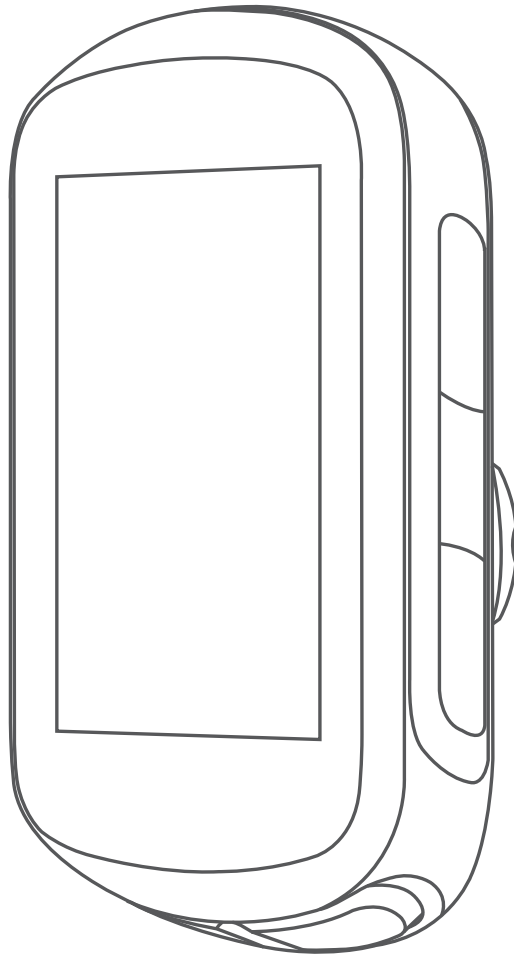




EDGE® 130 PLUS

Manual de utilizare

© 2020 Garmin Ltd. sau filialele sale

Toate drepturile rezervate. Conform legilor privind drepturile de autor, acest manual nu poate fi copiat, în întregime sau parțial, fără acordul scris al Garmin. Garmin își rezervă dreptul de a-și modifica sau îmbunătăți produsele și de a aduce schimbări conținutului acestui manual fără obligația de a înștiința vreo persoană sau organizație cu privire la asemenea modificări sau îmbunătățiri. Vizitați www.garmin.com pentru actualizări curente și informații suplimentare cu privire la utilizarea produsului.

Garmin®, logo-ul Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® și Virtual Partner® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia™ și Vector™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Marca grafică și logourile BLUETOOTH® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietate a Institutului Cooper. Analize avansate ale pulsului de Firstbeat. Apple® și Mac® sunt mărci înregistrate ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. STRAVA și Strava™ sunt mărci comerciale ale Strava, Inc. Windows® este o marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation în Statele Unite și în alte țări. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

Acest produs este certificat ANT+®. Vizitați www.thisisant.com/directory pentru o listă de produse și aplicații compatibile.

M/N: A03970

Cuprins

Introducere	1	Solicitarea de asistență	8
Prezentare generală a dispozitivului	1	Pornirea și oprirea detecției incidentelor	8
Pictograme stare	1	Anularea unui mesaj automat	8
Vizualizarea widgeturilor	1	Trimiterea unei actualizări de stare după un incident	8
Utilizarea meniului de scurtături	1	Activare LiveTrack	8
Asocierea unui smartphone	1	Funcții descărcabile Connect IQ	8
Încărcarea dispozitivului	1	Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului	8
Despre baterie	2	Senzori wireless	9
Instalarea suportului standard	2	Fixarea pe corp a monitorului cardiac	9
Scoaterea dispozitivului Edge	2	Sfaturi pentru situația în care datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate	9
Instalarea suportului pentru ciclism montan	2	Obiective fitness	9
Obținerea semnalelor de la sateliți	3	Instalarea senzorului de viteză	9
Antrenament	3	Instalarea senzorului de cadență	9
Plimbare cu bicicleta	3	Despre senzorii de viteză și de cadență	10
Urmărirea unei curse salvate	3	Asocierea senzorilor wireless	10
Segmente	3	Antrenamentul cu un contor de putere	10
Strava™ Segmente	3	Calibrarea contorului de putere	10
Following a Segment From Garmin Connect	3	Puterea pe baza pedalelor	10
Efectuarea unei curse pe un segment	4	Conștientizare situațională	10
Setarea unui segment pentru ajustare automată	4	Istoric	10
Vizualizarea detaliilor segmentului	4	Vizualizarea detaliilor cursei	10
Ștergerea unui segment	4	Ștergerea unei ture	10
Exerciții	4	Vizualizarea totalurilor de date	10
Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect	4	Resetarea datelor totale despre bicicletă	10
Începerea unui exercițiu	4	Garmin Connect	10
Oprirea unui exercițiu	4	Trimiterea informațiilor despre tură către Garmin Connect	11
Ștergerea exercițiilor	4	Gestionarea datelor	11
Despre calendarul de antrenament	4	Conectarea dispozitivului la computer	11
Using Garmin Connect Training Plans	5	Transferarea fișierelor pe dispozitiv	11
Antrenare în interior	5	Ștergerea fișierelor	11
Statisticile mele	5	Deconectarea cablului USB	11
Setarea profilului de utilizator	5	Personalizarea dispozitivului dvs.	11
Despre estimarea volumelor VO2 max.	5	Setări ale cursei	11
Afișarea volumului VO2 max. estimat	5	Alerte	12
Sfaturi pentru estimarea volumelor VO2 max. în activitățile de ciclism	5	Modificarea setării satelitului	12
Consultantul pentru recuperare	5	Setări antrenament	12
Vizualizarea timpului de recuperare	5	Marcare ture	12
Date personale	6	Utilizarea Auto Pause®	12
Vizualizarea recordurilor personale	6	Utilizarea derulării automate	12
Reafișarea unui record personal	6	Schimbarea câmpurilor de date	12
Ștergerea unui record personal	6	Setări telefon	12
Navigare	6	Setări de sistem	13
Locații	6	Schimbarea limbii dispozitivului	13
Marcarea locației	6	Utilizarea iluminării de fundal	13
Navigarea la o locație salvată	6	Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului	13
Revenirea la punctul de pornire	6	Schimbarea unităților de măsură	13
Vizualizarea locațiilor salvate	6	Utilizarea funcției de oprire automată	13
Vizualizarea locațiilor utilizatorilor pe hartă	6	Configurarea modului de afișare extins	13
Personalizarea pictogramelor hărții	6	Părăsirea modului de afișare extins	13
Repoziționarea locației dvs.	6	Informații dispozitiv	13
Ștergerea unei locații salvate	6	Specificații	13
Cursuri	6	Edge 130 Plus Specificații	13
Urmărirea unui traseu de la Garmin Connect	7	Specificațiile monitorului cardiac	13
Sfaturi pentru antrenamentele cu Trasee	7	Specificațiile senzorului de viteză și ale senzorului de cadență	13
Vizualizarea detaliilor traseului	7	Întreținerea dispozitivului	14
Utilizarea ClimbPro	7	Curățarea dispozitivului	14
Ștergerea unui traseu	7	Întreținerea monitorului cardiac	14
Caracteristici conectate Bluetooth	7	Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator	14
Funcțiile de detecție a incidentelor și de asistență	7	Înlocuirea bateriei monitorului cardiac	14
Detecție incidente	7	Înlocuirea bateriei pentru senzorul de cadență	14
Asistență	8	Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice	14
Adăugare contacte	8		

Depanare	14
Repornirea dispozitivului	14
Restabilirea tuturor setărilor implicite	14
Maximizarea duratei de viață a bateriei	15
Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS	15
Dispozitivul meu utilizează limba greșită	15
Garniturile O de schimb	15
Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect	15
Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express	15
Actualizări ale produsului	15
Cum obțineți mai multe informații	15
Anexă	15
Câmpuri de date	15
Clasificările standard ale volumului maxim de O2	16
Calculul zonelor de puls	16
Dimensiunea și circumferința roții	16
Index	18

Introducere

⚠️ AVERTISMENT

Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul, din cutia produsului, pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.*

Luați legătura întotdeauna cu medicul dvs. înainte de a începe sau a modifica orice program de exerciții.

Prezentare generală a dispozitivului



① ☐	Selectați pentru a activa dispozitivul. Mențineți apăsat pentru a porni sau a opri dispozitivul.
② ☐ ☐ ☐	Selectați pentru a derula prin ecranele de date, opțiuni și setări. De pe ecranul de început, mențineți apăsat pentru a vizualiza meniul dispozitivului.
③ ☐ ☐	Selectați pentru a derula prin ecranele de date, opțiuni și setări. De pe ecranul de început, selectați pentru a vizualiza widgeturile.
④ ▶	Selectați pentru a porni și a opri cronometrul. Selectați pentru a alege o opțiune sau pentru a confirma primirea unui mesaj.
⑤ ↺	Selectați pentru a marca o nouă tură. Selectați pentru a reveni la ecranul anterior.

Pictograme stare

O pictogramă continuă arată că semnalul a fost găsit sau că senzorul este conectat.

📶	Stare GPS
📶	Bluetooth® Stare
❤️	Stare puls
👤	Stare putere
👁️	LiveTrackStare
🏔️	Stare viteză și cadență
🔄	Sincronizare în curs

Vizualizarea widgeturilor

Dispozitivul dvs. este livrat preîncărcat cu mai multe widgeturi. Trebuie să vă asociați dispozitivul cu un smartphone pentru a valorifica la maxim dispozitivul dvs. Edge.

- Din ecranul de început, selectați ^ sau v.



Dispozitivul derulează prin bucla de widgeturi.

- Într-un widget activ, selectați ▶ pentru a vizualiza opțiuni suplimentare pentru widgetul respectiv.

Utilizarea meniului de scurtături

Opțiunile meniului de comenzi rapide sunt disponibile pentru a accesa rapid funcții și pentru a le utiliza.

- Atunci când ☐ apare pe ecran, mențineți apăsat ☐ pentru a vizualiza opțiunile meniului de comenzi rapide.

Asocierea unui smartphone

Pentru a utiliza funcțiile conectate ale dispozitivului Edge, acesta trebuie asociat direct prin aplicația Garmin Connect™ și nu din setările Bluetooth de pe smartphone-ul dvs.

