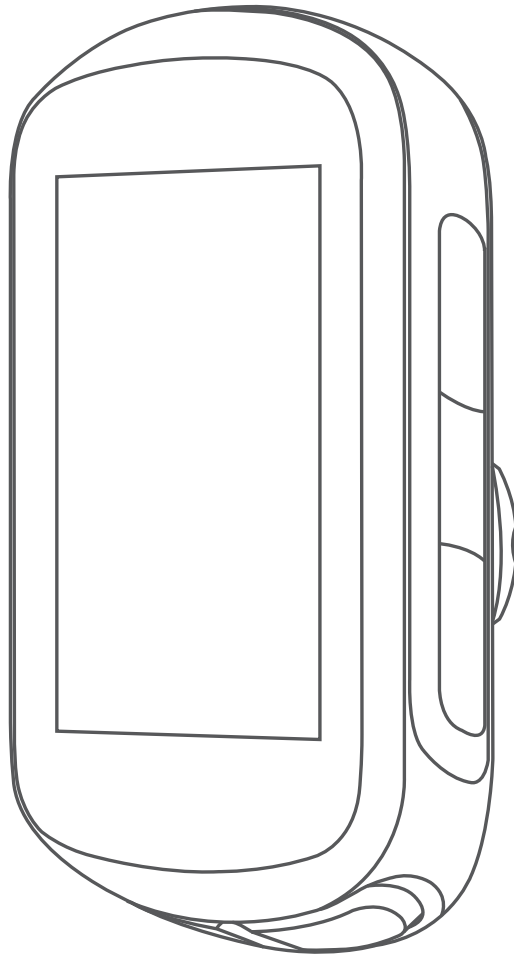




EDGE® 130 PLUS

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2020 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Σύμφωνα με τους νόμους περί πνευματικών δικαιωμάτων, απαγορεύεται η αντιγραφή ολόκληρου ή τμήματος του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς τη γραπτή συγκατάθεση της Garmin. Η Garmin διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει ή να βελτιώσει τα προϊόντα της και να πραγματοποιήσει αλλαγές στο περιεχόμενο του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς να είναι υποχρεωμένη να γνωστοποιήσει τις όποιες αλλαγές ή βελτιώσεις σε οποιοδήποτε φυσικό ή νομικό πρόσωπο. Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com για τρέχουσες ενημερώσεις και επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του παρόντος προϊόντος.

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® και Virtual Partner® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia™ και Vector™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία The Cooper Institute® καθώς και σχετικά εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του The Cooper Institute. Σύνθετα στοιχεία ανάλυσης καρδιακών παλμών από την Firstbeat. Οι ονομασίες Apple® και Mac® αποτελούν εμπορικά σήματα της Apple Inc., στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες STRAVA και Strava™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Strava, Inc. Η ονομασία Windows® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Microsoft Corporation στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε άλλες χώρες. Άλλα εμπορικά σήματα και ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

Το προϊόν αυτό φέρει πιστοποίηση ANT+®. Στη διεύθυνση www.thisisant.com/directory θα βρείτε μια λίστα με συμβατά προϊόντα και εφαρμογές.

M/N: A03970

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση	1
Παρουσίαση συσκευής	1
Εικονίδια κατάστασης	1
Προβολή widget	1
Χρήση του μενού Συντομεύσεις	1
Αντιστοίχιση του smartphone	1
Φόρτιση της συσκευής	1
Πληροφορίες σχετικά με την μπαταρία	2
Τοποθέτηση της τυπικής βάσης	2
Απελευθέρωση του Edge	2
Τοποθέτηση στηρίγματος ποδηλάτου ορεινής ποδηλασίας	2
Λήψη δορυφορικού σήματος	3
Προπόνηση	3
Κάνοντας ποδηλασία	3
Ακολουθήση αποθηκευμένης διαδρομής με ποδήλατο	3
Τμήματα	3
Τμήματα Strava™	4
Following a Segment From Garmin Connect	4
Αγώνας σε τμήμα	4
Ρύθμιση τμήματος για αυτόματη προσαρμογή	4
Προβολή λεπτομερειών τμήματος	4
Διαγραφή τμήματος	4
Ασκήσεις	4
Following a Workout From Garmin Connect	4
Έναρξη άσκησης	4
Διακοπή άσκησης	5
Διαγραφή ασκήσεων	5
Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης	5
Using Garmin Connect Training Plans	5
Προπόνηση σε εσωτερικό χώρο	5
Τα στατιστικά στοιχεία μου	5
Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας	5
Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2	5
Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2	5
Συμβουλές για τις εκτιμήσεις μέγ. VO2 ποδηλασίας	6
Σύμβουλος αποκατάστασης	6
Προβολή του χρόνου ανάκαμψης	6
Ατομικά ρεκόρ	6
Προβολή των ατομικών ρεκόρ	6
Επαναφορά ατομικού ρεκόρ	6
Διαγραφή ατομικού ρεκόρ	6
Πλοήγηση	6
Θέσεις	6
Αποθήκευση της θέσης σας	6
Πλοήγηση σε αποθηκευμένη θέση	6
Πλοήγηση προς την αφετηρία	6
Προβολή θέσεων αποθηκευμένων θέσεων	7
Προβολή θέσεων χρήστη στο χάρτη	7
Προσαρμογή των εικονιδίων χάρτη	7
Επανατοποθέτηση της θέσης σας	7
Διαγραφή αποθηκευμένης θέσης	7
Πορείες	7
Ακολουθήση διαδρομής από το Garmin Connect	7
Συμβουλές για την προπόνηση με διαδρομές	7
Προβολή λεπτομερειών διαδρομής	7
Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro	7
Διαγραφή διαδρομής	8
Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth	8
Λειτουργίες ανίχνευσης συμβάντος και υποβοήθησης	8
Ανίχνευση συμβάντος	8
Βοήθεια	8
Προσθήκη επαφών	8
Αίτημα βοήθειας	9

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος	9
Ακύρωση αυτοματοποιημένου μηνύματος	9
Αποστολή ενημέρωσης κατάστασης μετά από συμβάν	9
Ενεργοποίηση LiveTrack	9
Λειτουργίες του Connect IQ με δυνατότητα λήψης	9
Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας	9
Ασύρματοι αισθητήρες	9
Τοποθέτηση του αισθητήριου καρδιακών παλμών	9
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών	10
Στόχοι φυσικής κατάστασης	10
Τοποθέτηση του αισθητήρα ταχύτητας	10
Εγκατάσταση του αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς	10
Πληροφορίες σχετικά με τους αισθητήρες ταχύτητας και ρυθμού πεταλιάς	11
Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας	11
Προπόνηση με μετρητές ισχύος	11
Βαθμονόμηση του μετρητή ισχύος σας	11
Ισχύς βάσει πεταλιών	11
Επίγνωση της κατάστασης	11
Ιστορικό	11
Προβολή λεπτομερειών διαδρομής με ποδήλατο	11
Διαγραφή διαδρομής με ποδήλατο	11
Προβολή συνόλων δεδομένων	11
Επαναφορά της συνολικής απόστασης με ποδήλατο	11
Garmin Connect	11
Αποστολής της διαδρομής με ποδήλατο στο Garmin Connect	12
Διαχείριση δεδομένων	12
Σύνδεση της συσκευής σε υπολογιστή	12
Μεταφορά αρχείων στη συσκευή σας	12
Διαγραφή αρχείων	12
Αποσύνδεση του καλωδίου USB	12
Προσαρμογή της συσκευής σας	12
Ρυθμίσεις διαδρομής με ποδήλατο	12
Ειδοποιήσεις	13
Αλλαγή της ρύθμισης δορυφόρων	13
Ρυθμίσεις προπόνησης	13
Επισήμανση γύρων	13
Χρήση της υπηρεσίας Auto Pause®	13
Χρήση αυτόματης κύλισης	13
Αλλαγή πεδίων δεδομένων	14
Ρυθμίσεις τηλεφώνου	14
Ρυθμίσεις συστήματος	14
Αλλαγή της γλώσσας συσκευής	14
Χρήση του οπισθοφωτισμού	14
Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση των ήχων συσκευής	14
Αλλαγή των μονάδων μέτρησης	14
Χρήση της λειτουργίας αυτόματης απενεργοποίησης	14
Ρύθμιση της λειτουργίας επέκτασης οθόνης	14
Έξοδος από τη λειτουργία επέκτασης οθόνης	14
Πληροφορίες συσκευής	15
Προδιαγραφές	15
Edge 130 Plus/Προδιαγραφές Edge 130 Plus	15
Προδιαγραφές αισθητήριου καρδιακών παλμών	15
Προδιαγραφές αισθητήρα ταχύτητας και αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς	15
Φροντίδα της συσκευής σας	15
Καθαρισμός της συσκευής	15
Φροντίδα της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών	15
Μπαταρίες με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη	15
Αντικατάσταση μπαταρίας της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών	15

Αντικατάσταση της μπαταρίας του αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς	15
Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα	16
Αντιμετώπιση προβλημάτων	16
Επανεκκίνηση της συσκευής	16
Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων	16
Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας	16
Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS	16
Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα	16
Αντικατάσταση μονωτικών δακτυλίων	16
Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογήGarmin Connect.....	17
Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express	17
Ενημερώσεις προϊόντος	17
Λήψη περισσότερων πληροφοριών	17
Παράρτημα	17
Πεδία δεδομένων	17
Τυπικές τιμές μέγ. VO2	18
Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών	18
Μέγεθος και διάμετρος τροχών	18
Ευρετήριο	20

Παρουσίαση

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό **Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν** που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

Συνιστάται να συμβουλευέστε πάντοτε το γιατρό σας προτού ξεκινήσετε ή τροποποιήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.

Παρουσίαση συσκευής



① 	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή. Πατήστε το παρατεταμένα για να ενεργοποιήσετε/ απενεργοποιήσετε τη συσκευή.
② 	Επιλέξτε το για να μετακινηθείτε με κύλιση στις οθόνες δεδομένων, τις επιλογές και τις ρυθμίσεις. Από την αρχική οθόνη, πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε το μενού της συσκευής.
③ 	Επιλέξτε το για να μετακινηθείτε με κύλιση στις οθόνες δεδομένων, τις επιλογές και τις ρυθμίσεις. Από την αρχική οθόνη, επιλέξτε το για να δείτε τα widget.
④ 	Επιλέξτε το για να ξεκινήσετε και να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση. Επιλέξτε το για να ορίσετε μια επιλογή ή για να επιβεβαιώσετε ένα μήνυμα.
⑤ 	Επιλέξτε το για να επισημάνετε ένα νέο γύρο. Επιλέξτε το για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη.

Εικονίδια κατάστασης

Ένα σταθερό εικονίδιο σημαίνει ότι εντοπίστηκε το σήμα ή ο αισθητήρας είναι συνδεδεμένος.

	Κατάσταση GPS
	Κατάσταση Bluetooth®
	Κατάσταση καρδιακών παλμών
	Κατάσταση ισχύος
	Κατάσταση LiveTrack
	Κατάσταση ταχύτητας και ρυθμού πεταλιάς
	Συγχρονισμός σε εξέλιξη

Προβολή widget

Η συσκευή διαθέτει προεγκατεστημένα αρκετά widget. Θα πρέπει να συζεύξετε τη συσκευή σας με ένα smartphone για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τη συσκευή Edge.

- Από την αρχική οθόνη, επιλέξτε ή .



Η συσκευή εκτελεί κύλιση στο βρόχο widget.

- Ενώ βρίσκεστε σε ένα ενεργό widget, επιλέξτε για να δείτε συμπληρωματικές επιλογές για το συγκεκριμένο widget.

Χρήση του μενού Συντομεύσεις

Έχετε στη διάθεσή σας επιλογές μενού συντομεύσεων για γρήγορη πρόσβαση σε λειτουργίες ή για την εκτέλεση ενεργειών.

- Όταν εμφανιστεί το στην οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το για να δείτε τις επιλογές του μενού συντομεύσεων.

Αντιστοίχιση του smartphone

Για να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες διασύνδεσης της συσκευής Edge, πρέπει να την αντιστοιχίσετε απευθείας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect™ και όχι από τις ρυθμίσεις Bluetooth του smartphone σας.

- Από το κατάστημα εφαρμογών του smartphone σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
- Πατήστε παρατεταμένα το για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.

Την πρώτη φορά που θα ενεργοποιήσετε τη συσκευή, θα επιλέξετε τη γλώσσα της συσκευής. Η επόμενη οθόνη σας ζητά να αντιστοιχίσετε το smartphone.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το και να επιλέξετε **Τηλέφωνο > Αντιστοίχιση τηλεφώνου** για να μεταβείτε με μη αυτόματο τρόπο στη λειτουργία αντιστοίχισης.

- Ορίστε μια επιλογή για να προσθέσετε τη συσκευή σας στο λογαριασμό Garmin Connect:

- Αν πρόκειται για την πρώτη συσκευή που αντιστοιχίζετε με την εφαρμογή Garmin Connect, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- Αν έχετε ήδη αντιστοιχίσει κάποια άλλη συσκευή με την εφαρμογή Garmin Connect, στο μενού ή επιλέξτε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αφού ολοκληρωθεί με επιτυχία η διαδικασία αντιστοίχισης, θα εμφανιστεί ένα μήνυμα και η συσκευή σας θα συγχρονιστεί αυτόματα με το smartphone.

Φόρτιση της συσκευής

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά τη θύρα USB, το προστατευτικό κάλυμμα και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή.

Η συσκευή τροφοδοτείται από μια ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου που μπορείτε να φορτίσετε σε μια τυπική πρίζα ή μέσω μιας θύρας USB στον υπολογιστή σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή δεν θα φορτιστεί εάν βρίσκεται εκτός του εγκεκριμένου εύρους τιμών θερμοκρασίας (**Edge 130 Plus** Προδιαγραφές **Edge 130 Plus**, σελίδα 15).

- 1 Τραβήξτε προς τα πάνω το προστατευτικό κάλυμμα ① από τη θύρα USB ②.



- 2 Συνδέστε το μικρό άκρο του καλωδίου USB στη θύρα USB της συσκευής.
 - 3 Συνδέστε το μεγάλο άκρο του καλωδίου USB σε έναν προσαρμογέα AC ή σε μια θύρα USB υπολογιστή.
 - 4 Συνδέστε τον προσαρμογέα AC σε μια τυπική πρίζα. Όταν συνδέετε τη συσκευή σε μια πηγή τροφοδοσίας, η συσκευή ενεργοποιείται.
 - 5 Φορτίστε πλήρως τη συσκευή.
- Αφού φορτίσετε τη συσκευή, κλείστε το προστατευτικό κάλυμμα.

