגדרת הגובה.....
79	קריאות טמפרטורה.....
80	אטמי O-ring חלופיים.....
80	קבלת מידע נוסף.....

81נספח.....

81	שדות נתונים.....
89	דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי.....
89	דירוגי FTP.....
90	חישובי אזור דופק.....
90	גודל גלגל והיקף.....

מבוא

אזהרה ⚠

עייין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר. חשוב להתייעץ תמיד עם הרופא שלך לפני שאתה מתחיל בתוכנית אימונים או עורך בה שינויים.

סקירת ההתקן



<p>לחץ כדי להיכנס למצב שינה ולהעיר את ההתקן. לחץ ממושכות כדי להפעיל או לכבות את ההתקן וכדי לנעול את מסך המגע.</p>	<p>1</p> 
<p>לחץ כדי לציין הקפה חדשה.</p>	<p>2</p> 
<p>הרם את מכסה המגן כדי לטעון את המכשיר או כדי לחבר אותו למחשב. החזר את מכסה המגן כדי למנוע נזק ליציאת ה-USB.</p>	<p>3</p> <p>יציאת USB (מתחת למכסה המגן)</p>
<p>לחץ כדי להפעיל ולעצור את הטיימר של הפעילות.</p>	<p>4</p> 
<p>לחץ כדי לפתוח את התפריט הראשי.</p>	<p>5</p> 
<p>החלק כלפי מעלה או מטה במסך הבית כדי לראות את המבטים המהירים. בחר כדי לפתוח את המבט המהיר או התפריט.</p>	<p>6</p> <p>מבטים מהירים</p>
<p>החלק שמאלה או ימינה כדי לשנות את פרופיל הפעילות. בחר כדי לפתוח את פרופיל הפעילות.</p>	<p>7</p> <p>פרופיל פעילות</p>
<p>החלק מטה מחלקו העליון של המסך כדי להציג את הווידג'טים, והחלק ימינה או שמאלה כדי להציג וויגד'טים נוספים.</p>	<p>8</p> <p>ווידג'טים</p>
<p>טעינה באמצעות אביזר מתח חיצוני.</p>	<p>9</p> <p>מגעים חשמליים</p>

הערה: עבור לאתר buy.garmin.com לרכישת אביזרים אופציונליים.

סקירת מסך הבית

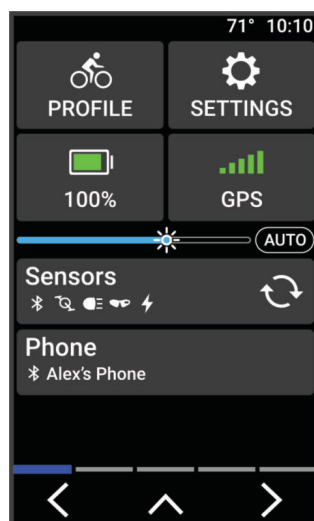
מסך הבית מעניק לך גישה מהירה לכל התכונות של המחשב של אופני Edge.

מצב סוללה	
עוצמת אות GPS	
מצב Bluetooth®	
סינכרון מתבצע	
בחר כדי לצאת לרכיבה. השתמש בחצים כדי לשנות את פרופיל הרכיבה.	
בחר כדי לעיין במפה, לסמן מיקום, לחפש מיקומים וליצור מסלול ולנווט בו.	ניווט
בחר כדי לגשת למקטעים שלך, לאימונים ולאפשרויות אימון אחרות.	אימון
בחר כדי לגשת לרכיבות קודמות ולסיכומים.	היסטוריה
בחר כדי לגשת לתכונות מחוברות, לשיאים האישיים, לאנשי הקשר ולהגדרות. בחר כדי לגשת לשדות הנתונים, לווידג'טים וליישומי Connect IQ™.	

הצגת ווידג'טים

ההתקן שלך טעון מראש עם מספר ווידג'טים, ווידג'טים נוספים זמינים כאשר אתה משייך את ההתקן שלך לטלפון או להתקן תואם אחר.

1 ממסך הבית, החלק מטה מחלקו העליון של המסך.



ווידג'ט ההגדרות יופיע. סמל מהבהב פירושו שההתקן מחפש אות. מופע רצוף של הסמל פירושו שאותר אות או שהחיישן מחובר. תוכל לבחור כל סמל כדי לשנות את ההגדרות.

2 החלק שמאלה או ימינה כדי להציג ווידג'טים נוספים.

בפעם הבאה שתחליק מטה כדי להציג את הווידג'טים, הווידג'ט האחרון שבו צפית יופיע.

הצגת מבטים מהירים

- המבטים המהירים מספקים גישה מהירה לנתוני בריאות, מידע על הפעילות, חיישנים מובנים ועוד.
- ממסך הבית, החלק כלפי מעלה או מטה.



- ההתקן מציג את כל המבטים המהירים.
- בחר במבט מהיר ① כדי להציג מידע נוסף.
- בחר ✎ לצורך התאמה אישית של מבטים מהירים (התאמה אישית של מבטים מהירים, עמוד 64).

שימוש במסך המגע

- כשהטיימר פועל, הקש על המסך כדי להציג את שכבת הטיימר.
- שכבת הטיימר מאפשרת לך לחזור אל מסך הבית במהלך רכיבה.
- בחר את 🏠 כדי לחזור למסך הבית.
- החלק או לחץ על החצים כדי לגלול.
- בחר את ⋮ כדי לפתוח תפריט.
- בחר את ⬅ כדי לחזור לדף הקודם.
- בחר את ✓ כדי לשמור את השינויים שלך ולסגור את הדף.
- בחר את ✕ כדי לסגור את הדף ולחזור לדף הקודם.
- בחר את 🔍 כדי לחפש ליד מיקום.
- בחר את 🗑 כדי למחוק פריט.
- בחר את ⓘ למידע נוסף.

נעילת מסך המגע

- ניתן לנעול את המסך כדי למנוע נגיעות בלתי מכוונות במסך.
- החזק את 🔒, ובחר **נעילת מסך**.
- במהלך פעילות, בחר 🔒.

השגת אותות לוויין

ייתכן שלהתקן יידרש קו ראייה ישיר לשמיים, ללא מכשולים, לקבלת אותות לוויין. השעה והתאריך מכוונים באופן אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.




עצה: לקבלת מידע נוסף על GPS, בקר באתר www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 צא החוצה לשטח פתוח.
 - 2 הפנה את חזית ההתקן כלפי השמיים.
 - 2 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- תהליך איתור אותות לוויין עשוי להימשך 30-60 שניות.

אימון כושר



יציאה לרכיבה על אופניים

אם אתה משתמש באביזר או בחיישן אלחוטי, ניתן לשייך אותו ולהפעיל אותו במהלך ההגדרה ההתחלתית (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 51). אם ההתקן שלך הגיע עם חיישן אלחוטי, הוא כבר משויך וניתן להפעילו במהלך ההגדרה ההתחלתית.

- 1 החזק את  כדי להפעיל את ההתקן.
- 2 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- 3 פסי הלוויין הופכים לירוק כשההתקן מוכן.
- 4 ממסך הבית, בחר  או  כדי לשנות פרופיל רכיבה.
- 4 בחר  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.



SPEED	AVG SPEED
21.2 ^m _h	17.8 ^m _h
DISTANCE	
26.29 ^m _i	
TIMER	
1:45:15	
🔥 CALORIES	↑ TTL ASCENT
1120	1563 ^f

הערה: ההיסטוריה מתועדת רק בזמן שטיימר הפעילות פועל.

- 5 החלק שמאלה או ימינה כדי להציג מסכי נתונים נוספים.
- 6 באפשרותך להחליק מטה מהחלק העליון של מסכי הנתונים כדי להציג את הווידג'טים.
- 6 במידת הצורך, הקש על המסך כדי להציג את נתוני שכבת-העל של המצב (כולל חיי הסוללה) או לחזור למסך הבית.
- 7 בחר  כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
- עצה:** באפשרותך לשנות את סוג הרכיבה, לפני שתשמור ותשתף אותה בחשבון Garmin Connect™ שלך. נתונים מדויקים על סוג הרכיבה חשובים ליצירת מסלולים ייחודיים לרכיבה.
- 8 בחר **שמירה**.
- 9 בחר .

הערכת פעילות

ניתן להתאים אישית את הגדרת ההערכה העצמית עבור פרופילי הפעילות (**הגדרות האימון**, עמוד 58).

- 1 לאחר השלמת פעילות כלשהי, בחר **שמירה**.
 - 2 בחר את  או  כדי לבחור מספר שמתאים למאמץ שלדעתך השקעת.
 - הערה:** תוכל לבחור דילוג כדי לדלג על ההערכה העצמית.
 - 3 בחר בתחושה שלך במהלך הפעילות.
 - 4 בחר **אישור**.
- ניתן להציג את ההערכות ביישום Garmin Connect.

מצב אימונים מאוחד

בעת שימוש ביותר מהתקן Garmin® אחד עם חשבון Garmin Connect שלך, תוכל לבחור איזה התקן הוא מקור הנתונים העיקרי לשימוש יומי ולמטרות אימונים.

מתפריט היישום Garmin Connect, בחר הגדרות.

התקן אימונים ראשי: קובע את מקור הנתונים המועדף למדדי אימון כגון מצב האימון ומוקד העומס.

הלביש הראשי: קובע את מקור הנתונים המועדף למדדי בריאות יומיומיים כגון צעדים ושינה. בדרך כלל זה אמור להיות השעון שאתה עונד.



עצה: לקבלת התוצאות המדויקות ביותר, Garmin ממליצה לבצע סנכרון לעתים קרובות עם חשבון Garmin Connect שלך.

תוכניות אימונים

ניתן להגדיר תוכנית אימונים בחשבון Garmin Connect ולשלוח את האימונים מהתוכנית אל ההתקן שלך. כל האימונים המתוזמנים שנשלחים להתקן מופיעים ביומן האימונים.


שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect

לפני שתוכל להוריד תוכנית אימונים ולהשתמש בה, תזדקק לחשבון Garmin Connect ([Garmin Connect](#), עמוד 56), ותצטרך גם לשייך את התקן Edge לטלפון תואם;

- 1 מאפליקציית Garmin Connect, בחר  או .
- 2 בחר אימונים ותכנון > תוכניות אימונים.
- 3 בחר ותזמן תוכנית אימונים.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 5 עיין בתוכנית האימונים בתוך היומן.

הצגת יומן האימונים

בעת בחירת יום ביומן האימונים, ניתן להציג את האימון או להתחיל אותו. בנוסף, ניתן להציג את הרכיבות השמורות.

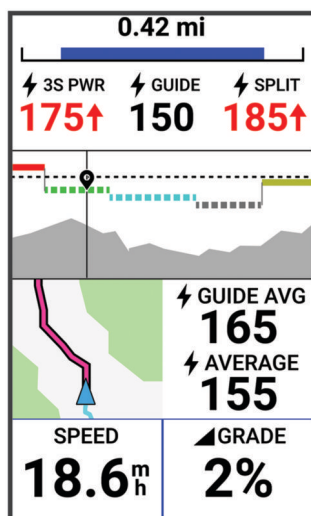
- 1 בחר אימון > תוכנית אימונים.
- 2 בחר .
- 3 בחר יום כדי להציג אימון מתוזמן או נסיעה שנשמרה.

מדריך כוח

אתה יכול ליצור אסטרטגיית כוח ולהשתמש בה כדי לתכנן את המאמץ שלך במסלול. התקן Edge שלך משתמש ב-FTP שלך, בגובה המסלול ובזמן המשוער שייקח לך להשלים את המסלול כדי ליצור מדריך כוח מותאם אישית.

אחד הצעדים החשובים ביותר בתכנון אסטרטגיית מדריך כוח מוצלחת הוא בחירת רמת המאמץ שלך. השקעת מאמץ רב יותר במסלול תגדיל את המלצות הכוח שלנו, בעוד שבחירת מאמץ קל יותר תקטין אותן (**יצירת מדריך כוח, עמוד 7**). מטרתו העיקרית של מדריך הכוח היא לעזור לך להשלים את המסלול על סמך מה שידוע לגבי היכולת שלך, ולא להשיג זמן יעד ספציפי. באפשרותך להתאים את רמת המאמץ במהלך הרכיבה שלך.

מדריכי כוח משויכים תמיד למסלול נתון ולא ניתן להשתמש בהם לאימונים או מקטעים. באפשרותך להציג ולערוך את האסטרטגיה שלך ב-Garmin Connect ולסנכרן אותה עם התקני Garmin תואמים. תכונה זו מחייבת מד כוח, אותו יש לשייך להתקן שלך (**שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 51**). לאחר שיוך ההתקנים, ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (**שדות נתונים, עמוד 81**).



יצירת מדריך כוח

לפני יצירת מדריך כוח, עליך לשייך מד כוח עם ההתקן שלך (**שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 51**).

- 1 בחר אימון < מדריך כוח > +.
- 2 בחר אפשרות:
 - בחר **מסלול שמור** כדי להשתמש במסלול שמור ובחר את המסלול.
 - בחר **יוצר מסלולים** כדי ליצור מסלול חדש, ובחר : < צור מדריך כוח.
- 3 הזן שם עבור מדריך הכוח, ובחר ✓.
- 4 בחר מיקום רכיבה.
- 5 בחר משקל הציוד.
- 6 בחר שמירה.

התחלת 'מדריך כוח'

לפני שתוכל להתחיל מדריך כוח, עליך ליצור מדריך כוח (**יצירת מדריך כוח, עמוד 7**).

- 1 בחר אימון < מדריך כוח.
- 2 בחר מדריך כוח.
- 3 בחר רכיבה.
- 4 בחר ▶ כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.

אימונים

ניתן ליצור אימונים מותאמים אישית הכוללים יעדים לכל שלב באימון וכן יעדים לפי נתוני מרחק, זמן וקלוריות שונים. באפשרותך ליצור אימונים באמצעות Garmin Connect, ולהעביר אותם להתקן שלך. תוכל גם ליצור ולשמור אימון ישירות בהתקן שלך.

ניתן לקבוע מועדי אימונים באמצעות Garmin Connect. ניתן לתכנן אימונים מראש ולשמור אותם בהתקן.

יצירת אימון

- 1 בחר אימון < אימונים > +.
- 2 בחר : < שינוי שם, הזן שם אימון ובחר ✓ (אופציונלי).
- 3 בחר הוסף שלב חדש.
- 4 בחר את סוג השלב באימון.
לדוגמה, בחר מנוחה כדי להשתמש בשלב כהקפת מנוחה.
במהלך הקפת מנוחה, טיימר הפעילות ממשיך לפעול והנתונים נרשמים.
- 5 בחר את משך זמן השלב באימון.
לדוגמה, בחר מרחק כדי לסיים את השלב לאחר מרחק מסוים.
- 6 במידת הצורך, הזן ערך מותאם אישית עבור משך הזמן.
- 7 בחר את סוג היעד לשלב באימון.
לדוגמה, בחר אזור דופק כדי לשמור על דופק עקבי במהלך השלב.
- 8 במידת הצורך, בחר תחום יעד או הזן טווח מותאם אישית.
לדוגמה, באפשרותך לבחור תחום דופק. בכל פעם שתעלה או שתרד מהדופק שצוין, ההתקן יצפץ ויציג הודעה.
הערה: באפשרותך לבחור גם יעד משני. לדוגמה, תוכל לרכוב במשך חמש דקות בתחום כוח כמטרה העיקרית שלך, עם קצב סיבובי גלגל כיעד המשני שלך.
- 9 בחר ✓ כדי לשמור את השלב.
- 10 בחר הוסף שלב חדש כדי להוסיף שלבים נוספים לאימון.
- 11 בחר הוסף שלב חדש < חזרה > ✓ לחזור על שלב.
- 12 בחר ✓ כדי לשמור את הפעילות.

חזרה על שלבים באימון

לפני שתוכל לחזור על שלב באימון, עליך ליצור אימון עם שלב אחד לפחות.



- 1 בחר הוסף שלב חדש.
- 2 בחר אפשרות:
 - בחר חזרה כדי לחזור על שלב פעם אחת או יותר. לדוגמה, תוכל לחזור על שלב 5 מיילים עשר פעמים.
 - בחר חזור עד כדי לחזור על שלב במשך זמן ספציפי. לדוגמה, תוכל לחזור על שלב 5 מיילים במשך 60 דקות או עד שהדופק שלך יגיע ל-160 פעימות לדקה.
- 3 בחר חזרה לשלב, ובחר את השלב שיש לחזור עליו.
- 4 בחר ✓ כדי לשמור את השלב.

עריכת אימון

- 1 בחר אימון < אימונים.
- 2 בחר אימון.
- 3 בחר ✎.
- 4 בחר שלב.
- 5 שנה את מאפייני השלב ובחר ✓.
- 6 במידת הצורך, בחר : < מחק > ✓ כדי למחוק את השלב.
- 7 בחר ✓ כדי לשמור את הפעילות.


יצירת אימון מותאם אישית ב-Garmin Connect

כדי שתוכל ליצור אימון ביישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect (Garmin Connect, עמוד 56).

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
 - 2 בחר אימונים ותכנון > אימונים > צור אימון.
 - 3 בחר פעילות.
 - 4 צור את האימון המותאם אישית שלך.
 - 5 בחר שמור.
 - 6 הזן שם עבור האימון ובחר שמור.
- האימון החדש מופיע ברשימת האימונים
- הערה: תוכל לשלוח את האימון הזה אל ההתקן (מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect, עמוד 9).

מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect

כדי שתוכל להוריד אימון מאתר Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect (Garmin Connect, עמוד 56).

- 1 בחר אפשרות:
 - פתח את היישום Garmin Connect.
 - עבור לכתובת connect.garmin.com.
- 2 בחר אימונים ותכנון > אימונים.
- 3 מצא אימון או צור אימון חדש ושמור אותו.
- 4 בחר  או שלח להתקן.
- 5 בצע את ההוראות שעל המסך.

השלמת אימון יום מוצע

עליך לרכב עם דופק וכוח למשך שבוע כדי לקבל המלצות על אימונים.


- 1 בחר אימון > אימונים > אימון מוצע יומי.
- 2 בחר רכיבה.

הפעלה וכיבוי של הנחיות הצעות אימונים יומיים

הצעות לאימונים יומיים מומלצות על סמך הפעילויות הקודמות שלך שנשמרו ב-Garmin Connect חשבון שלך.







- 1 בחר אימון > אימונים > אימון מוצע יומי > .
- 2 בחר הפעלה.

התחלת אימון



- 1 בחר אימון > אימונים.
- 2 בחר אימון.
- 3 בחר רכיבה.
- 4 בחר  כדי להפעיל את הטיימר בפעילות.

לאחר שתתחיל אימון, ההתקן יציג כל אחד משלבי האימון, את היעד (אם קיים) ואת נתוני האימון העדכניים. צליל התראה נשמע כאשר אתה עומד לסיים שלב באימון. מופיעה הודעה עם ספירה לאחור של הזמן או המרחק שנותרו עד לתחילתו של שלב חדש.

הפסקת אימון

- בכל עת, בחר  כדי לסיים שלב באימון ולהתחיל את השלב הבא.
- ממסך האימון, החלק כלפי מעלה מתחתית המסך ובחר אפשרות:
 - בחר  כדי להשהות את השלב הנוכחי באימון.
 - בחר  כדי לסיים שלב באימון ולחזור לשלב הקודם.
 - בחר  כדי לסיים שלב באימון ולהתחיל את השלב הבא.
- בכל עת, בחר  כדי לעצור את שעון העצר של הפעילות.
- בכל עת, החלק כלפי מטה מהחלק העליון של המסך, ולאחר מכן, בוודג'ט הפקדים, בחר הפסקת אימון >  כדי לסיים את הביקורת.

מחיקת אימונים

- 1 בחר אימון < אימונים >  < מחיקת פריטים רבים.
- 2 בחר אימון אחד או יותר.
- 3 בחר .

מקטעים

מעקב אחר מקטע: ניתן לשלוח מקטעים מחשבון Garmin Connect שלך אל ההתקן. לאחר שמקטע נשמר בהתקן שלך, באפשרותך לעקוב אחר המקטע.

הערה: כאשר אתה מעלה מסלול מחשבון Garmin Connect שלך, כל המקטעים במסלול מורדים באופן אוטומטי.

תזמון מקטע: באפשרותך לתזמן מקטע כדי לנסות לעבור את השיא האישי שלך או של רוכבי אופניים אחרים שרכבו את המקטע.

מקטעים של Strava™




אפשר להוריד מקטעי Strava להתקן Edge 1040 שלך. עקוב אחר מקטעי Strava כדי להשוות את הנתונים שלך עם הרכיבות הקודמות שלך, של חברים ושל מקצוענים שרכבו באותו המקטע.

כדי להירשם לחברות ב-Strava, עבור לתפריט המקטעים בחשבון Garmin Connect שלך. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.strava.com.

המידע במדריך זה תקף הן למקטעי Garmin Connect ולמקטעי Strava.

שימוש בווידג'ט הסיור במקטעים Strava

ווידג'ט הסיור במקטעים Strava מאפשר לך להציג מקטעי Strava קרובים ולרכב בהם.

- 1 מווידג'ט הסיור במקטעים Strava, בחר מקטע.
- 2 בחר אפשרות:
 - בחר  כדי לסמן בכוכב את המקטע בחשבון Strava שלך.
 - בחר הורד < רכיבה כדי להוריד מקטע להתקן שלך ולרכב בו.
 - בחר רכיבה כדי לרכב במקטע שהורד.
- 3 בחר  או  כדי להציג את זמני הקטע, הזמנים הטובים ביותר של חבריך והזמן של מוביל המקטע.

מעקב אחר מקטע מ-Garmin Connect

כדי להוריד מקטע מ-Garmin Connect, ולעקוב אחריו, דרוש לך חשבון Garmin Connect ([Garmin Connect, עמוד 56](#)).

הערה: אם אתה משתמש במקטעים של Strava, המקטעים שסומנו בכוכב מועברים באופן אוטומטי להתקן שלך כשהוא מסתנכרן עם היישום Garmin Connect.

1 בחר אפשרות:

- פתח את היישום Garmin Connect .
- עבור לכתובת connect.garmin.com.

2 בחר מקטע.

3 בחר  או **שלח להתקן**.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.


5 במחשב האופניים Edge בחר אימון < מקטעים.

6 בחר את המקטע.

7 בחר רכיבה.

הפעלת מקטעים

תוכל לבחור אילו מבין מקטעים שטעונים עכשיו בהתקן מופעלים.

- 1 בחר אימון < מקטעים >  < הפעל/השבת < עריכת פריטים רבים.
- 2 בחר את המקטעים המיועדים להפעלה.

תזמון מקטע

מקטעים הם מסלולי מרוץ וירטואליים. באפשרותך לתזמן מקטע, ולאחר מכן להשוות את ביצועיך לפעילויות קודמות, לביצועים של רוכבים אחרים, לאנשי קשר בחשבון Garmin Connect או לחברים אחרים בקהילת רוכבי האופניים. באפשרותך להעלות את נתוני הפעילויות אל חשבון Garmin Connect כדי להציג את מיקום המקטע שלך.

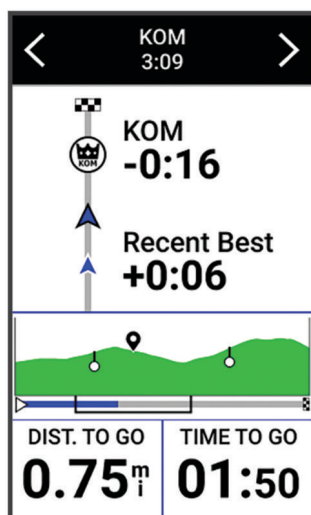
הערה: אם חשבון Garmin Connect וחשבון Strava שלך מקושרים, הפעילות נשלחת באופן אוטומטי לחשבון Strava כדי לאפשר לך לבדוק את מיקום המקטע.

1 בחר ▶ כדי להפעיל את טיימר הפעילות ולהתחיל רכיבה.

כאשר הנתיב חוצה מקטע מופעל, תוכל להתחרות במקטע.

2 התחל לתזמן את המקטע.

מסך נתוני המקטע מופיע באופן אוטומטי.



3 בעת הצורך, השתמש בחיצים כדי לשנות את היעד שלך במהלך המרוץ.

באפשרותך להתחרות נגד המוביל במקטע, ביצועים קודמים שלך או רוכבים אחרים (אם ישים). היעד מתכוונן באופן אוטומטי בהתבסס על הביצועים הנוכחיים.

לאחר השלמת המקטע מופיעה הודעה.

הצגת פרטי מקטע

1 בחר אימון < מקטעים.

2 בחר מקטע.

3 בחר אפשרות:

• בחר **מפה** כדי להציג את המקטע על המפה.

• בחר **גובה** כדי להציג תרשים גובה של המקטע.

• בחר **לוח תוצאות** כדי להציג את זמני הרכיבה והמהירויות הממוצעות של מובילי מקטע, מובילי קבוצה או מתמודדים או את השיא האישי והמהירות הממוצעת הגבוהה ביותר שלך. בנוסף, ניתן להציג רוכבים אחרים (אם הדבר רלוונטי).

עצה: ניתן לבחור רשומה של לוח התוצאות כדי לשנות את יעד המרוץ למקטע.

• בחר **הפעלה** כדי להפעיל מרוצי מקטעים והנחיות מקטעים כדי לקבל התראות לגבי מקטעים קרובים.

אפשרויות מקטעים

בחר אימון < מקטעים < ⋮

הנחיית פנייה: הפעלה או השבתה של הנחיות בפנייה.

בחירת מאמץ אוטומטית: הפעלה או השבתה של כונון יעד אוטומטי לפי הביצועים הנוכחיים שלך.

חיפוש: בעזרת אפשרות זו ניתן לחפש מקטעים שמורים לפי שם.

הפעל/השבת: הפעלה או השבתה של המקטעים הנוכחיים שטעונים בהתקן.

ברירת מחדל של עדיפות מוביל: בעזרת אפשרות זו ניתן לבחור את סדר היעדים במהלך מירוץ במקטע.

מחק: בעזרת אפשרות זו ניתן למחוק מההתקן את כל המקטעים השמורים או חלק מהם.

מחיקת מקטע

- 1 בחר אימון < מקטעים.
- 2 בחר מקטע.
- 3 בחר  < .

אימון במקום סגור

ההתקן כולל פרופיל פעילות במקומות סגורים שבו ה-GPS כבוי. כאשר GPS כבוי, המהירות והמרחק אינם זמינים, אלא אם יש לך חיישן תואם או מאמן במקום סגור ששולח נתוני מהירות ומרחק להתקן.

שיוך התקן לאימון במקום סגור

- 1 מקם את המחשב של אופני Edge בטווח של 3 מטרים (10 רגל) מההתקן לאימון במקום סגור.
 - 2 בחר בפרופיל של רכיבה על אופניים בתוך מבנה.
 - 3 בחר את ההתקן לאימון במקום סגור המיועד לשיוך למחשב אופני Edge שלך.
 - 4 בצע את ההוראות שעל המסך.
- לאחר שיוך ההתקן לאימון במקום סגור למחשב של אופני Edge באמצעות טכנולוגיית ANT+, ההתקן לאימון במקום סגור יופיע כחיישן מחובר. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים שלך כדי להציג נתוני חיישן.


שימוש בהתקן לאימון במקום סגור

כדי להשתמש בהתקן תואם לאימון במקום סגור, עליך לשייך את התקן האימון להתקן שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+ (שיוך [התקן לאימון במקום סגור](#), עמוד 12).






חלק מהתכונות וההגדרות לא זמינות בהתקנים מסוימים לאימון במקום סגור. למידע נוסף, אפשר לעיין במדריך למשתמש עבור התקן האימון.

ניתן להשתמש בהתקן שלך לצד התקן לאימון במקום סגור כדי לדמות התנגדות תוך כדי השלמת מסלול, פעילות או אימון. תוך כדי השימוש בהתקן לאימון במקום סגור, ה-GPS מושבת באופן אוטומטי.




- 1 בחר את אימון < התקן לאימון במקום סגור.
 - 2 בחר אפשרות:
 - בחר רכיבה חופשית כדי לכוונן באופן ידני את רמת ההתנגדות.
 - בחר עקוב אחר מסלול כדי לעקוב אחרי מסלול נשמר (מסלולים, עמוד 28).
 - בחר עקוב אחר פעילות כדי לעקוב אחרי רכיבה שנשמרה (יציאה לרכיבה על אופניים, עמוד 5).
 - בחר עקוב אחר אימון כדי לעקוב אחרי אימון שנשמר (אימונים, עמוד 7).
 - אם האפשרויות הגדר שיפוע, הגדר התנגדות או הגדר כוח יעד זמינות, אפשר לבחור בהן כדי להתאים אישית את הרכיבה.
- הערה: התנגדות התקן האימון משתנה בהתאם למידע על המסלול או הרכיבה.

- 3 בחר מסלול, פעילות או אימון
- 4 בחר רכיבה.
- 5 בחר  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.


הגדרת התנגדות

- 1 בחר אימון < התקן לאימון במקום סגור < הגדר התנגדות.
- 2 בחר  או  כדי להגדיר את ההתנגדות שהתקן האימון מחיל.
- 3 בחר  כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 4 במידת הצורך, בחר  או  כדי לכוונן את ההתנגדות במהלך הפעילות.