- Din magazinul de aplicații de pe smartphone-ul dvs., instalați și deschideți aplicația Garmin Connect.

- Mențineți apăsat ☐ pentru a porni dispozitivul.

Când porniți dispozitivul pentru prima dată, selectați limba. Următorul ecran vă va solicita să asociați smartphone-ul.

SUGESTIE: puteți menține apăsat ☐ și selectați **Phone > Pair Phone** pentru a introduce manual modul asociere.

- Selectați o opțiune pentru adăugarea dispozitivului dvs. la contul Garmin Connect:

- Dacă acesta este primul dispozitiv asociat cu ajutorul aplicației Garmin Connect, urmați instrucțiunile de pe ecran.
- Dacă ați asociat deja un alt dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect din meniul ☐ sau ⋮, selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

După ce asocierea se realizează cu succes, apare un mesaj și dispozitivul dvs. se sincronizează automat cu smartphone-ul dvs.

Încărcarea dispozitivului

ATENȚIONARE

Pentru a preveni corodarea, uscați bine portul USB, capacul de intemperii, precum și zona învecinată, înainte de a încărca sau conecta dispozitivul la un computer.

Dispozitivul este alimentat de o baterie litiu-ion încorporată pe care o puteți încărca utilizând o priză de perete standard sau un port USB de pe computer.

NOTĂ: dispozitivul nu se încarcă dacă este în afara intervalului de temperatură aprobat (*Edge 130 Plus Specificații, pagina 13*).

- Ridicați capacul de protecție împotriva intemperiilor ① de pe portul USB ②.



- 2 Introduceți conectorul mic al cablului USB în portul USB al dispozitivului.
- 3 Introduceți conectorul mare al cablului USB într-un adaptor de c.a. sau într-un port USB al computerului.
- 4 Conectați adaptorul de c.a. la o priză de perete standard. Când conectați dispozitivul la o sursă de energie, dispozitivul pornește.
- 5 Încărcați complet dispozitivul.

După ce încărcați dispozitivul, închideți capacul de protecție împotriva intemperiei.

Despre baterie

⚠️ AVERTISMENT

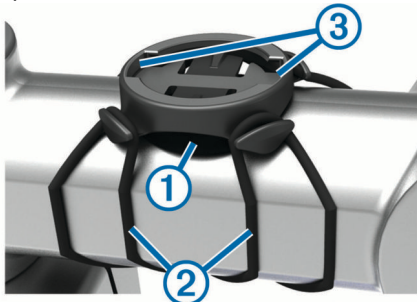
Acest dispozitiv conține o baterie litiu-ion. Consultați ghidul Informații importante privind siguranța și produsul, din cutia produsului, pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

Instalarea suportului standard

Pentru o recepție GPS optimă, poziționați suportul pentru bicicletă astfel încât partea frontală a dispozitivului să fie orientată spre cer. Puteți instala suportul pentru bicicletă pe pipă sau pe ghidon.

- 1 Selectați un loc sigur pentru a monta dispozitivul, unde să nu incomodeze operarea în siguranță a bicicletei.
- 2 Puneți discul de cauciuc ① pe fața posterioară a suportului pentru bicicletă.

Marginile cauciucului se aliniază cu fața posterioară a suportului pentru bicicletă, astfel încât să stea fix.



- 3 Puneți suportul pentru bicicletă pe pipa bicicletei.
- 4 Atașați suportul pentru bicicletă astfel încât să fie fixat în siguranță, utilizând cele două benzi ②.
- 5 Aliniați proeminențele de pe fața posterioară a dispozitivului în adânciturile suportului pentru bicicletă ③.
- 6 Apăsăți ușor în jos și rotiți dispozitivul în sensul acelor de ceas până când se fixează în poziție.



Scoaterea dispozitivului Edge

- 1 Rotiți dispozitivul Edge în sensul acelor de ceas pentru a-l debloca.
- 2 Ridicați dispozitivul Edge din suport.

Instalarea suportului pentru ciclism montan

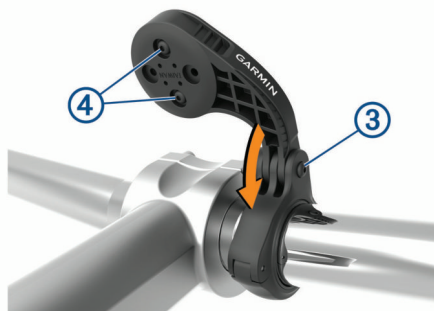
NOTĂ: dacă nu aveți acest suport, puteți omite această sarcină.

- 1 Selectați un loc sigur pentru a monta dispozitivul Edge, unde să nu incomodeze operarea în siguranță a bicicletei.
- 2 Utilizați cheia hexagonală de 3 mm pentru a scoate șurubul ① din conectorul ghidonului ②.



- 3 Selectați o opțiune:
 - Dacă diametrul ghidonului este de 25,4 mm, așezați padul mai gros în jurul ghidonului.
 - Dacă diametrul ghidonului este de 31,8 mm, așezați padul mai subțire în jurul ghidonului.
 - Dacă diametrul ghidonului este de 35 mm, nu utilizați padul din cauciuc.
- 4 Așezați conectorul ghidonului în jurul ghidonului, astfel încât brațul suportului să fie deasupra pipei bicicletei.
- 5 Utilizați cheia hexagonală de 3 mm pentru a scoate șurubul ③ de pe brațul suportului, poziționați brațul suportului și strângeți șurubul.

NOTĂ: Garmin® recomandă strângerea șurubului astfel încât brațul suportului să fie fixat, cu o specificație a cuplului maxim de 20 lbf-in. (2,26 N-m). Trebuie să verificați periodic șurubul, pentru a vă asigura că este bine strâns.



- 6 Dacă este necesar, utilizați cheia hexagonală de 2 mm pentru a scoate cele două șuruburi de pe fața posterioară a suportului ④, scoateți și rotiți conectorul și re poziționați șuruburile pentru a schimba orientarea suportului.
- 7 Repoziționați și strângeți șurubul de pe conectorul ghidonului.
NOTĂ: Garmin recomandă strângerea șurubului astfel încât suportul să fie fixat, cu o specificație a cuplului maxim de 7 lbf-in. (0,8 N-m). Trebuie să verificați periodic șurubul, pentru a vă asigura că este bine strâns.
- 8 Aliniați proeminențele de pe dispozitivul Edge în fantele suportului pentru bicicletă ⑤.



- 9 Apăsați ușor în jos și rotiți dispozitivul Edge în sensul acelor de ceas până când se fixează în poziție.

Obținerea semnalelor de la sateliți

Este posibil ca dispozitivul să necesite o vizibilitate neobstrucționată a cerului pentru a recepționa semnale de la sateliți. Ora și data sunt setate automat pe baza poziției GPS.

SUGESTIE: pentru mai multe informații despre GPS, vizitați www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Ieșiți în aer liber, într-un spațiu deschis.
Partea frontală a dispozitivului trebuie să fie orientată spre cer.
- 2 Așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliți.
Pot fi necesare 30 - 60 de secunde pentru localizarea semnalelor de satelit.

Antrenament

Plimbare cu bicicleta

Dacă dispozitivul a fost livrat cu un senzor ANT+®, dispozitivul și senzorul sunt deja asociate și pot fi activate în timpul configurării inițiale.

- 1 Mențineți apăsat pentru a porni dispozitivul.
- 2 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliți.
 apare cu un aspect opac când dispozitivul este gata.
- 3 Din ecranul de început, selectați .
- 4 Selectați tipul de cursă.
SUGESTIE: datele precise despre tipul de cursă sunt importante pentru a putea crea trasee agreeate de mers cu bicicleta în contul dvs. Garmin Connect.
- 5 Selectați pentru a porni cronometrul de activitate.

Distance		25.00
Timer		56:27
Speed	Avg. Speed	
29.0	26.2	
Totl. Ascent	Grade	
182	4	

NOTĂ: istoricul este înregistrat numai când cronometrul de activitate este pornit.

- 6 Selectați pentru a opri cronometrul de activitate.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Resume** pentru a vă relua cursa.
 - Selectați **Save Ride** pentru a vă opri cursa și a o salva.
 - Selectați **Discard Ride** pentru a opri cursa și pentru a o șterge din dispozitivul dvs.
 - Selectați **Back to Start** pentru a naviga înapoi la locația de pornire.
 - Selectați **Mark Location** pentru a vă marca locația și pentru a o salva.
 - Selectați **Main Menu** pentru a reveni la meniul principal.

Urmărirea unei curse salvate

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Navigation > Ride an Activity**.
- 3 Selectați o tură.
SUGESTIE: puteți selecta pentru a vizualiza informații mai detaliate despre cursa dvs., cum ar fi un rezumat, locația pe hartă, detaliile turei sau pentru a șterge această cursă.
- 4 Selectați **Ride**.
- 5 Selectați pentru a porni cronometrul de activitate.

Segmente

Parcurerea unui segment: puteți trimite segmente din contul Garmin Connect pe dispozitiv. După ce un segment este salvat pe dispozitiv, puteți parcurge segmentul.

NOTĂ: când descărcați un traseu din contul Garmin Connect, toate segmentele din traseu sunt descărcate automat.

Efectuarea unei curse pe un segment: puteți efectua o cursă pe un segment, încercând să egalați sau să depășiți recordul personal sau alți cicliști care au parcurs segmentul.

Strava™ Segmente

Puteți descărca segmente Strava pe dispozitivul Edge 130 Plus. Parcurgeți segmentele Strava pentru a vă compara performanțele cu cele din ture anterioare sau pentru a le compara cu cele ale prietenilor și ale profesioniștilor care au parcurs același segment.

Pentru a vă înscrie și a deveni membru Strava, accesați widgetul pentru segmente din contul Garmin Connect. Pentru informații suplimentare, accesați www.strava.com.

Informațiile din acest manual se aplică atât segmentelor Garmin Connect, cât și segmentelor 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 10).

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 **Trimitere către dispozitiv**.

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.