Πληροφορίες σχετικά με την μπαταρία

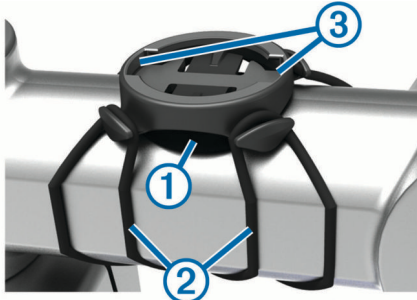
⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η παρούσα συσκευή περιλαμβάνει μπαταρία ιόντων λιθίου. Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

Τοποθέτηση της τυπικής βάσης

Για βέλτιστη λήψη GPS, τοποθετήστε τη βάση ποδηλάτου με τρόπο ώστε η πρόσοψη της συσκευής να είναι προσανατολισμένη προς τον ουρανό. Μπορείτε να εγκαταστήσετε τη βάση ποδηλάτου στο σκελετό ή στο τιμόνι.

- 1 Επιλέξτε ένα ασφαλές σημείο για να στερεώσετε τη συσκευή όπου δεν εμποδίζει την ασφαλή λειτουργία του ποδηλάτου σας.
- 2 Τοποθετήστε τον ελαστικό δίσκο ① στο πίσω μέρος της βάσης ποδηλάτου.
Οι ελαστικές γλωττίδες ευθυγραμμίζονται με το πίσω μέρος της βάσης ποδηλάτου, ώστε να παραμείνει στη θέση της.



- 3 Τοποθετήστε τη βάση ποδηλάτου στο σκελετό του ποδηλάτου.
- 4 Στερεώστε καλά τη βάση ποδηλάτου χρησιμοποιώντας τους δύο ιμάντες ②.

- 5 Ευθυγραμμίστε τις γλωττίδες στο πίσω μέρος της συσκευής με τις εγκοπές της βάσης ποδηλάτου ③.
- 6 Πιέστε ελαφρώς προς τα κάτω και γυρίστε τη συσκευή δεξιόστροφα μέχρι να ασφαλίσει στη θέση της.



Απελευθέρωση του Edge

- 1 Γυρίστε το Edge δεξιόστροφα για να απασφαλίσετε τη συσκευή.
- 2 Σηκώστε το Edge από τη βάση.

Τοποθέτηση στηρίγματος ποδηλάτου ορεινής ποδηλασίας

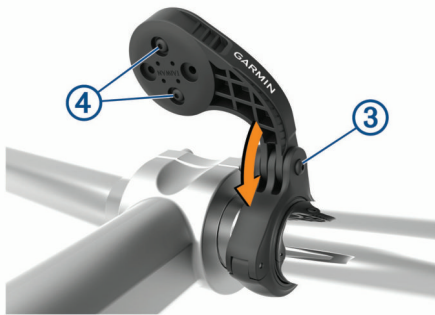
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν δεν διαθέτετε τη συγκεκριμένη βάση, μπορείτε να παραλείψετε αυτήν τη εργασία.

- 1 Επιλέξτε ένα ασφαλές σημείο για να στερεώσετε τη συσκευή Edge, ώστε να μην εμποδίζει την ασφαλή λειτουργία του ποδηλάτου σας.
- 2 Χρησιμοποιήστε το εξαγωνικό κλειδί 3 mm για να αφαιρέσετε τη βίδα ① από το σύνδεσμο στο τιμόνι ②.



- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Αν η διάμετρος του τιμονιού είναι 25,4 mm, χρησιμοποιήστε το παχύτερο πέλμα γύρω από το τιμόνι.
 - Αν η διάμετρος του τιμονιού είναι 31,8 mm, χρησιμοποιήστε το λεπτότερο πέλμα γύρω από το τιμόνι.
 - Αν η διάμετρος του τιμονιού είναι 35 mm, μην χρησιμοποιήσετε ελαστικό πέλμα.
- 4 Τοποθετήστε το σύνδεσμο του τιμονιού γύρω από το τιμόνι, έτσι ώστε ο βραχίονας στήριξης να βρίσκεται ψηλότερα από το σκελετό του ποδηλάτου.
- 5 Χρησιμοποιήστε το εξαγωνικό κλειδί 3 mm για να χαλαρώσετε τη βίδα ③ στον βραχίονα στήριξης, τοποθετήστε το βραχίονα στήριξης και σφίξτε τη βίδα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η Garmin® συνιστά να σφίξετε τη βίδα, έτσι ώστε να ασφαλίσει ο βραχίονας στήριξης, με τη μέγιστη προδιαγεγραμμένη ροπή των 20 lbf-in. (2,26 N-m). Πρέπει να ελέγχετε περιοδικά τη σύσφιξη της βίδας.



6 Αν χρειάζεται, χρησιμοποιήστε το εξαγωνικό κλειδί 2 mm για να αφαιρέσετε τις δύο βίδες στην πίσω πλευρά του στηρίγματος ④, αφαιρέστε και περιστρέψτε το σύνδεσμο και επανατοποθετήστε τις βίδες για να αλλάξετε τον προσανατολισμό του στηρίγματος.

7 Επανατοποθετήστε και σφίξτε τη βίδα στο σύνδεσμο του τιμονιού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η Garmin συνιστά να σφίξετε τη βίδα, έτσι ώστε να ασφαλίσει το στήριγμα, με τη μέγιστη προδιαγεγραμμένη ροπή των 7 lbf-in. (0,8 N-m). Πρέπει να ελέγχετε περιοδικά τη σύσφιξη της βίδας.

8 Ευθυγραμμίστε τις γλωττίδες στο πίσω μέρος της συσκευής Edge με τις εγκοπές στο στήριγμα του ποδηλάτου ⑤.



9 Πιέστε ελαφρώς προς τα κάτω και γυρίστε τη συσκευή Edge προς τα δεξιά μέχρι να ασφαλίσει στη θέση της.

Λήψη δορυφορικού σήματος

Η συσκευή ενδέχεται να χρειάζεται ανεμπόδιο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό για τη λήψη δορυφορικών σημάτων. Η ώρα και η ημερομηνία ρυθμίζονται αυτόματα βάσει της θέσης GPS.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το GPS, μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/aboutGPS.

1 Βγείτε έξω, σε ανοικτό χώρο.

Η πρόσοψη της συσκευής πρέπει να είναι προσανατολισμένη προς τον ουρανό.

2 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα. Ενδέχεται να χρειαστούν 30-60 δευτερόλεπτα μέχρι να εντοπιστούν δορυφορικά σήματα.

Προπόνηση

Κάνοντας ποδηλασία

Εάν η συσκευή σας συνοδεύεται από αισθητήρα ANT+®, είναι ήδη συζευγμένα και μπορούν να ενεργοποιηθούν κατά την αρχική ρύθμιση.

1 Κρατήστε πατημένο το  για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.

2 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.

Η ένδειξη  εμφανίζεται σταθερά όταν η συσκευή είναι έτοιμη.

3 Από την αρχική οθόνη, επιλέξτε .

4 Επιλέξτε τον τύπο διαδρομής με ποδήλατο.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Τα ακριβή δεδομένα τύπου διαδρομής με ποδήλατο είναι σημαντικά για τη δημιουργία φιλικών προς το ποδήλατο διαδρομών στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

5 Επιλέξτε  για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.

Απόσταση		25.00
Αντ. μέτρ.		56:27
Ταχύτητα	Μέση ταχ.	
29.0	26.2	
Συν. άνοδος	Κλίση	
182	4	

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ιστορικό καταγράφεται μόνο κατά την εκτέλεση της αντίστροφης μέτρησης δραστηριότητας.

6 Επιλέξτε  για να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Συνέχιση** για να συνεχίσετε τη διαδρομή με ποδήλατο.
- Επιλέξτε **Αποθ. διαδρ.** για να σταματήσετε τη διαδρομή με ποδήλατο και να την αποθηκεύσετε.
- Επιλέξτε **Απόρριψη διαδρομής με ποδήλατο** για να σταματήσετε τη διαδρομή με ποδήλατο και να τη διαγράψετε από τη συσκευή σας.
- Επιλέξτε **Επιστροφή στην αρχή** για να πλοηγηθείτε πίσω στη θέση εκκίνησης.
- Επιλέξτε **Επισήμανση τοποθεσίας** για να επισημάνετε τη θέση σας και να την αποθηκεύσετε.
- Επιλέξτε **Βασικό μενού** για να επιστρέψετε στο κύριο μενού.

Ακολούθηση αποθηκευμένης διαδρομής με ποδήλατο

1 Κρατήστε πατημένο το .

2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Προηγ.δραστ.ποδ..**

3 Επιλέξτε μια διαδρομή με ποδήλατο.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε  για να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη διαδρομή με ποδήλατο, π.χ. σύνοψη, θέση χάρτη, λεπτομέρειες γύρου ή για να διαγράψετε αυτή τη διαδρομή με ποδήλατο.

4 Επιλέξτε **Οδήγηση**.

5 Επιλέξτε  για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.

Τμήματα

Ακολούθηση τμήματος: Μπορείτε να στείλετε τμήματα από το λογαριασμό Garmin Connect στη συσκευή σας. Μετά την αποθήκευση ενός τμήματος στη συσκευή σας, μπορείτε να ακολουθήσετε το τμήμα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν πραγματοποιείτε λήψη μιας διαδρομής από το λογαριασμό Garmin Connect, όλα τα τμήματα της διαδρομής λαμβάνονται αυτόματα.

Αγώνας σε τμήμα: Μπορείτε να αγωνιστείτε σε ένα τμήμα, να προσπαθήσετε να ισοφαρίσετε ή να ξεπεράσετε το ατομικό

σας ρεκόρ ή άλλους ποδηλάτες που έχουν αγωνιστεί στο τμήμα.

Τμήματα Strava™

Μπορείτε να πραγματοποιήσετε λήψη τμημάτων Strava στη συσκευή Edge 130 Plus. Ακολουθήστε τμήματα Strava για να συγκρίνετε την απόδοσή σας με προηγούμενες διαδρομές ποδηλασίας, με φίλους και με επαγγελματίες που έχουν διανύσει το ίδιο τμήμα.

Για να εγγραφείτε για μια συνδρομή Strava, μεταβείτε στο widget τμημάτων στο λογαριασμό Garmin Connect. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.strava.com.

Οι πληροφορίες σε αυτό το εγχειρίδιο ισχύουν τόσο για τα τμήματα Garmin Connect όσο και για τα τμήματα Strava.

Following a Segment From Garmin Connect

Before you can download and follow a segment from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account ([Garmin Connect](#), page 11).

NOTE: If you are using Strava segments, your favorite segments are transferred automatically to your device when it is connected to the Garmin Connect app or your computer.

- 1 Select an option:
 - Open the Garmin Connect app.
 - Go to connect.garmin.com.
- 2 Create a new segment, or select an existing segment.
- 3 Select  or **Αποστολή σε συσκευή**.
- 4 Follow the on-screen instructions.
- 5 On the Edge device, select  to start the activity timer, and go for a ride.
When your path crosses an enabled segment, you can race the segment.

Αγώνας σε τμήμα

Τα τμήματα είναι εικονικές διαδρομές αγώνα. Μπορείτε να αγωνιστείτε σε ένα τμήμα και να συγκρίνετε την απόδοσή σας με προηγούμενες δραστηριότητες, με την απόδοση άλλων ποδηλατών, με συνδέσεις στο λογαριασμό Garmin Connect ή με άλλα μέλη της κοινότητας ποδηλασίας. Μπορείτε να αποστείλετε τα δεδομένα δραστηριότητάς σας στο λογαριασμό Garmin Connect για να δείτε τη θέση του τμήματός σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν ο λογαριασμός Garmin Connect και ο λογαριασμός Strava είναι συνδεδεμένοι, η δραστηριότητά σας στέλνεται αυτόματα στο λογαριασμό Strava, ώστε να μπορείτε να ανασκοπήσετε τη θέση τμήματος.

- 1 Επιλέξτε  για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας και πηγαίνετε μια βόλτα με το ποδήλατο.
Όταν η διαδρομή σας συναντήσει ένα ενεργοποιημένο τμήμα, μπορείτε να αγωνιστείτε στο τμήμα.
- 2 Ξεκινήστε να αγωνίζεστε στο τμήμα.
Η οθόνη δεδομένων τμήματος εμφανίζεται αυτόματα.



- 3 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε παρατεταμένα  και επιλέξτε **Βασικό μενού > Πλοήγηση > Τμήματα**, για να αλλάξετε το στόχο σας κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Μπορείτε να αγωνιστείτε εναντίον του κορυφαίου ποδηλάτη του τμήματος, της προηγούμενης απόδοσής σας ή άλλων ποδηλατών (εάν υπάρχουν). Ο στόχος προσαρμόζεται αυτόματα βάσει της τρέχουσας απόδοσής σας.

Εμφανίζεται ένα μήνυμα όταν ολοκληρωθεί το τμήμα.

Ρύθμιση τμήματος για αυτόματη προσαρμογή

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή σας ώστε να προσαρμόζει αυτόματα το χρόνο-στόχο αγώνα ενός τμήματος με βάση την απόδοσή σας κατά τη διάρκεια του τμήματος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η ρύθμιση είναι ενεργοποιημένη για όλα τα τμήματα από προεπιλογή.

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Τμήματα > Αυτόματη προσπάθεια**.

Προβολή λεπτομερειών τμήματος

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Τμήματα**.
- 3 Επιλέξτε ένα τμήμα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Διάρκεια αγώνα** για να δείτε το χρόνο διαδρομής με ποδήλατο για τον κορυφαίο ποδηλάτη του τμήματος.
 - Επιλέξτε **Χάρτης** για να δείτε το τμήμα στο χάρτη.
 - Επιλέξτε **Υψόμετρο** για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου του τμήματος.

Διαγραφή τμήματος

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Τμήματα**.
- 3 Επιλέξτε ένα τμήμα.
- 4 Επιλέξτε **Διαγραφή > Ναι**.

Ασκήσεις

Μπορείτε να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες ασκήσεις που περιλαμβάνουν στόχους για κάθε βήμα άσκησης και για διάφορες αποστάσεις, χρόνους και θερμίδες. Μπορείτε να δημιουργήσετε ή να βρείτε περισσότερες ασκήσεις με το Garmin Connect ή να επιλέξετε ένα πρόγραμμα προπόνησης που διαθέτει ενσωματωμένες ασκήσεις και να τις μεταφέρετε στη συσκευή σας.

Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις με το Garmin Connect. Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις εκ των προτέρων και να τις αποθηκεύσετε στη συσκευή σας.