הגדרת כוח היעד

- 1 בחר אימון < התקן לאימון במקום סגור < הגדר כוח יעד.
 - 2 הגדר את ערך כוח היעד.
 - 3 בחר  כדי להפעיל את הטיימר בפעילות.
- כוח ההתנגדות שמופעל על-ידי המאמן מכוון כדי לשמור על תפוקת כוח קבועה בהתאם למהירות שלך.
- 4 בעת הצורך, בחר  או  כדי לכוונן את כוח היעד במהלך הפעילות.



אימונים במרווחים

ניתן ליצור אימונים במרווחים המבוססים על מרחק או על זמן. ההתקן שומר את האימון במרווחים שנוצר בהתאמה אישית עד שתיצור אימון מרווחים אחר. ניתן להשתמש במרווחים פתוחים במהלך רכיבה למרחק ידוע. כאשר אתה בוחר , ההתקן מתעד מרווח ועובר למרווח מנוחה.

יצירת אימון במרווחים


- 1 בחר אימון < מרווחים <  < מרווחים < סוג יעד.
- 2 בחר אפשרות.
- 3 עצה: כדי ליצור מרווח פתוח הגדר את הסוג לערך ללא הגבלה.
- 4 במידת הצורך, הזן ערך גבוה ונמוך עבור המרווח.
- 5 בחר משך, הזן את ערך זמן המרווח ובחר .
- 6 בחר את .
- 7 בחר מנוחה < סוג יעד.
- 8 בחר אפשרות.
- 9 במידת הצורך, הזן ערך גבוה ונמוך עבור מרווח המנוחה.
- 10 בחר משך, הזן את ערך הזמן של מרווח המנוחה ובחר .
- 11 בחר את .
- 11 בחר באפשרות אחת או יותר:
 - כדי להגדיר את מספר החזרות, בחר חזרה.
 - כדי להוסיף חימום פתוח לאימון, בחר חימום < מופעל.
 - כדי להוסיף שלב פתוח של הרפיה ומתיחות לאימון, בחר הרפיה < מופעל.

התחלת אימון במרווחים

- 1 בחר באפשרות אימון < מרווחים < בצע אימון.
 - 2 בחר  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
 - 3 כאשר האימון במרווחים כולל חימום, לחץ על  להתחלת המרווח הראשון.
 - 4 בצע את ההוראות שעל המסך.
- לאחר שאתה משלים את כל המרווחים, מופיעה הודעה.

תזמון בהשוואה לפעילות קודמת

באפשרותך לתזמן את עצמך בהשוואה לפעילות קודמת או למסלול שנשמר.

- 1 בחר אימון < התחרה בפעילות.
- 2 בחר אפשרות:
 - בחר התחרה בפעילות.
 - בחר מסלולים שמורים.
- 3 בחר את הפעילות או המסלול.
- 4 בחר רכיבה.
- 5 בחר  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.

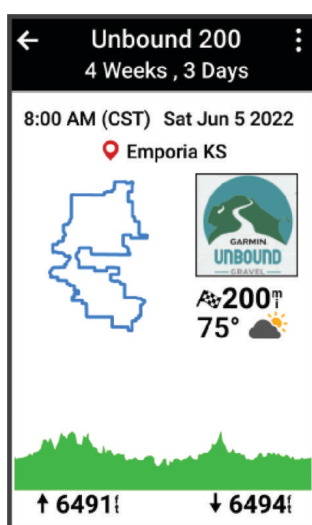
אימון לאירוע מרוץ

מחשב האופניים Edge יכול להציע אימונים יומיים כדי לעזור לך להתאמן לקראת מירוץ אופניים, אם יש לך הערכת VO2 מרבי (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 16) ואם אתה רוכב עם דופק ועצימות במשך שבוע אחד.

- 1 בטלפון או במחשב, עבור ללוח השנה של Garmin Connect.
- 2 בחר את יום האירוע, והוסף את אירוע המרוץ.
- 3 באפשרותך לחפש אירוע בתחום שלך או ליצור אירוע משלך.
- 4 הוסף פרטים על האירוע והוסף את המסלול אם הוא לא זמין.
- 5 סנכרן את ההתקן שלך עם חשבון Garmin Connect שלך.
- 5 בשעון, גלול למבט המהיר על האירוע הראשי כדי לראות ספירה לאחור לאירוע המרוץ הראשי.

לוח שנה של מרוצים ואירוע ראשי

כאשר תוסיף אירוע מרוץ ללוח השנה של Garmin Connect, תוכל להציג את האירוע במחשב האופניים Edge שלך על-ידי הוספת המבט המהיר של האירוע הראשי (התאמה אישית של מבטים מהירים, עמוד 64). תאריך האירוע חייב לביות במהלך 365 הימים הקרובים. ההתקן מציג ספירה לאחור עד לאירוע, את מועד האירוע ומיקומו, פרטי המסלול (אם זמינים) ומידע על מזג האוויר.



הערה: מידע היסטורי על מזג האוויר עבור המיקום והתאריך זמין באופן מדי. נתוני תחזית מקומיים מופיעים כ-14 ימים לפני האירוע.

מהמבט המהיר על אירוע ראשי, החלק להצגת פרטי המסלול ומידע על מזג האוויר. בהתאם לנתוני המסלול הזמינים עבור האירוע, תוכל להציג נתוני שינוי בגובה, את מפת המסלול, דרישות המסלול ופרטים על הטיפוס.

הגדרת יעד אימון

תכונת יעד האימון פועלת בשילוב עם התכונה Virtual Partner® כדי לאפשר לך להתאמן לעמידה ביעדים של מרחק, מרחק זמן, מרחק זמן או מרחק ומהירות. במהלך פעילות האימון, ההתקן מציג לך משוב בזמן אמת לגבי הפער שעליך להשלים עד לעמידה ביעד האימונים.

- 1 בחר אימון < הגדר יעד.
- 2 בחר אפשרות:
 - בחר **מרחק בלבד** כדי לבחור מרחק מוגדר מראש או להזין מרחק מותאם אישית.
 - בחר **מרחק וזמן** כדי לבחור יעד מרחק וזמן.
 - בחר **מרחק ומהירות** כדי לבחור יעד מרחק ומהירות.
- מופיע מסך יעד האימון ומוצג בו זמן הסיום המוערך. זמן הסיום המוערך מבוסס על הביצועים הנוכחיים שלך והזמן הנותר.
- 3 בחר ✓
- 4 בחר ▶ כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
- 5 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על ▶ ובחר **שמירה**.

הסטטיסטיקה שלי

מחשב האופניים Edge 1040 יכול לעקוב אחר הסטטיסטיקות האישיות שלך ולחשב מדידות ביצועים. מדידות ביצועים דורשות חיישן דופק תואם, מד כוח או מכשיר אימון חכם.

מדידות ביצועים

מדידות ביצועים אלה מספקות הערכות שיכולות לסייע לך לעקוב אחר פעילויות האימון שלך ואחר הביצועים שלך במרוצים ולהבין את הנתונים. לצורך המדידות נדרשות כמה פעילויות תוך שימוש בחיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם. מדידות ביצועי רכיבה על אופניים דורשות חיישן דופק ומד כח.

הערכות אלו מסופקות ונתמכות על-ידי Firstbeat Analytics™. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/performance-data.

הערה: לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושה השלמת כמה פעילויות להתקן כדי ללמוד על הביצועים שלך.

מצב האימונים: מצב האימונים מראה את השפעת האימונים על הכושר והביצועים שלך. מצב האימונים מבוסס על השינויים בעומס האימונים שלך וב-VO2 המרבי במשך תקופה ארוכה.

VO2 מרבי: ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. ההתקן שלך מציג ערכי VO2 מרבי מתוקנים לרום וחום כשאתה מסתגל לסביבות עם חום גבוה או גובה רב.

עומס אימון: עומס האימונים הוא סכום צריכת חמצן מוגברת לאחר פעילות גופנית (EPOC) במהלך שבעת הימים האחרונים. EPOC הוא הערכה לכמה אנרגיה דרושה לגוף שלך כדי להתאושש לאחר אימון.

מיקוד עומס אימונים: ההתקן שלך מנתח ומחלק את עומס האימון שלך לקטגוריות שונות בהתאם לאינטנסיביות ולמבנה של כל פעילות שהוקלטה. מיקוד עומס אימונים כולל את סך העומס שהצטבר בכל קטגוריה ומיקוד האימון. ההתקן שלך מציג את חלוקת העומס בארבעת השבועות האחרונים.

זמן התאוששות: זמן ההתאוששות מראה כמה זמן נותר עד שתשלים את שלב ההתאוששות ותהיה מוכן לאימון מאומץ נוסף.

כוח גבול תפקודי (FTP): ההתקן משתמש בפרטי פרופיל המשתמש שהגדרת בפעם הראשונה כדי להעריך את ה-FTP שלך. לדירוג מדויק יותר, באפשרותך לבצע בדיקה מודרכת.

מבחן מתח HRV: לצורך מבחן מתח HRV (השתנות דופק) נדרש חיישן דופק צמוד-חזה של Garmin. ההתקן מתעד את השתנות הדופק במצב נייח למשך שלוש דקות. הוא מציין את רמת המתח הכוללת שלך. ניקוד המתח מבוסס על סולם בין 1 ל-100, כאשר ניקוד נמוך יותר מצביע על רמת מתח נמוכה יותר.

מצב ביצועים: מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת לאחר 6 עד 20 דקות פעילות. ניתן להוסיף ערך זה כשדה נתונים כדי שתוכל לראות את מצב הביצועים שלך במהלך שארית הפעילות. הוא משווה בין מצבך בזמן אמת לבין רמת הכושר הממוצעת שלך.

עקומת כוח: בעקומת הכוח מוצגת תפוקת הכוח המתמשכת שלך לאורך זמן. ניתן להציג את עקומת הכוח עבור החודש הקודם, שלושת החודשים הקודמים או 12 החודשים הקודמים.

רמות מצב האימונים

מצב האימונים מראה את השפעת האימונים על רמת הכושר והביצועים שלך. מצב האימונים מבוסס על השינויים ב-VO2 המרבי, בעומס החמור ובמצב HRV במשך תקופה ארוכה. ניתן להשתמש במצב האימונים כדי לתכנן אימונים עתידיים ולהמשיך לשפר את רמת הכושר.

לא נקבע מצב: עליך לתעד מספר פעילויות במשך שבועיים כדי שההתקן יוכל לקבוע את מצב האימון שלך.

ירידה ברמה: יש לך הפסקה בשגרת האימונים או שאתה מתאמן פחות מהרגיל במשך שבוע או יותר. במצב של ירידה ברמה, אינך יכול לשמור על רמת הכושר שלך. כדי להשתפר, נסה להגדיל את עומס האימונים.

התאוששות: עומס האימונים הקל יותר מאפשר לגוף שלך להתאושש. ההתאוששות חיונית במהלך פרקי זמן ארוכים של אימונים קשים. תוכל לחזור לעומס אימונים גבוה יותר כאשר תרגיש שאתה מוכן לכך.

שימור: עומס האימונים הנוכחי שלך מספיק כדי לשמור על רמת הכושר. כדי להשתפר, נסה לגוון את האימונים או להגדיל את כמות האימונים.

יעיל: עומס האימונים מקדם את רמת הכושר והביצועים שלך בכיוון הנכון. מומלץ לתכנן זמני התאוששות באימונים כדי לשמור על רמת הכושר.

הגעה לשיא: אתה נמצא במצב אידאלי להתחרות. לאחר שהקטנת לאחרונה את עומס האימונים, הגוף שלך מצליח להתאושש ולפצות באופן מלא על אימונים קודמים. כדאי לך לתכנן לקראת העתיד, מאחר שניתן להישאר במצב שיא למשך פרק זמן קצר בלבד.

מאמץ רב מדי: עומס האימונים שלך גבוה מאוד וגורם יותר נזק מתועלת. הגוף שלך זקוק למנוחה. הוסף ללוח הזמנים שלך אימונים קלים יותר כדי לתת לעצמך זמן להתאושש.

לא יעיל: עומס האימונים שלך הוא ברמה טובה, אך רמת הכושר שלך נמצאת בירידה. נסה להתמקד במנוחה, בתזונה ובניהול מתח.

מתוח: אין איזון בין ההתאוששות לעומס האימון שלך. זוהי תוצאה רגילה אחרי אימון קשה או אירוע מרכזי. ייתכן שגופך מתקשה להתאושש, כך שחשוב לשים לב לכל היבטי הבריאות.

עצות לקבלת מצב האימונים

התכונה 'מצב האימונים' תלויה בהערכות מעודכנות של רמת הכושר שלך, כולל מדידה אחת לפחות של VO2 מרבי לשבוע. הערכת ה-VO2 מרבי שלך מתעדכנת אחרי רכיבות עם עצימות בתוך מבנה ובחוצו, אשר במהלכן הגיע הדופק שלך לפחות ל-70% מהדופק המרבי למשך מספר דקות.

כדי להפיק את המרב מתכונת מצב האימונים, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- רכב עם מד כוח לפחות פעם בשבוע והשג דופק הגבוה מ-70% מהדופק המרבי שלך במשך 10 דקות לפחות. לאחר שימוש בהתקן במשך שבוע, מצב האימונים צריך להיות זמין.
- תעד את כל פעילויות הכושר שלך באמצעות התקן האימונים הראשי. כך תאפשר להתקן ללמוד על הביצועים שלך (**סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים, עמוד 25**).

אודות ערכי VO2 מרבי משוערים

ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-VO2 המרבי מצביע על רמת הביצועים האתלטיים והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך. הערכות VO2 מרבי מסופקות ונתמכות על-ידי Firstbeat. ניתן להשתמש בהתקן Garmin המשוך לחיישן דופק ולמד כוח תואמים כדי להציג את ה-VO2 המרבי המשוער שלך ברכיבה.

בדיקת הערכת VO2 מרבי

לפני שתוכל להציג את הערכת ה-VO2 המרבי, עליך ללבוש את מד הדופק, להתקין את מד הכוח ולשייך אותם להתקן שלך (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 51). אם צורך להתקן חיישן דופק, ההתקן והחיישן כבר משויכים זה לזה. כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 58) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 48).

הערה: לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. להתקן דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

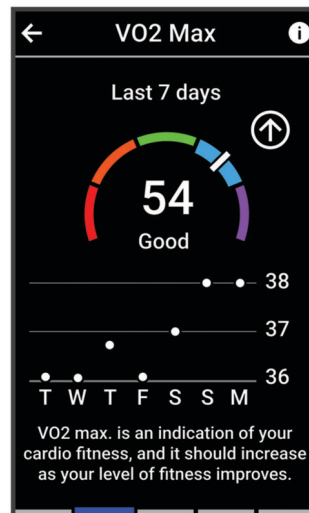
1 רכב בחוץ בעצימות קבועה וגבוהה במשך 20 דקות לפחות.

2 לאחר הרכיבה, בחר שמירה.

3 בחר  < הסטטיסטיקות שלי < סטטוס אימון.

4 החלק כדי להציג את ה-VO2 המרבי שלך.

ה-VO2 המרבי המשוער מוצג כמספר וכמיקום בסולם הצבעים.



מעולה	סגול
מצוין	כחול
טוב	ירוק
סביר	כתום
חלש	אדום

נתוני ה-VO2 המרבי והניתוחים שלהם מסופקים באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי, עמוד 89) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

עצות למיחזור הערכות של VO2 מרבי

ההצלחה והדיוק של חישוב VO2 מרבי ישתפרו ככל שתתמיד ברכיבה במאמץ מתון, וכאשר הדופק והכוח לא משתנים במידה רבה.

- לפני שתרכב, בדוק שההתקן, חיישן הדופק ומד הכוח פועלים כראוי, משויכים והסוללה שלהם טעונה.
- במהלך רכיבה של 20 דקות, שמור את הדופק ברמה גבוהה מ-70% מהדופק המרבי שלך.
- במהלך רכיבה של 20 דקות, שמור על תפוקת כוח קבועה יחסית.
- הימנע מתנאי קרקע לא יציבים.
- הימנע מרכיבה בקבוצות כאשר יש הרבה דראפטינג (drafting).

התאקלמות לביצועים בחום וגובה

גורמים סביבתיים כגון טמפרטורה גבוהה וגובה משפיעים על האימונים ועל הביצועים שלך. לדוגמה, אימונים בגובה רב יכולים לשפר את רמת הכושר, אך עשויה להיות ירידה זמנית ב-VO₂ המרבי כשנמצאים בגובה רב. התקן Edge 1040 שלך מספק התראות על התאקלמות ותיקונים לערכי VO₂ מרבי משוערים ולמצב האימונים כאשר הטמפרטורה גבוהה מ-22°C (72°F) וכאשר הגובה הוא מעל 800 מטרים (2,625 רגל). תוכל לעקוב אחר ההתאקלמות שלך לחום ולגובה בתצוגה המהירה של מצב האימונים.

הערה: תכונת ההתאקלמות לחום זמינה רק בפעילויות עם GPS ודורשת נתונים על מזג האוויר מהטלפון המחובר.

עומס חמור

עומס חמור הוא סכום משוקלל של צריכת חמצן מוגברת לאחר פעילות גופנית (EPOC) במהלך שבעת הימים האחרונים. המד מציין אם העומס הנוכחי שלך נמוך, אופטימלי, גבוה או גבוה מאוד. הטווח האופטימלי מבוסס על רמת הכושר האישית שלך והיסטוריית האימונים שלך. הטווח יותאם לירידות או עליות בעצימות ובזמן האימון.

הצגת העומס החמור

לפני שתוכל להציג את העומס החמור המשוער, עליך ללבוש את מד הדופק, להתקין את מד הכוח ולשייך אותם להתקן שלך (שיוך *החיישנים האלחוטיים*, עמוד 51).

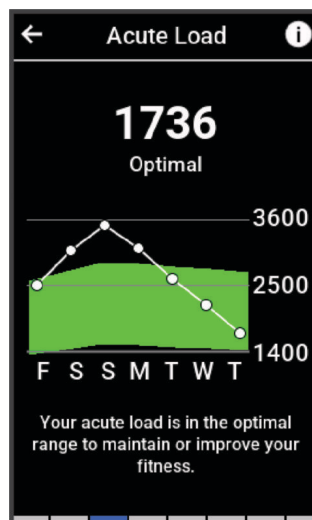
אם צורך להתקן חיישן דופק, להתקן והחיישן כבר משויכים זה לזה. כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (*הגדרת פרופיל המשתמש שלך*, עמוד 58) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (*הגדרת תחומי הדופק*, עמוד 48).

הערה: לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. להתקן דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

1 צא לרכיבה לפחות פעם אחת במהלך תקופה של שבעה ימים.

2 בחר  < הסטטיסטיקות שלי > סטטוס אימון.

3 החלק כדי להציג את העומס החמור שלך.



מיקוד עומס אימונים

כדי למטב את הביצועים ואת השיפור בכושר, האימון צריך להתחלק בין שלוש קטגוריות: פעילות אירובית בעוצמה נמוכה, פעילות אירובית בעוצמה גבוהה ופעילות אנאירובית. מיקוד עומס האימונים מראה לך איך האימון שלך מתפלג בין הקטגוריות ומספק יעדי אימון. מיקוד עומס אימונים דורש לפחות 7 ימים של אימונים כדי לקבוע אם עומס האימונים נמוך, אופטימלי או גבוה. לאחר 4 שבועות של היסטוריית אימונים, יתקבל מידע יעד מפורט יותר עבור הערכת עומס האימונים כדי לעזור לך לאזן את פעילויות האימון.

מתחת ליעדים: עומס האימונים שלך נמוך מהרמה האופטימלית בכל קטגוריות האינטנסיביות. נסה להגביר את משך הזמן של אימונים או את התדירות שלהם.

מחסור בפעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה: נסה להוסיף יותר פעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה כדי לספק איזון ולסייע בהתאוששות עבור פעילות עם אינטנסיביות גבוהה.

מחסור בפעילויות אירוביות בעוצמה גבוהה: נסה להוסיף יותר פעילויות אירוביות בעוצמה גבוהה כדי לשפר את סף הלקטאט ואת ערך ה-VO2 המרבי לאורך זמן.

מחסור בפעילויות אנאירוביות: נסה להוסיף כמה פעילויות אנאירוביות אינטנסיביות כדי לשפר את המהירות ואת היכולת האנאירובית לאורך זמן.

מאוזן: עומס האימונים שלך מאוזן והוא יספק תועלת מכל הבחינות ככל שתמשיך להתאמן.

התמקדות בפעילות אירובית בעוצמה נמוכה: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אירובית בעוצמה נמוכה. הפעילות מאפשרת לך מקבל בסיס יציב והיא מכינה אותה להוספת אימונים אינטנסיביים יותר.

התמקדות בפעילות אירובית בעוצמה גבוהה: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אירובית בעוצמה גבוהה. פעילויות אלו עוזרות לשפר את סף הלקטאט, את ערך ה-VO2 המרבי ואת הסיבולת.

התמקדות בפעילות אנאירוביות: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אינטנסיבית. זה מוביל לשיפור מהיר בכושר, אבל צריך להיות מאוזן עם פעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה.

מעל היעדים: עומס האימונים שלך גבוה מהמצב האופטימלי ועליך לשקול לצמצם את משך האימונים או את התדירות שלהם.

הצגת יכולת הרכיבה

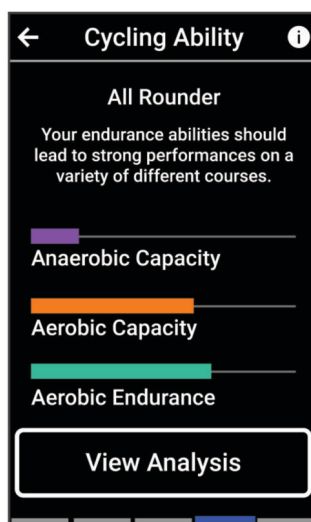
לפני שתוכל לראות את יכולת הרכיבה שלך, צריכים להיות לך נתוני היסטוריית אימונים של 7 ימים, VO2 מרבי, שגרשמו בפרופיל המשתמש שלך (**אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 16**), ונתוני עקומת כוח ממודד כוח משויך (**הצגת עקומת הכוח, עמוד 25**).

יכולת רכיבה היא מדד של הביצועים שלך בשלוש קטגוריות: סיבולת אירובית, יכולת אירובית ויכולת אנאירובית. יכולת הרכיבה כוללת את סוג הרוכב הנוכחי שלך, כגון מטפס. המידע שאתה מזין בפרופיל המשתמש שלך, כגון משקל גוף, עוזר גם הוא לקבוע את סוג הרוכב שלך (**הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 58**).

1 ממסך הבית, החלק למבט מהיר על יכולת הרכיבה.

הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר למסך הבית שלך (**הצגת מבטים מהירים, עמוד 4**).

2 בחר את המבט המהיר ליכולת הרכיבה שלך כדי לראות את סוג הרוכב הנוכחי שלך.



3 בחר **הצג ניתוח** כדי להציג ניתוח מפורט של יכולת הרכיבה שלך (אופציונלי).

מידע על Training Effect

התכונה Training Effect מודדת את ההשפעה של הפעילות הגופנית על הכושר האירובי והאנאירובי שלך. הנתונים של Training Effect מצטברים במהלך הפעילות. ככל שהפעילות ממשיכה, כך גדל הערך של Training Effect. הערך של Training Effect נקבע לפי פרטי פרופיל המשתמש והיסטוריית האימונים, הדופק, משך הפעילות והאינטנסיביות של הפעילות. קיימות שבע תוויות של Training Effect כדי לתאר את התועלת העיקרית של הפעילות שלך. כל תווית מסומנת בצבע ותואמת למיקוד עומס האימונים שלך (מיקוד עומס אימונים, עמוד 19). לכל משפט משוב, לדוגמה, "השפעה משמעותית על ה-VO2 המרבי" יש תיאור תואם בפרטי פעילות Garmin Connect שלך.

התכונה 'Training Effect' אירובי מתבססת על הדופק כדי למדוד כיצד האינטנסיביות המצטברת של אימון משפיעה על הכושר האירובי שלך, ולציין אם האימון שימר את רמת הכושר שלך או שיפר אותה. הערך המצטבר של צריכת חמצן עודפת במנוחה (EPOC) במהלך האימון ממופה לטווח של ערכים תוך התחשבות ברמת הכושר ובהרגלי האימון שלך. אימונים קבועים ברמת מאמץ מתונה או אימונים הכוללים מרווחים ארוכים יותר (למעלה מ-180 שניות) משפיעים בצורה חיובית על חילוף החומרים האירובי שלך, ולכן משפרים את השפעת האימון האירובי.

התכונה 'Training Effect' אנאירובי מתבססת על הדופק והמהירות (או הכוח) כדי לקבוע כיצד אימון משפיע על היכולת שלך לתפקד בעצימות גבוהה מאוד. מתקבל ערך המבוסס על התרומה האנאירובית ל-EPOC ולסוג הפעילות. מרווחים חוזרים של 10 עד 120 שניות ברמת אינטנסיביות גבוהה משפיעים באופן חיובי מאוד על היכולת האנאירובית, ולכן גורמים לשיפור בערך Training Effect האנאירובי.

אפשר להוסיף השפעת אימון אירובי ו-השפעת אימון אנאירובי כשדות נתונים לאחד ממסכי האימונים, כדי לעקוב אחר הנתונים שלך במהלך הפעילות.

תועלת אירובית	תועלת אנאירובית	Training Effect
אין תועלת.	אין תועלת.	מ-0.0 עד 9.0
תועלת מועטה.	תועלת מועטה.	מ-0.1 עד 9.1
הכושר האנאירובי נשמר.	הכושר האירובי נשמר.	מ-0.2 עד 9.2
השפעה על הכושר האנאירובי.	השפעה על הכושר האירובי.	מ-0.3 עד 9.3
השפעה רבה על הכושר האנאירובי.	השפעה רבה על הכושר האירובי.	מ-0.4 ל-9.4
מאמץ רב מדי ואפשרות לגרימת נזק בלי זמן התאוששות הולם.	מאמץ רב מדי ואפשרות לגרימת נזק בלי זמן התאוששות הולם.	0.5

טכנולוגיית Training Effect מסופקת ונתמכת על-ידי Firstbeat Analytics. לקבלת מידע נוסף, בקר בכתובת www.firstbeat.com.

זמן התאוששות

ניתן להשתמש בהתקן Garmin ביחד עם חיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם כדי לראות בעוד כמה זמן תסיים להתאושש ותהיה מוכן לאימון המאומץ הבא.

הערה: ההמלצה לגבי זמן ההתאוששות משתמשת בהערכת ה-VO2 המרבי שלך, ולעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושה השלמת כמה פעילויות להתקן כדי ללמוד על הביצועים שלך.

זמן ההתאוששות מופיע מיד לאחר הפעילות. המערכת מבצעת ספירה לאחור עד לרגע האופטימלי שבו תוכל להתחיל אימון מאומץ חדש. ההתקן מעדכן את זמן התאוששות במהלך היום בהתאם לשינויים בשינה, בלחץ, במנוחה ובפעילות פיזית.

הצגת זמן ההתאוששות

לפני שתוכל להשתמש בתכונה 'זמן התאוששות', עליך להשתמש בהתקן Garmin עם דופק בפרק כף היד או מכשיר תואם לניטור קצב הלב בחזה שמשויכים להתקן שלך (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 51). אם צורך להתקן חיישן דופק, ההתקן והחיישן כבר משויכים זה לזה. כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 58) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 48).

1 בחר  < הסטטיסטיקות שלי < התאוששות < הפעלה.

2 צא לרכיבה.

3 לאחר הרכיבה, בחר שמירה.

מופיע זמן ההתאוששות. הזמן המרבי הוא 4 ימים, והזמן המינימלי הוא 6 שעות.

קבלת עומס האימון המשוער

לפני שתוכל להציג את עומס האימון המשוער, עליך ללבוש את מד הדופק, להתקין את מד הכוח ולשייך אותם להתקן שלך (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 51).

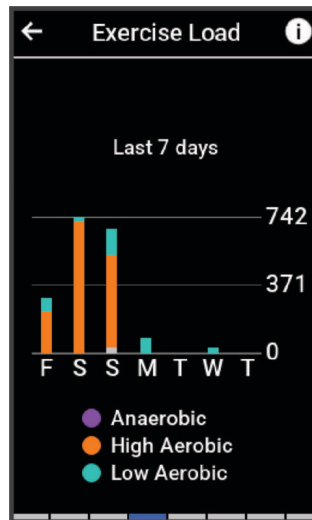
אם צורף להתקן חיישן דופק, ההתקן והחיישן כבר משויכים זה לזה. כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 58) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 48).

הערה: לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. להתקן דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

1 צא לרכיבה לפחות פעם אחת במהלך תקופה של שבעה ימים.

2 בחר  < הסטטיסטיקות שלי < סטטוס אימון.

3 החלק כדי להציג את עומס האימון שלך.



קבלת הערכת FTP

ההתקן משתמש בפרטי פרופיל המשתמש שהגדרת בפעם הראשונה כדי להעריך את כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך. כדי לקבל ערכי FTP מדויקים יותר, ניתן לבצע בדיקת FTP באמצעות מד כוח ומד דופק משויכים (ביצוע בדיקת FTP, עמוד 22).

בחר  < הסטטיסטיקות שלי < כוח < FTP.

אומדן ה-FTP שלך מופיע כערך שנמדד בוואט לקילוגרם, פלט הכוח שלך מופיע בוואט וכמיקום על סולם הצבעים.