Efectuarea unei curse pe un segment

Segmentele sunt trasee de curse virtuale. Puteți face o cursă pe un segment pentru a vă compara performanțele cu activități anterioare, cu performanțele altor cicliști, cu conexiunile din contul Garmin Connect sau cu alți membri ai comunității de ciclism. Puteți încărca datele activității în contul dvs. Garmin Connect pentru a vizualiza poziția pe segment.

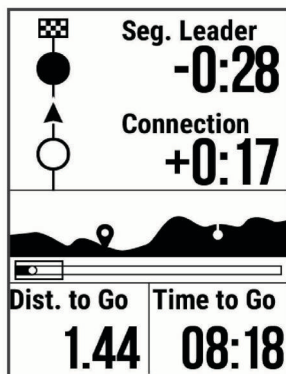
NOTĂ: dacă contul dvs. Garmin Connect și contul Strava sunt legate, activitatea dvs. va fi trimisă automat în contul dvs. Strava pentru ca să puteți evalua poziția segmentului.

1 Selectați pentru a porni cronometrul de activitate și a pleca în cursă.

Când traseul intersectează un segment activat, puteți face o cursă pe segmentul respectiv.

2 Începeți cursa pe segmentul respectiv.

Ecranul cu datele segmentului apare automat.



3 Dacă este necesar, mențineți apăsat pe și selectați **Main Menu > Navigation > Segments** pentru a vă modifica obiectivul în timpul cursei.

Puteți concura cu liderul segmentului, cu performanțele dvs. anterioare sau cu alți cicliști (dacă este cazul). Obiectivul se ajustează automat în funcție de performanțele dvs. curente.

Când segmentul este finalizat, este afișat un mesaj.

Setarea unui segment pentru ajustare automată

Puteți seta dispozitivul să ajusteze automat durata țintă a cursei unui segment în baza performanțelor dvs. pe acel segment.

NOTĂ: această setare este activată pentru toate segmentele în mod implicit.

1 Țineți apăsat .

2 Selectați **Navigation > Segments > Auto Effort**.

Vizualizarea detaliilor segmentului

1 Țineți apăsat .

2 Selectați **Navigation > Segments**.

3 Selectați un segment.

4 Selectați o opțiune:

- Selectați **Race Time** pentru a vizualiza durata cursei pentru liderul segmentului.
- Selectați **Map** pentru a vizualiza segmentul pe hartă.
- Selectați **Elevation** pentru a vizualiza o diagramă a elevațiilor de pe segment.

Ștergerea unui segment

1 Țineți apăsat .

2 Selectați **Navigation > Segments**.

3 Selectați un segment.

4 Selectați **Delete > Yes**.

Exerciții

Puteți crea exerciții particularizate care să includă obiective pentru fiecare pas al exercițiilor și pentru diverse distanțe, ore și calorii. Puteți crea și găsi mai multe exerciții utilizând Garmin Connect sau puteți să selectați un plan de antrenament care conține exerciții integrate, apoi să le transferați pe dispozitivul dvs.

Puteți programa exerciții utilizând Garmin Connect. Puteți planifica exerciții în avans și le puteți memora pe dispozitiv.

Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect

Înainte de a putea descărca un exercițiu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont ([Garmin Connect](#), pagina 10).

1 Selectați o opțiune:

- Deschideți aplicația Garmin Connect.
- Accesați connect.garmin.com.

2 Selectați **Antrenament > Antrenamente**.

3 Găsiți un exercițiu sau creați și salvați un exercițiu nou.

4 Selectați sau **Trimitere către dispozitiv**.

5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Începerea unui exercițiu

Înainte de a putea începe un exercițiu, trebuie să descărcați un exercițiu din contul dvs. Garmin Connect.

1 Selectați > **Training > Workouts**.

2 Selectați un exercițiu.

3 Selectați **Do Workout**.

4 Selectați pentru a porni cronometrul.

După ce începeți un exercițiu, dispozitivul afișează fiecare pas al exercițiului, obiectivul (dacă există) și datele despre exercițiul curent.

Oprirea unui exercițiu

- În orice moment, selectați  pentru a încheia o etapă a exercițiului și a începe următoarea etapă.
- În orice moment, selectați  pentru a opri cronometrul de activitate.
- În orice moment, selectați  sau  pentru a vizualiza ecranele de date.
- În orice moment, selectați  > **Save Ride** pentru a opri cronometrul și a finaliza exercițiul.

SUGESTIE: când salvați tura, exercițiul se încheie automat.

Ștergerea exercițiilor

1 Selectați > **Training > Workouts**.

2 Selectați un exercițiu.

3 Selectați **Delete > Yes**.

Despre calendarul de antrenament

Calendarul de antrenament de pe dispozitiv este o prelungire a calendarului sau a orarului de antrenament pe care l-ați

configurat în Garmin Connect. După ce ați adăugat câteva exerciții în calendarul Garmin Connect, le puteți trimite pe dispozitiv. Toate exercițiile programate trimise pe dispozitiv apar în lista calendarului de antrenament, ordonate după dată. Când selectați o zi din calendarul de antrenament, puteți vizualiza sau efectua exercițiul. Exercițiul programat rămâne pe dispozitiv indiferent dacă îl finalizați sau îl omiteți. Când trimiteți exerciții programate din Garmin Connect, acestea suprascriu calendarul de antrenament existent.

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 10).

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.

Antrenare în interior

Dispozitivul include un profil pentru activități de interior în timpul cărora funcția GPS este dezactivată. Când funcția GPS este dezactivată, viteza și distanța nu sunt disponibile decât dacă aveți un senzor sau o funcție de antrenament în interior compatibile care trimit date despre viteză și distanță către dispozitiv.

Statisticile mele

Dispozitivul Edge 130 Plus vă poate urmări statisticile personale și poate calcula măsurătorile de performanță. Măsurătorile de performanță necesită un monitor cardiac sau un contor de putere compatibil.

Setarea profilului de utilizator

Puteți actualiza setările dvs. pentru sex, vârstă, greutate, înălțime și puls maxim. Dispozitivul utilizează aceste informații pentru a calcula datele precise ale turei.

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **My Stats > User Profile**.
- 3 Selectați o opțiune.

Despre estimarea volumelor VO2 max.

VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanță maximă. Simplu spus, volumul VO2 max. este un indicator al performanței atletice și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea nivelului dvs. athletic. Estimarea volumelor VO2 max. este oferită și susținută de Firstbeat. Puteți utiliza dispozitivul Garmin asociat cu un monitor de frecvență cardiacă și un contor de putere compatibile pentru a afișa estimarea volumului dvs. VO2 max. pentru ciclism.

Afișarea volumului VO2 max. estimat

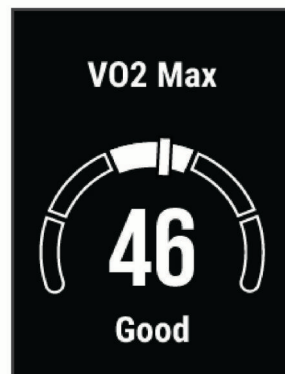
Înainte de a putea vizualiza estimarea volumului VO2 max., trebuie să vă puneți monitorul de frecvență cardiacă, să instalați contorul de putere și să le asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless](#), pagina 10). Dacă dispozitivul dvs. livrat împreună pachet cu un monitor cardiac, dispozitivul și senzorul sunt deja asociate. Pentru o estimare de cea mai mare

acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator și setați pulsul maxim ([Setarea profilului de utilizator](#), pagina 5).

NOTĂ: este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Dispozitivul are nevoie de câteva ture pentru a memora performanțele dvs. de ciclism.

- 1 Rulați la intensitate ridicată constantă timp de cel puțin 20 de minute în aer liber.
- 2 La finalul turei, selectați **Save Ride**.
- 3 Țineți apăsat .
- 4 Selectați **My Stats > VO2 Max**.

Estimarea volumului VO2 max. este afișată sub forma unui număr și ca poziție pe indicator.



Datele despre volumul VO2 max. și analiza acestuia sunt furnizate cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Clasificările standard ale volumului maxim de O2](#), pagina 16) și accesați www.CooperInstitute.org.

Sfaturi pentru estimarea volumelor VO2 max. în activitățile de ciclism

Succesul și acuratețea calculării volumelor VO2 max. se îmbunătățesc când rulați depunând un efort susținut și moderat, iar frecvența cardiacă și puterea nu variază puternic.

- Înaintea turei, verificați ca dispozitivul, monitorul de frecvență cardiacă și contorul de putere să funcționeze corect, să fie asociate și să aibă baterii cu durată de viață suficientă.
- Pe durata turei de 20 de minute, mențineți-vă frecvența cardiacă la peste 70% din frecvența cardiacă maximă.
- Pe durata turei de 20 de minute, mențineți un nivel oarecum constant al puterii produse.
- Evitați terenurile în pantă.
- Evitați să mergeți în grup, deoarece se stă mult „în plasă”.

Consultantul pentru recuperare

Puteți utiliza dispozitivul Garmin cu un monitor cardiac pentru a afișa durata rămasă până vă veți recupera complet și veți fi pregătit pentru următorul exercițiu solicitant.

Durata recuperării: durata recuperării este afișată imediat după o activitate. Timpul este contorizat prin numărătoare inversă până în momentul optim pentru a încerca un alt exercițiu solicitant.

Vizualizarea timpului de recuperare

Înainte de a putea utiliza funcția timp de recuperare, trebuie să purtați monitorul cardiac să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless](#), pagina 10). Dacă dispozitivul dvs. livrat împreună pachet cu un monitor cardiac, dispozitivul și senzorul sunt deja asociate. Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator și setați pulsul maxim ([Setarea profilului de utilizator](#), pagina 5).

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **My Stats > Recovery Advisor**.

3 Începeți o tură cu bicicleta.

4 La finalul turei, selectați **Save Ride**.

Este afișată durata recuperării. Durata maximă este de 4 zile, iar durata minimă este de 6 ore.

Date personale

Când finalizați o tură, dispozitivul afișează orice record personal nou pe care l-ați obținut în timpul turei respective. Recordurile personale includ timpul dvs. cel mai bun pe o distanță standard, tura cea mai lungă și ascensiunea cea mai mare din timpul unei ture. Când este asociat cu un contor de putere compatibil, dispozitivul afișează valoarea maximă a puterii citite, înregistrată pe o perioadă de 20 de minute.