Following a Workout From Garmin Connect

Before you can download a workout from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account ([Garmin Connect](#), page 11).

- 1 Select an option:
 - Open the Garmin Connect app.
 - Go to connect.garmin.com.
- 2 Select **Προπόνηση > Ασκήσεις**.
- 3 Find a workout, or create and save a new workout.
- 4 Select  or **Αποστολή σε συσκευή**.
- 5 Follow the on-screen instructions.

Έναρξη άσκησης

Για να μπορέσετε να ξεκινήσετε μια άσκηση, πρέπει να πραγματοποιήσετε λήψη μιας άσκησης από το λογαριασμό Garmin Connect.

- 1 Επιλέξτε  > **Προπόνηση > Ασκήσεις**.

2 Επιλέξτε μια άσκηση.

3 Επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.

4 Επιλέξτε ► για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.

Αφού ξεκινήσετε μια άσκηση, στη συσκευή εμφανίζεται κάθε βήμα της άσκησης, ο στόχος (αν υπάρχει) και τα δεδομένα της τρέχουσας άσκησης.

Διακοπή άσκησης

- Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να επιλέξετε το ⏏ για να τερματίσετε ένα βήμα άσκησης και να ξεκινήσετε το επόμενο.
- Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να επιλέξετε το ► για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να επιλέξετε το ^ ή το v για να δείτε τις οθόνες δεδομένων.
- Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να επιλέξετε το ► > **Αποθ. διαδρ.** για να σταματήσετε το χρονόμετρο και να τερματίσετε την άσκηση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Όταν αποθηκεύετε τη διαδρομή με το ποδήλατο, η άσκηση τερματίζεται αυτόματα.

Διαγραφή ασκήσεων

1 Επιλέξτε το ≡ > **Προπόνηση > Ασκήσεις**.

2 Επιλέξτε μια άσκηση.

3 Επιλέξτε **Διαγραφή > Ναι**.

Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης

Το ημερολόγιο προπόνησης στη συσκευή σας είναι μια επέκταση του ημερολογίου προπόνησης ή του προγράμματος που ρυθμίζετε στο Garmin Connect. Αφού προσθέσετε μερικές ασκήσεις στο ημερολόγιο Garmin Connect, μπορείτε να τις στείλετε στη συσκευή σας. Όλες οι προγραμματισμένες ασκήσεις που στέλνονται στη συσκευή εμφανίζονται στη λίστα του ημερολογίου προπόνησης κατά ημερομηνία. Όταν επιλέξετε μια ημέρα στο ημερολόγιο προπόνησης, μπορείτε να δείτε ή να κάνετε την άσκηση. Η προγραμματισμένη προπόνηση παραμένει στη συσκευή σας είτε την ολοκληρώσετε ή την παραλείψετε. Όταν στέλνετε προγραμματισμένες ασκήσεις από το Garmin Connect, αυτές αντικαθιστούν το υπάρχον ημερολόγιο προπόνησης.

Using Garmin Connect Training Plans

Before you can download and use a training plan from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account ([Garmin Connect](#), page 11).

You can browse Garmin Connect to find a training plan, and schedule workouts and courses.

- 1 Connect the device to your computer.
- 2 Go to [connect.garmin.com](#).
- 3 Select and schedule a training plan.
- 4 Review the training plan in your calendar.
- 5 Select an option:
 - Sync your device with the Garmin Express™ application on your computer.
 - Sync your device with the Garmin Connect app on your smartphone.

Προπόνηση σε εσωτερικό χώρο

Η συσκευή περιλαμβάνει ένα προφίλ δραστηριότητας εσωτερικού χώρου, όπου το GPS είναι απενεργοποιημένο. Όταν το GPS είναι απενεργοποιημένο, η ταχύτητα και η απόσταση δεν είναι διαθέσιμες εκτός εάν έχετε ένα συμβατό αισθητήρα ή προπονητήριο εσωτερικού χώρου που στέλνει δεδομένα ταχύτητας και απόστασης στη συσκευή.

Τα στατιστικά στοιχεία μου

Η συσκευή Edge 130 Plus μπορεί να παρακολουθεί τα προσωπικά στατιστικά στοιχεία σας και να υπολογίζει μετρήσεις απόδοσης. Για τις μετρήσεις απόδοσης απαιτείται συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών ή μετρητής ισχύος.

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας

Μπορείτε να ενημερώσετε τις ρυθμίσεις φύλου, ηλικίας, βάρους, ύψους και μέγιστων καρδιακών παλμών. Η συσκευή χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα ακριβή δεδομένα διαδρομής με ποδήλατο.

1 Κρατήστε πατημένο το ≡.

2 Επιλέξτε **Στατιστικά > Προφίλ χρήστη**.

3 Ορίστε μια επιλογή.

Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2

Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας. Με λίγα λόγια, η μέγ. VO2 είναι ένδειξη των αθλητικών σας επιδόσεων και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση. Οι εκτιμήσεις μέγ. VO2 παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή Garmin σε σύζευξη με συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών και μετρητή ισχύος, για την προβολή του εκτιμώμενου μέγ. VO2 ποδηλασίας.

Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2

Για να μπορέσετε να προβάλετε την εκτίμηση μέγ. VO2, πρέπει να φορέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, να τοποθετήσετε το μετρητή ισχύος και να τα συζευξέτε με τη συσκευή ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας](#), σελίδα 11). Εάν στη συσκευασία της συσκευής σας περιλαμβάνονταν ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών, η συσκευή και ο αισθητήρας είναι ήδη συζευγμένα. Για ακριβέστερη εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας](#), σελίδα 5).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Η συσκευή χρειάζεται μερικές διαδρομές με ποδήλατο, για να μάθει την απόδοσή σας στην ποδηλασία.

1 Κάντε ποδηλασία με σταθερή, υψηλή ένταση για τουλάχιστον 20 λεπτά σε εξωτερικό χώρο.

2 Μετά τη διαδρομή με ποδήλατο, επιλέξτε **Αποθ. διαδρ.**

3 Κρατήστε πατημένο το ≡.

4 Επιλέξτε **Στατιστικά > Μέγ. VO2**.

Η εκτίμηση μέγ. VO2 εμφανίζεται ως αριθμός και θέση στο μετρητή.



Τα δεδομένα και η ανάλυση της μέγ. VO2 παρέχονται με άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες

πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (*Τυπικές τιμές μέγ. VO2, σελίδα 18*) και μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Συμβουλές για τις εκτιμήσεις μέγ. VO2 ποδηλασίας

Η επιτυχία και η ακρίβεια του υπολογισμού μέγ. VO2 βελτιώνονται όταν η διαδρομή με ποδήλατο απαιτεί συνεχή και μέτρια προσπάθεια και όταν οι καρδιακοί παλμοί και η ισχύς δεν μεταβάλλονται σε μεγάλο βαθμό.

- Πριν από τη διαδρομή με ποδήλατο, ελέγξτε ότι η συσκευή, το αισθητήριο καρδιακών παλμών και ο μετρητής ισχύος λειτουργούν σωστά, είναι συζευγμένα και η μπαταρία τους επαρκεί.
- Κατά τη διάρκεια της διαδρομής των 20 λεπτών, διατηρήστε τους καρδιακούς σας παλμούς σε ποσοστό πάνω από το 70% των μέγιστων καρδιακών σας παλμών.
- Κατά τη διάρκεια της διαδρομής των 20 λεπτών, διατηρήστε σχετικά σταθερή παραγόμενη ισχύ.
- Αποφύγετε το κατηφορικό έδαφος.
- Αποφύγετε τη διαδρομή με ποδήλατο σε ομάδες όπου υπάρχουν πολύ κοντινές αποστάσεις από τους προπορευόμενους.

Σύμβουλος αποκατάστασης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή Garmin με ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών, για να εμφανίσετε το χρόνο που απομένει μέχρι να ανακάμψετε πλήρως και να είστε έτοιμοι για την επόμενη σκληρή προπόνηση.

Χρόνος ανάκαμψης: Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζεται αμέσως μετά από μια δραστηριότητα. Ο χρόνος μετρά αντίστροφα μέχρι να είναι βέλτιστο για εσάς να ξεκινήσετε άλλη μία σκληρή προπόνηση.

Προβολή του χρόνου ανάκαμψης

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία χρόνου αποκατάστασης, πρέπει να φορέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών και να πραγματοποιήσετε σύζευξή του με τη συσκευή (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 11*). Εάν στη συσκευασία της συσκευής σας περιλαμβάνονταν ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών, η συσκευή και ο αισθητήρας είναι ήδη συζευγμένα. Για ακριβέστερη εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 5*).

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Στατιστικά > Σύμβουλος αποκατάστασης**.
- 3 Πηγαίνετε για ποδηλασία.
- 4 Μετά τη διαδρομή με ποδήλατο, επιλέξτε **Αποθ. διαδρ..**
Εμφανίζεται ο χρόνος ανάκαμψης. Ο μέγιστος χρόνος είναι 4 ημέρες και ο ελάχιστος είναι 6 ώρες.

Ατομικά ρεκόρ

Όταν ολοκληρώσετε μια διαδρομή με ποδήλατο, η συσκευή εμφανίζει τα νέα ατομικά ρεκόρ που πετύχατε κατά τη διάρκεια αυτής της διαδρομής με ποδήλατο. Τα ατομικά ρεκόρ περιλαμβάνουν τον ταχύτερο χρόνο σας σε μια τυπική απόσταση, τη μεγαλύτερη διαδρομή με ποδήλατο και τη μεγαλύτερη άνοδο που πετύχατε κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής με ποδήλατο. Όταν συζευχθεί με ένα συμβατό μετρητή ισχύος, η συσκευή εμφανίζει την ένδειξη μέγιστης ισχύος που καταγράφηκε σε διάστημα 20 λεπτών.

Προβολή των ατομικών ρεκόρ

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Στατιστικά > Ατομικά ρεκόρ**.

Επαναφορά ατομικού ρεκόρ

Μπορείτε να επαναφέρετε κάθε ατομικό ρεκόρ σε ένα ρεκόρ που είχατε καταγράψει προηγουμένως.

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Στατιστικά > Ατομικά ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να επαναφέρετε.
- 4 Επιλέξτε **Επιλογές > Χρήση του προηγούμενου > Ναι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Διαγραφή ατομικού ρεκόρ

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Στατιστικά > Ατομικά ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε ένα ατομικό ρεκόρ.
- 4 Επιλέξτε **Επιλογές > Απαλοιφή του ρεκόρ > Ναι**.

Πλοήγηση

Οι ρυθμίσεις και οι λειτουργίες πλοήγησης επίσης ισχύουν για τις διαδρομές πλοήγησης (*Πορείες, σελίδα 7*) και τα τμήματα (*Τμήματα, σελίδα 3*).

- Θέσεις (*Θέσεις, σελίδα 6*)
- Ρυθμίσεις χάρτη (*Προβολή θέσεων χρήστη στο χάρτη, σελίδα 7*)

Θέσεις

Μπορείτε να καταγράψετε και να αποθηκεύσετε θέσεις στη συσκευή.

Αποθήκευση της θέσης σας

Για να μπορέσετε να επισημάνετε μια θέση, πρέπει να εντοπίσετε δορυφόρους.

Μια θέση είναι ένα σημείο που καταγράφετε και αποθηκεύετε στη συσκευή. Αν θέλετε να θυμάστε ορόσημο ή να επιστρέψετε σε ένα συγκεκριμένο σημείο, μπορείτε να αποθηκεύσετε μια θέση.

- 1 Πηγαίνετε μια βόλτα με το ποδήλατο (*Κάνοντας ποδηλασία, σελίδα 3*).
- 2 Κρατήστε πατημένο το .
- 3 Επιλέξτε **Επισήμανση τοποθεσίας**.
Εμφανίζεται ένα μήνυμα. Το προεπιλεγμένο εικονίδιο για κάθε θέση είναι μια σημαία (*Προσαρμογή των εικονιδίων χάρτη, σελίδα 7*).

Πλοήγηση σε αποθηκευμένη θέση

Για να μπορέσετε να πλοηγηθείτε σε μια αποθηκευμένη θέση, πρέπει να εντοπίσετε δορυφόρους.

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 3 Επιλέξτε μια θέση.
- 4 Επιλέξτε **Μετάβαση σε**.
- 5 Επιλέξτε  για να ξεκινήσετε τη διαδρομή με ποδήλατο.

Πλοήγηση προς την αφετηρία

Ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της διαδρομής με ποδήλατο, μπορείτε να επιστρέψετε στο σημείο εκκίνησης.

- 1 Πηγαίνετε μια βόλτα με το ποδήλατο (*Κάνοντας ποδηλασία, σελίδα 3*).
- 2 Επιλέξτε  για να θέσετε σε παύση τη διαδρομή με ποδήλατο.
- 3 Επιλέξτε **Επιστροφή στην αρχή**.
- 4 Επιλέξτε **Κατά μήκος της ίδιας πορείας ή Ευθεία γραμμή**.
- 5 Επιλέξτε  για να συνεχίσετε τη διαδρομή με ποδήλατο.

Η συσκευή σας μεταφέρει με πλοήγηση πίσω στο σημείο εκκίνησης της διαδρομής με ποδήλατο.

Προβολή αποθηκευμένων θέσεων

Μπορείτε να προβάλετε λεπτομέρειες σχετικά με αποθηκευμένες θέσεις, όπως είναι το υψόμετρο και οι συντεταγμένες χάρτη.

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 3 Επιλέξτε μια αποθηκευμένη θέση.
- 4 Επιλέξτε **Λεπτομέρειες**.

Προβολή θέσεων χρήστη στο χάρτη

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Χάρτης > Θέσεις χρήστη**.
- 3 Επιλέξτε **Εμφάνιση**.

Προσαρμογή των εικονιδίων χάρτη

Μπορείτε να προσαρμόσετε εικονίδια χάρτη για να αναγνωρίζετε διαφορετικούς τύπους αποθηκευμένων θέσεων. Για παράδειγμα, τη θέση του σπιτιού σας ή τοποθεσίες όπου μπορείτε να φάτε ή να πιείτε.

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 3 Επιλέξτε μια αποθηκευμένη θέση.
- 4 Επιλέξτε **Αλλαγή εικονιδίου**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή.

Επανατοποθέτηση της θέσης σας

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 3 Επιλέξτε μια αποθηκευμένη θέση.
- 4 Επιλέξτε **Επανατοποθέτηση εδώ > Ναι**.

Η τοποθεσία αλλάζει στην τρέχουσα θέση σας.

Διαγραφή αποθηκευμένης θέσης

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 3 Επιλέξτε μια θέση.
- 4 Επιλέξτε **Διαγραφή > Ναι**.