מעולה	סגול
מצוין	כחול
טוב	ירוק
סביר	כתום
כושר נמוך	אדום

לקבלת מידע נוסף, עיין בנספח (דירוגי FTP, עמוד 89).

ביצוע בדיקת FTP

כדי לבצע בדיקה לצורך חישוב כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך, צריכים להיות לך מד כוח ומד דופק משויכים (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 51).

- 1 בחר  < הסטטיסטיקות שלי < כוח < FTP <  < בדיקת FTP < רכיבה.
 - 2 בחר  כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות. לאחר שתתחיל את הרכיבה, ההתקן יציג את כל אחד משלבי הבדיקה, את היעד ואת נתוני הכוח הנוכחיים. עם סיום הבדיקה, מופיעה הודעה.
 - 3 בחר  כדי לעצור את שעון העצר של הפעילות.
 - 4 בחר שמירה.
- ה-FTP שלך מופיע כערך שנמדד בוואט לקילוגרם, פלט הכוח שלך מופיע בוואט וכמיקום על סולם הצבעים.

חישוב FTP אוטומטי

לפני שההתקן יוכל לחשב את כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך, צריכים להיות לך מד כוח ומד דופק משויכים (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 51).

הערה: לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. להתקן דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

1 בחר  < הסטטיסטיקות שלי < כוח < FTP <  < זיהוי FTP אוטומטי.

2 רכב בחוץ בעצימות קבועה וגבוהה במשך 20 דקות לפחות.

3 לאחר הרכיבה, בחר שמירה.






4 בחר  < הסטטיסטיקות שלי < כוח < FTP.

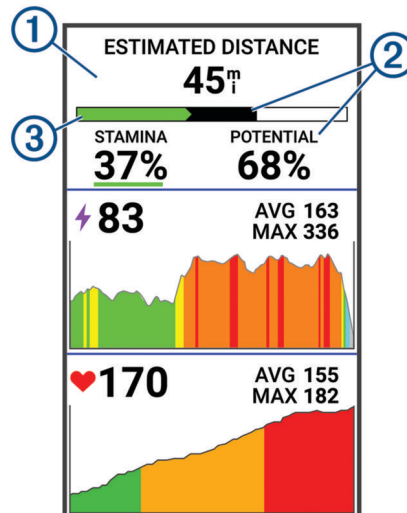
ה-FTP שלך מופיע כערך שנמדד בוואט לקילוגרם, פלט הכוח שלך מופיע בוואט וכמיקום על סולם הצבעים.

הצגת סיבולת בזמן אמת

ההתקן שלך יכול לספק הערכת סיבולת בזמן אמת על סמך נתוני הדופק שלך ו-VO2 מרבי משוער (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 16). מידת הקושי שאתה מפעיל במהלך פעילות משפיעה על ירידת הסיבולת שלך. מעקב אחר הסיבולת בזמן אמת פועל על ידי שילוב של המדדים הפיזיולוגיים שלך עם היסטוריית הפעילות לאחרונה ולטווח הארוך שלך, כגון משך האימון, מרחק הרכיבה וצבירת העומס באימון (מידות ביצועים, עמוד 15).

הערה: לקבלת התוצאות הטובות ביותר, תעד את פעילויות הרכיבה שלך עם מד כוח באופן עקבי במשך 2 עד 3 שבועות עם ערכים שונים של אינטנסיביות ומשך זמן.

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל רכיבה.
- 3 בחר מסכי נתונים < סיבולת.
- 4 בחר הצג מסך כדי להציג את מסך הנתונים במהלך הרכיבה שלך.
- 5 בחר הצג מאמץ נוכחי.
- 6 בחר הצג מרחקים או הצג זמנים כשדה הנתונים הראשי.
- 7 בחר שדות נתונים ופריסה.
- 8 בחר  או  כדי לשנות את הפריסה.
- 9 בחר  .
- 10 צא לרכיבה (יציאה לרכיבה על אופניים, עמוד 5).
- 11 החלק שמאלה או ימינה כדי להציג את מסך הנתונים.



1 שדה נתוני סיבולת ראשי. באפשרותך לראות את הזמן או המרחק המשוער שנותר עד שתגיע לאפיסת כוחות ברמת המאמץ הנוכחית שלך.

2 אומדן סיבולת פוטנציאלית. חשוב על הסיבולת הפוטנציאלית כקיבולת המלאה של מיכל דלק. הסיבולת תרד מהר יותר אם תרוץ או תרכב ברמת מאמץ גבוהה. הפחתת המאמץ שלך או מנוחה גורמת להאטה בירידת הסיבולת הפוטנציאלית שלך.

אומדן סיבולת נוכחי. הסיבולת הנוכחית שלך משקפת מה שנשאר לך במיכלים ברמת המאמץ הנוכחית שלך. הערכה זו משלבת עייפות כללית עם פעילויות רכיבה אנאירוביות, כגון האצות, עליות ופריצות.

3 אדום: הסיבולת מתרוקנת.

כתום: הסיבולת יציבה.

ירוק: הסיבולת נטענת מחדש.

הצגת דירוג המתח שלך

כדי להציג את דירוג המתח, תחילה עליך ללבוש את מד הדופק ולשייך אותו להתקן שלך (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 51).

דירוג המתח הוא תוצאה של בדיקה הנמשכת שלוש דקות ומתבצעת בזמן עמידה במקום. במהלך הבדיקה התקן Edge מנתח את השתנות הדופק כדי לקבוע את רמת המתח הכוללת שלך. הביצועים של ספורטאי מושפעים מהאימונים, מהשינה, מהתזונה ומהמתח הכללי שלו בחיי היומיום. טווח דירוג המתח נע בין 1 ל-100, כאשר תוצאה של 1 היא מצב מתח נמוך מאוד ותוצאה של 100 היא מצב מתח גבוה מאוד. דירוג המתח עוזר לך להחליט אם גופך מוכן לאימון קשה או ליוגה.

עצה: ההמלצה של Garmin היא למדוד את דירוג המתח בערך באותה השעה ובאותם התנאים, מדי יום.

1 בחר  < הסטטיסטיקות שלי < ניקוד מ.א.מ.ץ < מדוד.

2 עמוד במנוחה ונוח למשך 3 דקות.

הצגת עקומת הכוח

כדי להציג את עקומת הכוח, עליך לשייך את מד הכוח להתקן שלך (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 51).

בעקומת הכוח מוצגת תפוקת הכוח המתמשכת שלך לאורך זמן. ניתן להציג את עקומת הכוח עבור החודש הקודם, שלושת החודשים הקודמים או 12 החודשים הקודמים.

1 בחר  < הסטטיסטיקות שלי < כוח < עקומת כוח.

2 בחר  או  כדי לבחור פרק זמן.

סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים

באפשרותך לסנכרן פעילויות ומדידות ביצועים מהתקני Garmin אחרים עם המחשב של אופני Edge 1040 באמצעות חשבון Garmin Connect. הסנכרון מאפשר להתקן שלך לשקף באופן מדויק יותר את מצב האימונים והכושר הגופני שלך. לדוגמה, ניתן לתעד ריצה עם שעון Forerunner® ולהציג את פרטי הפעילות ועומס האימון הכולל במחשב של אופני Edge 1040.

סנכרן את המחשב של אופני Edge 1040 והתקני Garmin אחרים עם חשבון Garmin Connect.

עצה: ניתן להגדיר התקן אימונים ראשי והתקן לביש ראשי ביישום Garmin Connect (מצב אימונים מאוחד, עמוד 6).

פעילויות ומדידות ביצועים אחרונות מהתקני Garmin האחרים שלך מופיעות במחשב של אופני Edge 1040.

כיבוי התראות הביצועים

התראות הביצועים נמצאות במצב מופעל כברירת מחדל. חלק מהתראות הביצועים הן התראות המופיעות בעת השלמת הפעילות. חלק מהתראות הביצועים מופיעות במהלך פעילות, או בעת הגעה למדידת ביצועים חדשה, כגון אומדן חדש של VO2 מרבי.

1 בחר  < הסטטיסטיקות שלי < התראות ביצועים.

2 בחר אפשרות.

השהיית מצב האימונים

אם אתה פצוע או חולה, תוכל להשהות את מצב האימונים. תוכל להמשיך לתעד פעילויות כושר, אך מצב האימונים, מיקוד עומס האימונים, משוב ההתאוששות והמלצות אימונים יושבתו באופן זמני.

בחר אפשרות:

• מתוך מחשב האופניים Edge, בחר את  < הסטטיסטיקות שלי < סטטוס אימון <  < השהיית סטטוס אימון.

• מתוך הגדרות Garmin Connect, בחר סטטיסטיקת ביצועים < סטטוס אימון <  < השהיית ההצגה של סטטוס האימון.

עצה: עליך לסנכרן את ההתקן עם חשבון Garmin Connect שלך.

חידוש מצב האימונים שהושהה

תוכל לחדש את מצב האימונים כשתהיה מוכן להתחיל להתאמן שוב. לקבלת התוצאות הטובות יותר, אתה זקוק לשתי מדידות VO2 מרבי בכל שבוע (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 16).

בחר אפשרות:


• מתוך מחשב האופניים Edge, בחר  < הסטטיסטיקות שלי < סטטוס אימון <  < חידוש סטטוס אימון.

• מתוך הגדרות Garmin Connect, בחר סטטיסטיקת ביצועים < סטטוס אימון <  < חידוש ההצגה של סטטוס האימון.

עצה: עליך לסנכרן את ההתקן עם חשבון Garmin Connect שלך.

מציג את גיל הכושר שלך


לפני שההתקן יוכל לחשב את גיל הכושר המדויק, עליך להשלים את הגדרת פרופיל המשתמש ביישום Garmin Connect. גיל הכושר נותן מושג לגבי רמת הכושר שלך בהשוואה לאדם מאותו מין. המכשיר שלך משתמש במידע כמו הגיל, מדד מסת הגוף (BMI), נתוני דופק במנוחה והיסטוריית פעילות אינטנסיבית כדי לספק את גיל הכושר שלך. אם יש לך משקל של Garmin Index™ המכשיר שלך משתמש במדד אחוז השומן בגוף במקום ב-BMI כדי לקבוע את גיל הכושר שלך. שינויים בכושר הגופני ובאורח החיים יכולים להשפיע על גיל הכושר שלך.

בחר את  < הסטטיסטיקות שלי < גיל כושר.

הצגת דקות אינטנסיביות

לפני שההתקן יוכל לחשב את דקות האינטנסיביות שלך, עליך לשייך את ההתקן שלך ולצאת לרכיבה עם חיישן דופק תואם (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 51).

כדי לשפר את בריאותך, ארגונים כגון ארגון הבריאות העולמי ממליצים על 150 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות מתונה, או על 75 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות גבוהה. כאשר להתקן Edge משויך חיישן דופק הוא עוקב אחר הזמן שבילית בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה, היעד השבועי של דקות אינטנסיביות וההתקדמות אל עבר היעד.

בחר את  < הסטטיסטיקות שלי < דקות אינטנסיביות.

שיאים אישיים

כאשר אתה משלים רכיבה, ההתקן מציג שיאים אישיים חדשים שהגעת אליהם במהלך הרכיבה, אם יש כאלה. שיאים אישיים כוללים את הזמן המהיר ביותר שלך במרחק רגיל, הרכיבה הארוכה ביותר והעלייה הגדולה ביותר שהשגת במהלך רכיבה. כאשר ההתקן משויך למדד כוח תואם, הוא מציג את קריאת הכוח המרבי שתועדה במהלך פרק זמן של 20 דקות.

הצגת שיאים אישיים

בחר  < הסטטיסטיקות שלי < שיאים אישיים.

ביטול שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

1 בחר  < הסטטיסטיקות שלי < שיאים אישיים.

2 בחר שיא לביטול.

3 בחר שיא קודם < .

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

מחיקת שיא אישי

1 בחר את  < הסטטיסטיקות שלי < שיאים אישיים.

2 בחר שיא אישי.

3 בחר  < .

תחומי אימון

- תחומי דופק (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 48)
- תחומי כוח (הגדרת אזורי הכוח, עמוד 51)

ניווט

- תכונות ניווט והגדרות חלות גם על ניווט במסלולים (מסלולים, עמוד 28) ומקטעים (מקטעים, עמוד 10).
- מיקומים ומציאת מקומות (מיקומים, עמוד 27)
 - תכנון מסלול (מסלולים, עמוד 28)
 - הגדרות מסלול (הגדרות מסלול, עמוד 35)
 - הגדרות מפה (הגדרות מפה, עמוד 34)

מיקומים

באפשרותך לתעד ולאחסן מיקומים בהתקן.

סימון המיקום שלך

כדי שתוכל לסמן מיקום, עליך לאתר לווין.

אם ברצונך ליצור נקודות ציון או לחזור לנקודה מסוימת, ניתן לסמן מיקום.

1 צא לרכיבה.

2 בחר ניווט > > > סמן מיקום > ✓.

שמירת מיקומים מהמפה

1 בחר ניווט > עיון במפה.

2 חפש במפה את המיקום.

3 בחר את המיקום.

פרטי המיקום יופיעו בחלקה העליון של המפה.

4 בחר את פרטי המיקום.

5 בחר > > > שמירת מיקום > ✓.

ניווט למיקום

עצה: תוכל להשתמש במבט המהיר איתור מיקום כדי לבצע חיפוש מהיר ממסך הבית. במידת הצורך, תוכל להוסיף את המבט המהיר ללולאת המבטים המהירים (*התאמה אישית של מבטים מהירים, עמוד 64*).

1 בחר ניווט.

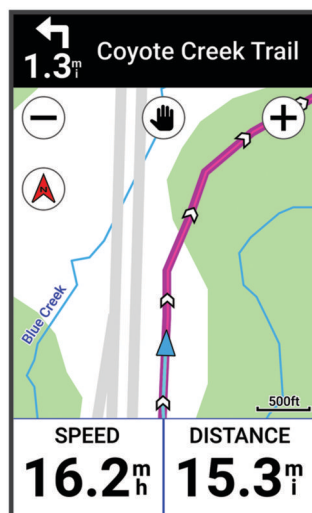
2 בחר אפשרות:

- בחר **עיון במפה** כדי לנווט למיקום במפה.
- בחר **מסלולים** כדי לנווט למסלול שנבחר (*מסלולים, עמוד 28*).
- בחר **ניווט אופני הרים בשטח** כדי לנווט לרשת שבילי אופניים בהרים.
- בחר **חיפוש** כדי לנווט לנקודת עניין, לעיר, לכתובת, לצומת או לקואורדינטות ידועות.
- **עצה:** באפשרותך לבחור 🔍 כדי להזין פרטי חיפוש ספציפיים.
- בחר **מיקומים שמורים** כדי לנווט למיקום שמור.
- בחר **נמצאו לאחרונה** כדי לנווט אל אחד מתוך 50 המיקומים האחרונים שמצאת.
- בחר > > > **חיפוש ליד:** כדי לצמצם את אזור החיפוש שלך.

3 בחר מיקום.

4 בחר רכיבה.

5 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך ליעד.



ניווט מנקודת הסיום להתחלה

בכל שלב במהלך הרכיבה תוכל לחזור לנקודת ההתחלה שלך.

- 1 צא לרכיבה.
 - 2 בכל עת, החלק מטה מחלקו העליון של המסך, ובוידג'ט הפקדים בחר **חזור להתחלה**.
 - 3 בחר **באותו מסלול** או **הנתיב הישיר ביותר**.
 - 4 בחר **רכיבה**.
- ההתקן מנווט אותך בחזרה אל נקודת ההתחלה של הרכיבה שלך.

עצירת הניווט

- 1 גלול למטה.
- 2 הקש על המסך.
- 3 בחר **עצור ניווט** > ✓.

עריכת מיקומים

- 1 בחר **ניווט** > **מיקומים שמורים**.
 - 2 בחר **מיקום**.
 - 3 בחר את סרגל המידע בראש המסך.
 - 4 בחר **:**.
 - 5 בחר **מאפיין**.
- לדוגמה, בחר שנה גובה כדי להזין רום ידוע עבור המיקום.
- 6 הזן את המידע החדש ובחר ✓.

מחיקת מיקום

- 1 בחר **ניווט** > **מיקומים שמורים**.
- 2 בחר **מיקום**.
- 3 בחר את פרטי המיקום בראש המסך.
- 4 בחר **:** > **מחיקת מיקום** > ✓.

מסלולים

⚠ אזהרה




תכונה זו מאפשרת למשתמשים להוריד מסלולים שנוצרו על-ידי משתמשים אחרים. Garmin אינה מביעה כל מצג לגבי הבטיחות, הדיוק, המהימנות, השלמות או העדכניות של מסלולים שנוצרו על-ידי גורמי צד שלישי. כאשר אתה משתמש במסלולים שנוצרו על-ידי גורמי צד שלישי, או מסתמך עליהם, אתה עושה זאת על אחריותך בלבד.

אפשר לשלוח מסלול מחשבונך ב-Garmin Connect אל ההתקן שלך. לאחר שמירת המסלול בהתקן, ניתן לנווט במסלול באמצעות ההתקן. בנוסף, אפשר ליצור מסלול מותאם אישית בהתקן שלך.

באפשרותך להשתמש במסלול שמור פשוט בגלל היותו נתיב מוצלח. למשל, ניתן לשמור מסלול טוב לרכיבת אופניים בדרך לעבודה, ולאחר מכן להשתמש בו. באפשרותך גם להשתמש במסלול שמור תוך ניסיון לעמוד ביעדי ביצועים שהצבת קודם לכן.

תכנון מסלול ורכיבה בו

באפשרותך ליצור מסלול מותאם אישית ולרכוב בו מסלול הוא רצף של נקודות ציון או מיקומים שמוביל אותך ליעדך הסופי.
עצה: באפשרותך ליצור גם מסלול מותאם אישית באפליקציית Garmin Connect ולשלוח אותו להתקן שלך (מעקב אחר מסלול מ-Garmin Connect, עמוד 30).

- 1 בחר באפשרות **ניווט** < מסלולים < **+** < יוצר מסלולים.
- 2 בחר **+** כדי להוסיף מיקום.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי לבחור את המיקום הנוכחי שלך במפה, בחר **מיקום נוכחי**.
 - כדי לבחור מיקום במפה, בחר **שימוש במפה**, ובחר מיקום.
 - כדי לבחור מיקום שנשמר, בחר **נשמרו ואחרונים** < **מיקומים שמורים**, ובחר מיקום.
 - כדי לבחור מקטע שנשמר, בחר **נשמרו ואחרונים** < **מקטעים**, ובחר מקטע.
 - כדי לבחור מיקום שחיפשת לאחרונה, בחר **נשמרו ואחרונים** < **נמצאו לאחרונה**, ובחר מיקום.
 - כדי לחפש ולבחור נקודות עניין, בחר **נקו' עני'**, ובחר נקודת עניין קרובה.
 - כדי לבחור עיר, בחר **ערים**, ובחר עיר קרובה.
 - כדי לבחור כתובת, בחר **כלי חיפוש** < **כתובות**, והזן כתובת.
 - כדי לבחור צומת, בחר **כלי חיפוש** < **צמתים**, והזן את שמות הרחובות.
 - כדי להשתמש בקואורדינטות, בחר **כלי חיפוש** < **קואורדינטות**, והזן את הקואורדינטות.
- 4 בחר **הוסף לדרך**.
עצה: מהמפה, תוכל להשתמש במיקום אחר, ובחר הוסף לדרך כדי להמשיך ולהוסיף מיקומים.
- 5 חזור על שלבים 2 עד 4 עד שבחרת את כל המיקומים עבור המסלול.
- 6 במידת הצורך, בחר באפשרות:
 - החזק את  על מיקום וגרור אותו כדי לסדר מחדש את הרשימה.
 - החלק שמאלה ובחר את  כדי להסיר מיקום.
- 7 בחר אפשרות:
 - כדי לחשב את המסלול, בחר **הצג מפה**.
 - כדי לחשב את המסלול עם חזרה באותו מסלול למיקום ההתחלה, בחר **+** < **מסל' הל' ושו'**.
 - כדי לחשב את המסלול עם חזרה במסלול אחר למיקום ההתחלה, בחר **+** < **לנקו' המוצ'**.
- 8 בחר **שמירה**.
- 9 הזן שם למסלול.
- 10 בחר את  < **רכיבה**.

יצירת מסלול הלוך ושוב ורכיבה בו


ההתקן יכול ליצור מסלול הלוך ושוב בהתבסס על מרחק, מיקום התחלה וכיוון ניווט שצוינו.

- 1 בחר **ניווט** < **מסלולים** < **+** < **מסלול הלוך ושוב**.
- 2 בחר **מרחק**, והזן את המרחק הכולל עבור המסלול.
- 3 בחר **מיקום התחלה**.
- 4 בחר אפשרות:
 - לבחירת מיקומך הנוכחי, בחר **מיקום נוכחי**.
 - כדי לבחור מיקום במפה, בחר **שימוש במפה**, ובחר מיקום.
 - כדי לבחור מיקום שנשמר, בחר **מיקומים שמורים**, ובחר מיקום.
 - כדי לבחור מיקום שחיפשת לאחרונה, בחר **נמצאו לאחרונה**, ובחר מיקום.
 - כדי לחפש ולבחור נקודות עניין, בחר **נקו' עני'**, ובחר נקודת עניין קרובה.
 - כדי לבחור כתובת, בחר **כלי חיפוש** < **כתובות**, והזן כתובת.
 - כדי לבחור צומת, בחר **כלי חיפוש** < **צמתים**, והזן שמות של רחובות.
 - כדי להשתמש בקואורדינטות, בחר **כלי חיפוש** < **קואורדינטות**, והזן את הקואורדינטות.
- 5 בחר **כיוון התחלה**, ובחר את הכיוון.
- 6 בחר **חיפוש**.

עצה: באפשרותך לבחור  כדי לחפש שוב.
- 7 בחר מסלול כדי להציג אותו על המפה.
- 8 **עצה:** באפשרותך לבחור ב- ו- כדי להציג את המסלולים האחרים.

יצירת מסלול מרכיבה אחרונה

תוכל ליצור מסלול חדש מרכיבה ששמרת בהתקן Edge זה.

- 1 בחר **היסטוריה** < **רכיבות**.
- 2 בחר **רכיבה**.
- 3 בחר **:** < **שמור רכיבה כמסלול**.
- 4 הזן שם עבור המסלול, ובחר .

מעקב אחר מסלול מ-Garmin Connect

כדי להוריד אימון מ-Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ([Garmin Connect](#), עמוד 56).

- 1 בחר אפשרות:
 - פתח את היישום Garmin Connect.
 - עבור לכתובת connect.garmin.com.
- 2 צור מסלול חדש או בחר מסלול קיים.
- 3 בחר אפשרות:
 - ביישום Garmin Connect, בחר **:** < **שלח להתקן**.
 - באתר Garmin Connect, בחר **שלח להתקן**.
- 4 בחר בהתקן Edge שלך.
- 5 בחר אפשרות:
 - סנכרן את ההתקן באמצעות היישום Garmin Connect.
 - סנכרן את ההתקן באמצעות היישום Garmin Express™.
- 6 בהתקן Edge המסלול מופיע במסך הבית.

בחר את המסלול.
- 7 **הערה:** במידת הצורך תוכל לבחור **ניווט** < **מסלולים** כדי לבחור מסלול אחר.

בחר **רכיבה**.

טיפים לרכיבה במסלול

- השתמש בהנחיה בפניות (אפשרויות מסלול, עמוד 31).
- אם תכלול חימום, בחר ▶ כדי להתחיל במסלול ולהתחמם כרגיל.
- בזמן שאתה מתחמם, התרחק מנתיב המסלול שלך.
- כאשר תהיה מוכן להתחיל, פנה לכיוון המסלול. כאשר תימצא בחלק כלשהו של נתיב המסלול, תופיע הודעה.
- הערה: ברגע שתבחר ב-Virtual Partner שלך יתחיל את המסלול ולא ימתין עד שתתחמם.
- גלול אל המפה כדי להציג את מפת המסלול.
- אם תסטה מהמסלול, תופיע הודעה.

הצגת פרטי מסלול

- 1 בחר ניווט < מסלולים.
- 2 בחר מסלול.
- 3 בחר אפשרות:
 - הקש על המסלול כדי להציג את המסלול על המפה.
 - בחר סיכום כדי להציג פרטים אודות המסלול.
 - בחר טיפוסים כדי להציג פרטים ותרשימי גובה עבור כל עלייה.
 - בחר דרישות המסלול כדי להציג ניתוח של יכולת הרכיבה שלך במסלול זה.
 - בחר מדריך כוח כדי להציג ניתוח של המאמץ שלך במסלול זה.

הצגת מסלול על המפה

ניתן להתאים אישית את הדרך שבה כל מסלול ששמור בהתקן שלך מופיע על המפה. למשל, ניתן להגדיר את מסלול הנסיעה לעבודה כך שהוא תמיד יופיע על המפה בצבע צהוב. ניתן להגדיר מסלול חלופי כך שיופיע בצבע ירוק. הדבר מאפשר לך לראות את המסלולים תוך כדי רכיבה, בלי לעקוב אחרי מסלול מסוים או לנווט בו.

- 1 בחר ניווט < מסלולים.
 - 2 בחר את המסלול.
 - 3 בחר ⋮.
 - 4 בחר להציג תמיד כדי להציג את המסלול על המפה.
 - 5 בחר צבע ובחר צבע.
 - 6 בחר נקודות מסלול כדי לכלול נקודות מסלול על המפה.
- ברכיבה הבאה שלך ליד המסלול, הוא יופיע על המפה.

אפשרויות מסלול

- בחר ניווט < מסלולים < ⋮.
- הנחיית פנייה:** הפעלה או השבתה של הנחיות בפנייה.
- התר' יר' ממסל':** מתקבלת התראה אם אתה סוטה מהמסלול.
- חיפוש:** בעזרת אפשרות זו ניתן לחפש מסלולים שמורים לפי שם.
- סינון:** סינון לפי סוג מסלול, למשל מסלולי Strava.
- מייך:** מיון מסלולים שמורים לפי שם, מרחק או תאריך.
- מחק:** בעזרת אפשרות זו ניתן למחוק את כל המסלולים השמורים מההתקן או חלק מהם.


ניתוב מסלול מחדש

- באפשרותך לבחור את האופן שבו ההתקן מחשב מחדש את המסלול כשאתה יורד מהמסלול.
- בעת ירידה מהמסלול, בחר באפשרות:
- כדי להשהות את הניווט עד שתחזור לקורס, בחר **השהה ניווט**.
 - כדי לבחור מתוך ההצעות הניתוב מחדש בחר **ניתוב מחדש**.
- הערה:** האפשרות הראשונה לניתוב מחדש היא הניתוב הקצר ביותר בחזרה למסלול והיא מתחילה אוטומטית לאחר 10 שניות.

עצירת מסלול

- 1 גלול למפה.
- 2 החלק מטה מחלקו העליון של המסך, וגלול אל הווידג'ט של הפקדים.
- 3 בחר הפסק מסלול < ✓.

מחיקת מסלול

- 1 בחר ניווט < מסלולים.
- 2 החלק שמאלה על מסלול.
- 3 בחר .

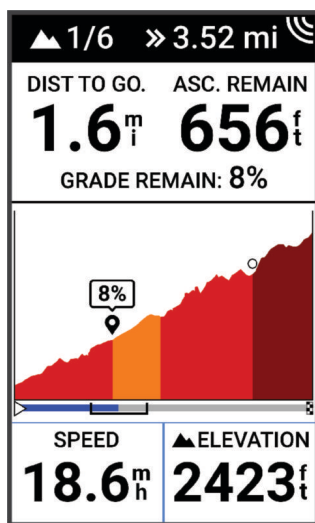
מסלולי Trailforks

היישום Trailforks מאפשר לך לשמור מסלולים מועדפים או לחפש מסלולים באזור הקרוב. ניתן להוריד מסלולי Trailforks לאופני הרים למחשב האופניים Edge שלך. מסלולים שהורדו מופיעים ברשימת המסלולים השמורים. כדי להירשם לחברות ב-Trailforks, עבור אל www.trailforks.com.

שימוש ב-ClimbPro


התכונה ClimbPro עוזרת לך לנהל את המאמצים שלך לקראת עליות קרובות. באפשרותך להציג פרטים לגבי עליות, כולל מתי הן מתרחשות, שיפוע ממוצע וסה"כ עלייה. ציוני העלייה, המבוססים על האורך והשיפוע, מוצגים באמצעות צבעים (קטגוריות עלייה, עמוד 34).

- 1 הפעל את התכונה ClimbPro עבור פרופיל הפעילות (הגדרות האימון, עמוד 58).
- 2 בחר זיהוי עליות.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר כל העליות כדי להציג עליות עם ציון עלייה של 1,500 ומעלה.
 - בחר עליות בינוני עד קשות כדי להציג עליות עם ציון עלייה של 3,500 ומעלה.
 - בחר רק עליות קשות כדי להציג עליות עם ציון עלייה של 8,000 ומעלה.
- 4 בחר מצב.
- 5 בחר אפשרות:
 - בחר בעת ניווט כדי להשתמש ב-ClimbPro רק כאשר אתה משלים מסלול (מסלולים, עמוד 28) או מנווט אל יעד (ניווט למיקום, עמוד 27).
 - בחר תמיד כדי להשתמש ב-ClimbPro עם כל הרכיבות.
- 6 בחר סוג פני שטח, ובחר אחת מהאפשרויות.
- 7 סקור את העליות בווידג'ט סייר העליות.
- עצה: עליות מופיעות גם בפרטי המסלול (הצגת פרטי מסלול, עמוד 31).
- 8 צא לרכיבה.
בתחילת העלייה, המסך ClimbPro מופיע באופן אוטומטי.