Vizualizarea recordurilor personale

1 Țineți apăsat .

2 Selectați **My Stats > Personal Records**.

Reafișarea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

1 Țineți apăsat .

2 Selectați **My Stats > Personal Records**.

3 Selectați o înregistrare de afișat din nou

4 Selectați **Options > Use Previous > Yes**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea unui record personal

1 Țineți apăsat .

2 Selectați **My Stats > Personal Records**.

3 Selectați un record personal.

4 Selectați **Options > Clear Record > Yes**.

Navigare

Funcțiile și setările de navigare se aplică și traseelor (*Cursuri, pagina 6*) și segmentelor (*Segmente, pagina 3*) navigate.

- Locații (*Locații, pagina 6*)
- Setările pentru hartă (*Vizualizarea locațiilor utilizatorilor pe hartă, pagina 6*)

Locații

Puteți înregistra și stoca locații pe dispozitiv.

Marcarea locației

Înainte de a putea marca o locație salvată, trebuie să localizați sateliți.

O locație este un punct pe care îl înregistrați și îl memorați pe dispozitiv. Dacă doriți să vă amintiți repere sau să reveniți la un anumit loc, puteți marca o locație.

1 Începeți o tură cu bicicleta (*Plimbare cu bicicleta, pagina 3*).

2 Țineți apăsat .

3 Selectați **Mark Location**.

Apare un mesaj. Pictograma implicită pentru fiecare locație este un steag (*Personalizarea pictogramelor hărții, pagina 6*).

Navigarea la o locație salvată

Înainte de a putea naviga la o locație salvată, trebuie să localizați sateliți.

1 Țineți apăsat .

2 Selectați **Navigation > Saved Locations**.

3 Selectați o locație.

4 Selectați **Go To**.

5 Selectați  pentru a începe cursa.

Revenirea la punctul de pornire

În orice moment al călătoriei dvs., puteți reveni la punctul de pornire.

1 Începeți o tură cu bicicleta (*Plimbare cu bicicleta, pagina 3*).

2 Selectați  pentru întreruperea cursei.

3 Selectați **Back to Start**.

4 Selectați **Along Same Route** sau **Straight Line**.

5 Selectați  pentru a vă relua cursa.

Dispozitivul vă aduce înapoi la punctul de pornire al cursei.

Vizualizarea locațiilor salvate

Puteți vizualiza detalii despre locațiile salvate, precum altitudinea și coordonatele hărții.

1 Țineți apăsat .

2 Selectați **Navigation > Saved Locations**.

3 Selectați o locație salvată.

4 Selectați **Details**.

Vizualizarea locațiilor utilizatorilor pe hartă

1 Țineți apăsat .

2 Selectați **Map > User Locations**.

3 Selectați **Show**.

Personalizarea pictogramelor hărții

Puteți personaliza pictogramele hărții pentru a identifica diferite tipuri de locații salvate. De exemplu, locația dvs. de acasă sau locațiile unde puteți servi masa sau consuma o băutură.

1 Țineți apăsat .

2 Selectați **Navigation > Saved Locations**.

3 Selectați o locație salvată.

4 Selectați **Change Icon**.

5 Selectați o opțiune.

Repoziționarea locației dvs.

1 Țineți apăsat .

2 Selectați **Navigation > Saved Locations**.

3 Selectați o locație salvată.

4 Selectați **Reposition Here > Yes**.

Locația se schimbă, devenind locația dvs. curentă.

Ștergerea unei locații salvate

1 Țineți apăsat .

2 Selectați **Navigation > Saved Locations**.

3 Selectați o locație.

4 Selectați **Delete > Yes**.

Cursuri

Parcurea unei activități înregistrate anterior: puteți parcurge un traseu salvat pur și simplu deoarece este o rută bună. De exemplu, puteți salva și face naveta la serviciu pe un traseu foarte bun de parcurs cu bicicleta.

Cursă urmând o activitate înregistrată anterior: de asemenea, puteți parcurge un traseu salvat încercând să vă egalați sau să vă depășiți obiectivele de performanță stabilite anterior. De exemplu, dacă prima dată traseul a fost finalizat în 30 de minute, puteți concura împotriva unui Virtual Partner® încercând să finalizați traseul în mai puțin de 30 de minute.

Parcurea unei ture existente din Garmin Connect: puteți trimite un traseu de la Garmin Connect pe dispozitiv. Odată ce acesta este salvat pe dispozitiv, puteți parcurge traseul în rulaj sau în cursă.

Urmărirea unui traseu de la Garmin Connect

Înainte de a putea descărca un traseu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [pagina 10](#)).

- 1 Selectați o opțiune:
 - Deschideți aplicația Garmin Connect.
 - Accesați [connect.garmin.com](#).
- 2 Creați un traseu nou sau selectați un traseu existent.
- 3 Selectați sau **Trimitere către dispozitiv**.
- 4 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Pe dispozitivul Edge, mențineți apăsat .
- 6 Selectați **Navigation > Courses**.
- 7 Selectați traseul.
- 8 Selectați **Ride**.

Sfaturi pentru antrenamentele cu Trasee

- Dacă includeți o încălzire, selectați pentru a începe traseul și încălziți-vă ca de obicei.
- Nu intrați pe traseu în timp ce vă încălziți. Când sunteți gata să începeți, îndreptați-vă spre traseu. Când ați ajuns oriunde pe traseu, este afișat un mesaj.
NOTĂ: imediat ce selectați , Virtual Partner începe traseul și nu așteaptă să vă faceți încălzirea.
- Derulați la hartă pentru a vizualiza harta traseului.
Dacă vă abateți de la traseu, dispozitivul afișează un mesaj.

Vizualizarea detaliilor traseului

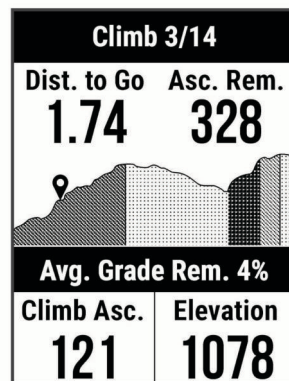
- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Navigation > Courses**.
- 3 Selectați un traseu.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Ride** pentru a parcurge traseul.
 - Selectați **Summary** pentru a vizualiza detalii despre traseu.
 - Selectați **Map** pentru a vizualiza traseul pe hartă.
 - Selectați **Elevation** pentru a vizualiza o diagramă a altitudinilor de pe traseu.

Utilizarea ClimbPro

Funcția ClimbPro vă ajută să gestionați efortul pentru urcările care urmează pe un traseu. Înainte de a porni în cursă, puteți vizualiza detalii despre urcări, inclusiv momentul în care vor avea loc, gradientul mediu și ascensiunea totală. Categoriile de urcări, bazate pe lungime și gradient, sunt indicate prin modele.

- 1 Selectați > **Navigation > Courses**.
- 2 Selectați un traseu.
- 3 Revizuiți urcările și detaliile traseului pentru traseul ([Vizualizarea detaliilor traseului](#), [pagina 7](#)).
- 4 Începeți urmărirea unui traseu ([Urmărirea unui traseu de la Garmin Connect](#), [pagina 7](#)).

La începutul unei urcări, ecranul ClimbPro apare automat.



Ștergerea unui traseu

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Navigation > Courses**.
- 3 Selectați un traseu.
- 4 Selectați **Delete > Yes**.

Caracteristici conectate Bluetooth

Dispozitivul Edge dispune de mai multe funcții conectate Bluetooth pentru smartphone-ul dvs. compatibil utilizând aplicația Garmin Connect și aplicațiile Connect IQ™. Pentru mai multe informații, accesați [www.garmin.com/apps](#).

Încărcări de activități pe Garmin Connect: transmite automat datele privind activitatea la Garmin Connect, imediat ce ați terminat de înregistrat activitatea.

Asistență: vă permite să trimiteți un mesaj text automat cu numele dvs. și locația GPS către contactele dvs. pentru cazuri de urgență utilizând aplicația Garmin Connect.

funcții descărcabile Connect IQ: vă permite să descărcați funcțiile Connect IQ din aplicația Connect IQ.

Descărcări de trasee, segmente și exerciții de pe Garmin Connect: vă permite să căutați activități în Garmin Connect utilizând telefonul inteligent și să le trimiteți pe dispozitivul dvs.

Detectie incidente: permite aplicației Garmin Connect să trimită un mesaj către contactele de urgență atunci când dispozitivul Edge detectează un incident.

LiveTrack: permite prietenilor și familiei să urmărească activitățile și cursele dvs. în timp real. Puteți invita persoanele care vă urmăresc și care utilizează poșta electronică sau rețelele sociale, permițându-le să vizualizeze datele dvs. în timp real pe o pagină de monitorizare Garmin Connect.

Notificări: afișează notificări prin telefon și mesaje pe dispozitivul dvs.

Interacțiuni în rețelele de socializare: vă permite să postați o actualizare pe site-ul web al mediului de socializare favorit când încărcați o activitate în Garmin Connect.

Actualizări meteo: trimite condiții meteo și alerte în timp real către dispozitivul dvs.

Funcțiile de detecție a incidentelor și de asistență

Detectie incidente

ATENȚIE

Detectarea incidentelor este o funcție suplimentară concepută în principal pentru utilizarea pe parcursul călătoriei. Detectarea incidentelor nu trebuie considerată ca o metodă principală pentru a obține ajutor de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

Atunci când un incident este detectat de către dispozitivul dvs. Edge cu GPS activat, aplicația Garmin Connect poate trimite automat un mesaj text și un email cu numele dvs. și locația GPS către contactele de urgență.

Pe dispozitivul dvs. apare un mesaj și telefonul inteligent asociat ce indică contactele dvs. va fi notificat după 30 de secunde. Dacă nu este nevoie de ajutor, puteți anula mesajul automat de urgență.