Πορείες

Ακολουθήση δραστηριότητας που είχε καταγραφεί στο παρελθόν:

Μπορείτε να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή απλώς επειδή είναι καλή. Για παράδειγμα, μπορείτε να αποθηκεύσετε και να ακολουθήσετε μια πολύ καλή διαδρομή με ποδήλατο προς την εργασία σας.

Αγώνας σε δραστηριότητα που είχε καταγραφεί στο παρελθόν:

Μπορείτε επίσης να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή, για να προσπαθήσετε να πιάσετε ή να ξεπεράσετε στόχους απόδοσης που είχαν καθοριστεί στο παρελθόν. Για παράδειγμα, εάν η αρχική διαδρομή είχε ολοκληρωθεί σε 30 λεπτά, μπορείτε να αγωνιστείτε ενάντια σε ένα Virtual Partner®, για να προσπαθήσετε να ολοκληρώσετε τη διαδρομή σε λιγότερα από 30 λεπτά.

Ακολουθήση υπάρχουσας διαδρομής με ποδήλατο από το Garmin Connect: Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή από το Garmin Connect στη συσκευή σας. Αφού αποθηκευτεί στη συσκευή σας, μπορείτε να ακολουθήσετε τη διαδρομή ή να κάνετε έναν αγώνα σε αυτήν.

Ακολουθήση διαδρομής από το Garmin Connect

Για να κατεβάσετε μια διαδρομή από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect ([Garmin Connect](#), σελίδα 11).

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.

- Μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.

- 2 Δημιουργήστε μια νέα διαδρομή ή επιλέξτε μια υπάρχουσα.
- 3 Επιλέξτε  ή **Αποστολή σε συσκευή**.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Στην συσκευή Edge πατήστε παρατεταμένα το .
- 6 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Πορείες**.
- 7 Επιλέξτε τη διαδρομή.
- 8 Επιλέξτε **Οδήγηση**.

Συμβουλές για την προπόνηση με διαδρομές

- Εάν συμπεριλάβετε προθέρμανση, επιλέξτε  για να ξεκινήσετε τη διαδρομή και κάντε προθέρμανση όπως συνήθως.
- Μείνετε μακριά από τη διαδρομή σας κατά την προθέρμανση. Όταν είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε, κατευθυνθείτε προς τη διαδρομή σας. Όταν είστε σε οποιοδήποτε τμήμα της διαδρομής, εμφανίζεται ένα μήνυμα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν επιλέξετε , το Virtual Partner ξεκινά τη διαδρομή και δεν σας περιμένει να προθερμανθείτε.
- Μετακινήστε με κύλιση στο χάρτη για να δείτε το χάρτη διαδρομής.
Εάν αποκλίνετε από τη διαδρομή, η συσκευή εμφανίζει ένα μήνυμα.

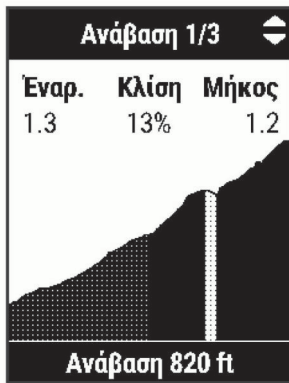
Προβολή λεπτομερειών διαδρομής

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Πορείες**.
- 3 Επιλέξτε ένα γήπεδο.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Οδήγηση** για να κάνετε τη διαδρομή με ποδήλατο.
 - Επιλέξτε **Σύνοψη** για να δείτε λεπτομέρειες σχετικά με τη διαδρομή.
 - Επιλέξτε **Χάρτης** για να δείτε τη διαδρομή στο χάρτη.
 - Επιλέξτε **Υψόμετρο** για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου της διαδρομής.

Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro

Η λειτουργία ClimbPro σας βοηθά να διαχειριστείτε την προσπάθειά σας για τις επόμενες αναβάσεις σε μια διαδρομή. Πριν ξεκινήσετε τη διαδρομή ποδηλασίας, μπορείτε να προβάλετε λεπτομέρειες σχετικά με τις αναβάσεις, καθώς και πότε εμφανίζονται, τη μέση κλίση και τη συνολική ανάβαση. Οι κατηγορίες ανάβασης, με βάση το μήκος και την κλίση, επισημαίνονται με μοτίβα.

- 1 Επιλέξτε το  > **Πλοήγηση > Πορείες**.
 - 2 Επιλέξτε μια διαδρομή.
 - 3 Ελέγξτε τις αναβάσεις και τις λεπτομέρειες διαδρομής για τη διαδρομή (*Προβολή λεπτομερειών διαδρομής, σελίδα 7*).
 - 4 Ξεκινήστε να ακολουθείτε μια αποθηκευμένη διαδρομή (*Ακολουθήση διαδρομής από το Garmin Connect, σελίδα 7*).
- Στην αρχή μιας ανάβασης, η οθόνη ClimbPro εμφανίζεται αυτόματα.



Διαγραφή διαδρομής

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Πορείες**.
- 3 Επιλέξτε ένα γήπεδο.
- 4 Επιλέξτε **Διαγραφή > Ναι**.

Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth

Η συσκευή Edge διαθέτει πολλές συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth για το συμβατό smartphone που διαθέτετε μέσω των εφαρμογών Garmin Connect και Connect IQ™. Επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/apps για περισσότερες πληροφορίες.

Αποστολές δεδομένων δραστηριοτήτων στο Garmin

Connect: Στέλνει αυτόματα τη δραστηριότητά σας στο Garmin Connect μόλις ολοκληρώσετε την καταγραφή της δραστηριότητας.

Βοήθεια: Σας επιτρέπει να στέλνετε ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου με το όνομά σας και τη θέση GPS στις επαφές επείγουσας ανάγκης σας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect.

Λειτουργίες του Connect IQ με δυνατότητα λήψης: Σας επιτρέπει να κάνετε λήψη των λειτουργιών Connect IQ από τη εφαρμογή Connect IQ.

Λήψεις δεδομένων, τμημάτων και ασκήσεων από το Garmin Connect: Σας επιτρέπει να αναζητάτε δραστηριότητες στο Garmin Connect χρησιμοποιώντας το smartphone σας και να τις στέλνετε στη συσκευή σας.

Ανίχνευση συμβάντος: Επιτρέπει στην εφαρμογή Garmin Connect να στείλει ένα μήνυμα στις επαφές επείγουσας ανάγκης σας, όταν η συσκευή Edge ανιχνεύσει ένα συμβάν.

LiveTrack: Επιτρέπει στους φίλους και την οικογένειά σας να παρακολουθούν τους αγώνες και τις προπονήσεις σας σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να προσκαλέσετε ακολούθους μέσω email ή κοινωνικών δικτύων, επιτρέποντάς τους να προβάλουν τα δεδομένα πραγματικού χρόνου σε μια σελίδα εντοπισμού Garmin Connect.

Ειδοποιήσεις: Εμφανίζει ειδοποιήσεις και μηνύματα του τηλεφώνου στη συσκευή σας.

Αλληλεπιδράσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: Σας επιτρέπει να δημοσιεύετε ενημερώσεις στον αγαπημένο σας ιστότοπο μέσω κοινωνικής δικτύωσης όταν αποστέλλετε μια δραστηριότητα στο Garmin Connect.

Ενημερώσεις καιρού: Στέλνει καιρικές συνθήκες και ειδοποιήσεις πραγματικού χρόνου στη συσκευή σας.

Λειτουργίες ανίχνευσης συμβάντος και υποβοήθησης

Ανίχνευση συμβάντος

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Η ανίχνευση συμβάντος είναι μια συμπληρωματική λειτουργία σχεδιασμένη κυρίως για χρήση στο δρόμο. Δεν θα πρέπει να βασίζεστε στην ανίχνευση συμβάντος χρησιμοποιώντας την ως κύρια μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες έκτασης ανάγκης εκ μέρους σας.

Όταν ανιχνευτεί ένα συμβάν από τη συσκευή Edge με το GPS ενεργοποιημένο, η εφαρμογή Garmin Connect μπορεί να στείλει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου και ένα μήνυμα email με το όνομα και τη θέση GPS σας στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

Εμφανίζεται ένα μήνυμα στη συσκευή σας και στο συζευγμένο smartphone σας, το οποίο υποδεικνύει ότι οι επαφές σας θα ενημερωθούν μετά από 30 δευτερόλεπτα. Αν δεν χρειάζεστε βοήθεια, μπορείτε να ακυρώσετε το αυτοματοποιημένο μήνυμα επείγουσας ανάγκης.

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντος στη συσκευή σας, πρέπει να καθορίσετε τα στοιχεία των επαφών επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect. Το συζευγμένο smartphone σας πρέπει να διαθέτει πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε περιοχή με κάλυψη δικτύου και δυνατότητα αποστολής δεδομένων. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

Βοήθεια

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Η βοήθεια είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, στην οποία δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες έκτασης ανάγκης εκ μέρους σας.

Όταν η συσκευή Edge με ενεργοποιημένο το GPS είναι συνδεδεμένη στην εφαρμογή Garmin Connect, μπορείτε να στείλετε ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου με το όνομά σας και τη θέση GPS στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία βοήθειας στη συσκευή σας, πρέπει να ρυθμίσετε στοιχεία επαφών επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect. Το συζευγμένο μέσω Bluetooth smartphone πρέπει να διαθέτει πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε περιοχή με κάλυψη δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

Εμφανίζεται ένα μήνυμα στη συσκευή σας που υποδεικνύει ότι οι επαφές σας θα ενημερωθούν μετά τη λήξη της αντιστροφής μέτρησης. Εάν η βοήθεια δεν είναι απαραίτητη, μπορείτε να ακυρώσετε το μήνυμα.

Προσθήκη επαφών

Μπορείτε να προσθέσετε έως και 50 επαφές στην εφαρμογή Garmin Connect. Οι διευθύνσεις email των επαφών σας μπορούν να χρησιμοποιηθούν με τη λειτουργία LiveTrack. Τρεις από αυτές τις επαφές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως επαφές επείγουσας ανάγκης (*Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 9*).

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή .

2 Επιλέξτε **Επαφές**.

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αφού προσθέσετε επαφές, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στη συσκευή Edge 130 Plus.

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

Οι αριθμοί τηλεφώνου των επαφών επείγουσας ανάγκης χρησιμοποιούνται για τις λειτουργίες ανίχνευσης συμβάντος και υποβοήθησης.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ☰ ή ⋮.
- 2 Επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Ανίχνευση συμβάντος και Βοήθεια > Προσθήκη επαφής επείγουσας ανάγκης**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Προβολή των επαφών επείγουσας ανάγκης

Για να μπορέσετε να δείτε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στη συσκευή σας, πρέπει να ρυθμίσετε τις πληροφορίες ποδηλάτη και τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect.

Επιλέξτε ☰ > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Επαφές επείγουσας ανάγκης**.

Εμφανίζονται τα ονόματα και οι αριθμοί τηλεφώνου των επαφών επείγουσας ανάγκης σας.

Αίτημα βοήθειας

Για να μπορέσετε να ζητήσετε βοήθεια, πρέπει να ενεργοποιήσετε το GPS στη συσκευή Edge.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα ⏏ για πέντε δευτερόλεπτα, για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία βοήθειας.
Η συσκευή εκπέμπει ένα ηχητικό σήμα και στέλνει το μήνυμα όταν ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση των πέντε δευτερολέπτων.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε ⏏ προτού ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση, για να ακυρώσετε το μήνυμα.
- 2 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε ▶ για να στείλετε το μήνυμα αμέσως.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος

Επιλέξτε ☰ > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Ανίχνευση συμβάντος**.

Ακύρωση αυτοματοποιημένου μηνύματος

Όταν ανιχνευτεί κάποιο συμβάν από τη συσκευή σας, μπορείτε να ακυρώσετε το αυτοματοποιημένο μήνυμα επείγουσας ανάγκης στη συσκευή ή στο συζευγμένο smartphone σας προτού σταλεί στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

Επιλέξτε **Άκυρο > Ναι** πριν από το τέλος της αντίστροφης μέτρησης τριάντα δευτερολέπτων.

Αποστολή ενημέρωσης κατάστασης μετά από συμβάν

Για να μπορέσετε να στείλετε μια ενημέρωση κατάστασης στις επαφές επείγουσας ανάγκης σας, η συσκευή πρέπει να ανιχνεύσει ένα συμβάν και να στείλει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα επείγουσας ανάγκης στις επαφές επείγουσας ανάγκης σας.

Μπορείτε να στείλετε μια ενημέρωση κατάστασης στις επαφές επείγουσας ανάγκης σας, το οποίο θα τις πληροφορεί ότι δεν χρειάζεστε βοήθεια.

Από τη σελίδα κατάστασης, επιλέξτε **Ανιχνεύτηκε συμβάν > Λήξη και αποστ. μην. "Είμαι καλά"**.

Θα αποσταλεί ένα μήνυμα σε όλες τις επαφές επείγουσας ανάγκης.

Ενεργοποίηση LiveTrack

Πριν ξεκινήσετε την πρώτη περίοδο λειτουργίας LiveTrack, πρέπει να ρυθμίσετε επαφές στην εφαρμογή Garmin Connect (**Προσθήκη επαφών**, σελίδα 8).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το ☰.
- 2 Επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > LiveTrack**.

- 3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Αυτόματη έναρξη** για να ξεκινήσετε μια περίοδο λειτουργίας LiveTrack κάθε φορά που ξεκινάτε αυτόν τον τύπο δραστηριότητας.
- Επιλέξτε **Κοινοπ. πορείας** ώστε οι παραλήπτες σας να μπορούν να δουν την πορεία σας.
- Επιλέξτε **Έναρξη του LiveTrack** για να ξεκινήσετε μια περίοδο λειτουργίας LiveTrack.

- 4 Από την αρχική οθόνη, επιλέξτε το ▶ και ξεκινήστε μια διαδρομή με ποδήλατο.

Οι παραλήπτες μπορούν να δουν τα ζωντανά δεδομένα σας σε μια σελίδα παρακολούθησης Garmin Connect.

Λειτουργίες του Connect IQ με δυνατότητα λήψης

Μπορείτε να προσθέσετε λειτουργίες Connect IQ στη συσκευή σας από την Garmin και άλλους παρόχους χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Connect IQ.

Πεδία δεδομένων: Σας επιτρέπουν να κατεβάσετε νέα πεδία δεδομένων που παρουσιάζουν δεδομένα αισθητήρων, δραστηριότητας και ιστορικού με νέους τρόπους. Μπορείτε να προσθέσετε πεδία δεδομένων Connect IQ σε ενσωματωμένες λειτουργίες και σελίδες.