לאחר שמירת הרכיבה, תוכל לראות את חלוקת העליות בהיסטוריית הרכיבות שלך.

שימוש בווידג'ט סייר העליות

- 1 גלול אל וידג'ט סייר העליות.
עצה: ניתן להוסיף את וידג'ט סייר העליות ללולאת הווידג'טים (התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 65).
- 2 בחר 
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר רדיוס חיפוש כדי להזין את המרחק לחיפוש עליות.
 - בחר קושי מינימלי כדי להגדיר את קטגוריית העלייה המינימלית (קטגוריות עלייה, עמוד 34).
 - בחר קושי מקסימלי כדי להגדיר את קטגוריית העלייה המקסימלית (קטגוריות עלייה, עמוד 34).
 - בחר סוג פני שטח כדי לציין על איזה סוג פני שטח תרכב.
 - בחר מייץ לפי כדי למיין את העליות לפי מרחק, עלייה, אורך או שיפוע.
 - בחר סדר המיון כדי למיין את העליות בסדר עולה או בסדר יורד.

קטגוריות עלייה

קטגוריות עלייה נקבעות על-ידי ציון עלייה, שמחושב באמצעות הכפלת השיפוע באורך העלייה. העלייה חייבת להיות באורך של 500 מטר לפחות ובשיפוע ממוצע של 3 אחוז לפחות כדי שהיא תיחשב לעלייה.

קטגוריה	ציון עלייה	צבע
קטגוריה מעבר לדירוג (HC)	גדול מ-80,000	
קטגוריה 1	גדול מ-64,000	
קטגוריה 2	גדול מ-32,000	
קטגוריה 3	גדול מ-16,000	
קטגוריה 4	גדול מ-8,000	
ללא קטגוריה	גדול מ-1,500	

הגדרות מפה

בחר  < פרופילי פעילות, בחר פרופיל ולאחר מכן בחר ניווט < מפה.

כיוון: הגדרת הדרך שבה המפה מופיעה בדף.


זום אוטומטי: בחירה אוטומטית של רמת הזום עבור המפה. כאשר נבחרת האפשרות כבוי, יש לבצע הגדלה או הקטנה באופן ידני.

טקסט הדרכה: קביעה מתי מופיעות הנחיות ניווט מפורט (נדרשות מפות המתאימות ליצירת מסלולים).

מראה: התאם אישית את הגדרות התצוגה של המפה (הגדרות תצוגה של המפה, עמוד 34).

פרטי מפה: הפעלה או השבתה של המפה הנוכחית שטעונה בהתקן.

הגדרות תצוגה של המפה

בחר  < פרופילי פעילות, בחר פרופיל ולאחר מכן בחר ניווט < מפה < מראה.

ערכת נושא של מפה: מתאים את נראות המפה של סוג הרכיבה שלך. (ערכות נושא של מפה, עמוד 35)

מפת פופולריות: מדגישה דרכים או שבילים פופולריים לסוג הרכיבה שלך. ככל שהדרך או השביל יהיו כהים יותר כך הם פופולריים יותר.

פרטי מפה: הגדרת רמת הפירוט במפה.

צב' קו היסט': אפשרות לשנות את צבע הקו של המסלול שעברת.

מתקדם: אפשרות להגדיר רמות שינוי גודל וגודל טקסט, אפשרות לשימוש בתבליט מוצלל וקווי מתאר.

אפס את ברירת המחדל של המפה: איפוס התצוגה של המפה להגדרות ברירת המחדל.

שינוי כיוון המפה

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.


3 בחר ניווט < מפה < כיוון.

4 בחר אפשרות:


• בחר צפון למעלה כדי להציג את הצפון בחלק העליון של המפה.

• בחר בכיוון התנועה כדי להציג את הכיוון הנוכחי של ההתקדמות שלך בחלק העליון של הדף.

ערכות נושא של מפה


תוכל לשנות את ערכת הנושא של המפה כדי להתאים את נראות המפה של סוג הרכיבה שלך.
בחר  < פרופילי פעילות, בחר פרופיל ולאחר מכן בחר **ניווט** < **מפה** < **מראה** < **ערכת נושא של מפה**.
קלאסי: משתמש בצבע הקלאסי של מפת Edge ללא ערכת נושא נוספת.
ניגודיות גבוהה: הגדרת המפה להצגת נתונים עם ניגודיות גבוהה, לניראות טובה יותר בסביבות מאתגרות.
אופניים רכיבת שטח: מגדיר את מפה למיטוב נתוני השביל במצב רכיבה הררית.

הגדרות מסלול

בחר  < **פרופילי פעילות**, בחר פרופיל ולאחר מכן בחר **ניווט** < **ניתוב**.
מסלול לפי פופולריות: חישוב מסלולים בהתבסס על הרכיבות הפופולריות ביותר דרך Garmin Connect.
מצב ניתוב: בחירת אמצעי התחבורה על מנת למטב את המסלול.
שיטת חישוב: הגדרת האמצעי שמשמש לצורך חישוב המסלול.
לפי כבישים: סמל המיקום, המייצג את המיקום שלך במפה, ננעל על הדרך הקרובה ביותר.
הגדרת הימנעות: הגדרת סוגי הדרכים שיש להימנע מהן במהלך הניווט.
חישוב מסלול מחדש: חישוב מחדש של הניתוב באופן אוטומטי אחרי סטייה מהמסלול.
חישוב נתיב מחדש: חישוב מחדש של המסלול באופן אוטומטי אחרי סטייה מהמסלול.

בחירת פעילות לחישוב מסלול

ניתן להגדיר את ההתקן כדי לחשב מסלול לפי סוג פעילות.

- 1 בחר  < **פרופילי פעילות**.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר **ניווט** < **ניתוב** < **מצב ניתוב**.
- 4 בחר אפשרות כדי לחשב את המסלול.
למשל, ניתן לבחור אופני כביש לניווט בכבישים או אופניים רכיבת שטח לניווט בשטח.

תכונות עם חיבור


⚠ אזהרה

בזמן הרכיבה, אין לקיים אינטראקציה עם התצוגה כדי להזין מידע או כדי לקרוא או להשיב להודעות, משום שהדבר יכול לגרום הסחת דעת שעלולה להוביל לתאונה שתוצאותיה פציעת גוף או מוות.

תכונות עם חיבור זמינות עבור מחשב האופניים Edge שלך כאשר אתה מחבר את מחשב האופניים לרשת Wi-Fi® או לטלפון תואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

שיוך הטלפון שלך

כדי להשתמש בתכונות המחוברות של התקן Edge, יש לשייך אותו ישירות דרך היישום Garmin Connect ולא מהגדרות Bluetooth בטלפון.

- 1 החזק את  כדי להפעיל את ההתקן.
בפעם הראשונה שתפעיל את ההתקן, תבחר את שפת ההתקן. במסך הבא תתבקש לשייך את ההתקן לטלפון שלך.
עצה: ניתן להחליק כלפי מטה במסך הבית כדי להציג את ווידג'ט הגדרות ולבחור **טלפון** < **שייך טלפון חכם** כדי לעבור באופן ידני למצב שיוך.
- 2 סרוק את קוד ה-QR בעזרת הטלפון ופעל לפי ההנחיות על המסך כדי להשלים את תהליך השיוך וההגדרה.
הערה: הגדרת שימוש ב-Wi-Fi ובמצב שינה בהתקן מאפשרת להתקן להסתנכרן עם כל הנתונים שלך, כגון נתוני אימונים, הורדות מסלולים ועדכוני תוכנה.
לאחר שיוך מוצלח, תופיע הודעה וההתקן יסתנכרן באופן אוטומטי עם הטלפון שלך.

תכונות עם חיבור Bluetooth

להתקן Edge יש כמה תכונות המחוברות דרך Bluetooth עבור הטלפון התואם שלך באמצעות האפליקציות Garmin Connect ו-Connect IQ. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/intosports/apps.

הפעילות מועלית ל-Garmin Connect: שליחה אוטומטית של הפעילות שלך ל-Garmin Connect מיד לאחר שאתה מסיים לתעד את הפעילות.

הוראות שמע: מאפשר לאפליקציית Garmin Connect להשמיע הודעות מצב בטלפון תוך כדי רכיבה.

אזעקת אופניים: בעזרת אפשרות זו ניתן להפעיל אזעקת שמושמעת בהתקן ושולחת התראה לטלפון שלך כאשר ההתקן מגלה תנועה.

תכונות להורדה של Connect IQ: הורדת תכונות של Connect IQ מאפליקציית Connect IQ.

הורדות של מסלולים, מקטעים ואימונים מ-Garmin Connect: מאפשר לחפש פעילויות ב-Garmin Connect באמצעות הטלפון ושליחתן להתקן שלך.

הורדות מסלולים ומקטעים מ-Garmin Connect: מאפשר לחפש מסלולים ומקטעים ב-Garmin Connect באמצעות הטלפון ושליחתן להתקן שלך.

כפש את ה-Edge שלי: מאתר התקן Edge שאבד אשר משויך לטלפון ונמצא כעת בטווח קליטה.

הודעות: מאפשר להשיב לשיחה נכנסת או להודעת טקסט עם הודעת טקסט מוגדרת מראש. תכונה זו זמינה לטלפונים תואמים של Android™.

פקדי מוזיקה: מאפשרים לך להשתמש בהתקן שלך כדי לשלוט בהשמעת מוזיקה בטלפון שלך.

התראות: הצגת הודעות הטלפון והודעות בהתקן שלך.

תכונות בטיחות ומעקב: (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 36)

אינטראקציות ברשתות החברתיות: אפשרות לפרסם עדכון ברשת החברתית המועדפת שלך בעת העלאת פעילות אל Garmin Connect.

עדכוני מזג אוויר: שליחת תנאים והתראות בזמן אמת על מזג האוויר להתקן שלך.

תכונות מעקב ובטיחות

⚠️ זהירות

תכונות הבטיחות והמעקב הן תכונות משלימות, ואין להסתמך עליהן כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

הודעה

כדי להשתמש בתכונות אלו, יש להפעיל GPS בהתקן Edge 1040 ולחבר אותו ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. ניתן להזין אנשי קשר לשעת חירום בחשבון Garmin Connect שלך.

התקן Edge 1040 כולל תכונות מעקב ובטיחות אשר יש להגדיר באמצעות היישום Garmin Connect. למידע נוסף על תכונות בטיחות ומעקב, עבור לכתובת www.garmin.com/safety.

סיוע: מאפשר לך לשלוח הודעה עם שמך, קישור LiveTrack ואת מיקום ה-GPS שלך (במידה זמין) אל אנשי הקשר לשעת חירום.

זיהוי תקריות: כאשר התקן Edge 1040 מזהה תקרית במהלך פעילויות מסוימות בחוץ, ההתקן שולח הודעה אוטומטית, קישור LiveTrack ואת המיקום שלך ב-GPS (במידה זמין) אל אנשי הקשר לשעת חירום.

LiveTrack: הוא מאפשר לחברים ולבני משפחה לעקוב אחר המרוצים ופעילויות האימון שלך בזמן אמת. תוכל להזמין עוקבים באמצעות דואר אלקטרוני או מדיה חברתית, כדי לאפשר להם להציג את הנתונים שלך בזמן אמת בדף המעקב.

GroupRide: מאפשרת ליצור מסלולים משותפים, הודעות קבוצתיות ונתוני מיקום חי ולגשת אליהם, עם רוכבים אחרים.

GroupTrack: הוא מאפשר לך לנהל מעקב אחר האנשים שאיתם אתה בקשר באמצעות LiveTrack ישירות מהמסך בזמן אמת.

⚠️ זהירות

זיהוי תקריות היא תכונה משלימה הזמינה רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ. אין להסתמך עליה כאמצעי העיקרי לקבלת סיוע במקרה חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

הודעה

לפני שתוכל להפעיל את זיהוי התקריות בהתקן שלך, עליך להגדיר את מידע אנשי הקשר לשעת חירום באפליקציית Garmin Connect. בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעת טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

כאשר התקן Edge שלך שפועל בו GPS מזהה תקרית, אפליקציית Garmin Connect יכולה לשלוח באופן אוטומטי הודעת טקסט והודעת דואר אלקטרוני עם שמך ועם מיקום ה-GPS שלך, אם זמינים, לאנשי הקשר שלך לשעת חירום. הודעה מופיעה בהתקן ובטלפון משויך המציינת כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה אחרי שיעברו 30 שניות. אם אין צורך בסיוע, ניתן לבטל את הודעת החירום האוטומטית.

סיוע

⚠️ זהירות

תכונת הסיוע היא תכונה משלימה, ואין להסתמך עליה כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

הודעה

לפני שתוכל להפעיל את תכונת הסיוע בהתקן שלך, עליך להגדיר את מידע אנשי הקשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect. בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעת טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

כאשר התקן Edge שבו מופעל GPS מחובר ליישום Garmin Connect, באפשרותך לשלוח הודעת טקסט אוטומטית המכילה את שמך ומיקום ה-GPS שלך, אם זמין, אל אנשי הקשר שלך לשעת חירום. בהתקן תוצג הודעה שתציין כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה בסיום הספירה לאחור. אם אינך זקוק לסיוע, תוכל לבטל את ההודעה.

הוספת אנשי קשר לשעת חירום


מספרי טלפון של אנשי קשר לשעת חירום משמשים במסגרת הפעולה של תכונות המעקב והבטיחות.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
- 2 בחר **בטיחות ומעקב > תכונות בטיחות > אנשי קשר לשעת חירום > הוסף אנשי קשר לשעת חירום.**
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

אנשי הקשר שלך לשעת חירום מקבלים הודעה כשאתה מוסיף אותם כאנשי קשר לשעת חירום והם יכולים לקבל או לדחות את בקשתך. אם איש קשר כלשהו דוחה את בקשתך, עליך לבחור איש קשר אחר לשעת חירום.



הצגת אנשי הקשר שלך לשעת חירום

כדי להציג את אנשי הקשר לשעת חירום בהתקן, עליך להגדיר את פרטי הרוכב ואנשי הקשר שלך לשעת חירום ביישום Garmin Connect.

- בחר  < **בטיחות ומעקב > אנשי קשר לשעת חירום.**
 מופיעים השמות ומספרי הטלפון של אנשי הקשר שלך לשעת חירום.


הודעה

כדי לבקש סיוע, תחילה יש להפעיל את ה-GPS בהתקן Edge שלך והגדר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect. בטלפון המשויך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על  למשך חמש שניות כדי להפעיל את תכונת הסיוע. ההתקן מצפצף ושולח את ההודעה אחרי השלמת ספירה לאחור של חמש שניות. **עצה:** כדי לבטל את ההודעה, ניתן לבחור  לפני שהספירה לאחור מסתיימת.
- 2 במידת הצורך, בחר **שלח** כדי לשלוח את ההודעה מיד.

הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"

הערה: בטלפון המשויך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים.

- 1 בחר  < **בטיחות ומעקב** < **זיהוי תקריות**.
 - 2 בחר את פרופיל הפעילות כדי להפעיל זיהוי תקריות.
- הערה:** זיהוי תקריות מופעל כברירת מחדל עבר פעילויות מסוימות בחוץ. בהתאם לפני השטח ולסגנון הרכיבה, ייתכנו מקרים של זיהוי שווא.

ביטול ההודעה אוטומטית

כאשר ההתקן שלך מזהה תקרית, ניתן לבטל את הודעת החירום האוטומטית בהתקן או בטלפון משויך, לפני שהיא נשלחת אל אנשי הקשר שלך לשעת חירום.

לפני סוף הספירה לאחור של שלושים שניות, לחץ לחיצה ארוכה על **לחץ ממושכת כדי לבטל..**

שליחת עדכון מצב לאחר תקרית

לפני שתוכל לשלוח עדכון מצב לאנשי הקשר לשעת חירום, ההתקן שלך חייב לאתר תקרית ולשלוח הודעת חירום אוטומטית לאנשי הקשר שלך לשעת חירום.

תוכל לשלוח עדכון מצב לאנשי הקשר לשעת חירום ולידע אותם שאתה לא זקוק לסיוע.

- 1 החלק מטה מחלקו העליון של המסך, והחלק ימינה או שמאלה כדי להציג את הווידג'ט של הפקדים.
 - 2 בחר **זוהתה תקרית** < **אני בסדר**.
- הודעה נשלחת לכל אנשי הקשר לשעת חירום.

LiveTrack

הודעה

יש לך אחריות להפעיל שיקול דעת בעת שיתוף פרטי מיקום עם אחרים. יש לוודא תמיד שאתה יודע עם איזה רוכב אתה משתף את פרטי המיקום, ושאתה מרגיש עם זה בנוח.

התכונה LiveTrack מאפשרת לשתף פעילויות רכיבה על אופניים עם אנשי קשר מהטלפון ומחשבונויות ברשתות חברתיות. כשאתה משתף, הצופים יוכלו לעקוב אחר מיקומך הנוכחי ולצפות בנתונים חיים ממך בדף אינטרנט בזמן אמת.

כדי להשתמש בתכונה זו, יש להפעיל GPS בהתקן Edge 1040 ולחבר את ההתקן ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

הפעלת LiveTrack

לפני שאפשר יהיה להתחיל את ההפעלה הראשונה של LiveTrack, יש להגדיר את אנשי הקשר ביישום Garmin Connect.

1 בחר את  < **בטיחות ומעקב** < **LiveTrack**.

2 בחר אפשרות:

- בחר **הפעלה אוטומטית** כדי להתחיל הפעלת LiveTrack בכל פעם שאתה מתחיל פעילות מהסוג הזה.
- בחר **שם LiveTrack** כדי לעדכן את השם של פעילות LiveTrack. התאריך הנוכחי הוא שם ברירת המחדל.
- בחר **נמענים** כדי להציג את הנמענים.
- בחר **שיתוף מסלול** אם ברצונך לאפשר לנמענים שלך לראות את המסלול.
- בחר באפשרות **הודעות מצופים** אם אתה רוצה לאפשר לנמענים שלך לשלוח לך הודעות טקסט במהלך פעילות הרכיבה (**הודעות צופים, עמוד 43**).
- בחר **הרחב את LiveTrack** כדי להרחיב את ההצגה של הפעלת LiveTrack ל-24 שעות.

3 בחר **הפעלת LiveTrack**.

נמענים יכולים לצפות בתמונים שלך בזמן אמת בדף מעקב של Garmin Connect


התחל הפעלת GroupTrack

כדי להתחיל הפעלת GroupTrack, דרוש לך טלפון עם היישום Garmin Connect שמשוך להתקן שלך (**שיוך הטלפון שלך, עמוד 35**).

הערה: התכונה נדרשת לקבוצות רכיבה עם מחשבי אופניים מדגמי Edge 1030, 830, 530 או ישנים יותר. במחשבי אופניים מדגמי Edge 1040, 840, 540 ועדכניים יותר, אפשר להשתמש בתכונה GroupRide (**הצטרפות להפעלת GroupRide, עמוד 41**).

במהלך רכיבה, ניתן לראות על המפה את הרוכבים בהפעלת GroupTrack שלך.

1 במחשב האופניים Edge, בחר  < **בטיחות ומעקב** < **GroupTrack** כדי לאפשר הצגת חיבורים במסך המפה.

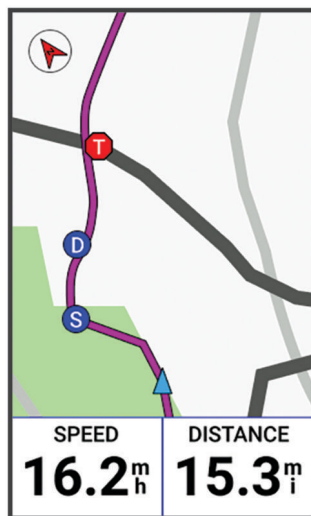
2 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .

3 בחר **בטיחות ומעקב** < **LiveTrack** <  < הגדרות < **GroupTrack** < כל החברים.

4 בחר **הפעלת LiveTrack**.

5 במחשב האופניים Edge, לחץ על  וצא לרכיבה.

6 גלול אל המפה כדי להציג את החיבורים שלך.





ניתן להקיש על סמל במפה כדי להציג פרטי מיקום וכיוון של רוכבים אחרים בהפעלת GroupTrack.

7 גלול לרשימת GroupTrack.

ניתן לבחור רוכב מהרשימה, והרוכב הזה מופיע ממרכז במפה.

טיפים להפעלת GroupTrack

התכונה GroupTrack מאפשרת לך לנהל מעקב אחר רוכבים אחרים בקבוצה שלך באמצעות LiveTrack היישר מהמסך. כל חברי הקבוצה צריכים להיות קשורים שלך בחשבון Garmin Connect.

- צא לרכיבה בחוץ והשתמש ב-GPS.
- שייך את התקן Edge 1040 לטלפון שלך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.
- ביישום Garmin Connect, בחר באפשרות  או  ובחר באפשרות **חברים** כדי לעדכן את רשימת הרוכבים של הפעלת GroupTrack שלך.
- ודא שכל הקשרים שלך משויכים לטלפונים החכמים שלהם והתחל הפעלת LiveTrack ביישום Garmin Connect.
- ודא שכל הקשרים שלך נמצאים בטווח (40 ק"מ או 25 מייל).
- במהלך הפעלת GroupTrack, גלול אל המפה כדי להציג את הקשרים שלך.
- הפסק לרכב לפני ניסיון להציג פרטי מיקום וכיוון של רוכבים אחרים בהפעלת GroupTrack.

GroupRide

אזהרה

בזמן הרכיבה, יש להקפיד על ערנות כלפי הסביבה ועל תפעול בטיחותי של האופניים. אם לא תעשה זאת, הדבר עלול להוביל לפציעה חמורה או למוות.

הודעה

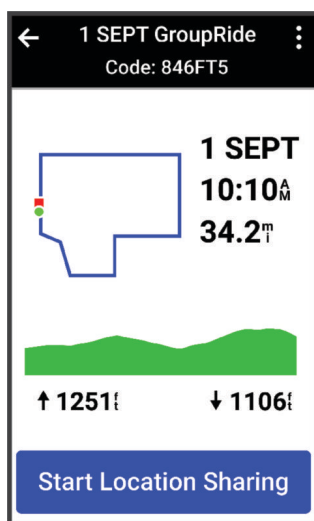
יש לך אחריות להפעיל שיקול דעת בעת שיתוף פרטי מיקום עם רוכבים אחרים. יש לוודא תמיד שאתה יודע עם אילו רוכבים אתה משתף את פרטי המיקום, ושאתה מרגיש עם זה בנוח.

עם התכונה GroupRide במחשב האופניים Edge, אפשר ליצור מסלולים משותפים, הודעות קבוצתיות ונתוני מיקום חי ולגשת אליהם, עם רוכבים אחרים שיש להם התקנים תואמים.

התחל הפעלת GroupRide

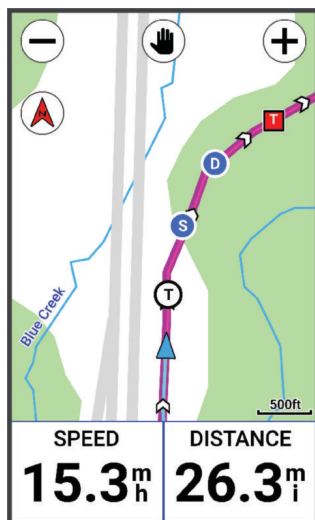
כדי להתחיל הפעלת GroupRide, דרוש לך טלפון עם היישום Garmin Connect שמשויך להתקן שלך (שיוך הטלפון שלך, עמוד 35).

- 1 גלול אל המבט המהיר של **GroupRide**.
 - 2 בחר ב- כדי להסכים לשיתוף של המיקום החי שלך עם רוכבים אחרים.
 - 3 בחר באפשרות **צור רכיבה קבוצתית**.
 - 4 בחר באפשרות **שם**, **תאריך** או **שעת התחלה** כדי לערוך את המידע (אופציונלי).
 - 5 בחר באפשרות **הוספת מסלול** כדי לשותף מסלול עם רוכבים אחרים.
 - 6 אפשר לבחור מהמסלולים השמורים או לבחור ב- כדי ליצור מסלול חדש (**מסלולים**, עמוד 28).
 - 6 בחר באפשרות **צור קוד**.
- מחשב האופניים Edge יפיק את הקוד, שאותו אפשר לשלוח לרוכבים אחרים.



- 7 בחר ב- < שותף קוד < 

- 8 פתח את היישום Garmin Connect, ובחר באפשרות **הצג קוד < שתף**.
- 9 בחר איך לשתף את הקוד עם אחרים.
- היישום Garmin Connect ישתף את הקוד של GroupRide עם אנשי הקשר שלך.
- 10 במחשב האופניים Edge, בחר באפשרות **הפעל שיתוף מיקום**.
- 11 לחץ על **▶** וצא לרכיבה.
- מסך הנתונים של GroupRide יתווסף למסכי הנתונים של הפרופיל הפעיל.
- 12 בחר רוכב ממסך הנתונים של **GroupRide** כדי לצפות במיקומו על המפה, וגלול אל המפה כדי לצפות בכל הרוכבים (**סטטוס במפה של GroupRide**, עמוד 42).



בזמן הפעלה של GroupRide, אפשר להקיש על סמל במפה כדי להציג מידע על מיקום, כיוון וסטטוס של רוכבים אחרים.

הצטרפות להפעלת GroupRide.

אפשר להצטרף להפעלה של GroupRide במחשב האופניים Edge אם שיתפו איתך קוד GroupRide. אפשר להזין את הקוד לפני תחילת הרכיבה.

- 1 גלול אל המבט המהיר של **GroupRide**.
- עצה:** אפשר להוסיף את המבט המהיר של GroupRide ללולאת המבטים המהירים (**התאמה אישית של מבטים מהירים**, עמוד 64).
- 2 בחר באפשרות **הזן קוד**.
- 3 הזן את הקוד בן 6 הספרות, ובחר ב-**✓**.
- 4 מחשב האופניים Edge יוריד את המסלול באופן אוטומטי.
- 5 ביום הרכיבה, בחר באפשרות **הפעל שיתוף מיקום**.
- 5 לחץ על **▶** וצא לרכיבה.

שליחת הודעה ב-GroupRide

אפשר לשלוח הודעה לרוכבים אחרים שנמצאים בהפעלת GroupRide.

- 1 ממסך הנתונים של GroupRide במחשב אופניים Edge, בחר ב- > < .
- 2 בחר אפשרות:

- בחר הודעה מהרשימה של תשובות הטקסט המוכנות.
- בחר באפשרות הקלד הודעה כדי לשלוח הודעה מותאמת אישית.

הערה: אפשר להתאים את תשובות הטקסט המוכנות מהגדרות ההתקן ביישום Garmin Connect. אחרי התאמה אישית של ההגדרות, צריך לסנכרן את הנתונים כדי להכניס את השינויים לתוקף במחשב אופניים Edge.



הערה: אפשר לגלול כלפי מעלה לראש מסך ההודעות כדי לצפות בהודעות ישנות, בכלל זה הודעות שנשלחו לפני שהצטרפת להפעלה של GroupRide (הצטרפות להפעלת GroupRide, עמוד 41).

סטטוס במפה של GroupRide

במהלך רכיבה, ניתן לראות על המפה את הרוכבים בהפעלת GroupRide שלך.


עצה: האותיות שבתוך סמלי המפה הן קיצור השם הפרטי של הרוכב.

סמלים	צורה	צבע	בתנועה	מחובר ביישום Garmin Connect
Ⓜ	עיגול	לבן	כן	לא
Ⓐ	עיגול	כחול	כן	כן
Ⓟ	ריבוע	לבן	לא	לא
Ⓣ	ריבוע	אדום	לא	כן
Ⓒ	עיגול	אפור	לא ידוע	לא ידוע



הערה: כדי להתאים אישית הגדרות מפה, מהדף של GroupRide יש לבחור ב- ⋮ .

יציאה מהפעלה של GroupRide

כדי שמחשב האופניים Edge יסיר אותך ממפות ומרשימות של רוכבים אחרים, צריך חיבור פעיל לאינטרנט. תמיד אפשר לצאת מהפעלה של GroupRide. בחר אפשרות:

- בזמן הרכיבה, אפשר להחליק כלפי מטה כדי להציג את הווידג'ט של הפקדים ולבחור באפשרות **עזוב רכיבה קבוצתית**.
 - מהדף של GroupRide, בחר באפשרות **עזוב רכיבה קבוצתית**.
 - כדי לעצור את זמן הפעילות ולסיים את פעילותך, לחץ על  < **שמירה**.
- עצה:** מחשב האופניים Edge יסיר באופן אוטומטי את ההפעלה של GroupRide כשהתוקף שלה יפוג (**טיפים להפעלות GroupRide, עמוד 43**).