Înainte de a putea activa detectarea incidentelor pe dispozitivul dvs., trebuie să configurați informațiile despre contactele de urgență în aplicația Garmin Connect. Telefonul dvs. inteligent asociat trebuie să fie prevăzut cu un plan de date și să se afle într-o zonă cu acoperire în rețea în care sunt disponibile datele. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

Asistență

⚠ ATENȚIE

Asistența este o caracteristică suplimentară și nu trebuie considerată ca o metodă principală de a obține ajutor de urgență. Aplicația Garmin Connectnu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

Când dispozitivul dvs. Edge cu GPS activat este conectat la aplicația Garmin Connect, puteți trimite un mesaj text automat cu numele dvs. și locația GPS către contactele dvs. de urgență.

Înainte de a putea activa funcția de asistență pe dispozitivul dvs., trebuie să configurați informațiile despre contactele de urgență în aplicația Garmin Connect. Smartphone-ul dvs. Bluetooth asociat trebuie să fie prevăzut cu un plan de date și să se afle într-o zonă cu acoperire în rețea în care sunt disponibile datele. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

Pe dispozitivul dvs. apare un mesaj și contactele dvs. vor fi notificate după expirarea cronometrului. Dacă nu este nevoie de asistență, puteți anula mesajul.

Adăugare contacte

Acum puteți adăuga până la 50 de contacte în aplicația Garmin Connect. E-mailurile de contact pot fi utilizate cu funcția LiveTrack. Trei dintre aceste contacte pot fi utilizate drept contacte de urgență ([Adăugare contacte de urgență, pagina 8](#)).

1 Din aplicația Garmin Connect, selectați sau .

2 Selectați **Contacte**.

3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

După ce adăugați contacte, trebuie să vă sincronizați datele pentru a aplica modificările la dispozitivul dvs. Edge 130 Plus .

Adăugare contacte de urgență

Numerele de telefon ale contactelor de urgență sunt utilizate pentru funcții de detectare a incidentelor și de asistență.

1 Din aplicația Garmin Connect, selectați sau .

2 Selectați **Siguranță și monitorizare > Detectarea și asistența în cazul incidentelor > Adăugare contact de urgență**.

3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Vizualizarea contactelor dvs. de urgență

Înainte de a putea vizualiza contactele dvs. de urgență pe dispozitivul dvs., trebuie să vă configurați informațiile ca biciclist și contactele de urgență din aplicația Garmin Connect.

Selectați > **Safety & Tracking > Emergency Contacts**.

Apar numele și numerele de telefon ale contactelor dvs. de urgență.

Solicitarea de asistență

Înainte de a putea solicita asistență, trebuie să activați GPS-ul de pe dispozitivul Edge.

1 Mențineți apăsat timp de cinci secunde pentru a activa funcția de asistență.

Dispozitivul emite un sunet și trimite mesajul după finalizarea numărării de cinci secunde.

SUGESTIE: puteți selecta înainte de finalizarea numărării, pentru a anula mesajul.

2 Dacă este necesar, selectați pentru a trimite imediat mesajul.

Pornirea și oprirea detecției incidentelor

Selectați > **Safety & Tracking > Incident Detection**.

Anularea unui mesaj automat

Atunci când un incident este detectat de către dispozitivul dvs., puteți anula mesajul automat de urgență de pe dispozitivul dvs. sau telefonul inteligent asociat înainte de a fi trimis contactelor dvs. de urgență.

Selectați **Cancel > Yes** înainte ca numărătoarea inversă de treizeci de secunde să ia sfârșit.

Trimiterea unei actualizări de stare după un incident

Înainte de a putea trimite o actualizare de stare către contactele dvs. de urgență, dispozitivul dvs. trebuie să detecteze un incident și să trimită un mesaj automat de urgență către contactele dvs. de urgență.

Puteți trimite o actualizare de stare către contactele dvs. de urgență prin care le informați despre faptul că nu aveți nevoie de ajutor.

Din pagina de stare, selectați **Incident Detected > End and Send "I'm OK"**.

Un mesaj este trimis către toate contactele de urgență.

Activare LiveTrack

Înainte de a putea începe prima sesiune LiveTrack, trebuie să setați contactele în aplicația Garmin Connect ([Adăugare contacte, pagina 8](#)).

1 Mențineți apăsat .

2 Selectați **Safety & Tracking > LiveTrack**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați **Auto Start** pentru a iniția o sesiune LiveTrack de fiecare dată când începeți acest tip de activitate.
- Selectați **Course Sharing** pentru a permite destinatarilor să vizualizeze traseul dvs.
- Selectați **Start LiveTrack** pentru a porni o sesiune LiveTrack.

4 Din ecranul principal, selectați și mergeți în cursă.

Destinatarii pot vizualiza datele dvs. în timp real, pe o pagină de monitorizare Garmin Connect.

Funcții descărcabile Connect IQ

Puteți adăuga funcții Connect IQ la dispozitivul dvs. de la Garmin și de la alți furnizori, utilizând aplicația Connect IQ.

Câmpuri de date: permit descărcarea de câmpuri noi de date, care prezintă datele senzorului, de activitate și de istoric în moduri noi. Puteți adăuga câmpuri de date Connect IQ la caracteristicile și paginile integrate.

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

1 Conectați dispozitivul la computer utilizând un cablu USB.

2 Accesați apps.garmin.com și conectați-vă.

3 Selectați o caracteristică Connect IQ și descărcați-o.

4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Senzori wireless

Dispozitivul dvs. poate fi utilizat cu senzori wireless ANT+ sau Bluetooth. Pentru mai multe informații despre compatibilitate și achiziția de senzori opționali, vizitați buy.garmin.com.

Fixarea pe corp a monitorului cardiac

Trebuie să purtați monitorul cardiac direct pe piele, imediat sub stern. Acesta trebuie să fie suficient de bine fixat pentru a rămâne la poziție în timpul activităților.

1 Prindeți modulul monitorului cardiac pe curea ①.

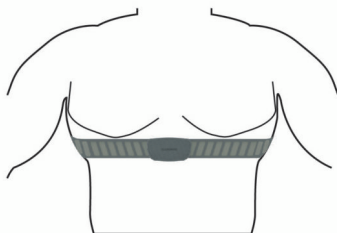


Siglele Garmin (de pe modul și de pe curea) trebuie să fie cu partea dreaptă în sus.

2 Umeziți electrozii ② și plasturi de contact ③ de pe partea din spate a curelei, pentru a crea o conexiune puternică între piept și transmițător.



3 Purtați monitorul cardiac cu siglele Garmin orientate cu partea dreaptă în sus.



Conexiunea dintre cârligul ④ și bucla ⑤ trebuie să se afle în partea dreaptă.

4 Înfășurați cureaua în jurul pieptului și conectați cârligul curelei la buclă.

NOTĂ: asigurați-vă că eticheta de întreținere nu se îndoaie peste curea.

După ce vă montați monitorul cardiac, acesta este activ și trimite date.

Sfaturi pentru situația în care datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate

Dacă datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Aplicați din nou apă pe electrozi și pe plasturi de contact (dacă este cazul).
- Strângeți cureaua pe piept.
- Faceți o încălzire de 5-10 minute.
- Urmați instrucțiunile de întreținere (*Întreținerea monitorului cardiac*, pagina 14).
- Purtați o cămașă de bumbac sau umeziți bine ambele fețe ale curelei.

Materialele sintetice care se freacă de monitorul cardiac sau îl ating pot crea electricitate statică de natură să afecteze semnalele de puls.

- Îndepărtați-vă de sursele care pot afecta monitorul cardiac.

Printre sursele de interferențe se numără câmpuri electromagnetice puternice, unii senzori wireless de 2,4 GHz, linii electrice de înaltă tensiune, motoare electrice, cuptoare, cuptoare cu microunde, telefoane fără fir la 2,4 GHz și puncte de acces LAN wireless.

Obiective fitness

Cunoașterea zonelor dvs. de puls vă poate ajuta să vă măsurați și să vă îmbunătățiți condiția fizică prin înțelegerea și aplicarea acestor principii.

- Pulsul dvs. este o măsură excelentă a intensității exercițiilor.
- Antrenamentele desfășurate în anumite zone de puls vă pot ajuta să vă îmbunătățiți capacitatea și rezistența cardiovasculară.

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul (*Calculul zonelor de puls*, pagina 16) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

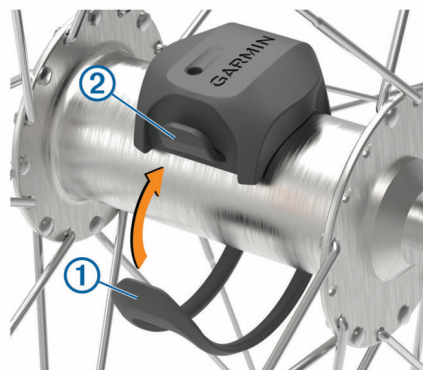
Dacă nu vă cunoașteți pulsul maxim, utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet. Unele săli de sport și centre de sănătate pot asigura un test de măsurare a pulsului maxim. Pulsul maxim implicit este egal cu 220 minus vârsta dvs.

Instalarea senzorului de viteză

NOTĂ: dacă nu aveți acest senzor, puteți omite această sarcină.

SUGESTIE: Garmin recomandă să ancorați bicicleta pe un suport în timp ce instalați senzorul.

- 1 Poziționați și țineți senzorul de viteză pe partea superioară a butucului roții.
- 2 Trageți cureaua ① în jurul butucului roții și fixați-o în agățătoarea ② de pe senzor.



Este posibil ca senzorul să fie înclinat, când este instalat pe un butuc asimetric. Acest lucru nu afectează funcționarea.

3 Învârtiți roata pentru a verifica dacă există joc.

Senzorul trebuie să nu ajungă în contact cu alte componente ale bicicletei.

NOTĂ: IED-ul se aprinde intermitent în verde timp de cinci secunde pentru a indica o activitate după două rotiri.