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας, χρησιμοποιώντας ένα καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση apps.garmin.com και συνδεθείτε.
- 3 Επιλέξτε μια λειτουργία του Connect IQ και πραγματοποιήστε λήψη της.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ασύρματοι αισθητήρες

Η συσκευή σας μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασύρματους αισθητήρες ANT+ ή Bluetooth. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη συμβατότητα και την αγορά προαιρετικών αισθητήρων, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com.

Τοποθέτηση του αισθητήριου καρδιακών παλμών

Θα πρέπει να φοράτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών απευθείας επάνω στο δέρμα σας, ακριβώς κάτω από το στήρνο. Θα πρέπει να είναι αρκετά εφαρμοστό, ώστε να παραμένει στη θέση της κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας.

- 1 Κουμπώστε τη μονάδα αισθητήριου καρδιακών παλμών ① στον ιμάντα.

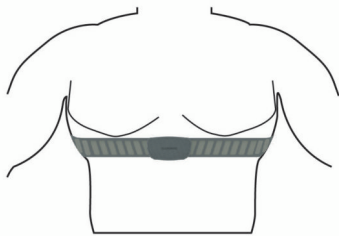


Τα λογότυπα Garmin στη μονάδα και στον ιμάντα θα πρέπει να είναι με τη σωστή πλευρά προς τα επάνω.

- 2 Υγράνετε τα ηλεκτρόδια ② και τις επιφάνειες επαφής ③ στο πίσω μέρος του ιμάντα, για να δημιουργήσετε ισχυρή σύνδεση ανάμεσα στο στήρνο σας και τον αναμεταδότη.



- 3 Φορέστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών Garmin με τα λογότυπα στη σωστή πλευρά, προς τα επάνω.



Το άγκιστρο θα πρέπει να συνδέεται με το ④ βρόχο ⑤ στη δεξιά πλευρά σας.

- 4 Τυλίξτε τον ιμάντα γύρω από το στήρνο σας και συνδέστε το άγκιστρο ιμάντα στο βρόχο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι η ετικέτα οδηγιών φροντίδας δεν είναι διπλωμένη.

Αφού φορέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, αυτό ενεργοποιείται και στέλνει δεδομένα.

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

Αν τα δεδομένα καρδιακών παλμών είναι ακανόνιστα ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Εφαρμόστε ξανά νερό στα ηλεκτρόδια και στις επιφάνειες επαφής (εάν υπάρχουν).
- Σφίξτε τον ιμάντα στο στήρνο σας.
- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες φροντίδας (*Φροντίδα της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών*, σελίδα 15).
- Φορέστε ένα βαμβακερό πουκάμισο ή βρέξτε καλά και τις δύο πλευρές του ιμάντα.

Τα συνθετικά υφάσματα που τρίβονται ή χτυπούν στο αισθητήριο καρδιακών παλμών μπορούν να δημιουργήσουν στατικό ηλεκτρισμό που παρεμβάλλεται με τα σήματα καρδιακών παλμών.

- Απομακρυνθείτε από πηγές που μπορούν να προκαλέσουν παρεμβολές στο αισθητήριο καρδιακών παλμών.
Ορισμένες πηγές παρεμβολών είναι τα ισχυρά ηλεκτρομαγνητικά πεδία, ορισμένοι ασύρματοι αισθητήρες 2,4 GHz, γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος υψηλής τάσης, ηλεκτρικά μοτέρ, φούρνοι, φούρνοι μικροκυμάτων, ασύρματα τηλέφωνα 2,4 GHz και ασύρματα σημεία πρόσβασης LAN.

Στόχοι φυσικής κατάστασης

Η γνώση των ζωνών καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει στη μέτρηση και τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης, εάν κατανοήσετε και εφαρμόσετε αυτές τις αρχές.

- Οι καρδιακοί παλμοί αποτελούν ένα καλό μέτρο της έντασης της άσκησης.
- Η προπόνηση σε συγκεκριμένες ζώνες καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την καρδιαγγειακή λειτουργία και αντοχή.

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα (*Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών*, σελίδα 18) για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση.

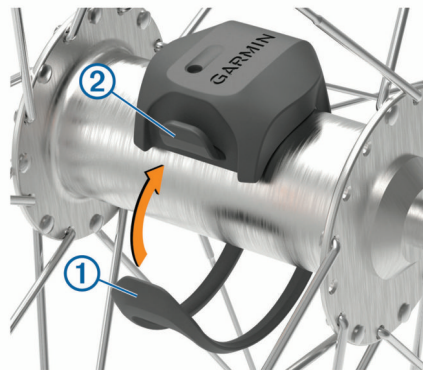
Εάν δεν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, χρησιμοποιήστε κάποιο από τα προγράμματα υπολογισμού που διατίθενται στο Internet. Ορισμένα γυμναστήρια και κέντρα υγείας παρέχουν μια εξέταση που μετρά τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς. Οι προεπιλεγμένοι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί είναι 220 μείον την ηλικία σας.

Τοποθέτηση του αισθητήρα ταχύτητας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν δεν διαθέτετε το συγκεκριμένο αισθητήρα, μπορείτε να παραλείψετε αυτήν τη διαδικασία.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η Garmin συνιστά να ασφαλίσετε το ποδήλατό σας σε μια βάση κατά την τοποθέτηση του αισθητήρα.

- 1 Τοποθετήστε και συγκρατήστε τον αισθητήρα ταχύτητας επάνω στην πλήμνη τροχού.
- 2 Τραβήξτε τον ιμάντα ① γύρω από την πλήμνη τροχού και στερεώστε τον στο άγκιστρο ② στον αισθητήρα.



Ο αισθητήρας μπορεί να έχει κλίση όταν τοποθετηθεί σε ασύμμετρη πλήμνη. Αυτό δεν επηρεάζει τη λειτουργία.

- 3 Περιστρέψτε τον τροχό για να ελέγξετε την απόσταση.
Ο αισθητήρας δεν θα πρέπει να έρχεται σε επαφή με άλλα μέρη του ποδηλάτου σας.

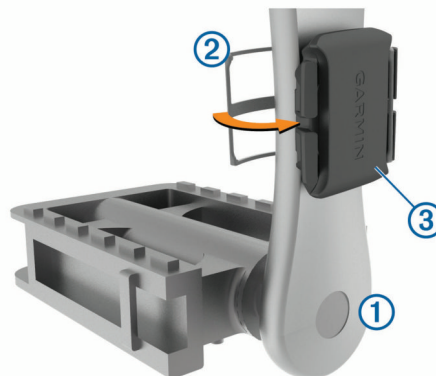
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λυχνία LED αναβοσβήνει με πράσινο χρώμα για πέντε δευτερόλεπτα, για να υποδείξει δραστηριότητα μετά από δύο περιστροφές.

Εγκατάσταση του αισθητήρα ρυθμού πεταλιών

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν δεν διαθέτετε το συγκεκριμένο αισθητήρα, μπορείτε να παραλείψετε αυτήν τη διαδικασία.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η Garmin συνιστά να ασφαλίσετε το ποδήλατό σας σε μια βάση κατά την τοποθέτηση του αισθητήρα.

- 1 Επιλέξτε το μέγεθος ιμάντα που ταιριάζει καλά στο βραχίονα στροφάλου ①.
Ο ιμάντας που επιλέγετε θα πρέπει να είναι ο μικρότερος που μπορεί να καλύψει το βραχίονα στροφάλου.
- 2 Στη μη κινητήρια πλευρά, τοποθετήστε και συγκρατήστε την επίπεδη πλευρά του αισθητήρα ρυθμού πεταλιών στο εσωτερικό μέρος του βραχίονα στροφάλου.
- 3 Τραβήξτε τους ιμάντες ② γύρω από το βραχίονα στροφάλου και στερεώστε τους στα άγκιστρα ③ στον αισθητήρα.



- 4 Περιστρέψτε το βραχίονα στροφάλου για να ελέγξετε την απόσταση.
Ο αισθητήρας και οι ιμάντες δεν θα πρέπει να έρχονται σε επαφή με άλλα μέρη του ποδηλάτου ή του παπουτσιού σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λυχνία LED αναβοσβήνει με πράσινο χρώμα για πέντε δευτερόλεπτα, για να υποδείξει δραστηριότητα μετά από δύο περιστροφές.

- 5 Κάντε μια δοκιμαστική διαδρομή 15 λεπτών με το ποδήλατο και επιθεωρήστε τον αισθητήρα και τους μάντες, ώστε να διασφαλίσετε ότι δεν υπάρχει ένδειξη ζημιάς.

Πληροφορίες σχετικά με τους αισθητήρες ταχύτητας και ρυθμού πεταλιών

Τα δεδομένα ρυθμού πεταλιών από τον αισθητήρα ρυθμού πεταλιών καταγράφονται πάντα. Εάν δεν έχουν συζευχθεί αισθητήρες ταχύτητας και ρυθμού πεταλιών με τη συσκευή, για τον υπολογισμό της ταχύτητας και του ρυθμού πεταλιών χρησιμοποιούνται δεδομένα GPS.

Ο ρυθμός πεταλιών είναι ο ρυθμός που κάνετε πετάλι ή η "περιστροφή" που μετράται επί τον αριθμό περιστροφών του βραχίονα στροφάλου ανά λεπτό (στροφές/λεπτό).

Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας

Για να μπορείτε να πραγματοποιήσετε σύζευξη, πρέπει να φορέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών ή να τοποθετήσετε τον αισθητήρα.

Σύζευξη είναι η σύνδεση των ασύρματων αισθητήρων ANT+ ή Bluetooth. Για παράδειγμα, η σύνδεση ενός αισθητήριου καρδιακών παλμών με τη συσκευή Garmin.

- 1 Πλησιάστε τη συσκευή σε απόσταση έως 3 μέτρων (10 ποδιών) από τον αισθητήρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Διατηρήστε απόσταση 10 m (33 ft) από τους αισθητήρες άλλων ποδηλατών κατά τη σύζευξη.

- 2 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 3 Επιλέξτε **Αισθητήρες > Προσθήκη αισθητήρα**.
Εμφανίζεται μια λίστα με τους διαθέσιμους αισθητήρες.
- 4 Επιλέξτε έναν ή περισσότερους αισθητήρες για σύζευξη με τη συσκευή σας.

Όταν ο αισθητήρας είναι συζευγμένος με τη συσκευή σας, η κατάσταση του αισθητήρα είναι Έχει συνδεθεί. Μπορείτε να προσαρμόσετε ένα πεδίο δεδομένων όπου θα εμφανίζονται δεδομένα αισθητήρα.

Προπόνηση με μετρητές ισχύος

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/intosports για μια λίστα αισθητήρων ANT+ που είναι συμβατοί με τη συσκευή σας (π.χ. Vector™).
- Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το μετρητή ισχύος σας.

Βαθμονόμηση του μετρητή ισχύος σας

Για να μπορείτε να βαθμονομήσετε το μετρητή ισχύος σας, πρέπει να τον εγκαταστήσετε, να τον συζεύξετε με τη συσκευή σας και να ξεκινήσετε την ενεργή καταγραφή δεδομένων με αυτόν.

Για οδηγίες βαθμονόμησης ειδικά για το μετρητή ισχύος σας, ανατρέξτε στις οδηγίες του κατασκευαστή.

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Αισθητήρες**.
- 3 Επιλέξτε το μετρητή ισχύος σας.
- 4 Επιλέξτε **Επιλογές > Βαθμονόμηση**.
- 5 Διατηρήστε το μετρητή ισχύος σας ενεργό κάνοντας πετάλι μέχρι να εμφανιστεί το μήνυμα.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ισχύς βάσει πεταλιών

Το Vector μετρά την ισχύ βάσει πεταλιών.

Το Vector μετρά τη δύναμη που ασκείτε μερικές εκατοντάδες φορές κάθε δευτερόλεπτο. Το Vector μετρά επίσης το ρυθμό πεταλιών ή την περιστροφική ταχύτητα των πεταλιών. Μετρώντας τη δύναμη, τη φορά της δύναμης, την περιστροφή του βραχίονα στροφάλου και του χρόνου, το Vector μπορεί να προσδιορίσει την ισχύ (W).

Επίγνωση της κατάστασης

Η συσκευή Edge μπορεί να χρησιμοποιηθεί με έξυπνα φώτα ποδηλάτου και ραντάρ καθρέπτη Varia™, για να βελτιωθεί η επίγνωση της κατάστασης. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου της συσκευής σας Varia για περισσότερες πληροφορίες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να αναβαθμίσετε το λογισμικό Edge πριν από την αντιστοίχιση των συσκευών Varia (*Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express*, σελίδα 17).

Ιστορικό

Το ιστορικό περιλαμβάνει το χρόνο, την απόσταση, τις θερμίδες, την ταχύτητα, τα δεδομένα γύρων, το υψόμετρο και προαιρετικές πληροφορίες από τον αισθητήρα ANT+.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν καταγράφεται ιστορικό όταν το χρονόμετρο έχει σταματήσει ή είναι σε παύση.

Όταν η μνήμη της συσκευής είναι πλήρης, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Η συσκευή δεν διαγράφει και δεν αντικαθιστά αυτόματα το ιστορικό σας. Στέλνετε περιοδικά το ιστορικό σας στο Garmin Connect για να παρακολουθείτε όλα τα δεδομένα διαδρομής με ποδήλατο.

Προβολή λεπτομερειών διαδρομής με ποδήλατο

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Διαδρομές με ποδήλατο**.
- 3 Επιλέξτε μια διαδρομή με ποδήλατο.
- 4 Ορίστε μια επιλογή.

Διαγραφή διαδρομής με ποδήλατο

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Διαδρομές με ποδήλατο**.
- 3 Επιλέξτε μια διαδρομή με ποδήλατο που θέλετε να διαγράψετε.
- 4 Επιλέξτε **Διαγραφή > Ναι**.

Προβολή συνόλων δεδομένων

Μπορείτε να δείτε τα συγκεντρωμένα δεδομένα που έχετε αποθηκεύσει στη συσκευή, συμπεριλαμβανομένων του αριθμού διαδρομών με ποδήλατο, του χρόνου, της απόστασης και των θερμίδων.

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Συν.τιμές**.

Επαναφορά της συνολικής απόστασης με ποδήλατο

Επιλέξτε το  > **Ιστορικό > Συν.τιμές > Επαναφ. συνόλων > Ναι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Garmin Connect

Μπορείτε να συνδέσετε με τους φίλους σας στο Garmin Connect. Το Garmin Connect σας παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο. Καταγράψτε συμβάντα του

ενεργού τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, διαδρομές, κολύμβηση, πεζοπορία, τρίαθλο και άλλα.