טיפים להפעלות GroupRide

- צא לרכיבה בחוץ והשתמש ב-GPS.
- אפשר לשייך מחשב אופניים Edge תואם לטלפון באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.
- בכל עת, רוכבי הקבוצה יכולים להוסיף להתקן שלהם הפעלה של GroupRide ולאחר מכן להצטרף אל ההפעלה ביום הרכיבה. ההפעלות יפוגו 24 שעות אחרי שהתחילו.
- כדי לשתף את הקוד של GroupRide תוך כדי רכיבה, בחר ב- ממסך הנתונים של GroupRide במחשב האופניים Edge.
- כשתקבל הודעה של GroupRide, תוכל לבחור ב- כדי להשתיק את כל התראות ההודעה לאותה הפעלה של GroupRide.
- רשימת הרוכבים מתרענת כל 15 שניות, ומציגה פרטים על 25 הרוכבים הקרובים ביותר בטווח 40 ק"מ (25 מייל). כדי לצפות ברוכבים נוספים מחוץ לאותו רדיוס של 40 ק"מ (25 מייל), בחר באפשרות **הצג עוד**.
- בזמן הרכיבה, אפשר להחליק כלפי מטה כדי להציג את הווידג'ט של הפקדים, לאפשרויות נוספות.
- יש להפסיק לרכוב לפני שמנסים לצפות במידע על מיקום וכיוון של רוכבים אחרים בהפעלה של GroupRide (**סטטוס במפה של GroupRide, עמוד 42**).

שיתוף אירועים בזמן אמת

שיתוף אירועים בזמן אמת מאפשר לך לשלוח הודעות לחברים ולמשפחה במהלך אירוע, ולתת עדכונים בזמן אמת כולל זמן פעילות מצטבר זמן ההקפה האחרונה. לפני האירוע, ניתן להתאים אישית את רשימת הנמענים ותוכן ההודעה ביישום Garmin Connect.

הפעלת שיתוף אירועים בזמן אמת


לפני שתוכל להשתמש בשיתוף אירועים בזמן אמת, עליך להתקין את תכונת LiveTrack ביישום Garmin Connect. **הערה:** תכונות LiveTrack זמינות כאשר ההתקן שלך מחובר ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth עם טלפון Android תואם.

- 1 הפעל את מחשב האופניים Edge שלך.
 - 2 ביישום Garmin Connect, מתפריט ההגדרות, בחר ב**טיחות ומעקב** < **שיתוף אירועים בזמן אמת**.
 - 3 בחר **התקנים**, ובחר את מחשב האופניים Edge שלך.
 - 4 בחר את מתג המצב כדי להפעיל את **שיתוף אירועים בזמן אמת**.
 - 5 בחר **בוצע**.
 - 6 בחר **נמענים** כדי להוסיף אנשים מתוך אנשי הקשר שלך.
 - 7 בחר את **אפשרויות הודעה** כדי להתאים אישית את הגורמים המפעילים והאפשרויות של הודעות.
 - 8 צא החוצה, ובחר פרופיל רכיבה עם GPS במחשב האופניים Edge 1040 שלך.
- שיתוף אירועים בזמן אמת יופעל למשך 24 שעות.

הודעות צופים

הערה: בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. הודעות צופים היא תכונה המאפשרת לעוקבים שלך ב-LiveTrack לשלוח לך הודעות טקסט במהלך פעילות הרכיבה שלך. ניתן להגדיר תכונה זו בהגדרות LiveTrack של היישום Garmin Connect.

חסימת הודעות צופים

אם ברצונך לחסום הודעות צופים, Garmin ממליץ לכבות אותן לפני התחלת הפעילות. בחר את  < **טיחות ומעקב** < **LiveTrack** < **הודעות מצופים**.

הגדרת אזעקת האופניים

ניתן להפעיל את אזעקת האופניים כשאינך בקרבת האופניים, למשל תוך כדי עצירה במהלך רכיבה ארוכה. ניתן להפעיל את אזעקת האופניים כשאינך בקרבת האופניים, למשל תוך כדי עצירה במהלך רכיבה ארוכה.

1 בחר  < בטיחות ומעקב < אזעקת אופניים.

2 צור קוד או עדכן את הקוד שלך.

בעת השבתת אזעקת האופניים מהתקן Edge, מופיעה הנחיה להזין את הקוד.


3 החלק כלפי מטה מהחלק העליון של המסך. לאחר מכן, בווידג'ט הפקדים, בחר הגדרת אזעקת אופניים.

אם ההתקן מגלה תנועה, הוא משמיע אזעקה ושולח התראה לטלפון המקושר.

השמעת הוראות שמע בטלפון

כדי שתוכל להגדיר הוראות שמע, דרוש לך טלפון עם היישום Garmin Connect המשויך להתקן Edge שלך.

ניתן להגדיר את היישום Garmin Connect כך שישמיע בטרפון קריאות לעידוד המוטיבציה, בהתאם להתקדמות במהלך רכיבה או פעילות אחרת. הוראות השמע כוללות את מספר ההקפה וזמן ההקפה, ניווט, כוח, קצב או מהירות ונתוני דופק. במהלך הודעת שמע, היישום Garmin Connect משתיק את השמע הראשי של הטלפון כדי להשמיע הודעה. באפשרותך להתאים אישית את רמות עוצמת הקול ביישום Garmin Connect.

1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .

2 בחר התקני Garmin.

3 בחר את ההתקן שלך.

4 בחר הנחיות קוליות.

האזנה למוזיקה

⚠ אזהרה

אין להאזין למוזיקה בעת רכיבה בכבישים ציבוריים, מכיוון שזה עשוי ליצור היסח דעת ולגרום לתאונה שיכולה להביא לפגיעת גוף או מוות. באחריותו של המשתמש להכיר ולהבין את התקנות והחוקים המקומיים הנוגעים לשימוש באוזניות בעת רכיבה על אופניים.

1 צא לרכיבה.

2 בעצירה, החלק מטה מהחלק העליון של המסך כדי להציג את הווידג'טים.

3 החלק שמאלה או ימינה כדי להציג את וידג'ט פקדי המוזיקה.

הערה: ניתן להוסיף אפשרויות ללולאת הווידג'טים באופן ידני (התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 65).

4 התחל להאזין למוזיקה מהטלפון המשויך.

באפשרותך לקבוע מה המוזיקה שתושמע בטלפון ממחשב האופניים Edge שלך.

תכונות חיבור Wi-Fi

הפעילות מועלית לחשבון Garmin Connect: שליחה אוטומטית של הפעילות לחשבון Garmin Connect, מיד לאחר שאתה מסיים לתעד את הפעילות.

תוכן שמע: מאפשר לך לסנכרן תוכן שמע מספקי צד שלישי.

עדכוני תוכנה: תוכל להוריד ולהתקין את התוכנה העדכנית.

אימונים ותוכניות אימונים: אתה יכול לחפש ולבחור אימונים ותוכניות אימונים באתר Garmin Connect. בפעם הבאה שלהתקן שלך יהיה חיבור Wi-Fi, הקבצים נשלחים להתקן שלך.

מגדיר קישוריות Wi-Fi

עליך לחבר את ההתקן שלך ליישום Garmin Connect בטלפון או ליישום Garmin Express במחשב לפני שתוכל להתחבר לרשת Wi-Fi.

1 בחר אפשרות:

• הורד את היישום Garmin Connect ושייך את הטלפון שלך (שייך הטלפון שלך, עמוד 35).

• עבור לכתובת www.garmin.com/express, והורד את היישום Garmin Express.

2 פעל לפי ההוראות המופיעות במסך כדי להגדיר קישוריות Wi-Fi.

Wi-Fi הגדרות

בחר  < תכונות עם חיבור < Wi-Fi.

Wi-Fi: הפעלת טכנולוגיית האלחוט Wi-Fi.

הערה: הגדרות Wi-Fi אחרות מופיעות רק כאשר Wi-Fi מופעל.

העלאה אוטומטית: העלאה אוטומטית של פעילויות באמצעות רשת אלחוטית מוכרת.

הוסף רשת: חיבור ההתקן שלך לרשת אלחוטית.

חיישנים אלחוטיים

ניתן לשייך את המחשב של אופני Edge לחיישנים אלחוטיים ולהשתמש בו ביחד איתם באמצעות ANT+ או באמצעות טכנולוגיית Bluetooth (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 51). לאחר שיוך ההתקנים, ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (הוספת מסך נתונים, עמוד 59). אם ההתקן הגיע עם חיישן מצורף, הם כבר משויכים.

לקבלת מידע על התאימות של חיישן Garmin ספציפי, לרכישה או להצגת המדריך למשתמש, עבור לדף buy.garmin.com של חיישן זה.

סוג חיישן	תיאור
אופניים חשמליים	תוכל להשתמש בהתקן שלך עם eBike ולהציג נתוני אופניים, כגון מידע על סוללה והילוכים, במהלך הרכיבות שלך (הצגת פרטי חיישן eBike, עמוד 54)
Edge Remote	באפשרותך לשלוט במחשב של אופני Edge באמצעות השלט הרחוק Edge, כולל הפעלת טיימר הפעילות, סימון של הקפות וגלילה במסכי נתונים.
תצוגה מורחבת	תוכל להשתמש במצב תצוגה מורחבת כדי להציג מסכי נתונים משעון Garmin התואם במחשב תואם של אופני Edge במהלך רכיבה או טריאתלון.
דופק	תוכל להשתמש בחיישן חיצוני, כגון חיישן הדופק HRM-Pro™ או HRM-Dual™, כדי להציג נתוני דופק במהלך פעילויות.
inReach מרחוק	הפונקציה המרוחקת inReach® מאפשרת לך לשלוט בתקשורת הלוויינית של inReach באמצעות המחשב של אופני Edge (שימוש בשלט של inReach, עמוד 54).
פנסים	תוכל להשתמש בפנסי האופניים החכמים Varia™ כדי לשפר את המודעות המצבית.
כוח	תוכל להשתמש במד הכוח Rally™ או Vector™ של דושות האופניים כדי להציג נתוני כוח בהתקן. תוכל לכוונן את אזורי הכוח כך שיתאימו ליעדים וליכולות שלך (הגדרת אזורי הכוח, עמוד 51), או להשתמש בהתראות טווח כדי לקבל הודעה כשאתה מגיע לאזור כוח מוגדר (הגדרת התראות טווח, עמוד 60).
רדאר	תוכל להשתמש ברדאר אופניים לתצוגה אחורית Varia כדי לשפר את המודעות המצבית ולשלוח התראות על כלי רכב מתקרבים. בעזרת אור אחורי של מצלמת רדאר Varia, אתה יכול גם לצלם תמונות ולהקליט סרטונים בזמן רכיבה (שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 53).
הילוכים	תוכל להשתמש בידיות הילוכים אלקטרוניות כדי להציג מידע על הילוכים במהלך רכיבה. ההתקן Edge 1040 מציג ערכי כוונון נוכחיים כאשר החיישן נמצא במצב כוונון.
Shimano Di2	תוכל להשתמש בידיות הילוכים אלקטרוניות Shimano® Di2 כדי להציג מידע על הילוכים במהלך רכיבה. ההתקן Edge 1040 מציג ערכי כוונון נוכחיים כאשר החיישן נמצא במצב כוונון.
Shimano STEPS	תוכל להשתמש בהתקן שלך עם Shimano STEPS™ eBike שלך ולהציג נתוני אופניים, כגון מידע על סוללה והילוכים, במהלך הרכיבות שלך (הצגת פרטי חיישן eBike, עמוד 54)
מכשיר אימון חכם	תוכל להשתמש בהתקן שלך עם מכשיר אימון חכם של אופניים למקום סגור כדי לבצע הדמיה של התנגדות בזמן נסיעה במסלול, רכיבה או אימון (שימוש בהתקן לאימון במקום סגור, עמוד 12).
מהירות/תנועות לדקה	תוכל לחבר חיישני מהירות או תנועות לדקה לאופניים שלך ולהציג את הנתונים במהלך הרכיבה. אם יש צורך בכך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך (גודל גלגל והיקף, עמוד 90).
Tempe	תוכל לחבר את חיישן הטמפרטורה Tempe™ לרצועה מאובטחת או ללולאה כאשר החיישן חשוף לאוויר הסביבה, כך שהוא ישמש מקור תמידי של נתוני טמפרטורה מדויקים.
VIRB	הפונקציה המרוחקת של VIRB® מאפשרת לך לשלוט במצלמת הפעולה של VIRB באמצעות ההתקן שלך.

לבישת חיישן הדופק

הערה: אם אין לך חיישן דופק, אתה יכול לדלג על משימה זו.

יש ללבוש את חיישן הדופק ישירות על העור, מתחת לעצם החזה. יש לוודא שהיא צמודה מספיק כדי להישאר במקומה בזמן הפעילות הגופנית.

1 קבע את יחידת חיישן הדופק ① אל הרצועה.



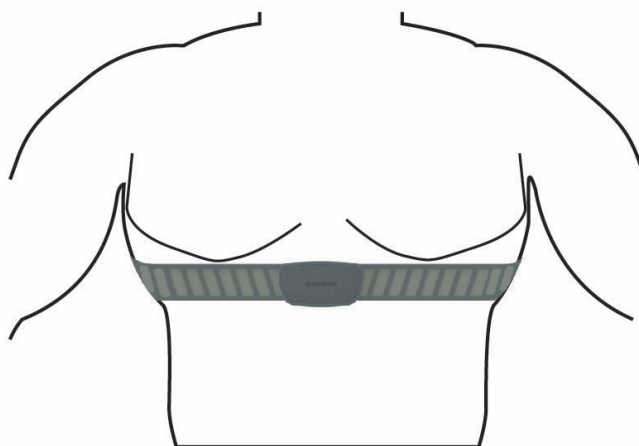
2 סמלי הלוגו של Garmin שעל-גבי היחידה והרצועה צריכים להיות ממוקמים כך שניתן לקרוא אותם מלפנים.

3 הרטב את האלקטרודות ② ואת נקודות המגע ③ בגב הרצועה כדי ליצור חיבור טוב בין החזה למשדר.



3 כרוך את הרצועה סביב החזה וחבר את וו הרצועה ④ אל הלולאה ⑤.

הערה: הקפד שתגיית הטיפול לא תתקפל.



4 הסמלים של Garmin אמורים להופיע כך שניתן לקרוא אותם מלפנים.


4 מקם את ההתקן בטווח 3 מטרים (10 רגל) מחיישן הדופק.

ברגע שתלבש את חיישן הדופק, הוא יפעל וישלח נתונים.

עצה: אם נתוני הדופק נעלמים לסירוגין או שאינם מופיעים, עיין בעצות לפתרון בעיות (עצות לנתוני דופק לא סדיר, עמוד 48).

הגדרת תחומי הדופק

כדי לקבוע את תחומי הדופק שלך, ההתקן מתבסס על פרטי פרופיל המשתמש שהוזנו במהלך ההגדרה הראשונית. ניתן לכוונן ידנית את אזורי הדופק לפי יעדי הכושר שלך (יעדי כושר, עמוד 48). כדי לקבל את נתוני הקלוריות המדויקים ביותר במהלך הפעילות, יש להגדיר דופק מרבי, דופק במנוחה ותחומי דופק.

- 1 בחר  < הסטטיסטיקות שלי < אזורי אימונים < אזורי דופק.
 - 2 הזן את ערכי הדופק המרבי, סף הלקטאט ודופק המנוחה שלך.
- ניתן להשתמש בתכונת הזיהוי האוטומטי כדי לזהות באופן אוטומטי את הדופק שלך במהלך פעילות. ערכי התחומים מתעדכנים באופן אוטומטי, אך ניתן גם לערוך כל ערך באופן ידני.
- 3 בחר מבוסס על:
 - 4 בחר אפשרות:

- בחר פעימות לדקה כדי להציג ולערוך את הדופק המרבי בפעימות לדקה.
- בחר % מרבי כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מהדופק המרבי שלך.
- בחר % עתודת דופק כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מעתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).
- בחר אחוז דופק בסף לקטאט כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מהדופק בסף לקטאט שלך.

אודות אזורי דופק

ספורטאים רבים משתמשים באזורי דופק למדידה ולחיזוק של סיבולת הלב ולשיפור רמת הכושר הגופני. אזור דופק הוא טווח מוגדר של פעימות לדקה. חמשת אזורי הדופק המקובלים ממוספרים מ-1 עד 4, בסדר אינטנסיביות עולה. בדרך כלל, אזורי דופק מחושבים על בסיס אחוזים מתוך הדופק המרבי שלך.

יעדי כושר

- הכרת אזורי הדופק שלך יכולה לעזור לך למדוד ולשפר את הכושר שלך כאשר תבין את העקרונות ותיישם אותם.
- הדופק שלך הוא דרך טובה למדוד את האינטנסיביות של הפעילות הגופנית.
 - אימון באזורי דופק מסוימים יכול לעזור לך לשפר את כוח וסיבולת הלב.
- אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה (חשובי אזור דופק, עמוד 90) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרות הכושר שלך.
- אם אינך יודע מה הדופק המרבי שלך, השתמש באחד המחשבוני הזמינים באינטרנט. מכוני כושר ומרכזי בריאות מסוימים יכולים לספק מבדק המודד את הדופק המרבי. הדופק המרבי המוגדר כברירת מחדל הוא 220 פחות הגיל שלך.

עצות לנתוני דופק לא סדיר

- אם נתוני הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- הרטב שוב את האלקטרודות ואת רפידות המגע (אם קיימות).
 - הדק את הרצועה בחזה.
 - בצע תרגילי חימום במשך 5 עד 10 דקות.
 - פעל לפי הוראות הטיפול (טיפול בחיישן הדופק, עמוד 74).
 - לבש חולצת כותנה או הרטב היטב את שני צידי הרצועה.
 - בדים סינתטיים המשתפשים כנגד חיישן הדופק עלולים ליצור חשמל סטטי שמפריע לאותות הדופק.
 - התרחק ממקורות שעלולים להפריע לפעולת חיישן הדופק.
- מקורות הפרעה כאלו עשויים לכלול שדות אלקטרומגנטיים חזקים, חיישנים אלחוטיים בעוצמה 4.2 GHz, קווי מתח גבוה, מנועים חשמליים, תנורים, מכשירי מיקרוגל, טלפונים אלחוטיים בעוצמה 4.2 GHz ונקודות גישה לרשת LAN אלחוטית.

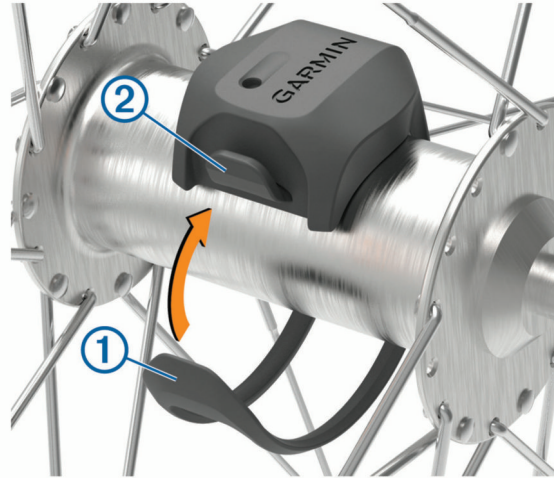
התקנת חיישן המהירות

הערה: אם אין ברשותך חיישן זה, אתה יכול לדלג על משימה זו.

עצה: Garmin ממליצה שתקשור את האופניים למעמד בעת התקנת החיישן.

1 הנח והחזק את חיישן המהירות מעל רכזת הגלגל.

2 משוך את הרצועה ① מסביב לרכזת הגלגל, וחבר אותה לוו ② בחיישן.



3 ייתכן שהחיישן יהיה נטוי כאשר יותקן על רכזת א-סימטרית. אין לכך השפעה על הפעולה שלו. סובב את הגלגל כדי לבדוק את המרחק.

אין לאפשר לחיישן לגעת בחלקים אחרים של האופניים.

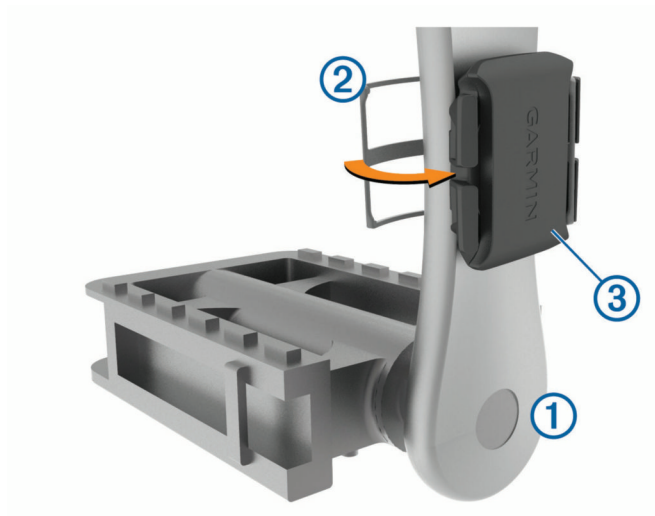
הערה: נורית ה-LED מהבהבת בירוק למשך חמש שניות כדי לציין פעילות לאחר שני סיבובים.

התקנת חיישן סיבובי הגלגל

הערה: אם אין ברשותך חיישן זה, אתה יכול לדלג על משימה זו.

עצה: Garmin ממליצה שתקשור את האופניים למעמד בעת התקנת החיישן.

- 1 בחר את גודל הרצועה שמתאים לזרוע הדיווש שלך **1** בבטחה. הרצועה שתבחר צריכה להיות הקטנה ביותר שנמתחת לאורך זרוע הדיווש.
- 2 בצד שאינו צד הרכיבה, הנח והחזק את הצד השטוח של חיישן סיבובי הגלגל בחלק הפנימי של זרוע הדיווש.
- 3 משוך את הרצועות **2** מסביב לזרוע הדיווש, וחבר אותן לווים **3** בחיישן.



- 4 סובב את זרוע הדיווש כדי לבדוק את המרחק. אין לאפשר לחיישן ולרצועות לגעת בחלק כלשהו מהאופניים או הנעל.
- 5 **הערה:** נורית ה-LED מהבהבת בירוק למשך חמש שניות כדי לציין פעילות לאחר שני סיבובים. בצע נסיעת מבחן של 15 דקות ובדוק את החיישן ואת הרצועות כדי לוודא שאין סימן לנזק.

אודות חיישני מהירות וסיבובי גלגל

נתוני תנועות בדקה מחיישן סיבובי הגלגל מתועדים תמיד. אם לא שויכו חיישני מהירות וסיבובי גלגל להתקן, נתוני GPS משמשים לחישוב המהירות והמרחק.

תנועות בדקה הן קצב הדיווש או "הסיבובים" שנמדד על-ידי מספר סיבובי זרוע הדיווש בדקה (סל"ד).

ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה או כוח

הגדרת ממוצע נתונים שונים מאפס זמינה אם אתה מתאמן עם חיישן אופציונלי של תנועות בדקה או מד כוח. הגדרת ברירת המחדל לא כוללת ערכי אפס שמתרחשים כשאינך מדוש.

ניתן לשנות את ערך ההגדרה (**הגדרות הקלטת נתונים, עמוד 65**).

שיוך החיישנים האלחוטיים

כדי שתוכל לשייך, עליך להשתמש בחיישן דופק או להתקין את החיישן.

בפעם הראשונה שתחבר חיישן אלחוטי להתקן שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+ או Bluetooth, תצטרך ליצור שיוך בין ההתקן לחיישן. אם החיישן כולל גם טכנולוגיית ANT+ וגם טכנולוגיית Bluetooth, ההמלצה של Garmin היא לבצע שיוך באמצעות טכנולוגיית ANT+. לאחר השיוך, המחשב של אופני Edge מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה.

הערה: אם ההתקן הגיע עם חיישן מצורף, הם כבר משויכים.

1 מקם את ההתקן בטווח 3 מטרים (10 רגל) מהחיישן.

הערה: בעת השיוך הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מהחיישנים של רוכבים אחרים.

2 בחר את  < חיישנים < הוסף חיישן.

3 בחר אפשרות:

• בחר את סוג החיישן.

• בחר **חפש את כל החיישנים** כדי לחפש את כל החיישנים הקרובים.

תופיע רשימה של החיישנים הזמינים.

4 בחר חיישן אחד או יותר לשיוך להתקן.

5 בחר הוספה.

כאשר החיישן ישוּך להתקן שלך, מצב החיישן יהיה מחובר. ניתן להתאים אישית שדה נתונים מסוים כך שציג את נתוני החיישן.

חיי סוללה של חיישן אלחוטי

אחרי שאתה יוצא לרכיבה, יופיע אורך חיי הסוללה של החיישנים האלחוטיים שהיו מחוברים במהלך הפעילות. הרשימה מסודרת לפי אורך החיים.

הדרכה עם מדי כוח

- עבור אל www.garmin.com/intosports לרשימה של מדי כוח התואמים למערכות מחשב האופניים Edge שלך (כגון Rally Vector-1).
- לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש עבור מד הכוח.
- כוונן את אזורי הכוח כך שיתאימו ליעדים וליכולות שלך (**הגדרת אזורי הכוח, עמוד 51**).
- השתמש בהתראות טווח כדי לקבל הודעה כאשר תגיע לאזור כוח שצוין (**הגדרת התראות טווח, עמוד 60**).
- התאם אישית את שדות נתוני הכוח (**הוספת מסך נתונים, עמוד 59**).

הגדרת אזורי הכוח

הערכים של האזורים הם ערכי ברירת מחדל וייתכן שהם לא יתאימו ליכולות האישיות שלך. ניתן לכוונן את האזורים בהתקן, באופן ידני או באמצעות Garmin Connect. אם אתה יודע מה כוח הסף הפונקציונלי (FTP) שלך, תוכל להזין אותו ולאפשר לתוכנה לחשב באופן אוטומטי את אזורי הכוח שלך.

1 בחר את  < הסטטיסטיקות שלי < אזורי אימונים < אזורי כוח.

2 הזן את ערך ה-FTP שלך.

3 בחר **מבוסס על:**

4 בחר אפשרות:


• בחר **ואט** כדי להציג ולערוך את האזורים בערכי ואט.

• בחר **FTP %** כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מכוח הסף הפונקציונלי שלך.

• בחר באפשרות **תצורה** כדי לערוך את מספר אזורי הכוח.

כיוול מד הכוח

לפני שתכיוול את מד הכוח שלך, עליך להתקין אותו, לשייך אותו ולהתחיל לתעד בו נתונים באופן פעיל. לקבלת הוראות כיוול ספציפיות למד הכוח שברשותך, עיין בהוראות היצרן.

- 1 בחר  < חיישנים.
- 2 בחר את מד הכוח שלך.
- 3 בחר כיוול.
- 4 השאר את מד הכוח פעיל על-ידי דיווש עד להופעת ההודעה.
- 5 בצע את ההוראות שעל המסך.

כוח מבוסס דושות

Rally מודד את הכוח המבוסס על דושות.

Rally מודד את הכוח שאתה מפעיל כמה מאות פעמים בשנייה. Rally מודד גם את התנועות לדקה או מהירות הדיווש הסיבובי. על-ידי מדידת הכוח, כיוון הכוח, הסיבוב של זרוע הדיווש והזמן, Rally יכול לקבוע את הכוח (בוואטים). Rally מודד את הכוח ברגל ימין וברגל שמאל באופן עצמאי, כך שהוא מדווח על איזון הכוח בין צד ימין לצד שמאל שלך.
הערה: מערכת Rally עם חישה יחידה לא מספקת איזון כוח בין צד ימין לצד שמאל.

דינמיקת רכיבה

ממדי דינמיקת רכיבה מודדים כיצד אתה מפעיל כוח במהלך תנועת הדושה והיכן על הדושה הכוח מופעל, כך שהם מאפשרים לך להבין את צורת הרכיבה שלך. הבנה כיצד והיכן אתה מפיק כוח מאפשרת לך להתאמן בצורה יעילה יותר ולהעריך את התאמת האופניים שלך.

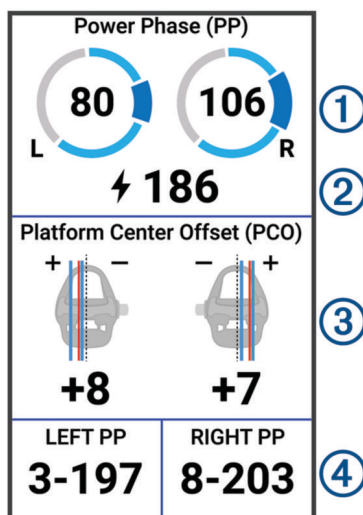
הערה: כדי להשתמש בממדי דינמיקת רכיבה, דרוש מד כוח תואם עם חישה כפולה שמחובר באמצעות טכנולוגיית ANT+. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/performance-data.

שימוש בדינמיקת רכיבה

כדי להשתמש בדינמיקת רכיבה, עליך לשייך את מד הכוח להתקן שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+ (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 51).

הערה: תיעוד דינמיקת רכיבה מנצל נפח גדול יותר מזיכרון ההתקן.

- 1 צא לרכיבה.
- 2 גלול למסך דינמיקת הרכיבה כדי להציג את נתוני שלב הכוח ①, סה"כ כוח ② והיסט ממרכז הדושה ③.



- 3 בהתאם לצורך, לחץ לחיצה ממושכת על שדה נתונים ④ כדי לשנות אותו (הוספת מסך נתונים, עמוד 59).
הערה: ניתן להתאים אישית את שני שדות הנתונים בחלק התחתון של המסך.

ניתן לשלוח את הרכיבה ליישום Garmin Connect כדי להציג נתונים נוספים של דינמיקת רכיבה (שליחת הרכיבה אל Garmin Connect, עמוד 56).