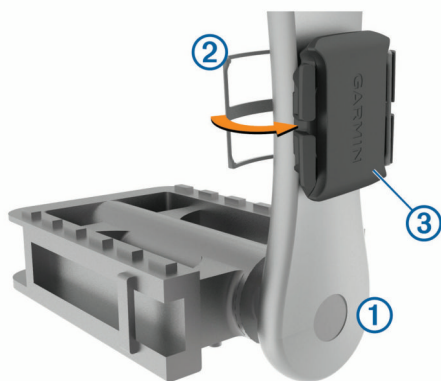
Instalarea senzorului de cadență

NOTĂ: dacă nu aveți acest senzor, puteți omite această sarcină.

SUGESTIE: Garmin recomandă să ancorați bicicleta pe un suport în timp ce instalați senzorul.

- 1 Selectați o dimensiune a benzii care se potrivește cel mai bine pentru a se fixa în siguranță pe brațul pedalier ①.
Banda pe care o selectați trebuie să fie cea mai mică bandă care poate fi întinsă peste brațul pedalier.
- 2 Pe partea opusă sensului de circulație, poziționați și țineți partea plată a senzorului de cadență pe interiorul brațului pedalier.

- 3 Trageți benzile ② în jurul brațului pedalier și fixați-le în agățătorile ③ de pe senzor.



- 4 Învârtiți brațul pedalier pentru a verifica dacă există joc. Senzorul și benzile trebuie să nu ajungă în contact cu nicio componentă a bicicletei și nici cu încălțăminte dvs.
- NOTĂ:** IED-ul se aprinde intermitent în verde timp de cinci secunde pentru a indica o activitate după două rotiri.
- 5 Efectuați o tură de probă de 15 minute și inspectați senzorul și benzile pentru a vă asigura că nu există semne de deteriorare.

Despre senzorii de viteză și de cadență

Datele despre cadență primite de la senzorul de cadență sunt înregistrate întotdeauna. Dacă nu există senzori de viteză și de cadență asociați cu dispozitivul, sunt utilizate datele GPS pentru a calcula viteza și distanța.

Cadența este ritmul de pedalare sau de „învârtire” măsurat în funcție de numărul de rotații ale brațului pedalier pe minut (rpm).

Asocierea senzorilor wireless

Înainte de a putea efectua asocierea, trebuie să vă puneți monitorul de frecvență cardiacă sau să instalați senzorul.

Asocierea reprezintă conectarea senzorilor wireless ANT+ sau Bluetooth. De exemplu, conectarea unui monitor de frecvență cardiacă la dispozitivul dvs. Garmin

- 1 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft.) de senzor.
- NOTĂ:** staționați la 10 m (33 ft.) distanță de senzorii altor cicliști în timpul asocierii.

- 2 Mențineți apăsat .
- 3 Selectați **Sensors > Add Sensor**.
- Este afișată o listă cu senzorii disponibili.
- 4 Selectați unul sau mai mulți senzori de asociat cu dispozitivul.

Când senzorul este asociat cu dispozitivul, starea senzorului este Connected. Puteți particulariza un câmp de date să afișeze datele de la senzor.

Antrenamentul cu un contor de putere

- Accesați www.garmin.com/intosports pentru a consulta o listă cu senzorii ANT+ care sunt compatibili cu dispozitivul (de exemplu Vector™).
- Pentru mai multe informații, consultați manualul de utilizare a contorului de putere.

Calibrarea contorului de putere

Înainte de a putea calibra contorul de putere, trebuie să îl instalați, să îl asociați cu dispozitivul și să începeți să înregistrați date cu acesta în mod activ.

Pentru instrucțiuni de calibrare specifice contorului dvs. de putere, a se vedea instrucțiunile producătorului.

- 1 Țineți apăsat .

- 2 Selectați **Sensors**.
- 3 Selectați contorul de putere.
- 4 Selectați **Options > Calibrate**.
- 5 Mențineți contorul de putere activ pedalând până când este afișat mesajul.
- 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Puterea pe baza pedalelor

Vector măsoară puterea bazată pe pedale.

Vector măsoară forța pe care o aplicați, de câteva sute de ori pe secundă. Vector măsoară, de asemenea, cadența sau viteza unghiulară de pedalare. Măsurând forța, direcția forței, rotația brațului pedalier și timpul, Vector poate determina puterea (wați).

Conștientizare situațională

Dispozitivul dvs. Edge poate fi utilizat cu farurile inteligente ale bicicletei și radarul retrovizor Varia™ pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională. Consultați manualul de utilizare al dispozitivului dvs. Varia pentru mai multe informații.

NOTĂ: se recomandă să actualizați software-ul Edge înainte de a asocia dispozitivele Varia (*Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express*, pagina 15).

Istoric

Istoricul include durata, distanța, kaloriile, viteza, date privind turele, elevația și informații de la senzorul opțional ANT+.

NOTĂ: istoricul nu este înregistrat cât timp cronometrul este oprit sau întrerupt.

Când memoria dispozitivului este plină, este afișat un mesaj. Dispozitivul nu șterge și nu suprascrive automat istoricul. Încărcați cu regularitate istoricul în Garmin Connect pentru a ține evidența datelor tuturor turelor.

Vizualizarea detaliilor cursei

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **History > Rides**.
- 3 Selectați o tură.
- 4 Selectați o opțiune.

Ștergerea unei ture

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **History > Rides**.
- 3 Selectați o cursă pentru ștergere.
- 4 Selectați **Delete > Yes**.

Vizualizarea totalurilor de date

Puteți vizualiza datele acumulate pe care le-ați salvat pe dispozitiv, inclusiv numărul de ture, timpul, distanța și kaloriile.

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **History > Totals**.

Resetarea datelor totale despre bicicletă

Selectați  > **History > Totals > Reset Totals > Yes**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Garmin Connect

Vă puteți conecta cu prietenii dvs. pe Garmin Connect. Garmin Connect vă oferă instrumentele pentru a monitoriza, analiza, partaja și pentru a vă încuraja reciproc. Înregistrați evenimentele stilului dvs. de viață activ, inclusiv alergări, plimbări, ciclism, înot, excursii, sesiuni de triatlon și altele.

Vă puteți crea un cont Garmin Connect gratuit când vă asociați dispozitivul cu telefonul utilizând aplicația Garmin Connect sau puteți accesa connect.garmin.com.

Stocați-vă activitățile în memorie: după finalizarea și salvarea unei activități cu dispozitivul dvs., puteți încărca activitatea respectivă pe Garmin Connect și o puteți păstra oricât timp doriți.

Analizați-vă datele: puteți vizualiza informații mai detaliate cu privire la activitățile dvs., inclusiv durata, distanța, altitudinea, frecvența cardiacă, numărul de calorii arse, cadență, o vedere de sus de tip hartă, diagrame de ritm și de viteză, precum și rapoarte care pot fi particularizate.

NOTĂ: unele date necesită un accesoriu opțional, precum un monitor cardiac.



Planificați-vă antrenamentele: puteți alege un obiectiv de fitness și puteți încărca unul din planurile de antrenamente de zi cu zi.

Partajați-vă activitățile: vă puteți conecta cu prietenii pentru a vă urmări activitățile reciproc sau puteți publica linkuri către activitățile dvs. pe site-urile preferate de rețele sociale.

Trimiterea informațiilor despre tură către Garmin Connect

- Sincronizați dispozitivul Edge cu aplicația Garmin Connect de pe smartphone-ul dvs.
- Utilizați cablul USB care a însoțit dispozitivul Edge la achiziționare pentru a trimite date despre tură către contul dvs. Garmin Connect de pe computer.

Gestionarea datelor

NOTĂ: dispozitivul nu este compatibil cu Windows® 95, 98, Me, Windows NT® și cu Mac® OS 10.3 și versiunile anterioare.

Conectarea dispozitivului la computer

ATENȚIONARE

Pentru a preveni corodarea, uscați bine portul USB, capacul de intemperii, precum și zona învecinată, înainte de a încărca sau conecta dispozitivul la un computer.

- 1 Ridicați capacul de protecție împotriva intemperiei de pe portul USB.
- 2 Introduceți conectorul mic al cablului USB în portul USB.
- 3 Introduceți conectorul mare al cablului USB într-un port USB al computerului.
Dispozitivul apare ca unitate amovibilă în Computerul meu pe computerele Windows și ca volum instalat pe computerele Mac.

Transferarea fișierelor pe dispozitiv

- 1 Conectați dispozitivul la computer.
Pe computerele Windows, dispozitivul apare ca unitate amovibilă sau ca dispozitiv portabil. Pe computerele Mac, dispozitivul apare ca un volum montat.

NOTĂ: este posibil ca unele computere cu unități de rețea multiple să nu afișeze în mod corect unitățile corespunzătoare dispozitivului. Consultați documentația sistemului dvs. de operare pentru a afla cum să mapați unitatea.

- 2 Pe computer, deschideți browserul de fișiere.
- 3 Selectați un fișier.
- 4 Selectați **Editare > Copiere**.
- 5 Deschideți dispozitivul portabil, unitatea sau volumul corespunzător dispozitivului.
- 6 Navigați la un folder.
- 7 Selectați **Editare > Lipire**.
Fișierul va apărea în lista de fișiere din memoria dispozitivului.

Ștergerea fișierelor

ATENȚIONARE

Dacă nu cunoașteți rolul unui fișier, nu îl ștergeți. Memoria dispozitivului dvs. conține fișiere importante de sistem, care nu trebuie șterse.

- 1 Deschideți unitatea sau volumul **Garmin**.
- 2 Dacă este necesar, deschideți un folder sau volum.
- 3 Selectați un fișier.
- 4 Apăsăți tasta **Ștergere** de pe tastatură.

NOTĂ: dacă utilizați un computer Apple®, trebuie să goliți folderul Coș de gunoi pentru a elimina complet fișierele.

Deconectarea cablului USB

Dacă dispozitivul dvs. este conectat la computer ca unitate sau volum amovibil, trebuie să îl deconectați în siguranță de la computer pentru a evita pierderea datelor. Dacă dispozitivul este conectat la computerul dvs. Windows ca dispozitiv portabil, nu este necesară deconectarea în siguranță.

- 1 Realizați o acțiune:
 - În cazul computerelor Windows, selectați pictograma **Deconectarea în siguranță a unui dispozitiv hardware** din bara de sistem și apoi selectați dispozitivul dvs.
 - Pentru Apple computere, selectați dispozitivul și selectați **Fișier > Deconectare**.
- 2 Deconectați cablul de la computer.