Μπορείτε να δημιουργήσετε τον δωρεάν λογαριασμό σας Garmin Connect όταν πραγματοποιήσετε σύζευξη της συσκευής με το τηλέφωνό σας, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect. Διαφορετικά, μπορείτε να μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.

Αποθήκευση των δραστηριοτήτων σας: Μετά την ολοκλήρωση και την αποθήκευση μιας δραστηριότητας στη συσκευή σας, μπορείτε να αποστείλετε αυτή τη δραστηριότητα στο Garmin Connect και να την διατηρήσετε για όσο διάστημα θέλετε.

Ανάλυση των δεδομένων σας: Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητά σας, συμπεριλαμβανομένων του χρόνου, της απόστασης, του υψομέτρου, των καρδιακών παλμών, των θερμίδων που καταναλώσατε, του ρυθμού πεταλιάς, μιας υπερκείμενης προβολής χάρτη, γραφημάτων ρυθμού και ταχύτητας, καθώς και προσαρμοσμένων αναφορών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για ορισμένα δεδομένα απαιτείται κάποιο προαιρετικό αξεσουάρ, όπως η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών.



Προγραμματισμός της προπόνησής σας: Μπορείτε να επιλέξετε ένα στόχο φυσικής κατάστασης και να φορτώσετε ένα από τα ημερήσια προγράμματα προπόνησης.

Κοινοποίηση των δραστηριοτήτων σας: Μπορείτε να συνδεθείτε με φίλους, για να παρακολουθείτε ο ένας τις δραστηριότητες του άλλου ή να δημοσιεύετε συνδέσεις προς τις δραστηριότητές σας στις τοποθεσίες των αγαπημένων σας μέσω κοινωνικής δικτύωσης.

Αποστολής της διαδρομής με ποδήλατο στο Garmin Connect

- Συγχρονίστε τη συσκευή Edge με την εφαρμογή Garmin Connect στο smartphone σας.
- Χρησιμοποιήστε το καλώδιο USB που παρέχεται μαζί με τη συσκευή Edge για να στείλετε δεδομένα διαδρομής με ποδήλατο στο λογαριασμό Garmin Connect σας στον υπολογιστή σας.

Διαχείριση δεδομένων

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή δεν είναι συμβατή με τα Windows® 95, 98, Me, Mac® και OS 10.3 ή παλαιότερες εκδόσεις Windows NT®

Σύνδεση της συσκευής σε υπολογιστή

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά τη θύρα USB, το προστατευτικό κάλυμμα και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή.

- 1 Τραβήξτε προς τα επάνω το προστατευτικό κάλυμμα από τη θύρα USB.
- 2 Συνδέστε το μικρό άκρο του καλωδίου USB στη θύρα USB.

- 3 Συνδέστε το μεγάλο άκρο του καλωδίου USB σε μια θύρα USB υπολογιστή.

Η συσκευή σας εμφανίζεται ως αφαιρούμενη μονάδα στο στοιχείο "Ο Υπολογιστής μου" σε υπολογιστές Windows και ως μονταρισμένος τόμος σε υπολογιστές Mac.

Μεταφορά αρχείων στη συσκευή σας

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή.

Σε υπολογιστές Windows, η συσκευή εμφανίζεται ως αφαιρούμενη μονάδα ή φορητή συσκευή. Σε υπολογιστές Mac, η συσκευή εμφανίζεται ως μονταρισμένος τόμος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένοι υπολογιστές με πολλές μονάδες δικτύου ίσως να μην μπορούν να εμφανίσουν σωστά μονάδες συσκευής. Ανατρέξτε στην τεκμηρίωση του λειτουργικού συστήματός σας για να ενημερωθείτε σχετικά με τον τρόπο αντιστοίχισης της μονάδας δίσκου.

- 2 Ανοίξτε το πρόγραμμα αναζήτησης αρχείων του υπολογιστή σας.
- 3 Επιλέξτε ένα αρχείο.
- 4 Επιλέξτε **Επεξεργασία > Αντιγραφή**.
- 5 Ανοίξτε τη φορητή συσκευή, τη μονάδα δίσκου ή τον τόμο για τη συσκευή.
- 6 Μεταβείτε σε ένα φάκελο.
- 7 Επιλέξτε **Επεξεργασία > Επικόλληση**.

Το αρχείο εμφανίζεται στη λίστα αρχείων της μνήμης της συσκευής.

Διαγραφή αρχείων

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Εάν δεν γνωρίζετε για ποιο σκοπό χρησιμοποιείται ένα αρχείο, μην το διαγράψετε. Η μνήμη της συσκευής περιέχει σημαντικά αρχεία συστήματος που δεν πρέπει να διαγραφούν.

- 1 Ανοίξτε τη μονάδα δίσκου ή τον τόμο **Garmin**.
- 2 Εάν είναι απαραίτητο, ανοίξτε ένα φάκελο ή τόμο.
- 3 Επιλέξτε ένα αρχείο.
- 4 Πατήστε το πλήκτρο **Delete** στο πληκτρολόγιο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν χρησιμοποιείτε υπολογιστή Apple®, πρέπει να αδειάσετε το φάκελο Κάδος ανακύκλωσης, για να αφαιρέσετε εντελώς τα αρχεία.

Αποσύνδεση του καλωδίου USB

Εάν η συσκευή είναι συνδεδεμένη στον υπολογιστή ως αφαιρούμενη μονάδα δίσκου ή τόμος, πρέπει να αποσυνδέσετε με ασφάλεια τη συσκευή από τον υπολογιστή, ώστε να αποφευχθεί η απώλεια δεδομένων. Εάν η συσκευή είναι συνδεδεμένη στον υπολογιστή με Windows ως φορητή συσκευή, δεν είναι απαραίτητο να την αποσυνδέσετε με ασφάλεια.

- 1 Εκτελέστε μια ενέργεια:
 - Για υπολογιστές Windows, κάντε κλικ στο εικονίδιο **Ασφαλής κατάργηση υλικού** στη γραμμή εργασιών και επιλέξτε τη συσκευή.
 - Για υπολογιστές Apple, επιλέξτε τη συσκευή, **Αρχείο > Εξαγωγή**.
- 2 Αποσυνδέστε το καλώδιο από τον υπολογιστή.

Προσαρμογή της συσκευής σας

Ρυθμίσεις διαδρομής με ποδήλατο

Πατήστε παρατεταμένα **≡** και επιλέξτε Ρυθμίσεις διαδρομής με ποδήλατο.

Σελίδες δεδομένων: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε οθόνες δεδομένων και να προσθέσετε νέες οθόνες δεδομένων για τη

διαδρομή με ποδήλατο (*Αλλαγή πεδίων δεδομένων, σελίδα 14*).

Ειδοποιήσεις: Ρυθμίζει τις ειδοποιήσεις προπόνησης για τη διαδρομή με ποδήλατο (*Ειδοποιήσεις, σελίδα 13*).

Γύροι: Ρυθμίζει τις επιλογές για τη λειτουργία Auto Lap® (*Επισήμανση γύρων, σελίδα 13*).

Auto Pause: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να σταματά την καταγραφή δεδομένων όταν σταματάτε να κινείστε (*Χρήση της υπηρεσίας Auto Pause®, σελίδα 13*).

Αυτόματη κύλιση: Σας επιτρέπει να μετακινείστε σε όλες τις οθόνες δεδομένων αυτόματα κατά την εκτέλεση της αντίστροφης μέτρησης (*Χρήση αυτόματης κύλισης, σελίδα 13*).

Ειδοπ. τμήμ. διαδ.: Ενεργοποιεί μηνύματα που σας ειδοποιούν για την προσέγγιση τμημάτων (*Τμήματα, σελίδα 3*).

Μηνύματα πλοήγ.: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί μηνύματα πλοήγησης στροφή προς στροφή και προειδοποιήσεις εκτός πορείας.

GPS: Σας επιτρέπει να απενεργοποιήσετε το GPS (*Προπόνηση σε εσωτερικό χώρο, σελίδα 5*) ή να αλλάξετε τη ρύθμιση δορυφόρων (*Αλλαγή της ρύθμισης δορυφόρων, σελίδα 13*).

Ειδοποιήσεις

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ειδοποιήσεις για να προπονηθείτε, ώστε να επιτύχετε συγκεκριμένους στόχους χρόνου, απόστασης, θερμίδων και καρδιακών παλμών.

Ορισμός επαναλαμβανόμενης ειδοποίησης

Μια επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση σας ειδοποιεί κάθε φορά που η συσκευή καταγράφει μια καθορισμένη τιμή ή διάστημα. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή να σας ειδοποιεί κάθε 30 λεπτά.

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις διαδρομής με ποδήλατο > Ειδοποιήσεις**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο ειδοποίησης.
- 4 Ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.
- 5 Πληκτρολογήστε μια τιμή.
- 6 Επιλέξτε .

Κάθε φορά που φτάνετε μια τιμή ειδοποίησης, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι (*Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση των ήχων συσκευής, σελίδα 14*).

Ρύθμιση ειδοποιήσεων καρδιακών παλμών

Αν διαθέτετε προαιρετικό αισθητήριο καρδιακών παλμών, μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί, όταν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι πάνω ή κάτω από μια επιθυμητή ζώνη ή ένα προσαρμοσμένο εύρος. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι κάτω από 150 παλμούς ανά λεπτό (bpm).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις διαδρομής με ποδήλατο > Ειδοποιήσεις > Ειδοποίηση ΚΠ**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να χρησιμοποιήσετε το εύρος μιας υπάρχουσας ζώνης καρδιακών παλμών, επιλέξτε μια ζώνη καρδιακών παλμών.
 - Για να προσαρμόσετε τη μέγιστη τιμή, επιλέξτε **Προσαρμογή > Υψηλή** και εισαγάγετε μια τιμή.
 - Για να προσαρμόσετε την ελάχιστη τιμή, επιλέξτε **Προσαρμογή > Χαμηλή** και εισαγάγετε μια τιμή.

Κάθε φορά που η τρέχουσα τιμή υπερβαίνει ή πέφτει κάτω από το καθορισμένο εύρος ή την προσαρμοσμένη τιμή, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα εάν οι

ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι (*Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση των ήχων συσκευής, σελίδα 14*).

Ρύθμιση ειδοποιήσεων φαγητού και ποτού

Μπορείτε να ορίσετε μια ειδοποίηση για την κατανάλωση φαγητού ή ποτού σε χρονομετρούμενα διαστήματα.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις διαδρομής με ποδήλατο > Ειδοποιήσεις**.
- 3 Επιλέξτε **Φαγητό ή Ρόφημα**.
- 4 Ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.
- 5 Επιλέξτε **Ειδοποίηση σε** και συμπληρώστε μια τιμή.

Κάθε φορά που φτάνετε στην εκτιμώμενη τιμή ειδοποίησης, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι (*Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση των ήχων συσκευής, σελίδα 14*).

Αλλαγή της ρύθμισης δορυφόρων

Για αυξημένη απόδοση σε απαιτητικά περιβάλλοντα και ταχύτερο εντοπισμό θέσης GPS, μπορείτε να ενεργοποιήσετε το GPS + GLONASS ή το GPS + GALILEO. Η συνδυαστική χρήση του GPS και άλλου δορυφόρου μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας γρηγορότερα από τη χρήση μόνο του GPS.

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις διαδρομής με ποδήλατο > GPS**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Ρυθμίσεις προπόνησης

Οι παρακάτω επιλογές και ρυθμίσεις σας επιτρέπουν να προσαρμόζετε τη συσκευή σας με βάση τις ανάγκες προπόνησής σας.

Επισήμανση γύρων

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Auto Lap για να επισημάνει ένα γύρο σε μια συγκεκριμένη απόσταση αυτόματα και μπορείτε να επισημάνετε γύρους μη αυτόματα. Αυτή η λειτουργία βοηθάει στη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας δραστηριότητας.

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις διαδρομής με ποδήλατο > Γύροι**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Auto Lap** για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Auto Lap.
Η συσκευή επισημαίνει αυτόματα ένα γύρο κάθε 5 μίλια ή 5 χιλιόμετρα, ανάλογα με τις ρυθμίσεις του συστήματός σας (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 14*).
 - Επιλέξτε **Πλήκτρο γύρου** για να χρησιμοποιήσετε το , για να επισημάνετε ένα γύρο κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Χρήση της υπηρεσίας Auto Pause®

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Auto Pause, ώστε το χρονόμετρο να σταματά αυτόματα όταν σταματάτε να κινείστε. Αυτή η λειτουργία είναι χρήσιμη αν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει φανάρια ή άλλα μέρη όπου χρειάζεται να σταματήσετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο χρόνος παύσης δεν αποθηκεύεται με τα δεδομένα ιστορικού.

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις διαδρομής με ποδήλατο > Auto Pause**.

Χρήση αυτόματης κύλισης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη κύλιση, για να μετακινηθείτε κυκλικά στις σελίδες δεδομένων προπόνησης αυτόματα, ενώ το χρονόμετρο λειτουργεί.

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις διαδρομής με ποδήλατο > Αυτόματη κύλιση**.
- 3 Επιλέξτε ταχύτητα εμφάνισης.

Αλλαγή πεδίων δεδομένων

Μπορείτε να αλλάξετε τους συνδυασμούς πεδίων δεδομένων για τις σελίδες που εμφανίζονται ενώ εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση (*Πεδία δεδομένων, σελίδα 17*).

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις διαδρομής με ποδήλατο > Σελίδες δεδομένων**.
- 3 Επιλέξτε  > **Διάταξη**.
- 4 Επιλέξτε  ή  για να αλλάξετε τη διάταξη.
- 5 Επιλέξτε  για να ενεργοποιήσετε τη διάταξη.
- 6 Επιλέξτε  ή  για να επεξεργαστείτε τα πεδία δεδομένων.

Ρυθμίσεις τηλεφώνου

Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε Τηλέφωνο.

Κατάσταση: Ενεργοποιεί την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Άλλες ρυθμίσεις Bluetooth εμφανίζονται μόνο όταν είναι ενεργοποιημένη η ασύρματη τεχνολογία Bluetooth.

Ειδοποιήσεις: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου από το συμβατό smartphone.

Αντιστοίχιση τηλεφώνου: Συνδέει τη συσκευή με ένα συμβατό smartphone με δυνατότητα Bluetooth. Αυτή η ρύθμιση σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth, συμπεριλαμβανομένων του LiveTrack και των αποστολών δραστηριοτήτων στο Garmin Connect.