נתוני שלב כוח


שלב הכוח הוא תחום תנועת הדוושה (בין זווית התחלת התנועה לבין זווית סיום התנועה) שבו מופק כוח חיובי.

היסט ממרכז הדוושה

ההיסט ממרכז הדוושה הוא המיקום במשטח הדוושה שעליו אתה מפעיל כוח.

התאמה אישית של תכונות דינמיקת רכיבה

לפני שתוכל להתאים אישית את התכונות של Rally עליך לשייך מודד כוח של Rally עם ההתקן שלך.

- 1 בחר את  < חיישנים.
- 2 בחר את מד הכוח Rally.
- 3 בחר פרטי חיישן < דינמיקת רכיבה.
- 4 בחר אפשרות.
- 5 במקרה הצורך, בחר במתגי ההחלפה כדי להפעיל ולכבות את יעילות המומנט, חלקות הדיווש ודינמיקת רכיבה.

עדכון של מערכת התוכנה Rally באמצעות מחשב האופניים Edge

כדי לעדכן את התוכנה, עליך לשייך את מחשב האופניים Edge למערכת Rally שלך.

- 1 שלח את נתוני הרכיבה Garmin Connect לחשבון שלך (שליחת הרכיבה אל Garmin Connect, עמוד 56).
- Garmin Connect מחפש באופן אוטומטי עדכוני תוכנה ושולח אותם למחשב האופניים Edge.
- 2 קרב את מחשב האופניים Edge שלך לטווח של 3 מ' ממדי הכוח.
- 3 סובב את זרוע הארכובה כמה פעמים. מחשב האופניים Edge מבקש ממך להתקין את כל עדכוני התוכנה המתאימים.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

מודעות למצבים

אזהרה

קו המוצרים Varia של מודעות לרכיבה על אופניים יכול לשפר את המודעות למצבים. הם אינם מהווים תחליף לתשומת ליבו של הרוכב ולשיקול דעת בריא. היה ערני תמיד לסביבה שלך, והפעל את האופניים שלך באופן בטיחותי. אם לא תעשה זאת, הדבר עלול להוביל לפציעה חמורה או למוות.



אתה יכול להשתמש במחשב האופניים Edge שלך עם קו המוצרים של מודעות לרכיבה Variance (חיישנים אלחוטיים, עמוד 45). לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש המצורף לאבזר.

שימוש בבקורות מצלמה של Varia

הודעה

ייתכן שתחומי שיפוט שונים אוסרים או מפקחים על תיעוד וידאו, שמע או תמונות, או שהם עשויים לחייב את כל הצדדים לדעת על התיעוד ולתת את הסכמתם. אתה נושא באחריות להכיר ולפעול בהתאם לחוקים, להתקנות ולהגבלות אחרות כלשהן בתחומי שיפוט שבהם אתה מתכנן להשתמש במכשיר זה.


כדי שתוכל להשתמש בבקורות המצלמה של Varia, עליך לשייך את האבזר למחשב האופניים שלך (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 51).

- 1 החלק כלפי מטה מחלקו העליון של מסכי הנתונים כדי לפתוח את הווידג'טים.
- 2 גלול אל הווידג'ט של בקורות המצלמה Varia, ובחר אפשרות:
 - בחר את מצלמת רדאר כדי להציג את הגדרות המצלמה.
 - בחר את  כדי לצלם תמונה.
 - בחר את  כדי לשמור את הסרטון.

הפעלת הצליל של רמת האיום הירוקה

לפני שניתן יהיה להפעיל את הצליל של רמת האיום הירוקה, עליך לשייך את ההתקן להתקן רדאר אחורי תואם מדגם Varia ולהפעיל את הצלילים.

ניתן להפעיל צליל שמושמע כאשר הרדאר עובר לרמת האיום הירוקה.

- 1 בחר  < חיישנים.
- 2 בחר את התקן הרדאר.
- 3 בחר פרטי חיישן < הגדרות התראה.
- 4 בחר את מתג שינוי המצב גוון רמת איום - ירוק.



שימוש במעבירים אלקטרוניים

לפני שתוכל להשתמש במעבירי הילוכים אלקטרוניים מתאימים, כגון מעבירי הילוכים Shimano Di2 עליך לשייך אותם למחשב האופניים Edge שלך (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 51). ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (הוספת מסך נתונים, עמוד 59). מחשב האופניים Edge מציג את ערכי הכוונון הנוכחיים כאשר מעבירי הילוכים נמצאים במצב כיוונון.

מחשב האופניים Edge 1040 וה-eBike

כדי להשתמש ב-eBike תואם, למשל eBike מסוג Shimano STEPS, עליך לשייך אותו למחשב האופניים Edge שלך (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 51). ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים ומסך הנתונים האופציונליים של ה-eBike (הוספת מסך נתונים, עמוד 59).


הצגת פרטי חיישן eBike

- 1 בחר  < חיישנים.
 - 2 בחר את ה-eBike שלך.
 - 3 בחר אפשרות:
- כדי להציג פרטי eBike, למשל מד מרחק או מרחק הנסיעה, בחר פרטי חיישן < פרטי eBike.
 - כדי להציג הודעות שגיאיה של eBike, בחר .
- לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש של eBike.

השלט של inReach

פונקציית השלט של inReach מאפשרת לך לשלוט בהתקן inReach באמצעות התקן Edge שלך. עבור אל buy.garmin.com כדי לרכוש התקן inReach תואם.

שימוש בשלט של inReach

- 1 הפעל את התקשורת הלוויינית inReach
 - 2 במחשב האופניים Edge, בחר את  < חיישנים < הוסף חיישן < inReach.
 - 3 בחר את התקשורת הלוויינית inReach שלך ובחר הוספה.
 - 4 ממסך הבית, החלק למטה והחלק שמאלה או ימינה כדי להציג את ווידג'ט השלט של inReach.
 - 5 בחר אפשרות:
- כדי לשלוח הודעה מוגדרת מראש, בחר את  < הודעה מוכנה, ובחר הודעה מהרשימה.
 - כדי לשלוח הודעת טקסט, בחר את  < פתח בשיחה, בחר את אנשי הקשר של ההודעה והזן את טקסט ההודעה או בחר אפשרות טקסט מהיר.
 - כדי להציג את הטיימר ואת המרחק שעברת במהלך הפעלת מעקב, בחר את  < התחל מעקב.
 - כדי לשלוח הודעת SOS, בחר SOS.
- הערה: השתמש בפונקציית ה-SOS רק במקרי חירום אמיתיים.

היסטוריה

ההיסטוריה כוללת נתוני זמן, מרחק, קלוריות, מהירות, נתוני הקפה, גובה ומידע אופציונלי על החיישנים באמצעות טכנולוגיית ANT+.

הערה: כשטיימר הפעילות נעצר או מושהה, תיעוד ההיסטוריה נפסק.

כאשר זיכרון ההתקן מלא, מופיעה הודעה. ההתקן אינו מוחק או דורס את ההיסטוריה באופן אוטומטי. העלה את ההיסטוריה לחשבון Garmin Connect שלך מעת לעת כדי לעקוב אחר כל נתוני הרכיבה שלך.

הצגת הרכיבה שלך

- 1 בחר היסטוריה < רכיבות.
- 2 בחר רכיבה.
- 3 בחר אפשרות.


הצגת הזמן בכל תחום אימון

כדי להציג את הזמן בכל תחום אימון, עליך לשייך מד דופק או מד כוח תואם עם ההתקן שלך, להשלים פעילות ולשמור את הפעילות.

בדיקת הזמן בכל תחום של דופק וכוח עוזרת לך לכוונן את האינטנסיביות של האימון. ניתן לכוונן את תחומי הכוח (**הגדרת אזורי הכוח, עמוד 51**) ותחומי הדופק (**הגדרת תחומי הדופק, עמוד 48**) כדי להתאים ליעדים וליכולות שלך. ניתן להתאים אישית שדה נתונים כדי להציג את הזמן שלך בתחומי האימון במהלך הרכיבה (**הוספת מסך נתונים, עמוד 59**).

- 1 בחר היסטוריה < רכיבות.
- 2 בחר רכיבה.
- 3 בחר סיכום.
- 4 בחר אפשרות:
 - בחר אזורי דופק.
 - בחר אזורי כוח.



מחיקת רכיבה

- 1 בחר היסטוריה < רכיבות.
- 2 החלק רכיבה שמאלה ובחר .

הצגת סיכומי נתונים כוללים

באפשרותך להציג את הנתונים המצטברים ששמרת בהתקן, כולל מספר הרכיבות, הזמן, המרחק והקלוריות. בחר היסטוריה < סה"כ.

מחיקת סיכומי נתונים

- 1 בחר היסטוריה < סה"כ.
- 2 בחר אפשרות:
 - בחר  כדי למחוק את כל סיכומי הנתונים מההיסטוריה.
 - בחר פרופיל פעילות כדי למחוק סיכומי נתונים מצטברים של פרופיל יחיד.
- 3 **הערה:** פעילויות שנשמרו אינן נמחקות. .

Garmin Connect

באפשרותך להיות בקשר עם חבריך ב-Garmin Connect. Garmin Connect מעניק לך כלים המאפשרים לכם לעקוב זה אחרי זה וכן לנתח, לשתף ולעודד זה את זה. תעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה, שחייה, טיולי שטח, טריאטלונים ועוד.

ניתן ליצור חשבון Garmin Connect בחינם בעת שיוך ההתקן עם הטלפון באמצעות היישום Garmin Connect, או לעבור לכתובת connect.garmin.com.

שמור את הפעילויות שלך: לאחר שתסיים ותשמור את הפעילות בהתקן, תוכל להעלות אותה אל Garmin Connect ולשמור אותה לפרק זמן ארוך ככל שתרצה.

נתח את הנתונים שלך: ניתן להציג פרטים נוספים על הפעילות שלך, כולל זמן, מרחק, גובה, דופק, שריפת קלוריות, תנועות לדקה, תצוגת מפה כוללת, טבלאות קצב ומהירות ודוחות בהתאמה אישית.

הערה: לחלק מהנתונים דרוש אביזר אופציונלי כגון חיישן דופק.



תכנן את האימון: ניתן לבחור יעד כושר ולטעון את אחת מתוכניות האימונים היום-יומיות.

שתף את הפעילויות שלך: באפשרותך להיות בקשר עם חברים כדי שתוכלו לעקוב זה אחר הפעילויות של זה, או להעלות קישורים לפעילויות שלך באתרי הרשתות החברתיות האהובות עליך.

שליחת הרכיבה אל Garmin Connect

- סנכרן את מחשב האופניים Edge עם היישום Garmin Connect בטלפון שלך.
- השתמש בכבל ה-USB שצורף למחשב האופניים Edge שלך כדי לשלוח נתוני רכיבה לחשבון Garmin Connect במחשב שלך.

הקלטת נתונים

התקן זה מקליט נקודות בכל שנייה. תכונה זו מקליטה נקודות מפתח שבהן הכיוון, המהירות או הדופק שלך משתנים. הקלטת נקודות כל שנייה מספקת מעקב מפורט ביותר ומנצלת נפח גדול יותר מהזיכרון הזמין.

כדי לקבל מידע לגבי ממוצע נתונים של תנועות בדקה או כוח, ראה [ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה או כוח, עמוד 50](#).

ניהול נתונים

הערה: ההתקן אינו תואם ל-Windows® בגרסאות 95, 98, Me, ל-Windows NT® ול-Mac OS 10.3® וגרסאות קודמות יותר.

חיבור ההתקן למחשב

הודעה

כדי למנוע קורוזיה, ייבש היטב את יציאת ה-USB, מכסה המגן והאזור מסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב.

- 1 משוך את מכסה המגן מיציאת ה-USB.
 - 2 חבר קצה אחד של הכבל ליציאת ה-USB בהתקן.
 - 3 חבר את הקצה השני של הכבל ליציאת ה-USB של מחשב.
- ההתקן שלך מופיע ככונן נייד ב'מחשב זה' במחשבי Windows וכדיסק זמין במחשבי Mac.

העברת קבצים להתקן שלך

- 1 חבר את ההתקן למחשב.
במחשבי Windows, ההתקן נראה ככונן נשלח או כהתקן נייד. במחשבי Mac, ההתקן מופיע באמצעות אחסון מותקן.
הערה: ייתכן שחלק מהמחשבים עם כונני רשת מרובים לא יציגו כראוי כונני התקנים. עיין בתיעוד של מערכת ההפעלה לקבלת מידע בנושא מיפוי הכונן.
- 2 במחשב, פתח את דפדפן הקובץ.
- 3 בחר קובץ.
- 4 **בחר ערוץ > העתק.**
- 5 פתח את ההתקן הנייד, הכונן או אמצעי האחסון עבור ההתקן.
- 6 עיין לתיקייה.
- 7 **בחר ערוץ > הדבק.**
הקובץ מופיע ברשימת הקבצים שבזיכרון ההתקן.

מחיקת קבצים

הודעה

אם אינך יודע מהי מטרת הקובץ, אל תמחק אותו. זיכרון ההתקן מכיל קובצי מערכת חשובים שאין למחוק.

- 1 פתח את הכונן או את אמצעי האחסון **Garmin**.
- 2 במקרה הצורך, פתח תיקייה או אמצעי אחסון.
- 3 בחר קובץ.
- 4 הקש על **מחק** במקלדת.
הערה: אם אתה משתמש במחשב **Apple**, עליך לרוקן את תיקיית פח האשפה כדי להסיר את הקבצים לגמרי.

ניתוק כבל ה-USB

אם ההתקן שברשותך למחובר למחשב ככונן או כאמצעי אחסון נשלפים, עליך לנתק אותו באופן בטוח מהמחשב כדי למנוע אובדן נתונים. אם ההתקן שברשותך למחובר למחשב Windows כהתקן נייד, אין צורך לנתקו באופן בטוח.

- 1 בצע פעולה:
 - עבור מחשבי Windows, בחר בסמל 'הוצאת חומרה באופן בטוח' במגש המערכת ובחר בהתקן שברשותך.
 - במחשבי Apple, בחר את ההתקן ובחר **קובץ > הוצא**.
- 2 נתק את הכבל מהמחשב.

התאמה אישית של ההתקן

תכונות להורדה של Connect IQ

תוכל להוסיף תכונות של Connect IQ להתקן שלך מ-Garmin ומספקים אחרים המשתמשים ביישום Connect IQ. **שדות נתונים:** מאפשרים לך להוריד שדות נתונים חדשים להצגת נתוני חיישן, פעילות והיסטוריה בדרכים חדשות. ניתן להוסיף שדות נתונים של Connect IQ לתכונות מובנות ולדפים מובנים.
ווידג'טים: מספקים מידע במבט חטוף, כולל נתוני חיישן והודעות.
יישומים: מוסיפים תכונות אינטראקטיביות להתקן שלך, כגון סוגים חדשים של פעילות שטח וכושר.

הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב

- 1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB.
- 2 עבור אל הכתובת apps.garmin.com, והיכנס.
- 3 בחר תכונה של Connect IQ והורד אותה.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

פרופילים

ישנן כמה דרכים להתאים אישית את המחשב של אופני Edge, כולל באמצעות פרופילים. פרופילים הם אוסף של הגדרות המשפרות את ההתקן באופן אופטימלי לפי אופן השימוש שלך. למשל, ניתן ליצור הגדרות ותצוגות שונות עבור אימונים ורכיבה בהרים.

כאשר אתה משתמש בפרופיל ומשנה הגדרות כגון שדות נתונים או יחידות מידה, השינויים נשמרים באופן אוטומטי כחלק מהפרופיל.

פרופילי פעילות: ניתן ליצור פרופילי פעילות עבור כל סוג של רכיבה על אופניים. למשל, ניתן ליצור פרופיל פעילות נפרד לאימונים, למרוצים ולרכיבה בהרים. פרופיל הפעילות כולל דפי נתונים, סיכומי פעילויות, התראות, תחומי אימון (כמו דופק ומהירות), הגדרות אימון (כמו תכונות Auto Pause ו-Auto Lap) והגדרות ניווט.

עצה: כאשר אתה מסנכרן, פרופילי פעילות נשמרים בחשבון Garmin Connect וניתן לשלוח אותם להתקן שלך בכל עת. **פרופיל משתמש:** ניתן לעדכן את הגדרות המגדר, הגיל, המשקל והגובה שלך. ההתקן משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני רכיבה מדויקים.

הגדרת פרופיל המשתמש שלך

ניתן לעדכן את הגדרות המגדר, הגיל, המשקל והגובה שלך. ההתקן משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני רכיבה מדויקים.

1 בחר את  < הסטטיסטיקות שלי < פרופיל משתמש.

2 בחר אפשרות.

הגדרות האימון

האפשרויות וההגדרות הבאות מאפשרות לך להתאים אישית את ההתקן לפי צורכי האימון שלך. ההגדרות האלו נשמרות בפרופיל פעילות. למשל, ניתן להגדיר התראות על בסיס זמן עבור פרופיל הכביש ומיקום הפעלה של Auto Lap עבור פרופיל הרכיבה ההררית שלך.

עצה: באפשרותך גם להתאים אישית את פרופילי הפעילות דרך הגדרות השעון באפליקציית Garmin Connect.

בחר את  < פרופילי פעילות, ובחר פרופיל.

התראות והנחיות: מאפשר להגדיר כיצד נקבעות הקפות ומתאים אישית את האימון או את התראות הניווט עבור הפעילות (הגדרות של התראות והודעות, עמוד 60).

מצב שינה אוטומטי: מאפשר להתקן להיכנס למצב שינה באופן אוטומטי אחרי חמש דקות של חוסר פעילות (שימוש במצב שינה אוטומטי, עמוד 62).

טיפוסים: מפעיל את התכונה ClimbPro ומגדיר אילו סוגים של טיפוס ההתקן מזהה (שימוש ב-ClimbPro, עמוד 33).

מסכי נתונים: מאפשר להתאים אישית את מסכי הנתונים ולהוסיף מסכי נתונים חדשים עבור הפעילות (הוספת מסך נתונים, עמוד 59).

MTB/CX: מאפשר לתעד את רמת הקושי, הזרימה והקפיצה.

ניווט: מאפשר להגדיר הודעות ניווט ולהתאים אישית את הגדרות המפה והניתוב (הגדרות מפה, עמוד 34) (הגדרות מסלול, עמוד 35).

תזונה/שתייה: מאפשר מעקב אחר צריכת מזון ושתייה.

מערכות לוויינים: מאפשר לך לכבות את ה-GPS (אימון במקום סגור, עמוד 12), או לקבוע באיזו מערכת לוויינית ייעשה שימוש בפעילות (שינוי הגדרת לוויין, עמוד 63).

מקטעים: מפעיל את המקטעים הזמינים (הפעלת מקטעים, עמוד 10).

הערכה עצמית: מגדיר את התדירות של הערכת המאמץ המוערך שלך עבור הפעילות (הערכת פעילות, עמוד 5).

טיימר: הגדרת העדפות הטיימר. האפשרות Auto Pause מאפשרת לך לקבוע את תזמון ההשהיה של הטיימר של הפעילות (שימוש ב-Auto Pause, עמוד 63). האפשרות מצב תחילת טיימר מאפשרת לך לקבוע את האופן שבו ההתקן מזהה התחלת רכיבה ומפעיל את טיימר הפעילות באופן אוטומטי (הפעלה אוטומטית של הטיימר, עמוד 63).

עדכון פרופיל הפעילות

ניתן להתאים אישית את פרופילי הפעילות שלך. ניתן להתאים אישית את ההגדרות ואת שדות נתונים עבור פעילות או נסיעה ספציפיות (**הגדרות האימון, עמוד 58**).

עצה: באפשרותך גם להתאים אישית את פרופילי הפעילות דרך הגדרות השעון באפליקציית Garmin Connect.

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר אפשרות:

• בחר פרופיל.

• בחר צור חדש כדי להוסיף או להעתיק פרופיל.

3 במידת הצורך, בחר  כדי לערוך את השם, הצבע וסוג ברירת המחדל של הרכיבה עבור הפרופיל.

עצה: אחרי רכיבה שאינה אופיינית, תוכל לעדכן את סוג הרכיבה באופן ידני. נתונים מדויקים על סוג הרכיבה חשובים ליצירת מסלולים ייחודיים לרכיבה.

הוספת מסך נתונים

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר מסכי נתונים < הוסף חדש < מסך נתונים.

4 בחר קטגוריה ובחר שדה נתונים אחד או יותר.



עצה: לקבלת רשימה של כל שדות הנתונים הזמינים, יש לעבור אל (**שדות נתונים, עמוד 81**).

5 בחר את .

6 בחר אפשרות:

• בחר קטגוריה אחרת כדי לבחור שדות נתונים נוספים.

• בחר .

7 בחר  או  כדי לשנות את הפריסה.

8 בחר .

9 בחר אפשרות:

• הקש על שדה נתונים ולאחר מכן הקש על שדה נתונים אחר כדי לשנות את הסדר שלהם.

• הקש פעמיים שדה נתונים כדי לשנות אותו.

10 בחר .

עריכת מסך נתונים


1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר מסכי נתונים.

4 בחר מסך נתונים.

5 בחר שדות נתונים ופריסה.

6 בחר  או  כדי לשנות את הפריסה.

7 בחר .





8 בחר אפשרות:

• הקש על שדה נתונים ולאחר מכן הקש על שדה נתונים אחר כדי לשנות את הסדר שלהם.

• הקש פעמיים שדה נתונים כדי לשנות אותו.

9 בחר .

סידור מחדש של מסכי נתונים

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר מסכי נתונים <  < שינוי סדר.
- 4 לחץ לחיצה ממושכת על  במסך נתונים וגרור אותו למיקום חדש.
- 5 בחר .

הגדרות של התראות והודעות

באפשרותך להשתמש בהתראות כדי להתאמן לקראת יעדים ספציפיים של זמן, מרחק, קלוריות, דופק, סיבובים לדקה וכוח. באפשרותך גם להגדיר התראות ניווט. הגדרות של התראות נשמרות בפרופיל הפעילות (**הגדרות האימון, עמוד 58**).

בחר את  < פרופילי פעילות, בחר פרופיל ולאחר מכן בחר התראות והנחיות.

אזהרות עקומה חדה: מאפשר לקבל אזהרות בטיחות על פניות קשות.

אל' כ' עם ת' ע': מאפשר לקבל אזהרות בטיחות על עומסי תנועה.

התראות יעד האימון: מאפשר לקבל התראה כשאתה מגיע ליעד במהלך האימון.

הקפה: מאפשר להגדיר כיצד נקבעות ההקפות (סימון הקפות לפי מיקום, עמוד 61).

התראת זמן: מאפשר להגדיר התראה לשעה ספציפית (הגדרת התראות חוזרות, עמוד 61).

התראת מרחק: מאפשר להגדיר התראה למרחק ספציפי (הגדרת התראות חוזרות, עמוד 61).

התראת קלוריות: מאפשר להגדיר התראה על מספר מסוים של קלוריות ששרפת.

התראת דופק: מאפשר להגדיר את ההתקן כך שיציג לך התראה כשהדופק שלך נמצא מעל או מתחת לתחום היעד (הגדרת התראות טווח, עמוד 60).

התראת תנועות לדקה: מאפשר להגדיר את ההתקן כך שיציג לך התראה כשמדד התנועות לדקה נמצא מעל או מתחת לטווח מותאם אישית של חזרות לדקה (הגדרת התראות טווח, עמוד 60).

התראת כוח: מאפשר להגדיר את ההתקן כך שיציג לך התראה כשהגבול הכוח שלך נמצא מעל או מתחת לתחום היעד (הגדרת התראות טווח, עמוד 60).

התראת זמן להסתובב: מאפשר לקבל התראה המציינת בפניך שעליך להסתובב ולחזור בחזרה במהלך הרכיבה.

התראת אוכל: מאפשר קבלת התראה המודיעה לך לאכול בשעה מסוימת, לאחר מרחק מסוים או בעיתוי המתאים במהלך הרכיבה (הגדרת התראות חכמות בנוגע לאכילה ולשתייה, עמוד 61).

התראת שת': מאפשר קבלת התראה המודיעה לך לשתות בשעה מסוימת, לאחר מרחק מסוים או בעיתוי המתאים במהלך הרכיבה (הגדרת התראות חכמות בנוגע לאכילה ולשתייה, עמוד 61).

התראות Connect IQ: מאפשר קבלת התראות שהוגדרו ביישומי Connect IQ.

הגדרת התראות טווח

אם יש לך חיישן דופק, חיישן סיבובים לדקה או מד כוח אופציונליים, תוכל להגדיר התראות טווח. התראת טווח מתריעה בפניך כשמדידת ההתקן נמצאת מעל או מתחת לטווח ערכים ספציפיים. לדוגמה, תוכל להגדיר את ההתקן כך שיציג התראה כאשר קצב הסיבובים לדקה יורד מתחת ל-60 סיבובים לדקה או עולה מעל 90 סיבובים לדקה. ניתן גם להגדיר התראת טווח לפי תחום אימון (תחומי אימון, עמוד 26).

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר התראות והנחיות.



4 בחר התראת דופק, התראת תנועות לדקה, או התראת כוח.

5 בחר את ערכי המינימום והמקסימום או בחר תחומים.

בכל פעם שהערך הנוכחי יהיה מעל או מתחת לטווח שצוין, תופיע הודעה על כך. ההתקן גם מצפצף אם צלילי השמע מופעלים (הפעלה וכיבוי של צלילי ההתקן, עמוד 65).

הגדרת התראות חוזרות


התראה חוזרת מופיעה בכל פעם שההתקן מתעד ערך או מרווח שהגדרת-מראש. לדוגמה, תוכל להגדיר את ההתקן כך שיציג התראה בכל 30 דקות.

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר התראות והנחיות.
- 4 בחר סוג התראה.
- 5 הפעל את ההתראה.
- 6 הזן ערך.
- 7 בחר .

הודעה תופיע בכל פעם שתגיע לערך שהגדרת עבור ההתראה. ההתקן גם מצפצף אם צלילי השמע מופעלים (*הפעלה וכיבוי של צלילי ההתקן, עמוד 65*).

הגדרת התראות חכמות בנוגע לאכילה ולשתייה

התראה חכמה מזכירה לך לאכול או לשותות בעיתוי המתאים, על סמך תנאי הרכיבה הנוכחית. האומדנים המוצגים בהתראה חכמה לגבי הרכיבה מבוססים על הטמפרטורה, העלייה בגובה, המהירות, משך הזמן ונתוני הדופק והכוח (אם הם זמינים).


- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר התראות והנחיות.
- 4 בחר התראת אוכל או התר' שת'.
- 5 הפעל את ההתראה.
- 6 בחר סוג < חכם.





הודעה תופיע בכל פעם שתגיע לערך המשוער שהגדרת עבור ההתראה החכמה. ההתקן גם מצפצף אם צלילי השמע מופעלים (*הפעלה וכיבוי של צלילי ההתקן, עמוד 65*).

Auto Lap

סימון הקפות לפי מיקום



ניתן להשתמש בתכונה Auto Lap כדי לסמן הקפה במיקום ספציפי באופן אוטומטי. התכונה מועילה להשוואת הביצועים בחלקים שונים במהלך הרכיבה (לדוגמה, בעלייה ארוכה או בקטעי מהירות מואצת במהלך אימונים). במהלך מסלולים, ניתן להשתמש באפשרות לפי מיקום כדי לקבוע הקפות בכל מיקומי ההקפות שנשמרו במסלול.

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר התראות והנחיות < הקפה.
- 4 הפעל את התראת Auto Lap.
- 5 בחר הפעלת הקפה אוטומטית < לפי מיקום.
- 6 בחר סיבוב ב.
- 7 בחר אפשרות:

- בחר לחיצה על הקפה בלבד כדי להפעיל את ספירת ההקפות בכל פעם שאתה לוחץ על  ובכל פעם שאתה שוב עובר את המיקומים האלה.
 - בחר התחלה והקפה כדי להפעיל את ספירת ההקפות במיקום ה-GPS שבו אתה לוחץ על  ובכל מיקום שבו אתה לוחץ על  במהלך הרכיבה.
 - בחר סימון והקפה כדי להפעיל את ספירת ההקפות במיקום ה-GPS ספציפי שסומן לפני הרכיבה ובכל מיקום שבו אתה לוחץ על  במהלך הרכיבה.
- 8 במידת הצורך, התאם אישית את שדות הנתונים של ההקפה (*הוספת מסך נתונים, עמוד 59*).





סימון הקפות לפי מרחק

ניתן להשתמש בתכונה Auto Lap כדי לסמן הקפה במרחק ספציפי באופן אוטומטי. התכונה מועילה להשוואת הביצועים בחלקים שונים במהלך הרכיבה (לדוגמה, בכל 40 קילומטרים או 10 מייל).

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר התראות והנחיות < הקפה.
- 4 הפעל את התראת Auto Lap.
- 5 בחר הפעלת הקפה אוטומטית < לפי מרחק.
- 6 בחר סיבוב ב.
- 7 הזן ערך.
- 8 בחר .
- 9 במידת הצורך, התאם אישית את שדות הנתונים של ההקפה (הוספת מסך נתונים, עמוד 59).

סימון הקפות לפי זמן

ניתן להשתמש בתכונה Auto Lap כדי לסמן הקפה בזמן ספציפי באופן אוטומטי. התכונה שימושית לצורך השוואת הביצועים בחלקים שונים במהלך הרכיבה (למשל כל 20 דקות).