Personalizarea dispozitivului dvs.

Setări ale cursei

Mentineți apăsat  și selectați Ride Settings.

Data Pages: vă permite să personalizați ecrane de date și să adăugați ecrane de date noi pentru cursa dvs. ([Schimbarea câmpurilor de date, pagina 12](#)).

Alerts: definește alertele de antrenament pentru cursa dvs. ([Alerte, pagina 12](#)).

Laps: setează opțiunile pentru funcția Auto Lap® ([Marcare tură, pagina 12](#)).

Auto Pause: setează dispozitivul să oprească înregistrarea datelor la oprirea mișcării ([Utilizarea Auto Pause®, pagina 12](#)).

Auto Scroll: vă permite să parcurgeți automat toate ecranele de date în timp ce cronometrul funcționează ([Utilizarea derulării automate, pagina 12](#)).

Segment Alerts: activează indicațiile prin care sunteți avertizat de apropierea segmentelor ([Segmente, pagina 3](#)).

Nav. Prompts: activează sau dezactivează indicațiile de navigare viraj cu viraj și avertismentele de abatere de la traseu.

GPS: vă permite să dezactivați funcția GPS ([Antrenare în interior, pagina 5](#)) sau pentru a schimba setarea pentru sateliți ([Modificarea setării satelitului, pagina 12](#)).

Alerte

Puteți utiliza alerte pentru a vă antrena stabilind anumite intervale de timp, distanță, calorii și puls.

Setarea unei alerte repetitive

O alertă repetitivă vă notifică de fiecare dată când dispozitivul înregistrează o anumită valoare sau un anumit interval. De exemplu, puteți seta ca dispozitivul să vă alerteze la fiecare 30 de minute.

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Ride Settings > Alerts**.
- 3 Selectați un tip de alertă.
- 4 Activați alerta.
- 5 Introduceți o valoare.
- 6 Selectați .

De fiecare dată când atingeți valoarea de alertă, apare un mesaj. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor dacă tonurile sonore sunt activate ([Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului, pagina 13](#)).

Setare Alerte puls

Dacă dispuneți de un monitor cardiac opțional, puteți seta dispozitivul astfel încât să vă alerteze dacă pulsul este peste sau o zonă țintă sau un interval personalizat. De exemplu, puteți seta dispozitivul să vă alerteze atunci când pulsul dvs. este sub 150 de bătăi pe minut (bpm).

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Ride Settings > Alerts > HR Alert**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a utiliza intervalul unei zone de puls existente, selectați o zonă de puls.
 - Pentru a personaliza valoarea maximă, selectați **Custom > High** și introduceți o valoare.
 - Pentru a personaliza valoarea minimă, selectați **Custom > Low** și introduceți o valoare.

De fiecare dată când depășiți sau coborâți sub intervalul specificat sau sub valoarea personalizată, apare un mesaj. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor dacă tonurile sonore sunt activate ([Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului, pagina 13](#)).

Setarea alertelor pentru consumul de alimente sau de lichide

Puteți seta o alertă pentru a mânca sau vea în intervale cronometrate.

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Ride Settings > Alerts**.
- 3 Selectați **Eat** sau **Drink**.
- 4 Activați alerta.
- 5 Selectați **Alert at**, și introduceți o valoare.

De fiecare dată când atingeți valoarea de alertă estimată, apare un mesaj. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor dacă tonurile sonore sunt activate ([Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului, pagina 13](#)).

Modificarea setării satelitului

Pentru creșterea performanțelor în medii dificile și pentru localizarea mai rapidă a poziției GPS, puteți activa GPS + GLONASS sau GPS + GALILEO. Utilizarea GPS și a unui alt

satelit reduce durata de viață a bateriei mai rapid decât dacă s-ar utiliza numai sistemul GPS.

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Ride Settings > GPS**.
- 3 Selectați o opțiune.

Setări antrenament

Opțiunile și setările următoare vă permit pentru să particularizați dispozitivul în funcție de necesitățile dvs. de antrenare.

Marcare ture

Puteți seta funcția Auto Lap pentru a marca automat o tură la o anumită distanță și puteți marca turele manual. Această caracteristică este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități.

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Ride Settings > Laps**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Auto Lap** pentru a utiliza caracteristica Auto Lap. Dispozitivul marchează automat o tură la fiecare 5 mile sau 5 kilometri, în funcție de setările sistemului dvs. ([Setări de sistem, pagina 13](#)).
 - Selectați **Lap Key** pentru a utiliza  pentru a marca o tură în timpul unei activități.

Utilizarea Auto Pause®

Puteți utiliza funcția Auto Pause pentru a întrerupe automat cronometrul atunci când vă opriți din mișcare. Această funcție este utilă dacă activitatea dvs. include un semafor sau alte spații unde trebuie să vă opriți.

NOTĂ: timpul întrerupt nu este salvat în istoricul de date.

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Ride Settings > Auto Pause**.

Utilizarea derulării automate

Puteți utiliza funcția Auto Scroll pentru a parcurge ciclic paginile cu date de antrenament în mod automat, în timp ce cronometrul funcționează.

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Ride Settings > Auto Scroll**.
- 3 Selectați o setare pentru afișaj.

Schimbarea câmpurilor de date

Puteți schimba combinațiile câmpurilor de date pentru paginile care apar în timp ce cronometrul funcționează ([Câmpuri de date, pagina 15](#)).

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Ride Settings > Data Pages**.
- 3 Selectați  > **Layout**.
- 4 Selectați  sau  pentru a modifica aspectul.
- 5 Selectați  pentru a activa aspectul.
- 6 Selectați  sau  pentru a edita câmpurile de date.

Setări telefon

Mențineți apăsat  și selectați Phone.

Status: activează tehnologia wireless Bluetooth.

NOTĂ: alte setări Bluetooth apar numai atunci când tehnologia wireless Bluetooth este activată.

Notifications: permite activarea notificărilor telefonice de la smartphone-ul dvs. compatibil.

Pair Phone: conectează dispozitivul dvs. cu un smartphone compatibil Bluetooth. Această setare vă permite să utilizați funcții conectate prin Bluetooth, inclusiv LiveTrack și încărcări de activități în Garmin Connect.

Setări de sistem

Mențineți apăsat  și selectați System.

Language: setează limba afișată pe dispozitiv (*Schimbarea limbii dispozitivului, pagina 13*).

Backlight: setează expirarea iluminării de fundal, luminozitatea și comportamentul (*Utilizarea iluminării de fundal, pagina 13*).

Sounds: activează sau nu semnalele sonore pentru taste și mesaje de alertă (*Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului, pagina 13*).

Units: stabilește unitățile de măsură utilizate pentru dispozitiv.

Time: setează dispozitivul să afișeze ora în format de 12 sau de 24 de ore.

Position Format: permite setarea formatului pentru vizualizarea detaliilor privind coordonatele geografice.

Auto Power Off: vă permite să setați oprirea automată a dispozitivului după 10 minute de inactivitate.

Reset: vă permite să resetați setările sistemului sau ștergerea tuturor datelor utilizatorului (*Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 14*).

About: afișează versiunea software și ID-ul unității și vă permite să verificați actualizările software (*Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice, pagina 14*).

Schimbarea limbii dispozitivului

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **System > Language**.

Utilizarea iluminării de fundal

Puteți selecta orice tastă pentru a activa iluminarea fundalului.

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **System > Backlight**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a regla timpul de expirare, selectați **Timeout**.
 - Pentru a ajusta luminozitatea, selectați **Brightness**.
 - Pentru a seta iluminarea de fundal pentru a se activa la apăsarea tastelor și la alerte, selectați **Keys and Alerts**.
- 4 Utilizați  și  pentru a selecta o opțiune.
- 5 Selectați .

Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **System > Sounds**.

Schimbarea unităților de măsură

Puteți particulariza unitățile de măsură pentru distanță și viteză.

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **System > Units**.

Utilizarea funcției de oprire automată

Această funcție oprește automat dispozitivul după 10 minute de inactivitate.

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **System > Auto Power Off**.

Configurarea modului de afișare extins

Vă puteți utiliza dispozitivul dvs. Edge 130 Plus sub forma unui afișaj extins pentru a vizualiza ecrane de date de pe un ecran multisport compatibil Garmin. De exemplu, puteți asocia un dispozitiv Forerunner® compatibil pentru a afișa ecranele de date pe dispozitivul dvs. Edge pe durata unui triatlon.

- 1 De pe dispozitivul dvs. Edge, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Extended Display > ►**.

- 3 De pe ceasul dvs. Garmin compatibil, selectați **Settings > Sensors & Accessories > Add New > Extended Display**.
- 4 Urmăriți instrucțiunile de pe ecranul dispozitivului dvs. Edge și al ceasului Garmin pentru a finaliza procesul de asociere.
Ecranele de date din ceasul dvs. asociat apar în dispozitivul Edge atunci când dispozitivele sunt asociate.
NOTĂ: funcțiile normale ale dispozitivului Edge sunt dezactivate atunci când utilizați modul Afișaj extins.

După asocierea ceasului dvs. Garmin compatibil cu dispozitivul dvs. Edge, acestea se conectează automat la următoarea utilizare a modului Afișaj extins.

Părăsirea modului de afișare extins

- 1 Când dispozitivul se află în modul Afișaj extins, mențineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Exit Extended Display > Yes**.

Informații dispozitiv

Specificații

Edge 130 Plus Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei	Până la 12 ore.
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 60 °C (de la -4° la 140 °F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45 °C (de la 32° la 113 °F)
Frecvență wireless	2,4 GHz la 5,6 dBm nominal
Rezistența la apă	IEC 60529 IPX7 ¹

Specificațiile monitorului cardiac

Tip baterie	CR2032 de 3 V, care poate fi înlocuită de utilizator
Durata de viață a bateriei	Până la 3,5 ani la 1 oră/zi
Rezistență la apă	1 ATM ² NOTĂ: acest produs nu transmite date privind pulsul în timp ce înotați.
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -5° la 50°C (de la 23° la 122°F)
Frecvență/protocol wireless	2,4 GHz la 2 dBm nominal

Specificațiile senzorului de viteză și ale senzorului de cadență

Tip baterie	CR2032 de 3 V, care poate fi înlocuită de utilizator
Durata de viață a bateriei	Aproximativ 12 luni la 1 oră/zi
Depozitarea senzorului de viteză	Până la 300 de ore de date despre activități
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 60 °C (de la -4° la 140 °F)
Frecvență/protocol wireless	2,4 GHz la 4 dBm nominal
Rezistența la apă	IEC 60529 IPX7 ¹

¹ Dispozitivul este rezistent la expunerea accidentală la apă de până la 1 m pentru maxim 30 min. Pentru mai multe informații, vizitați www.garmin.com/waterrating.