Ρυθμίσεις συστήματος

Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε Σύστημα.

Γλώσσα: Ρυθμίζει τη γλώσσα που εμφανίζεται στη συσκευή (*Αλλαγή της γλώσσας συσκευής, σελίδα 14*).

Φωτισμός: Ρυθμίζει τη λήξη χρονικού ορίου οπισθοφωτισμού, τη φωτεινότητα και τη συμπεριφορά (*Χρήση του οπισθοφωτισμού, σελίδα 14*).

Ήχοι: Ενεργοποιεί/απενεργοποιεί τους ηχητικούς τόνους για τα πλήκτρα και τα μηνύματα ειδοποίησης (*Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση των ήχων συσκευής, σελίδα 14*).

Λειτουργία εμφάνισης: Ορίζει τις μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται στη συσκευή.

Ωρα: Ρυθμίζει τη συσκευή για εμφάνιση της ώρας σε μορφή 12 ωρών ή 24 ωρών.

Μορφή θέσης: Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε τη μορφή προβολής για τις λεπτομέρειες θέσης γεωγραφικών συντεταγμένων.

Αυτόματη απενεργ.: Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε την αυτόματη απενεργοποίηση της συσκευής μετά από 10 λεπτά αδράνειας.

Επαναφορά: Σας επιτρέπει να επαναφέρετε τις ρυθμίσεις συστήματος ή να διαγράψετε όλα τα δεδομένα χρήστη (*Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, σελίδα 16*).

Πληροφορίες: Εμφανίζει την έκδοση λογισμικού και το αναγνωριστικό μονάδας και σας επιτρέπει να ελέγχετε για ενημερώσεις λογισμικού (*Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα, σελίδα 16*).

Αλλαγή της γλώσσας συσκευής

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Γλώσσα**.

Χρήση του οπισθοφωτισμού

Μπορείτε να επιλέξετε οποιοδήποτε πλήκτρο για να ενεργοποιήσετε τον φωτισμό.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Φωτισμός**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να προσαρμόσετε το χρονικό όριο, επιλέξτε **Λήξη χρονικού ορίου**.
 - Για να προσαρμόσετε τη φωτεινότητα, επιλέξτε **Φωτεινότητα**.
 - Για να ρυθμίσετε τον οπισθοφωτισμό ώστε να ανάβει για πατήματα πλήκτρων και ειδοποιήσεις, επιλέξτε **Πλήκτρα/Ειδοπ..**
- 4 Χρησιμοποιήστε το  και το  για να ορίσετε μια επιλογή.
- 5 Επιλέξτε το .

Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση των ήχων συσκευής

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Ήχοι**.

Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις μονάδες μέτρησης για την απόσταση και την ταχύτητα.

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Λειτουργία εμφάνισης**.

Χρήση της λειτουργίας αυτόματης απενεργοποίησης

Αυτή η λειτουργία απενεργοποιεί αυτόματα τη συσκευή μετά από 10 λεπτά αδράνειας.

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Αυτόματη απενεργ..**

Ρύθμιση της λειτουργίας επέκτασης οθόνης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή Edge 130 Plus ως επέκταση οθόνης για να προβάλετε οθόνες δεδομένων από ένα συμβατό ρολόι multisport Garmin. Για παράδειγμα, μπορείτε να συζεύξετε μια συμβατή συσκευή Forerunner® για να εμφανίσετε τις οθόνες δεδομένων της στη συσκευή Edge για ένα τρίαθλο.

- 1 Από τη συσκευή Edge, πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Επέκταση οθόνης > **.
- 3 Από το συμβατό ρολόι Garmin, επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρια και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου > Επέκταση οθόνης**.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη της συσκευής Edge και του ρολογιού Garmin για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία σύζευξης.

Οι οθόνες δεδομένων από το συζευγμένο ρολόι σας εμφανίζονται στη συσκευή Edge όταν οι συσκευές είναι συζευγμένες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι κανονικές λειτουργίες της συσκευής Edge απενεργοποιούνται κατά τη χρήση της λειτουργίας επέκτασης οθόνης.

Μετά τη σύζευξη του συμβατού ρολογιού Garmin με τη συσκευή Edge, την επόμενη φορά που θα χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία επέκτασης οθόνης θα συνδεθούν αυτόματα.

Έξοδος από τη λειτουργία επέκτασης οθόνης

- 1 Ενώ η συσκευή βρίσκεται στη λειτουργία επέκτασης οθόνης, πατήστε παρατεταμένα .
- 2 Επιλέξτε **Έξοδος από την επέκταση οθόνης > Ναι**.

Πληροφορίες συσκευής

Προδιαγραφές

Edge 130 Plus Προδιαγραφές Edge 130 Plus

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Έως 12 ώρες
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Ασύρματη συχνότητα	2,4 GHz με ονομαστική τιμή 5,6 dBm
Τιμή αντοχής στο νερό	IEC 60529 IPX7 ¹

Προδιαγραφές αισθητηρίου καρδιακών παλμών

Τύπος μπαταρίας	Με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη CR2032, 3 V
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Έως 3,5 έτη, με χρήση 1 ώρα/ημέρα
Αδιάρβροχη	1 ATM ² ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτό το προϊόν δεν μεταδίδει δεδομένα καρδιακών παλμών ενώ κολυμπάτε.
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -5° έως 50°C (από 23° έως 122°F)
Ασύρματη συχνότητα/πρωτόκολλο ασύρματης σύνδεσης	2,4 GHz στα 2 dBm (ονομαστική τιμή)

Προδιαγραφές αισθητήρα ταχύτητας και αισθητήρα ρυθμού πεταλιών

Τύπος μπαταρίας	Με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη CR2032, 3 V
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Περίπου 12 χρόνια, με χρήση 1 ώρα/ημέρα
Χωρητικότητα αισθητήρα ταχύτητας	Δεδομένα δραστηριότητας έως 300 ωρών
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)
Ασύρματη συχνότητα/πρωτόκολλο ασύρματης σύνδεσης	2,4 GHz με ονομαστική τιμή 4 dBm
Τιμή αντοχής στο νερό	IEC 60529 IPX7 ¹

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε μέρη όπου ενδέχεται να εκτεθεί σε ακραίες συνθήκες θερμοκρασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, επειδή μπορεί να προκληθεί μόνιμη ζημιά.

Αποφύγετε τη χρήση χημικών καθαριστικών, διαλυμάτων και εντομοαπωθητικών που ενδέχεται να προκαλέσουν ζημιά στα πλαστικά μέρη και στα φινιρίσματα.

Στερεώστε καλά το προστατευτικό κάλυμμα, για να αποφύγετε τυχόν φθορά της θύρας USB.

Αποφύγετε τους υπερβολικούς κραδασμούς και τη βίαια μεταχείριση του προϊόντος, καθώς ενδέχεται να υποβαθμιστεί η διάρκεια ζωής του.

Καθαρισμός της συσκευής

- 1 Σκουπίστε τη συσκευή με ένα πανί ελαφρώς εμποτισμένο με ήπιο απορρυπαντικό διάλυμα.

¹ Η συσκευή αντέχει σε τυχαία έκθεση σε νερό βάθους έως ενός μέτρου για 30 λεπτά. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/waterrating.

² Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 10 μέτρων. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το www.garmin.com/waterrating.

- 2 Σκουπίστε την μέχρι να στεγνώσει.

Μετά τον καθαρισμό, αφήστε τη συσκευή να στεγνώσει εντελώς.

Φροντίδα της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Προτού πλύνετε τον ιμάντα, πρέπει να ξεκουμπώσετε και να αφαιρέσετε τη μονάδα.

Η συσσώρευση ιδρώτα και αλάτων στον ιμάντα μπορεί να μειώσει την ικανότητα της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών να παρέχει αναφορές με δεδομένα ακριβείας.

- Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/HRMcare για λεπτομερείς οδηγίες σχετικά με το πλύσιμο.
- Ξεπλύνετε τον ιμάντα μετά από κάθε χρήση.
- Πλένετε στο πλυντήριο τον ιμάντα μετά από κάθε επτά χρήσεις.
- Μην τοποθετείτε τον ιμάντα σε στεγνωτήριο.
- Όταν στεγνώνετε τον ιμάντα, κρεμάστε τον ή ακουμπήστε τον πάνω σε επίπεδη επιφάνεια.
- Για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών, μπορείτε να αποσπάτε τη μονάδα όταν δεν τη χρησιμοποιείτε.

Μπαταρίες με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

Αντικατάσταση μπαταρίας της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών

- 1 Χρησιμοποιήστε ένα μικρό κατσαβίδι Phillips, για να αφαιρέσετε τις τέσσερις βίδες στο πίσω μέρος της μονάδας.
- 2 Αφαιρέστε το κάλυμμα και την μπαταρία.



- 3 Περιμένετε 30 δευτερόλεπτα.
- 4 Τοποθετήστε τη νέα μπαταρία με τη θετική πλευρά στραμμένη προς τα επάνω.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην κάνετε ζημιά στο μονωτικό δακτύλιο και προσέξτε να μην τον χάσετε.
- 5 Επανατοποθετήστε το κάλυμμα και τις τέσσερις βίδες.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην σφίγγετε υπερβολικά.

Αφού αντικαταστήσετε την μπαταρία του αισθητηρίου καρδιακών παλμών, μπορεί να χρειαστεί να το αντιστοιχίσετε ξανά με τη συσκευή.

Αντικατάσταση της μπαταρίας του αισθητήρα ρυθμού πεταλιών

Η συσκευή χρησιμοποιεί μία μπαταρία CR2032. Η λυχνία LED αναβοσβήνει με κόκκινο χρώμα για να υποδείξει χαμηλή στάθμη μπαταρίας μετά από δύο περιστροφές.

- 1 Βρείτε το κυκλικό κάλυμμα της μπαταρίας ① στο πίσω μέρος του αισθητήρα.



- 2 Γυρίστε το κάλυμμα αριστερόστροφα μέχρι ο δείκτης να είναι στραμμένος στην απασφαλισμένη θέση και το κάλυμμα να είναι αρκετά χαλαρό για να αφαιρεθεί.
- 3 Αφαιρέστε το κάλυμμα και την μπαταρία ②.
- 4 Περιμένετε 30 δευτερόλεπτα.
- 5 Τοποθετήστε τη νέα μπαταρία μέσα στο κάλυμμα, λαμβάνοντας υπόψη την πολικότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην κάνετε ζημιά στο μονωτικό δακτύλιο και προσέξτε να μην τον χάσετε.
- 6 Γυρίστε το κάλυμμα δεξιόστροφα μέχρι ο δείκτης να είναι στραμμένος στην ασφαλισμένη θέση.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λυχνία LED αναβοσβήνει με κόκκινο και πράσινο χρώμα για μερικά δευτερόλεπτα μετά την αντικατάσταση της μπαταρίας. Όταν η λυχνία LED αναβοσβήνει με πράσινο χρώμα και μετά σταματήσει να αναβοσβήνει, η συσκευή είναι ενεργή και έτοιμη για αποστολή δεδομένων.

Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα

Η ετικέτα για αυτήν τη συσκευή παρέχεται ηλεκτρονικά. Η ηλεκτρονική ετικέτα μπορεί να παρέχει κανονιστικές πληροφορίες, όπως αναγνωριστικούς αριθμούς που παρέχονται από την FCC ή τοπικές σημάνσεις συμμόρφωσης, καθώς και ισχύουσες πληροφορίες για το προϊόν και την άδεια χρήσης.

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Πληροφορίες**.
- 3 Επιλέξτε .

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Επανεκκίνηση της συσκευής

Εάν η συσκευή σταματήσει να αποκρίνεται, ενδέχεται να πρέπει να την επανεκκινήσετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επανεκκίνηση της συσκευής ενδέχεται να διαγράψει τα δεδομένα ή τις ρυθμίσεις σας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα  για 15 δευτερόλεπτα.
Η συσκευή απενεργοποιείται.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα  για ένα δευτερόλεπτο, για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.

Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

Μπορείτε να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις της συσκευής στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα  για να ανοίξετε το κύριο μενού.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Επαναφορά**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να επαναφέρετε μόνο τις ρυθμίσεις συσκευής και διαδρομής με ποδήλατο, επιλέξτε **Επαναφορά ρυθμίσεων**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η ενέργεια δεν διαγράφει το ιστορικό δραστηριοτήτων σας, όπως διαδρομές με ποδήλατο, ασκήσεις και διαδρομές.
 - Για να επαναφέρετε τις ρυθμίσεις συσκευής και διαδρομής με ποδήλατο και για να διαγράψετε όλα τα δεδομένα και το ιστορικό χρήστη, επιλέξτε **Διαγραφή όλων**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η ενέργεια διαγράφει όλα τα στοιχεία που έχει εισαγάγει ο χρήστης και το ιστορικό δραστηριοτήτων.

Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

- Μειώστε τη λήξη χρονικού ορίου φωτισμού (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 14*).
- Απενεργοποιήστε την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth (*Ρυθμίσεις τηλεφώνου, σελίδα 14*).
- Επιλέξτε τη ρύθμιση **GPS** (*Αλλαγή της ρύθμισης δορυφόρων, σελίδα 13*).
- Αφαιρέστε τους ασύρματους αισθητήρες που δεν χρησιμοποιείτε πλέον.

Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS

- Θα πρέπει να συγχρονίζετε συχνά τη συσκευή με το λογαριασμό σας Garmin Connect:
 - Συνδέστε τη συσκευή με έναν υπολογιστή μέσω του καλωδίου USB και της εφαρμογής Garmin Express.
- Ενώ είναι συνδεδεμένη με το λογαριασμό σας Garmin Connect, η συσκευή πραγματοποιεί λήψη δορυφορικών δεδομένων για αρκετές ημέρες, καθιστώντας δυνατό το γρήγορο εντοπισμό δορυφορικών σημάτων.
- Μεταφέρετε τη συσκευή σας σε εξωτερικό, ανοικτό χώρο, μακριά από ψηλά κτήρια και δέντρα.
 - Παραμείνετε ακίνητοι για μερικά λεπτά.

Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω, στο τελευταίο στοιχείο στη λίστα και επιλέξτε το.
- 3 Επιλέξτε το πρώτο στοιχείο στη λίστα.
- 4 Χρησιμοποιήστε τα  και  για να επιλέξετε τη γλώσσα σας.