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר התראות והנחיות < הקפה.
- 4 הפעל את התראת Auto Lap.
- 5 בחר הפעלת הקפה אוטומטית < לפי זמן.
- 6 בחר סיבוב ב.
- 7 בחר את ערך השעות, הדקות או השניות.
- 8 בחר  או  כדי להזין ערך.
- 9 בחר .
- 10 במידת הצורך, התאם אישית את שדות הנתונים של ההקפה (הוספת מסך נתונים, עמוד 59).

התאמה אישית של רצועת מידע של הקפה


באפשרותך להתאים אישית את שדות הנתונים המופיעים ברצועת המידע של הקפה.

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר התראות והנחיות < הקפה.
- 4 הפעל את התראת Auto Lap.
- 5 בחר רצ' מי מות' איש' של הק'.
- 6 בחר שדה נתונים כדי לשנות אותו.

שימוש במצב שינה אוטומטי

ניתן להשתמש בתכונה מצב שינה אוטומטי כדי להיכנס למצב שינה באופן אוטומטי אחרי חמש דקות של חוסר פעילות. במהלך מצב שינה, המסך כבוי וחיישנים, טכנולוגיית Bluetooth ו-GPS מושבתים.


Wi-Fi ממשיך לפעול גם בזמן שההתקן במצב שינה.

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר מצב שינה אוטומטי.

שימוש ב-Auto Pause


תוכל להשתמש בתכונה Auto Pause כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לזוז, או כשהמהירות יורדת מתחת לערך מוגדר מראש. תכונה זו שימושית אם הרכיבה כוללת רמזורים אדומים או מקומות אחרים שעליך להאט או לעצור בהם.

הערה: כשטיימר הפעילות נעצר או מושהה, תיעוד ההיסטוריה נפסק.

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
 - 2 בחר פרופיל.
 - 3 בחר **טיימר < Auto Pause**.
 - 4 בחר אפשרות:
- בחר **בהפסקה** כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לזוז.
 - בחר **מותאם אישית** כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כשהמהירות שלך יורדת מתחת לערך נתון.
- 5 במידת הצורך, התאם אישית שדות נתונים אופציונליים של זמן (**הוספת מסך נתונים, עמוד 59**).



שימוש בגלילה אוטומטית

תוכל להשתמש בתכונה גלילה אוטומטית כדי לעבור בין כל מסכי הנתונים של האימון באופן אוטומטי בזמן שהטיימר פועל.

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר **מסכי נתונים < :** < גלילה אוטומטית.
- 4 בחר מהירות תצוגה.


הפעלה אוטומטית של הטיימר

תכונה זו מזהה באופן אוטומטי מתי להתקן יש אות לוויין ומתי הוא נמצא בתנועה. היא מפעילה את טיימר הפעילות או מזכירה לך להפעיל את טיימר הפעילות כדי שתוכל לתעד את נתוני הרכיבה.

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
 - 2 בחר פרופיל.
 - 3 בחר **טיימר < מצב תחילת טיימר**.
 - 4 בחר אפשרות:
- בחר **ידיני**, ובחר  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
 - בחר **מונחה** כדי להציג תזכורת חזותית ברגע שאתה מגיע למהירות שבה מוצגת התראת ההפעלה.
 - בחר **אוטומטי** כדי להפעיל את טיימר הפעילות באופן אוטומטי ברגע שאתה מגיע למהירות ההפעלה.

שינוי הגדרת לוויין

לביצועים משופרים בסביבות קשות ולהאצת איתור המיקום של ה-GPS, ניתן להפעיל את ההגדרה Multi-GNSS או Multi-GNSS Multi-Band. השימוש ב-GPS ובלוויין אחר ביחד מקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד.

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר **מערכות לוויינים**.
- 4 בחר אפשרות.

הגדרות הטלפון

בחר  < תכונות עם חיבור < טלפון.

הפעלה: מפעיל Bluetooth

הערה: הגדרות Bluetooth אחרות מופיעות רק כאשר אתה מפעיל Bluetooth את הטכנולוגיה.

שם ידידותי: אפשרות להזין שם ידידותי המזהה את ההתקנים שלך עם Bluetooth.

שייך טלפון חכם: חיבור ההתקן לטלפון התואם ל-Bluetooth. הגדרה זו מאפשרת לך להשתמש בתכונות המחוברות של Bluetooth כולל LiveTrack והעלאת פעילויות אל Garmin Connect.

סנכרן כעת: ההגדרה מאפשרת לסנכרן את ההתקן עם טלפון תואם.

התראות חכמות: מאפשר להפעיל התראות טלפון מהטלפון התואם שלך.

הודעות שהוחצו: הצגת הודעות טלפון שהוחצו מהטלפון התואם שלך.

חתימה בתשובת טקסט: אפשרות להוסיף חתימות לתשובות הטקסט שלך. תכונה זו זמינה לטלפונים תואמים של Android.

הגדרות מערכת

בחר  < מערכת.

- הגדרות תצוגה (הגדרות תצוגה, עמוד 64)
- הגדרות ווידג'טים (התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 65)
- הגדרות הקלטת נתונים (הגדרות הקלטת נתונים, עמוד 65)
- הגדרות של יחידות (שינוי יחידות המידה, עמוד 65)
- הגדרות של צלילים (הפעלה וכיבוי של צלילי ההתקן, עמוד 65)
- הגדרות שפה (שינוי שפת ההתקן, עמוד 65)

הגדרות תצוגה

בחר  < מערכת < תצוגה.

בהירות אוטומטית: כוונן אוטומטי של בהירות התצוגה האחורית בהתבסס על תאורת הסביבה.

בהירות: קביעת הבהירות של התאורה האחורית.

זמן קצוב לתאורה אחורית: הגדרת משך הזמן שצריך לחלוף לפני כיבוי התאורה האחורית.

מצב צבע: הגדרת ההתקן להצגת צבעי יום או לילה. ניתן לבחור באפשרות אוטומטי כדי לאפשר להתקן להגדיר באופן אוטומטי צבעי יום או לילה לפי השעה הנוכחית.

צילום מסך: מאפשרת לך לשמור את התמונה שעל מסך ההתקן בלחיצה על .

שימוש בתאורה האחורית

באפשרותך להקיש על מסך המגע כדי להפעיל את התאורה האחורית.

הערה: תוכל לכוונן את פסק הזמן לתאורה אחורית (הגדרות תצוגה, עמוד 64).

1 ממסך הבית או ממסך נתונים, החלק מטה מחלקו העליון של המסך.

2 בחר אפשרות:

• כדי לכוונן ידנית את הבהירות, בחר ; והשתמש במחוון.

• כדי לאפשר להתקן לכוונן אוטומטית את הבהירות בהתאם לתאורת הסביבה, בחר אוטומטי.

התאמה אישית של מבטים מהירים

1 גלול אל תחתית מסך הבית.

2 בחר .

3 בחר אפשרות:

• בחר את  כדי להוסיף מבט מהיר ללולאת המבטים מהירים.

• בחר  כדי לגרור את המבט מהיר למעלה או למטה ולשנות את מיקום המבט מהיר בלולאת המבטים מהירים.




• החלק שמאלה על מבט מהיר, ובחר  כדי להסיר את המבט מהיר מלולאת המבטים מהירים.

התאמה אישית של לולאת הוידג'טים

ניתן לשנות את הסדר של הוידג'טים בלולאת הוידג'טים, להסיר ווידג'טים ולהוסיף ווידג'טים חדשים.

1 בחר  < מערכת < ווידג'טים.

2 בחר אפשרות:

- בחר  כדי להוסיף קיצור דרך לתפריט הפקדים.
- בחר  כדי לגרור את הוידג'ט למעלה או למטה ולשנות את מיקום הוידג'ט בלולאת הוידג'טים.
- החלק שמאלה על ווידג'ט ובחר  כדי להסיר את הוידג'ט מלולאת הוידג'טים.

הגדרות הקלטת נתונים

בחר את  < מערכת < הקלטת נתונים.

ממוצע תנועות לדקה: קביעה אם ההתקן יכלול ערכי אפס בנתוני התנועות לדקה שמתרחשים כשאינך מדוש (ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה או כוח, עמוד 50).

כוח ממוצע: קביעה אם ההתקן יכלול ערכי אפס בנתוני הכוח שמתרחשים כשאינך מדוש (ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה או כוח, עמוד 50).

תיעוד שינויי דופק: הגדרת ההתקן להקלטת השתנות הדופק במהלך הפעילות.

שינוי יחידות המידה

ניתן להתאים אישית יחידות מידה של מרחק ומהירות, גובה, טמפרטורה, משקל, תבנית מיקום ותבנית זמן.

1 בחר  < מערכת < יחידות.

2 בחר סוג מידה.

3 בחר יחידת מידה להגדרה.

הפעלה וכיבוי של צלילי ההתקן

בחר  < מערכת < צלילים.

שינוי שפת ההתקן

בחר  < מערכת < שפה.

אזורי זמן

בכל פעם שאתה מפעיל את ההתקן ומקבל אותות לוויין או מסנכרן עם הטלפון, ההתקן מזהה את אזור הזמן שלך ואת השעה הנוכחית באופן אוטומטי.

הגדרת מצב תצוגה מורחבת

באפשרותך להשתמש בהתקן Edge 1040 שלך כתצוגה מורחבת כדי להציג מסכי נתונים משעון ספורט משולב תואם של Garmin. לדוגמה, באפשרותך לשייך התקן Forerunner תואם כדי להציג את מסכי הנתונים שלו בהתקן Edge שלך במהלך טריאתלון.

1 מהתקן Edge שלך, בחר באפשרות  < תצוגה מורחבת < חבר שעון חדש.

2 מתוך שעון Garmin התואם, בחר הגדרות < חיישנים ואביזרים < הוסף חדש < תצוגה מורחבת.

3 בצע את ההוראות על-גבי המסך בהתקן Edge ובשעון Garmin שלך כדי להשלים את תהליך השיוך.

מסכי הנתונים מהשעון ששייכת מופיעים בהתקן Edge שלך לאחר שההתקנים שויכו.

הערה: פונקציות התקן Edge רגילות מושבתות בעת השימוש במצב 'תצוגה מורחבת'.

לאחר שיוך שעון Garmin התואם להתקן Edge שלך, הם מתחברים באופן אוטומטי בפעם הבאה שאתה משתמש במצב 'תצוגה מורחבת'.

יציאה ממצב תצוגה מורחבת

בזמן שההתקן נמצא במצב 'תצוגה מורחבת', הקש על המסך ובחר יציאה ממצב תצוגה מורחבת < כן.

פרטי ההתקן

טעינת ההתקן

הודעה

כדי למנוע קורוזיה, ייבש היטב את יציאת ה-USB, מכסה המגן והאזור מסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב.

ההתקן מופעל על-ידי סוללת ליתיום-יון מובנית שניתן לטעון באמצעות שקע סטנדרטי או יציאת USB במחשב.

הערה: ההתקן לא ייטען כשהוא מחוץ לטווח הטמפרטורות המאושר (Edge **מפרטים**, עמוד 72).

1 משוך את מכסה המגן ① מיציאת ה-USB ②.



2 חבר את הקצה הקטן של כבל ה-USB ליציאת ה-USB בהתקן.

3 חבר את הקצה הגדול יותר של כבל ה-USB למתאם AC או יציאת USB במחשב.

4 חבר את מתאם ה-AC לשקע רגיל.

כאשר אתה מחבר את ההתקן למקור מתח, ההתקן מופעל.

5 המתן עד לטעינה מלאה של ההתקן.

אחרי טעינת ההתקן, סגור את מכסה המגן.

אודות הסוללה

אזהרה ⚠

התקן זה מכיל סוללת ליתיום-יון. עיין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

התקנת התושבת הסטנדרטית

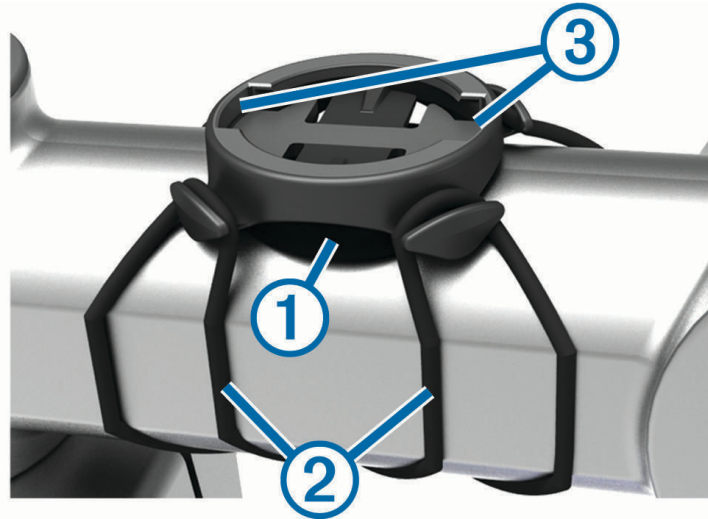
לקבלת קליטת GPS וניראות מסך מיטביות, מקם את תושבת האופניים כך שההתקן יוצב אופקית לקרקע והחלק הקדמי של ההתקן מכוון לעבר השמיים. תוכל להתקין את התושבת לאופניים על מוט הכידון או על ידיות הכידון.

הערה: אם אין ברשותך את התושבת הזו, אתה יכול לדלג על משימה זו.

1 בחר מיקום בטוח להרכבת ההתקן, שבו הוא לא יפריע להפעלה בטוחה של האופניים.

2 הנח את דיסקית הגומי ① על גב התושבת לאופניים.

שתי דיסקיות הגומי כלולות, וניתן לבחור את הדיסקית המתאימה ביותר לאופניים שלך. לשוניות הגומי מתואמות לגב של התושבת לאופניים כדי לקבע אותה במקומה.



3 הנח את התושבת לאופניים על מוט הכידון.

4 חבר היטב את התושבת לאופניים באמצעות שתי הרצועות ②.

5 התאם את הלשוניות בגב ההתקן לחריצים בתושבת לאופניים ③.

6 לחץ קלות וסובב את התקן בכיוון השעון עד שהוא יינעל במקומו.



התקנת התושבת החזיתית

הערה: אם תושבת זו לא ברשותך, אתה יכול לדלג על משימה זו.

- 1 בחר מיקום בטוח להרכבת מחשב האופניים Edge, שבו הוא לא יפריע להפעלה בטוחה של האופניים.
- 2 הסר את הבורג ① ממחבר הכידון ② באמצעות מפתח אלן.



3 הנח את רפידת הגומי מסביב לכידון:

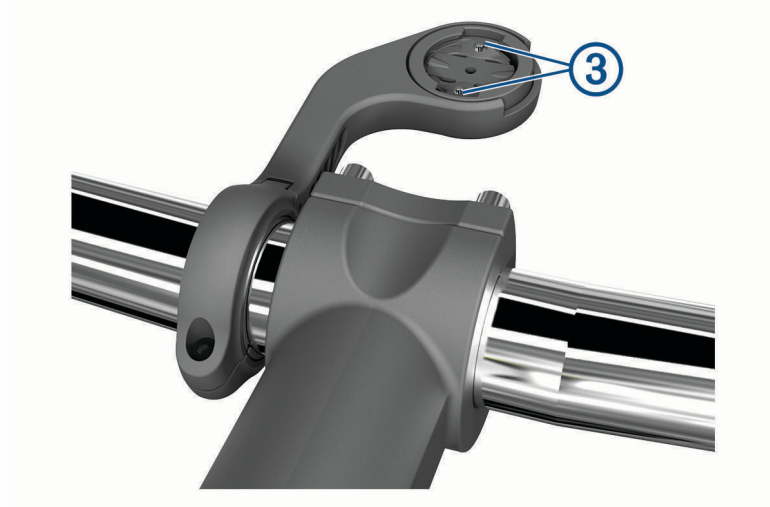
- אם קוטר הכידון הוא 4.25 מ"מ או 26 מ"מ, השתמש ברפידה העבה.
- אם קוטר הכידון הוא 8.31 מ"מ, השתמש ברפידה הדקה.
- אם קוטר הכידון הוא 35 מ"מ, השתמש ברפידה הדקה.

4 הנח את מחבר הכידון מסביב לרפידת הגומי.

5 החזר את הבורג למקומו והדק אותו.

הערה: ההמלצה של Garmin היא להדק את הבורג כך שהמחבר יציב, עם מפרט מומנט מקסימלי של 0.7 lbf-in (0.8 N-m). יש לבדוק את הידוק הבורג מעת לעת.

6 התאם את הלשוניות בגב מחשב האופניים Edge לחריצים בתושבת לאופניים ③.



7 לחץ קלות וסובב את מחשב האופניים Edge בכיוון השעון עד שהוא יינעל למקומו.

שחרור Edge

- 1 סובב את Edge עם כיוון השעון כדי לבטל את נעילת ההתקן.
- 2 הרם את Edge מהתושבת.

התקנת תושבת אופני ההרים

הערה: אם אין ברשותך את התושבת הזו, אתה יכול לדלג על משימה זו.

- 1 בחר מיקום בטוח להרכבת התקן Edge, שבו הוא לא יפריע להפעלה בטוחה של האופניים.
- 2 הסר את הבורג ① ממחבר הכידון ② באמצעות מפתח אלן 3 מ"מ.



3 בחר אפשרות:

- אם קוטר הכידון הוא 4.25 מ"מ או 26 מ"מ, הנח את הרפידה העבה מסביב לכידון.
 - אם קוטר הכידון הוא 8.31 מ"מ, הנח את הרפידה הדקה מסביב לכידון.
 - אם קוטר הכידון הוא 35 מ"מ, השתמש ברפידה הדקה.
- 4 הנח את מחבר הכידון מסביב לכידון, כך שזרוע התושבת נמצאת מעל למוט הכידון.
 - 5 שחרר את הבורג ③ על זרוע התושבת באמצעות מפתח אלן 3 מ"מ, מקם את זרוע התושבת והדק את הבורג.
- הערה:** ההמלצה של Garmin היא להדק את הבורג כך שזרוע התושבת יציבה, עם מפרט מומנט מקסימלי של 20 lbf-in (2.26 N-m). יש לבדוק את הידוק הבורג מעת לעת.



- 6 במידת הצורך, הסר את שני הברגים בחלק האחורי של התושבת ④ באמצעות מפתח אלן 2 מ"מ, הסר את המחבר, סובב אותו והחזר את הברגים למקומם כדי לשנות את כיוון התושבת.
 - 7 החזר את הבורג למקומו במחבר הכידון והדק אותו.
- הערה:** ההמלצה של Garmin היא להדק את הבורג כך שהמחבר יציב, עם מפרט מומנט מקסימלי של 7 lbf-in (0.8 N-m). יש לבדוק את הידוק הבורג מעת לעת.

8 התאם את הלשוניות בגב ההתקן Edge לחריצים בתושבת לאופניים ⑤.



9 לחץ קלות וסובב את ההתקן Edge בכיוון השעון עד שהוא יינעל למקומו.

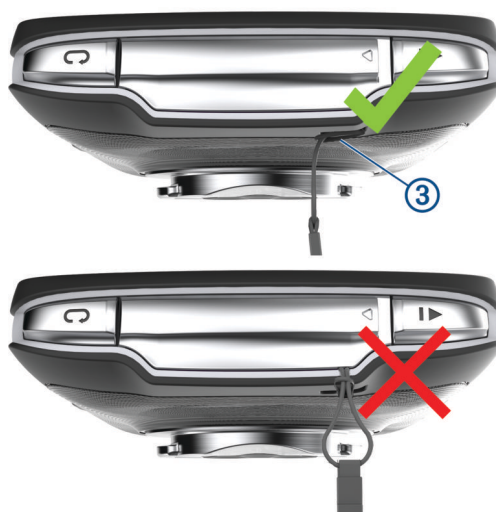
חיבור חבל קשירה

ניתן להשתמש בחבל הקשירה האופציונלי כדי לאבטח את התקן Edge לכידון האופניים שלך.

- 1 משוך את מכסה המגן מיציאת ה-USB.
- 2 התחל בחלקו האחורי של ההתקן, הכנס את הלולאה של חבל הקשירה ① דרך החריץ של ההתקן.



- 3 השחל את הקצה השני של חבל הקשירה ② דרך הלולאה, ומשוך חזק.
- 4 סגור את מכסה המגן וודא שהוא לא נסגר ישירות על החבל ③.



עדכוני מוצרים

המכשיר שלך יחפש עדכונים באופן אוטומטי כשהוא מחובר אל Bluetooth או אל Wi-Fi. באפשרותך לבדוק אם קיימים עדכונים באופן ידני מהגדרות המערכת (הגדרות מערכת, עמוד 64). במחשב, התקן את www.garmin.com Garmin Express (www.garmin.com /express). בטלפון, התקן את היישום Garmin Connect.

דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin.

- עדכוני תוכנה
- עדכוני מפות
- מתבצעת העלאה של הנתונים אל Garmin Connect
- רישום מוצר

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן באמצעות יישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את ההתקן לטלפון חכם תואם (שייך הטלפון שלך, עמוד 35).
סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect.
כאשר תוכנה חדשה הופכת לזמינה, היישום Garmin Connect שולח באופן אוטומטי את העדכון להתקן שלך.

עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express

כדי שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן, דרוש לך חשבון Garmin Connect, ועליך להוריד את היישום Garmin Express.

- 1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.
כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, Garmin Express שולח אותה להתקן שלך.
 - 2 בצע את ההוראות שעל המסך.
 - 3 אל תנתק את ההתקן מהמחשב בזמן תהליך העדכון.
- הערה:** אם כבר הגדרת את ההתקן באמצעות קישוריות Wi-Fi, Garmin Connect יכול להוריד להתקן עדכוני תוכנה זמינים באופן אוטומטי כאשר הוא מתחבר באמצעות Wi-Fi.

מפרטים

מפרטים Edge

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית
חיי הסוללה	Edge 1040 : עד 35 שעות. Edge 1040 Solar: עד 45 שעות. עם סולארי ¹
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-20°C עד 60°C (מ-4°F עד 140°F)
טווח טמפרטורות טעינה	מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)
תדרי רשת אלחוטית	Edge 1040 : 2.4 GHz ב-12.7 dBm מרבי Edge 1040 Solar: 2.4 GHz ב-12.0 dBm מרבי
דירוג עמידות במים	IEC 60529 IPX7 ²

מפרטי HRM-Dual


סוג סוללה	סוללת CR2032 הניתנת להחלפה על-ידי המשתמש, 3 וולט
חיי הסוללה	עד 5.3 שנים בהפעלה של שעה ביום
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-0°C עד 40°C (מ-32°F עד 104°F)
תדר אלחוטי	4 GHz.2 ב-2 dBm מרבי
דירוג עמידות במים	1 ATM ³ הערה: מוצר זה אינו משדר נתוני דופק בעת שחייה.

¹ עם שימוש בתנאים של 75,000 lux
² ההתקן יעמוד בטבילה מקרית במים בעומק של עד מטר אחד למשך 30 דקות. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.
³ ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 10 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

המפרטים של חיישן מהירות 2 וחיישן סיבובי גלגל 2

סוג סוללה	סוללת CR2032 הניתנת להחלפה על-ידי המשתמש, 3 וולט
חיי הסוללה	כ-12 חודשים בהפעלה של שעה ביום
נפח האחסון של חיישן המהירות	עד 300 שעות של נתוני פעילות
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-20°C עד 60°C (מ-4°F עד 140°F)
תדר אלחוטי	2.4 GHz ב-4 dBm מרבי
דירוג עמידות במים	IEC 60529 IPX7 ⁴

הצגת פרטי התקן

ניתן להציג את פרטי ההתקן, כגון מזהה היחידה, גרסת התוכנה והסכם הרישיון.
בחר  < מערכת < אודות < מידע על זכויות יוצרים.

הצגת מידע בנוגע לתקינה ותאימות

התווית של ההתקן הזה מסופקת באופן אלקטרוני. התווית האלקטרונית עשויה לכלול פרטים בנוגע לתקינה, כגון מספרי הזיהוי שסופקו על-ידי רשות ה-FCC או סימוני תאימות אזוריים, וכן פרטי מוצר ופרטי רישוי רלוונטיים.

1 בחר 

2 בחר מערכת < מידע תקינה.

טיפול בהתקן

הודעה

אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לזמן ממושך לטמפרטורות קיצוניות, שכן הדבר עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

אין להשתמש בחפצים קשים או חדים לצורך תפעול מסך המגע, שכן הדבר עלול לגרום לנזק.

הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים, בקרם הגנה ובחומרים דוחי חרקים העלולים להסב נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי.

הדק את מכסה המגן כדי למנוע נזק ליציאת ה-USB.

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.

ניקוי ההתקן

הודעה

אפילו כמות קטנה של זעה או לחות עלולה לגרום לחלודה ברכיבים החשמליים כאשר ההתקן מחובר למטען. חלודה עלולה למנוע יכולת טעינה והעברת נתונים.

1 נגב את ההתקן במטלית ועליה כמות קטנה של חומר ניקוי עדין.

2 נגב את ההתקן לייבוש.

לאחר הניקוי, המתן עד שההתקן יתייבש לגמרי.

⁴ ההתקן יעמוד בטבילה מקרית במים בעומק של עד מטר אחד למשך 30 דקות. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

הודעה

יש לשחרר ולהסיר את היחידה לפני שטיפת הרצועה. הצטברות של זיעה ומלח על הרצועה עלולה לפגום ביכולת של חיישן הדופק לדווח על הנתונים באופן מדויק.

- בקר בכתובת www.garmin.com/HRMcare לקבלת הוראות ניקוי מפורטות.
- שטוף את הרצועה במים אחרי כל שימוש.
- כבס את הרצועה במכונה פעם בשבעה שימושים.
- אל תייבש את הרצועה במייבש כביסה.
- תלה את הרצועה או הנח אותה על משטח לייבוש.
- כדי להאריך את חיי חיישן הדופק שלך, נתק את המודול כשאינו בשימוש.

סוללות הניתנות להחלפה על-ידי המשתמש

אזהרה ⚠

עייין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

החלפת הסוללה של HRM-Dual

- 1 השתמש במברג קטן (Torx T5) כדי להסיר את ארבעת הברגים שבגב המודול.
הערה: באביזרי HRM-Dual שיוצרו לפני ספטמבר 2020 יש להשתמש בבורגי פיליפס מס' 00.
- 2 הסר את המכסה והסוללה.



- 3 חכה 30 שניות.
 - 4 הכנס את הסוללה החדשה כשהקוטב החיובי פונה כלפי מעלה.
הערה: אל תגרום נזק לאטם הטבעתי ואל תאבד אותו.
 - 5 החזר את המכסה האחורי ואת ארבעת הברגים.
הערה: אל תהדק חזק מדי את הברגים.
- לאחר החלפת הסוללה של חיישן הדופק, ייתכן שתצטרך להתאים מחדש את חיישן הדופק להתקן.

החלפת הסוללה של חיישן המהירות

ההתקן מופעל באמצעות סוללה אחת מדגם CR2032. נורית ה-LED מהבהבת באדום כדי לציין רמת סוללה חלשה אחרי שני סיבובים.

1 אתר את מכסה הסוללה העגול ① שבחלק הקדמי של החיישן.



2 סובב את המכסה בניגוד לכיוון השעון עד שהמכסה יהיה מספיק משוחרר כדי שניתן יהיה להסירו.

3 הסר את המכסה והסוללה ②.

4 חכה 30 שניות.

5 הכנס את הסוללה החדשה למכסה, בהתאם לקוטביות הנכונה.

הערה: אל תגרום נזק לאטם הטבעתי ואל תאבד אותו.

6 סובב את המכסה בכיוון השעון עד שהסמן שעל המכסה והסמן שעל הכיסוי יהיו מיושרים.

הערה: הנורית מהבהבת באדום וירוק במשך כמה שניות לאחר החלפת הסוללה. כאשר נורית ה-LED מהבהבת בירוק ולאחר מכן הבהוב נפסק, ההתקן פעיל ומוכן לשליחת נתונים.

החלפת הסוללה של חיישן סיבובי הגלגל

ההתקן מופעל באמצעות סוללה אחת מדגם CR2032. נורית ה-LED מהבהבת באדום כדי לציין רמת סוללה חלשה אחרי שני סיבובים.

1 אתר את מכסה הסוללה העגול ① בגב החיישן.



2 סובב את המכסה בניגוד לכיוון השעון עד שנקודות הסמן ייפתחו והמכסה יהיה מספק משוחרר כדי להסירו.

3 הסר את המכסה והסוללה ②.

4 חכה 30 שניות.

5 הכנס את הסוללה החדשה למכסה, בהתאם לקוטביות הנכונה.

הערה: אל תגרום נזק לאטם הטבעתי ואל תאבד אותו.

6 סובב את המכסה בכיוון השעון עד שנקודות הסמן יינעלו.

הערה: הנורית מהבהבת באדום וירוק במשך כמה שניות לאחר החלפת הסוללה. כאשר נורית ה-LED מהבהבת בירוק ולאחר מכן הבהוב נפסק, ההתקן פעיל ומוכן לשליחת נתונים.

החלפת הסוללה של חיישן סיבובי הגלגל

הערה: היעזר בהוראות הבאות עבור דגמי מוצר שכוללים חריץ מטבע בפתח הסוללה. ההתקן מופעל באמצעות סוללה אחת מדגם CR2032. נורית ה-LED מהבהבת באדום כדי לציין רמת סוללה חלשה אחרי שני סיבובים.

1 אתר את מכסה הסוללה העגול ① בגב החיישן.