Αντικατάσταση μονωτικών δακτυλίων

Διατίθενται ανταλλακτικοί ιμάντες (μονωτικοί δακτύλιοι) για τις βάσεις στήριξης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Συνιστάται να χρησιμοποιείτε μόνο ανταλλακτικές ζώνες από μονομερές αιθυλένιο-προπυλένιο-διένιο (EPDM). Μεταβείτε στη διεύθυνση <http://buy.garmin.com> ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της <http://buy.garmin.com> Garmin

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας με την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect και να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με ένα συμβατό smartphone (*Αντιστοίχιση του smartphone, σελίδα 1*).

Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect.

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στη συσκευή σας.

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας, πρέπει να έχετε ένα λογαριασμό Garmin Connect και πρέπει να πραγματοποιήσετε λήψη της εφαρμογής Garmin Express.

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, το Garmin Express το στέλνει στη συσκευή σας.
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 3 Μην αποσυνδέσετε τη συσκευή σας από τον υπολογιστή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ενημέρωσης.

Ενημερώσεις προϊόντος

Στον υπολογιστή σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Express (www.garmin.com/express). Στο smartphone σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Connect.

Αυτή η εφαρμογή παρέχει εύκολη πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες για τις συσκευές Garmin:

- Ενημερώσεις λογισμικού
- Τα δεδομένα αποστέλλονται στο Garmin Connect
- Δήλωση προϊόντος

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση support.garmin.com για περισσότερα εγχειρίδια, άρθρα και ενημερώσεις λογισμικού.
- Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.

Παράρτημα

Πεδία δεδομένων

Ορισμένα πεδία δεδομένων απαιτούν προαιρετικά αξεσουάρ για να εμφανίσετε δεδομένα.

Ανατολή ηλίου: Η ώρα ανατολής του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.

Απόσταση: Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα διαδρομή ή την τρέχουσα δραστηριότητα.

Απόσταση έως επόμενο: Η απόσταση που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Απόσταση γύρου: Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τρέχοντα γύρο.

Απόσταση ως προορισμό: Η απόσταση που απομένει μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Γύροι: Ο αριθμός των γύρων που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Δυσκ.γύρου: Η συνολική βαθμολογία δυσκολίας για τον τρέχοντα γύρο.

Δυσκολία: Η μέτρηση δυσκολίας για την τρέχουσα δραστηριότητα, με βάση το υψόμετρο, την κλίση και τις γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης.

Δύση ηλίου: Η ώρα δύσης του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.

Ενέργεια - kJ: Το αθροιστικό έργο που πραγματοποιήθηκε (παραγόμενη ισχύς) σε Kilojoule.

ΕΧΑ σε επόμενο σημείο: Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία (προσαρμόζεται στην τοπική ώρα του σημείου). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Ζώνη ισχύος: Το τρέχον εύρος της παραγόμενης ισχύος (1 έως 7) βάσει των προσαρμοσμένων ρυθμίσεών σας.

Ζώνη ΚΠ: Το τρέχον εύρος των καρδιακών παλμών σας (1 έως 5). Οι προεπιλεγμένες ζώνες βασίζονται στο προφίλ χρήστη και στους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (220 μείον την ηλικία σας).

Θερμίδες: Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε.

Ισχύς - Γύρος: Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.

Ισχύς - Μέγιστη: Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Ισχύς - Μέση: Η μέση παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Ισχύς - Μέση τιμή 3s: Η μέση ταχύτητα κίνησης 3 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.

Κατάσταση γωνίας δέσμης: Η λειτουργία δέσμης προβολέα.

Κατάσταση μπαταρίας: Η ισχύς μπαταρίας που απομένει σε ένα αξεσουάρ φωτών ποδηλάτου.

Κατεύθυνση: Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε.

Κλίση: Ο υπολογισμός της ανόδου (υψόμετρο) στην πορεία (απόσταση). Για παράδειγμα, εάν για κάθε 3 m (10 ft.) ανεβαίνετε 60 m (200 ft.), η κλίση είναι 5%.

ΚΠ: Οι καρδιακοί σας παλμοί σε παλμούς ανά λεπτό (bpm). Η συσκευή πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό μόνιτορ παρακολούθησης καρδιακών παλμών.

ΚΠ % Μέγιστων: Το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.

ΚΠ γύρου: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τρέχοντα γύρο.

Μέγιστη ταχύτητα: Η ανώτερη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση συχνότητα πεταλιών: Ποδηλασία. Ο μέσος βημάτων για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση ταχ/τα: Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσοι ΚΠ: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσος χρόνος γύρου: Ο μέσος χρόνος γύρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Οδόμετρο: Μια καταγραφή της απόστασης που διανύσατε για όλα τα ταξίδια. Αυτή η συνολική τιμή δεν μηδενίζεται κατά την επαναφορά των δεδομένων ταξιδιού.

Ομαλ.γύρου: Η συνολική βαθμολογία ομαλότητας για τον τρέχοντα γύρο.

Ροή: Η μέτρηση του βαθμού συνέπειας την οποία διατηρείτε όσον αφορά την ταχύτητα και την ομαλότητα στις στροφές, στην τρέχουσα δραστηριότητα.

Ρυθμός πεταλιών γύρου: Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιών για τον τρέχοντα γύρο.

Στάθμη μπαταρίας: Η ισχύς μπαταρίας που απομένει.

Συνολική άνοδος: Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε ανέβει από την τελευταία επαναφορά.

Συνολική κάθοδος: Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε κατέβει από την τελευταία επαναφορά.

Συχνότητα πεταλιάς: Ποδηλασία. Ο αριθμός των περιστροφών του βραχίονα στροφάλου. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, η συσκευή σας πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα αξεσουάρ ρυθμού πεταλιάς.

Ταχύτητα: Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.

Ταχύτητα γύρου: Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.

Τοποθεσία στο επόμενο σημείο: Το επόμενο σημείο στην πορεία ή τη διαδρομή.

Τοποθεσία στον προορισμό: Το τελευταίο σημείο στην πορεία ή τη διαδρομή.

ΥΧΑ σε προορισμό: Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στον τελικό προορισμό (προσαρμόζεται στην τοπική ώρα του προορισμού). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Υψόμετρο: Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας πάνω ή κάτω από τη στάθμη της θάλασσας.

Χρ. γύρου: Ο χρόνος χρονόμετρου για τον τρέχοντα γύρο.

Χρόνος έως το επόμενο σημείο: Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Χρόνος έως τον προορισμό: Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στον προορισμό σας. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Χρόνος που πέρασε: Ο συνολικός χρόνος που έχει καταγραφεί. Για παράδειγμα, εάν ξεκινήσετε το χρονόμετρο και τρέξετε για 10 λεπτά, κατόπιν το σταματήσετε για 5 λεπτά και στη συνέχεια το ξεκινήσετε και τρέξετε για 20 λεπτά, ο χρόνος που έχει περάσει είναι 35 λεπτά.

Ωρα: Ο χρόνος χρονόμετρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Ωρα ημέρας: Η ώρα της ημέρας βάσει της τρέχουσας θέσης σας και των ρυθμίσεων ώρας (μορφή, ζώνη ώρας, θερινή ώρα).

Τυπικές τιμές μέγ. VO2

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τυπικές κατατάξεις για εκτιμήσεις μέγ. VO2 ανά ηλικία και φύλο.

Άνδρες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Άριστη	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Καλό	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Μέτρια	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Κακό	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Γυναίκες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Άριστη	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Καλό	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Μέτρια	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Κακό	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Επανεκτύπωση δεδομένων με την άδεια του The Cooper Institute. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

Ζώνη	% μέγιστων καρδιακών παλμών	Αντιληπτή προσπάθεια	Πλεονεκτήματα
1	50-60%	Σώμα χαλαρό, αβίαστος ρυθμός, ρυθμική αναπνοή	Αερόβια προπόνηση για αρχάριους, μειώνει το στρες
2	60-70%	Άνετος ρυθμός, ελαφρώς βαθύτερη αναπνοή, δυνατότητα συνομιλίας	Βασική καρδιαγγειακή προπόνηση, καλός ρυθμός ανάκαμψης
3	70-80%	Μέτριος ρυθμός, μεγαλύτερη δυσκολία στη συνέχιση μιας συνομιλίας	Βελτιωμένη αερόβια ικανότητα, βέλτιστη καρδιαγγειακή προπόνηση
4	80-90%	Γρήγορος ρυθμός και λίγο άβολη, έντονη αναπνοή	Βελτιωμένη αναερόβια ικανότητα και όριο, βελτιωμένη ταχύτητα
5	90-100%	Ρυθμός σπριντ, χωρίς δυνατότητα διατήρησης για μεγάλο χρονικό διάστημα, δυσκολία στην αναπνοή	Αναερόβια και μυϊκή αντοχή, αυξημένη δύναμη

Μέγεθος και διάμετρος τροχών

Ο αισθητήρας ταχύτητας ανιχνεύει αυτόματα το μέγεθος του τροχού. Αν χρειάζεται, μπορείτε να εισαγάγετε μη αυτόματα την περίμετρο του τροχού στις ρυθμίσεις του αισθητήρα ταχύτητας.

Το μέγεθος του ελαστικού αναγράφεται και στις δύο πλευρές του. Αυτή η λίστα δεν καλύπτει όλες τις πιθανές περιπτώσεις. Μπορείτε επίσης να μετρήσετε την περίμετρο του τροχού ή να χρησιμοποιήσετε ένα από τα προγράμματα υπολογισμού που είναι διαθέσιμα στο Internet.

Μέγεθος ελαστικού	Περίμετρος τροχού (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 σωληνοειδής	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952

Μέγεθος ελαστικού	Περίμετρος τροχού (mm)
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C σωληνοειδής	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Ευρετήριο

A

Auto Lap **13**
Auto Pause **13**

C

calendar **5**
Connect IQ **9**

G

Garmin Connect **1, 4, 5, 7, 8, 11, 12, 17**
Garmin Express, ενημέρωση λογισμικού **17**
GLONASS **13**
GPS **1, 5, 9, 13**
σήμα **3, 16**

L

LiveTrack **9**

S

segments **4**
smartphone **8, 9, 14**
αντιστοίχιση **1**

T

training, plans **5**

U

USB **17**
αποσύνδεση **12**

W

widget **1**
workouts, loading **4**

A

Αισθητήρες ANT+ **9, 11**
μετρητές ισχύος **11**
Αισθητήρες Bluetooth **9**
αισθητήρες ποδηλάτου **11**
αισθητήρες ταχύτητας και ρυθμού πεταλιάς **10, 11, 15**
αισθητήρες ταχύτητας και συχνότητας **1**
ΑισθητήριαANT+, αντιστοίχιση **11**
ανάκαμψη **6**
ανίχνευση συμβάντος **8, 9**
αντικατάσταση της μπαταρίας **15**
αντιμετώπιση προβλημάτων **10, 16, 17**
αντιστοίχιση
smartphone **1**
ΑισθητήριαANT+ **11**
αξεσουάρ **9, 11, 17**
απαλοιφή δεδομένων **16**
αποθήκευση δεδομένων **11, 12**
αποθήκευση δραστηριοτήτων **3**
απόσταση, ειδοποιήσεις **13**
αρχεία, μεταφορά **12**
ασκήσεις **4, 5**
διαγραφή **5**
ατομικά ρεκόρ **6**
διαγραφή **6**
Αυτόματη κύλιση **13**

B

βαθμονόμηση, μετρητής ισχύος **11**
βραχιόλια **16**

Γ

γλώσσα **14, 16**
γύροι **1, 13**

Δ

δεδομένα
αποθήκευση **11**
κοινή χρήση **14**
μεταφορά **11, 12**
οθόνες **14**
δεδομένα χρήστη, διαγραφή **12**
διαγραφή
ιστορικό **11**

όλα τα δεδομένα χρήστη **12**
δορυφορικά σήματα **3, 13, 16**
δραστηριότητες, έναρξη **3**

E

ειδοποιήσεις **13**
εικονίδια **1, 7**
ενημερώσεις, λογισμικό **14, 17**
εξοικονόμηση ενέργειας **14**
επαναφορά της συσκευής **16**
επαφές, προσθήκη **8, 9**
επαφή επείγουσας ανάγκης **8, 9**
επέκταση οθόνης **14**
επιλογές διαδρομής με ποδήλατο **3**
επιστροφή στην αρχή **6**
εφαρμογές **8**
smartphone **1**

H

ημερολόγιο **5**

Θ

θερμίδα, ειδοποιήσεις **13**
θέσεις **6, 7**
αναζήτηση για **6, 7**
αποθήκευση **6**
διαγραφή **7**
επιλογές χάρτη **7**
εύρεση με το χάρτη **7**
κατηγορίες **7**

I

ιστορικό **3, 11, 13, 16**
αποστολή στον υπολογιστή **11, 12**
διαγραφή **11**
προβολή **11**
ισχύς (δύναμη), μέτρα **5, 6, 11**

K

καθαρισμός της συσκευής σας **15**
καρδιακοί παλμοί **1, 5**
αισθητήριο **5, 9, 15**
ειδοποιήσεις **13**
ζώνες **10, 18**
συσκευή παρακολούθησης **5, 6, 10, 15**
κοινή χρήση δεδομένων **14**

Λ

λογισμικό, ενημέρωση **17**

M

Μέγ. VO2 **5, 6, 18**
μεγέθη τροχών **18**
μενού **1**
μονάδες μέτρησης **14**
Μονωτικοί δακτύλιοι. Δείτε βραχιόλια
μπαταρία
αντικατάσταση **15**
μεγιστοποίηση **14, 16**
τύπος **2**
φόρτιση **1**

O

οπισθοφωτισμός **14**

Π

πεδία δεδομένων **9, 17**
πετάλια **11**
πλήκτρα **1**
πλοήγηση **6, 7**
επιστροφή στην αρχή **6**
ποδηλασία **6**
πορείες **7**
διαγραφή **8**
φόρτωση **7**
προδιαγραφές **15**
προπόνηση **3, 13**
οθόνες **14**
προγράμματα **3, 4**
Προπόνηση σε εσωτερικό χώρο **5**
προσαρμογή της συσκευής **7, 14**
προσαρμοσμένα πεδία δεδομένων **14**

προφίλ, χρήστης **5**
προφίλ χρήστη **5**

P

ρυθμίσεις **1, 12–14, 16**
συσκευή **14**
ρυθμίσεις συστήματος **14**
ρυθμός **11**

Σ

συντομεύσεις **1**
συσκευή, φροντίδα **15**

T

Τεχνολογία Bluetooth **1, 8, 14**
τμήματα **3, 4**
διαγραφή **4**
τοποθεσίες, αποστολή... **9**
τοποθέτηση **2, 10**
τοποθέτηση της συσκευής **2**
τροφοδοσία **11**

Υ

υποβοήθηση **8, 9**
υπολογιστής, σύνδεση **12**

X

χάρτες **6, 7**
χρονόμετρο **1, 3, 11**