2 סובב את המכסה בניגוד לכיוון השעון עד שנקודות הסמן ייפתחו והמכסה יהיה מספק משוחרר כדי להסירו.

3 הסר את המכסה והסוללה ②.

4 חכה 30 שניות.

5 הכנס את הסוללה החדשה למכסה, בהתאם לקוטביות הנכונה.

הערה: אל תגרום נזק לאטם הטבעתי ואל תאבד אותו.

6 סובב את המכסה בכיוון השעון עד שנקודות הסמן יינעלו.

הערה: הנורית מהבהבת באדום וירוק במשך כמה שניות לאחר החלפת הסוללה. כאשר נורית ה-LED מהבהבת בירוק ולאחר מכן ההבהוב נפסק, ההתקן פעיל ומוכן לשליחת נתונים.

פתרון בעיות

איפוס ההתקן

אם ההתקן מפסיק להגיב, ייתכן שעליך לאפס אותו. הנתונים וההגדרות אינם נמחקים.

לחץ על **I** למשך 10 שניות.

ההתקן מתאפס ומופעל.

שחזור הגדרות ברירת המחדל

ניתן לשחזר את הגדרות התצורה ופרופילי הפעילות המהווים ברירת מחדל. פעולה זו לא תסיר את הנתונים ההיסטוריים או את נתוני הפעילות שלך, כמו רכיבות, אימונים ומסלולים.

בחר את **≡** < מערכת < איפוס ההתקן < אפס להגדרות ברירת המחדל < ✓

ניקוי נתוני משתמש והגדרות

ניתן לנקות את כל נתוני המשתמש ולשחזר את ההתקן להגדרות הראשוניות שלו. פעולה זו מסירה את ההיסטוריה ואת הנתונים, כגון רכיבות, אימונים ומסלולים, ומאפסת את הגדרות ההתקן ואת פרופילי הפעילות. פעולה זו לא תסיר קבצים שהוספת להתקן מהמחשב.

בחר את **≡** < מערכת < איפוס ההתקן < מחק נתונים ואפס הגדרות < ✓

הארכת חיי הסוללה

- הפעל את **חיסכון בסוללה** (**הפעלת מצב חיסכון בסוללה**, עמוד 78).
- הפחת את הבהירות של התאורה האחורית או קצר את הזמן הקצוב לתאורה האחורית (**הגדרות תצוגה**, עמוד 64).
- הפעל את התכונה **מצב שינה אוטומטי** (**שימוש במצב שינה אוטומטי**, עמוד 62).
- השבת את תכונת האלחוט **טלפון** (**הגדרות הטלפון**, עמוד 64).
- בחר את הגדרת **GPS** (**שינוי הגדרת לוויין**, עמוד 63).
- הסר חיישנים אלחוטיים שאינך משתמש בהם עוד.

הפעלת מצב חיסכון בסוללה


מצב חיסכון בסוללה מאפשר לך להתאים את ההגדרות להארכת חיי הסוללה לרכיבות ארוכות יותר.

1 בחר  < **חיסכון בסוללה** < **הפעלה**.

2 בחר אפשרות:

- בחר **עמעום פנס אחורי** כדי להפחית את הבהירות של הפנס האחורי.
 - בחר **הסתרת המפה** כדי להסתיר את מסך המפה.
 - **הערה:** כאשר אפשרות זו מופעלת, הנחיות פנייה עדיין מופיעות.
 - בחר **מערכות לוויינים** כדי לשנות את הגדרת הלוויין.
- חיי הסוללה הנותרים המשוערים יופיעו בחלק העליון של המסך.
לאחר הרכיבה, מומלץ לטעון את ההתקן ולהשבית את מצב החיסכון בסוללה כדי להשתמש בכל תכונות ההתקן.

הטלפון אינו מתחבר להתקן

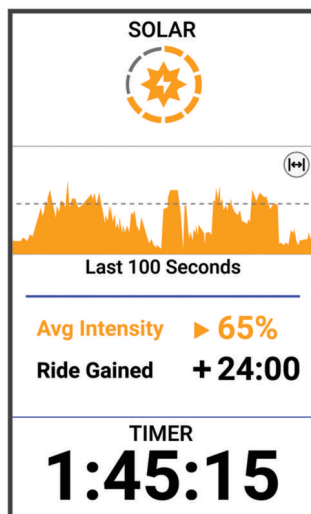
- אם הטלפון לא מתחבר להתקן, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- כבה את הטלפון ואת ההתקן שלך והפעל אותם שוב.
 - הפעל את טכנולוגיית Bluetooth בטלפון.
 - עדכן את היישום Garmin Connect לגרסה האחרונה.
 - הסר את ההתקן שלך מהיישום Garmin Connect ומהגדרות של Bluetooth בטלפון שלך כדי לבצע שוב את תהליך השיוך.
 - אם קנית טלפון חדש, הסר את ההתקן שלך מהיישום Garmin Connect בטלפון שבו אתה מתכוון להפסיק להשתמש.
 - קרב את הטלפון למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מההתקן.
 - בטלפון, פתח את היישום Garmin Connect, בחר  או **•••**, ובחר **התקני Garmin** < **הוסף התקן** כדי להיכנס למצב שיוך.
 - ניתן להחליק כלפי מטה במסך הבית כדי להציג את ווידג'ט הגדרות ולבחור **טלפון** < **שייך טלפון חכם** כדי לעבור למצב שיוך באופן ידני.

עצות לשימוש במחשב האופניים Edge 1040 Solar

טעינה סולארית נועדה למטב את חיי הסוללה של ההתקן ולהאריך אותם. טעינה סולארית מתרחשת כאשר ההתקן במצב שינה או כבוי.

הערה: תכונה זו אינה זמינה בכל דגמי המוצר.

- כשאינך משתמש בהתקן, כוון את הצג לכיוון אור השמש כדי להאריך את חיי הסוללה.
- במהלך פעילות, גלול אל דף הנתונים הסולאריים.
- דף הנתונים הסולאריים מדגיש את האינטנסיביות של תנאי התאורה הקיימים ואת זמן הרכיבה המצטבר שהרווחת מאנרגיה סולארית, תוך שקלול השימוש הנוכחי וצריכת הסוללה של ההתקן.



שיפור קליטת לוויין GPS

- הקפד לסנכרן לעתים קרובות את ההתקן עם חשבון Garmin:
 - חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB ואפליקציית Garmin Express.
 - סנכרן את ההתקן שלך עם אפליקציית Garmin Connect באמצעות טלפון התואם ל-Bluetooth.
 - חבר את ההתקן לחשבון Garmin באמצעות רשת Wi-Fi אלחוטית.
- בזמן שאתה מחובר לחשבון Garmin, ההתקן מוריד נתוני לוויין שהצטברו במשך כמה ימים כדי שיוכל לאתר אותות לוויין במהירות.
- צא עם ההתקן החוצה לאזור פתוח, הרחק מעצים ומבניינים גבוהים.
- הישאר במקומך למשך כמה דקות.

ההתקן שלי בשפה לא נכונה

- 1 בחר
- 2 גלול למטה לפריט הלפני אחרון ברשימה ובחר אותו.
- 3 גלול למטה לפריט השביעי ברשימה, ובחר בו.
- 4 בחר את השפה הרצויה.

הגדרת הגובה

אם יש לך נתוני גובה מדויקים של המיקום הנוכחי, תוכל לכייל את מד הגובה בהתקן באופן ידני.

- 1 בחר ניווט > > הגדר גובה.
- 2 הזן את הגובה ובחר .

קריאות טמפרטורה

ההתקן עשוי להציג קריאות טמפרטורה גבוהות מטמפרטורת האוויר הנוכחית אם ההתקן חשוף לאור שמש ישיר, מוחזק ביד או נטען באמצעות סוללה חיצונית. כמו כן, יידרש זמן מה להתקן להתאים את עצמו לשינויים משמעותיים בטמפרטורה.

אטמי O-ring חלופיים

רצועות חלופיות (אטמי O-ring) זמינות לתושבות.

הערה: השתמש אך ורק ברצועות חלופיות העשויות מאתילן פרופילן דיאן מונומר (EPDM). עבור לכתובת <http://buy.garmin.com> או פנה למפיץ Garmin שלך.

קבלת מידע נוסף

- לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים, עבור לכתובת support.garmin.com.
- כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים ועל חלקי חילוף, עבור לכתובת buy.garmin.com או פנה לספק Garmin שלך.

נספח

שדות נתונים

הערה: לא כל שדות הנתונים זמינים עבור כל סוגי הפעילויות. חלק משדות הנתונים מחייבים אביזרים תואמים כדי שניתן יהיה להציג נתונים. שדות נתונים מסוימים מופיעים ביותר מקטגוריה אחת בהתקן.

עצה: באפשרותך גם להתאים אישית את שדות הנתונים דרך הגדרות ההתקן ביישום Garmin Connect.

שדות תנועות לדקה

שם	תיאור
ממוצע תנועות לדקה	אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.
תנועות לדקה	אופניים. מספר הסיבובים של זרוע הארכובה. ההתקן שלך מוכרח להיות מחובר לאבזר מדידת הסיבוב כדי שנתונים אלה יופיעו.
תנועות לדקה בהקפה	אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.

דינמיקת רכיבה

שם	תיאור
ממוצע שלב כוח שיא שמ'	הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בפעילות הנוכחית.
ממוצע שלב כוח בשמאל	הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בפעילות הנוכחית.
PCO ממוצע	ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה עבור הפעילות הנוכחית.
ממוצע שלב כוח בימין	הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בפעילות הנוכחית.
ממוצע בימין שלב כוח שיא	הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בפעילות הנוכחית.
שלב כוח שיא שמ' להקפה	הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בהקפה הנוכחית.
שלב כוח בשמאל להקפה	הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בהקפה הנוכחית.
PCO להקפה	ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה עבור ההקפה הנוכחית.
שלב כוח שיא ימין להקפה	הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בהקפה הנוכחית.
שלב כוח בימין להקפה	הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בהקפה הנוכחית.
זמן ישיבה בהקפה	הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש עבור ההקפה הנוכחית.
זמן עמידה בהקפה	הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש עבור ההקפה הנוכחית.
שלב כוח שיא בשמאל	הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי עבור רגל שמאל. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מרב הכוח המניע.
שלב כוח בשמאל	הזווית של שלב הכוח הנוכחי עבור רגל שמאל. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.
היסט ממרכז הדוושה	ההיסט ממרכז הדוושה (PCO). ההיסט ממרכז הדוושה הוא המיקום בפלטפורמת הדוושה שבו מופעל הכוח.
שלב כוח שיא בימין	הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי עבור רגל ימין. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מרב הכוח המניע.
שלב כוח בימין	הזווית של שלב הכוח הנוכחי עבור רגל ימין. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.
זמן ישיבה	הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש עבור הפעילות הנוכחית.

שם	תיאור
זמן עמידה	הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש עבור הפעילות הנוכחית.

שדות מרחק

שם	תיאור
מרחק	המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית.
מרחק הקפה	המרחק שעבר עבור ההקפה הנוכחית.
מרחק בהקפה אחרונה	המרחק שעבר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.
מרחק שנותר	יתרון המרחק שלך או של Virtual Partner.
מד מרחק	חישוב המרחק הכולל עבור כל הנסיעות. סכום כולל זה אינו נמחק בעת איפוס נתוני הנסיעה.

אופניים חשמליים

שם	תיאור
מצב סיוע	מצב סיוע נוכחי של eBike.
סוללת eBike	עוצמת הסוללה הנוותרת של eBike.
ייעוץ לגבי הילוכים	המלצה להעלות או להוריד הילוכים על סמך המאמץ הנוכחי. ה-eBike צריך להיות במצב הילוכים ידניים.
טווח נסיעות	המרחק המשוער שאתה יכול לעבור על סמך הגדרות eBike הנוכחיות ועוצמת הסוללה הנוותרת.
טו' נס' חכ'	המרחק הנוותר המשוער שבמהלכו eBike יסייע, בהתחשבות בשטח המקומי.

שדות מרחק

שם	תיאור
עלייה שנותרה	במהלך אימון או מסלול, העלייה שנותרה כשאתה משתמש ביעד גובה.
על' לנק' המסלול הבאה	העלייה שנותרה עד לנקודה הבאה במסלול.
גובה	הגובה של המיקום הנוכחי שלך מעל או מתחת לפני הים.
שיפוע	חישוב העלייה (גובה) במהלך הריצה (מרחק). למשל, אם על כל 3 מ' (10 רגל) שטיפסת עברת 60 מ' (200 רגל), השיפוע הוא 5%.
עלייה כוללת	סך כל הגובה שעלית מאז האיפוס האחרון.
ירידה כוללת	סך כל הגובה שירדת מאז האיפוס האחרון.
VAM	מהירות עלייה ממוצעת בפעילות הנוכחית.
30s VAM	הממוצע של מהירות העלייה הממוצעת ב-30 שניות של תנועה.
VAM ממוצע	מהירות עלייה ממוצעת בפעילות הנוכחית.
VAM בהקפה	מהירות עלייה ממוצעת בהקפה הנוכחית.

הילוכים

שם	תיאור
רמת סוללה Di2	עוצמת הסוללה שנותרה בחיישן Di2.
העברת מצב Di2	מצב ההילוכים הנוכחי של חיישן Di2.
הילוך קדמי	ההילוך הקדמי מחיישן מיקום ההילוכים.
סוללת חיישן הילוכים	מצב הסוללה של חיישן מיקום ההילוכים.
הילוכים משולבים	שילוב ההילוכים הנוכחי מחיישן מיקום ההילוכים.
הילוכים	ההילוך הקדמי וההילוך האחורי מחיישן מיקום ההילוכים.
יחס העברה	מספר השיניים על ההילוך הקדמי וההילוך של האופניים כפי שזיהה חיישן מיקום ההילוכים.
הילוך אחורי	ההילוך האחורי מחיישן מיקום ההילוכים.

גרפי

שם	תיאור
תנועות לדקה	אופניים. סולם צבעים המציג את טווח קצב הקצב הנוכחי.
עמודות תנועות לדקה	תרשים עמודות שמציג את הערך הנוכחי, הממוצע והמרבי של הסיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.
תרשים תנועות לדקה	תרשים קו שמציג את ערכי התנועות לדקה בפעילות הנוכחית.
גרף גובה	תרשים קו שמציג את הגובה הנוכחי, העלייה הכוללת והירידה הכוללת בפעילות הנוכחית.
דופק	הדופק שלך בפעימות לשנייה (bpm). להתקן שלך דרוש צמיד חיישן דופק. לחלופין, הוא צריך להיות מחובר למד דופק תואם.
עמודות דופק	תרשים עמודות שמציג את הדופק הנוכחי, הממוצע והמרבי בפעילות הנוכחית.
תרשים דופק	תרשים קו שמציג את הדופק הנוכחי, הממוצע והמרבי בפעילות הנוכחית.
כוח	סולם צבעים המציג את תחום הכוח הנוכחי.
עמודות כוח	תרשים עמודות שמציג את תפוקת הכוח הנוכחית, הממוצעת והמרבית בפעילות הנוכחית.
תרשים כוח	תרשים קו שמציג את תפוקת הכוח הנוכחית, הממוצעת והמרבית בפעילות הנוכחית.
מהירות	סולם צבעים המציג את המהירות הנוכחית.
עמודות מהירות	תרשים עמודות שמציג את המהירות הנוכחית, הממוצעת והמרבית שלך בפעילות הנוכחית.
תרשים מהירות	תרשים קו שמציג את המהירות שלך בפעילות הנוכחית.

שדות דופק

שם	תיאור
% מעתודת הדופק	אחוז עתודת דופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).
% מהדופק המרבי	אחוז מהדופק המרבי.
השפעת אימון אירובי	ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האירובי שלך.
השפעת אימון אנאירובי	ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האנאירובי שלך.
% דופק ממוצע	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של הפעילות הנוכחית.
דופק ממוצע	הדופק הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.
% דופק מרבי ממוצע	האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור הפעילות הנוכחית.
דופק	הדופק שלך בפעימות לשנייה (bpm). ההתקן חייב להיות מחובר לחיישן דופק תואם או להתקן תואם אחר שמוודד דופק בפרק כף היד.
אזור דופק	הטווח הנוכחי של הדופק (1 עד 5). אזורי ברירת המחדל לפי פרופיל המשתמש והדופק המרבי (220 פחות הגיל שלך).
תרשים אזורי דופק	תרשים קו המציג את תחום הדופק הנוכחי שלך (1 עד 5).
% עתודת דופק בהקפה	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור ההקפה הנוכחית.
דופק בהקפה	הדופק הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.
% דופק מרבי ממוצע להקפה	האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה הנוכחית.
דופק בהקפה אחרונה	הדופק הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.
טעינה	עומס האימון עבור הפעילות הנוכחית. עומס אימון הוא כמות צריכת החמצן העודפת במנוחה (EPOC), המעידה על מידת המאמץ של האימון.
קצב נשימה	קצב הנשימה שלך בנשימות לדקה (brpm).
זמן באזור	הזמן שחלף בכל אזור דופק או אזור כוח.

פנסים

שם	תיאור
מצב סוללה	עוצמת הסוללה הנותרת של אביזר פנס אופניים.
מצב זווית האור	מצב האור הקדמי.
מצב פנס	מצב התצורה של רשת התאורה.
פנסים מחוברים	מספר האורות המחוברים.

ביצועי אופני הרים

שם	תיאור
זרימה ב-60 שניות	ניקוד הזרימה הממוצע ב-60 שניות של תנועה.
רמת קושי ב-60 שניות	ניקוד רמת הקושי הממוצע ב-60 שניות של תנועה.
זרימה	מידת העקביות שבה אתה שומר על המהירות והתנועה החלקה במהלך פניות בפעילות הנוכחית.
רמת קושי	מידת הקושי בפעילות הנוכחית, בהתבסס על גובה, שיפוע ושינויי כיוון מהירים.
זרימה בהקפה	ניקוד הזרימה הכולל בהקפה הנוכחית.
רמת קושי בהקפה	ניקוד רמת הקושי הכולל בהקפה הנוכחית.

שדות ניווט

שם	תיאור
עלייה שנתרה	במהלך אימון או מסלול, העלייה שנתרה כשאתה משתמש ביעד גובה.
על' לנק' המסלול הבאה	העלייה שנתרה עד לנקודה הבאה במסלול.
מרחק מנק' מסלול המרחק שנתר עד לנקודה הבאה במסלול.	המרחק שנתר עד לנקודה הבאה במסלול.
מיקום יעד	המיקום של היעד הסופי.
מרחק לנקודה	המרחק שנתר עד לנקודה הבאה.
מרחק ליעד	המרחק שנתר עד היעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.
מרחק לנק' הבאה	המרחק הנותר עד לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.
ETA לנקודת היעד	השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע ליעד הסופי (לפי השעון המקומי באזור היעד). הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.
הגעה לנק' הבאה	השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע לנקודת הציון הבאה בנתיב (לפי השעון המקומי באזור נקודת הציון). הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.
כיוון תנועה	הכיוון שאליו אתה פונה.
נקודת הציון הבאה	הנקודה הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.
זמן ליעד	הזמן המשוער שנתר עד להגעה אל היעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.
זמן לנק' הבאה	הזמן המשוער שנתר לפני ההגעה לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.
זמן לנקודה	הזמן שנתר עד לנקודה הבאה.

שדות נוספים

שם	תיאור
רמת סוללה	עוצמת הסוללה הנוותרת.
קלוריות	כמות סך כל הקלוריות שנשרפו.
עוצמת אות GPS	עוצמת האות של לוויין ה-GPS.
הקפות	מספר ההקפות שהושלמו עבור הפעילות הנוכחית.
מצב ביצועים	ניקוד מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת של יכולת הביצועים שלך.
זריחה	שעת הזריחה על סמך מיקום ה-GPS.
שקיעה	שעת השקיעה על סמך מיקום ה-GPS.
טמפרטורה	הטמפרטורה באוויר. חום הגוף שלך משפיע על חיישן הטמפרטורה.
שעה ביום	השעה ביום על סמך המיקום הנוכחי שלך והגדרות הזמן (תבנית, אזור זמן, שעון קיץ).
טמפ' מינ' ב-24 שע'	הטמפרטורה המינימלית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.
טמפ' מקס' ב-24 שע'	הטמפרטורה המרבית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.

שדות כוח

שם	תיאור
FTP%	תפוקת הכוח הנוכחית כאחוז מכוח הגבול התפקודי.
איזון ב-3 ש'	מהירות תנועה של 3 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.
כוח ב-3 ש'	תפוקת כוח ממוצעת ב-3 שניות של תנועה.
ואט/ק"ג ל-3 שנ'	תפוקת הכוח הממוצעת שנמדדת בוואטים לקילוגרם ב-3 שניות של תנועה.
איזון ב-10 ש'	מהירות תנועה של 10 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.
כוח ב-10 ש'	תפוקת כוח ממוצעת ב-10 שניות של תנועה.
ואט/ק"ג ל-10 שנ'	תפוקת הכוח הממוצעת שנמדדת בוואטים לקילוגרם ב-10 שניות של תנועה.
איזון ב-30 ש'	מהירות תנועה של 30 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.
כוח ב-30 ש'	תפוקת כוח ממוצעת ב-30 שניות של תנועה.
ואט/ק"ג ל-30 שנ'	תפוקת הכוח הממוצעת שנמדדת בוואטים לקילוגרם ב-30 שניות של תנועה.
איזון ממוצע	איזון כוח ימין/שמאל ממוצע עבור הפעילות הנוכחית.
כוח ממוצע	תפוקת הכוח הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.
ממוצע ואט/ק"ג	תפוקת הכוח הממוצעת שנמדדת בוואטים לקילוגרם.
איזון	איזון כוח ימין/שמאל נוכחי.
Intensity Factor	ה-Intensity Factor עבור הפעילות הנוכחית.
קילוג'אול	העבודה המצטברת שבוצעה (תפוקת כוח) בקילוג'אול.
איזון בהקפה	איזון כוח ימין/שמאל ממוצע עבור ההקפה הנוכחית.
כוח מנורמל בהקפה	כוח מנורמל הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

שם	תיאור
כוח בהקפה	תפוקת הכוח הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.
כוח מנורמל הקפה אחרונה	Normalized Power הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.
כוח בהקפה אחרונה	ממוצע תפוקת הכוח עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.
ואט/ק"ג בהקפה	תפוקת הכוח הממוצעת שנמדדת בוואטים לקילוגרם בהקפה הנוכחית.
כוח מרבי בהקפה	תפוקת הכוח המרבית עבור ההקפה הנוכחית.
כוח מרבי	תפוקת הכוח המרבית עבור הפעילות הנוכחית.
Normalized Power	ה-Normalized Power עבור הפעילות הנוכחית.
חלקות הדיווש	ערך המודד עד כמה הרוכב מפעיל כוח באופן שווה על הדוושות בכל סיבוב של הדוושה.
כוח	אופניים. תפוקת הכוח המרבית בוואט.
אזור כוח	הטווח הנוכחי של תפוקת הכוח (מ-1 עד 7) בהתבסס על ה-FTP שלך או על הגדרות מותאמות אישית.
זמן באזור	הזמן שחלף בכל אזור כוח.
יעילות מומנט	נתון זה מודד את יעילות הדיווש של הרוכב.
TSS	ה-Training Stress Score עבור הפעילות הנוכחית.
ואט/ק"ג	תפוקת הכוח שנמדדת בוואטים לקילוגרם.

מכשיר אימון חכם

שם	תיאור
שליטה בהתקן האימון	במהלך אימון, הדמיית הכוח מכוח ההתנגדות המופעל על-ידי התקן אימון במקום סגור.

שדות מהירות

שם	תיאור
מהירות ממוצעת	המהירות הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.
מהירות הקפה	המהירות הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.
מהירות הקפה אחרונה	המהירות הממוצעת עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.
מהירות מקסימלית	המהירות המרבית עבור הפעילות הנוכחית.
מהירות	מהירות ההליכה הנוכחית.

שדות סיבולת

שם	תיאור
סיבולת	הסיבולת הנוותרת הנוכחית.
מרחק משוער	מרחק הסיבולת הנוכחי שנותר במאמץ הנוכחי.
פוטנציאל	הסיבולת הפוטנציאלית שנותרה.
זמן משוער	זמן הסיבולת הנוכחי שנותר במאמץ הנוכחי.

שדות טיימר

שם	תיאור
זמן הקפה ממוצע	משך ההקפה הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.
זמן שעבר	סך כל הזמן שתועד. לדוגמה, אם אתה מתחיל את טיימר הפעילות ורוכב על אופניים במשך 10 דקות, לאחר מכן עוצר את הטיימר למשך 5 דקות ואז מתחיל שוב את הטיימר ורוכב על אופניים במשך 20 דקות, סך כל הזמן שיתועד יהיה 35 דקות.
זמן הקפה	משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה הנוכחית.
זמן הקפה אחרונה	משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.
טיימר	הזמן הנוכחי בטיימר של ספירה לאחור.
זמן יתרון	יתרון הזמן שלך או של Virtual Partner.
זמן במקטע	משך זמן הריצה במקטע במהלך הפעילות הנוכחית.

אימונים

שם	תיאור
קלוריות שנותרו	במהלך אימון, הקלוריות שנותרו כשאתה משתמש ביעד קלוריות.
מרחק שנותר	במהלך אימון או מסלול, המרחק שנותר כשאתה משתמש ביעד מרחק.
משך	הזמן שנותר עבור השלב הנוכחי באימון.
דופק שנותר	במהלך אימון, ההפרש הנוכחי מעל או מתחת לדופק היעד.
יעד עיקרי	במהלך אימון, המטרה של השלב העיקרי באימון.
חזרות שנותרו	במהלך אימון, מספר החזרות שנותרו.
יעד משני	במהלך אימון, המטרה של השלב המשני באימון.
מרחק הצעדים	במהלך אימון, המרחק של השלב הנוכחי.
משך	הזמן שחלף בשלב הנוכחי באימון.
זמן שנותר	במהלך אימון או מסלול, הזמן שנותר כשאתה משתמש ביעד זמן.
השוואה בין אימונים	תרשים המשווה את המאמץ הנוכחי ליעד האימון.
שלב באימון	במהלך אימון, השלב הנוכחי מתוך מספר השלבים הכולל.

דירוגים סטנדרטיים של V02 מרבי

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים סטנדרטיים של V02 מרבי משוער לפי גיל ומין.

גברים	אחוזון	29-20	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
מעולה	95	4.55	54	5.52	9.48	7.45	1.42
מצוין	80	1.51	3.48	4.46	4.43	5.39	7.36
טוב	60	4.45	44	4.42	2.39	5.35	3.32
סביר	40	7.41	5.40	5.38	6.35	3.32	4.29
חלש	40-0	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

נשים	אחוזון	29-20	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
מעולה	95	6.49	4.47	3.45	1.41	8.37	7.36
מצוין	80	9.43	4.42	7.39	7.36	33	9.30
טוב	60	5.39	8.37	3.36	33	30	1.28
סביר	40	1.36	4.34	33	1.30	5.27	9.25
חלש	40-0	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

הנתונים הודפסו מחדש באישור The Cooper Institute. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.CooperInstitute.org.

דירוגי FTP

טבלאות אלה כוללות הערכות סיווגים של כוח סף פונקציונאלי (FTP) לפי מין.

גברים	ואט לקילוגרם (W/kg)
מעולה	05.5 ומעלה
מצוין	מ-93.3 עד 04.5
טוב	מ-79.2 עד 92.3
סביר	מ-23.2 עד 78.2
כושר נמוך	פחות מ-23.2

נשים	ואט לקילוגרם (W/kg)
מעולה	30.4 ומעלה
מצוין	מ-33.3 עד 29.4
טוב	מ-36.2 עד 32.3
סביר	מ-90.1 עד 35.2
כושר נמוך	פחות מ-90.1

דירוגי FTP מבוססים על מחקר שערך אלן האנטר (Hunter Allen) וד"ר אנדרו קוגאן (Andrew Coggan), *Training and Racing with a Power Meter* (2010, CO: VeloPress, Boulder).

חישובי אזור דופק

תועלת	מאמץ מורגש	% הדופק המרבי	אזור
אימון אירובי ברמה למתחילים, מאמץ קל	רגוע, קצב קליל, נשימה מהירה	60%-50%	1
אימון קרדיו-וסקולרי בסיסי, קצב התאוששות טוב	קצב נוח, נשימה קצת יותר כבדה, אפשר לנהל שיחה	70%-60%	2
יכולת אירובית משופרת, אימון קרדיו-וסקולרי אופטימלי	קצב מתון, קשה יותר לנהל שיחה	80%-70%	3
יכולת אנאירובית משופרת, מהירות משופרת	קצב מהיר ומעט לא נוח, נשימה מאומצת	90%-80%	4
סיבולת אנאירובית ושרירית, כוח מוגבר	קצב ריצה מתפרצת, לא ניתן לשמור על הקצב לאורך זמן, מאמץ נשימתי רב	100%-90%	5

גודל גלגל והיקף

חיישן המהירות שלך מזהה אוטומטית את גודל הגלגל. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך בהגדרות חיישן המהירות.

גודל הצמיג מסומן משני צדי הצמיג. ניתן למדוד את היקף הגלגל או להשתמש באחד מהמחשבוני שזמינים באינטרנט.