² Dispozitivul este rezistent la presiunea echivalentă cu o adâncime de 10 m. Pentru informații suplimentare, vizitați www.garmin.com/waterrating.

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

Nu depozitați dispozitivul în locuri în care poate fi expus timp îndelungat la temperaturi extreme; în caz contrar, dispozitivul poate fi deteriorat ireversibil.

Evitați agenții chimici de curățare, solvenții și insecticidele care pot deteriora componentele din plastic și finisajele.

Fixați bine capacul de intemperii pentru a preveni deteriorarea portului USB.

Evitați șocuri extreme și tratamente brutale, deoarece acestea pot diminua durata de viață a produsului.

Curățarea dispozitivului

1 Ștergeți dispozitivul utilizând o lavetă umezită cu o soluție de detergent slab.

2 Ștergeți dispozitivul cu ceva uscat.

După curățare, lăsați dispozitivul să se usuce complet.

Întreținerea monitorului cardiac

ATENȚIONARE

Trebuie să desprindeți și să îndepărtați modulul înainte de a spăla cureaua.

O acumulare de transpirație și de sare pe bandă poate diminua capacitatea monitorului cardiac de a raporta date exacte.

- Accesați www.garmin.com/HRMcare pentru instrucțiuni de spălare detaliate.
- Clătiți cureaua după fiecare utilizare.
- Spălați la mașină cureaua după fiecare șapte utilizări.
- Nu introduceți cureaua într-un uscător.
- Când uscați cureaua, agățați-o sau întindeți-o.
- Pentru a prelungi durata de viață a monitorului cardiac, desprindeți modulul atunci când nu este utilizat.

Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator

⚠ AVERTISMENT

Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul, din cutia produsului, pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.*

Înlocuirea bateriei monitorului cardiac

- 1 Utilizați o șurubelniță Phillips mică pentru a demonta cele patru șuruburi de pe partea din spate a modulului.
- 2 Demontați capacul și bateria.



- 3 Așteptați 30 de secunde.
- 4 Introduceți bateria nouă cu polul pozitiv orientat în sus.
NOTĂ: nu deteriorați și nu pierdeți garnitura inelară.
- 5 Montați la loc capacul posterior și cele patru șuruburi.
NOTĂ: nu strângeți excesiv.

După înlocuirea bateriei monitorului cardiac, trebuie să îl asociați din nou cu dispozitivul.

Înlocuirea bateriei pentru senzorul de cadență

Dispozitivul utilizează o baterie CR2032. LED-ul se aprinde intermitent în roșu pentru a indica un nivel scăzut al bateriei după două rotiri.

- 1 Identificați capacul bateriei circulare ①, situat pe partea din spate a senzorului.



- 2 Rotiți capacul în sens invers acelor de ceas până când marcatorul arată poziția deblocat și capacul este desfăcut suficient încât să poată fi scos.
- 3 Îndepărtați capacul și bateria ②.
- 4 Așteptați 30 de secunde.
- 5 Introduceți bateria nouă în capac, respectând polaritatea.
NOTĂ: nu deteriorați și nu pierdeți garnitura inelară.
- 6 Rotiți capacul în sensul acelor de ceas până când marcatorul arată poziția blocat.
NOTĂ: IED-ul se aprinde intermitent în roșu și verde câteva secunde după înlocuirea bateriei. Când LED-ul se aprinde intermitent în culoarea verde și apoi se oprește, dispozitivul este activ și pregătit să trimită date.

Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice

Eticheta pentru acest dispozitiv este pusă la dispoziție sub formă electronică. Eticheta electronică poate pune la dispoziție informații de reglementare, precum numerele de identificare furnizate de FCC sau marcasele de conformitate regionale, precum și informațiile aplicabile privind produsul și licența.

- 1 Țineți apăsat
- 2 Selectați **System > About**.
- 3 Selectați

Depanare

Repornirea dispozitivului

Dacă dispozitivul nu mai răspunde la comenzi, este recomandată repornirea acestuia.

NOTĂ: repornirea dispozitivului poate conduce la ștergerea datelor sau a setărilor.

- 1 Țineți apăsată timp de 15 secunde.
Dispozitivul se va opri.
- 2 Țineți apăsată timp de o secundă pentru a porni dispozitivul.

Restabilirea tuturor setărilor implicite

Puteți restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică.

- 1 Mențineți apăsat pentru a deschide meniul principal.

2 Selectați **System > Reset**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a reseta numai setările privind dispozitivul și cursa, selectați **Reset Settings**.

NOTĂ: aceasta nu șterge istoricul activității dvs., precum cursele, exercițiile și traseele.

- Pentru resetarea setărilor dispozitivului și ale cursei și pentru a șterge toate datele și istoricul de utilizator, selectați **Delete All**.

NOTĂ: aceasta va șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activității.

Maximizarea duratei de viață a bateriei

- Reduceți perioada de temporizare a iluminării de fundal (*Setări de sistem, pagina 13*).
- Dezactivați tehnologia wireless Bluetooth (*Setări telefon, pagina 12*).
- Selectați setarea **GPS** (*Modificarea setării satelitului, pagina 12*).
- Eliminați senzorii wireless pe care nu-i mai utilizați.

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

- Sincronizați frecvent dispozitivul cu contul dvs. Garmin Connect:
 - Conectați-vă dispozitivul la un computer utilizând cablul USB și aplicația Garmin Express.
- În timp ce este conectat la contul dvs. Garmin Connect, dispozitivul descarcă mai multe zile de date recepționate prin satelit, ceea ce îi permite să localizeze rapid semnalele sateliților.
- Luați dispozitivul afară, în spațiu deschis, departe de clădiri înalte și de copaci înalți.
 - Rămâneți pe loc câteva minute.

Dispozitivul meu utilizează limba greșită

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Derulați la ultimul element din listă și selectați-l.
- 3 Selectați primul element din listă.
- 4 Utilizați  și  pentru a selecta limba dvs.

Garniturile O de schimb

Benzile de schimb (garniturile O) sunt disponibile pentru montaj.

NOTĂ: utilizați numai benzi de schimb din etilen-propilen-dien-monomer (EPDM). Accesați <http://buy.garmin.com> sau contactați dealerul dvs. Garmin.

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

Înainte de a actualiza software-ul dispozitivului dvs. utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și trebuie să asociați dispozitivul cu un smartphone compatibil (*Asocierea unui smartphone, pagina 1*).

Sincronizați-vă dispozitivul dvs. cu aplicația Garmin Connect.

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Connect trimite automat actualizarea către dispozitivul dvs.

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

Înainte de a putea să actualizați software-ul dispozitivului, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și trebuie să descărcați aplicația Garmin Express.

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.

Atunci când este disponibil un software nou, Garmin Express îl trimite la dispozitivul dvs.

2 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

3 Nu deconectați dispozitivul de la computer în timpul procesului de actualizare.

Actualizări ale produsului

Pe computer, instalați Garmin Express (www.garmin.com/express). Pe smartphone, instalați aplicația Garmin Connect.

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

- Actualizări software
- Datele se vor încărca în Garmin Connect
- Înregistrarea produsului

Cum obțineți mai multe informații

- Accesați support.garmin.com pentru manuale, articole și actualizări de software suplimentare.
- Accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.

Anexă

Câmpuri de date

Unele câmpuri de date necesită accesorii opționale pentru afișarea datelor.

Average HR: pulsul mediu pentru activitatea curentă.

Avg. Cadence: ciclism. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Avg. Lap Time: timpul mediu pe tură pentru activitatea curentă.

Avg. Speed: viteza medie pentru activitatea curentă.

Battery: energia rămasă a bateriei.

Battery Status: energia rămasă a bateriei unui accesoriu luminos al bicicletei.

Beam Ang. Status: modul fasciculului de far.

Cadence: ciclism. Numărul de rotații al brațului pedalier. Pentru ca aceste date să fie afișate, dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un accesoriu de cadență.

Calories: numărul total de calorii arse.

Distance: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.

Distance to Dest.: distanța rămasă până la destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Distance to Next: distanța rămasă până la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Elapsed Time: timpul total înregistrat. De exemplu, dacă porniți cronometrul și alergați timp de 10 minute, apoi opriți cronometrul pentru 5 minute, iar apoi porniți cronometrul și alergați timp de 20 de minute, timpul scurs este de 35 de minute.

Elevation: altitudinea locației dvs. curente, deasupra nivelului mării sau sub acesta.

ETA at Dest.: ora estimată la care veți ajunge la destinația finală (ajustată conform orei locale din locul de destinație). Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

ETA at Next: ora estimată la care veți ajunge la următorul punct de pe traseu (ajustată conform orei locale din punctul de pe traseu). Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Flow: măsurătoarea care arată cât de constant vă mențineți viteza și uniformitatea în timpul virajelor din activitatea curentă.

Grade: calculul ascensiunii (altitudine) comparativ cu rulajul (distanță). De exemplu, dacă pentru fiecare 3 m (10 ft.) urcați parcurgeți 60 m (200 ft.), înclinația este 5%.

Grit: măsurarea dificultății pentru activitatea curentă bazată pe altitudine, gradient și schimbările rapide ale direcției.

Heading: direcția în care vă deplasați.

Heart Rate: pulsul dvs. în bătaii pe minut (bpm). Dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.

HR %Max.: procentul din pulsul maxim.

HR Zone: intervalul curent al pulsului dvs. (de la 1 la 5). Zonele implicate se bazează pe profilul dvs. de utilizator și pe pulsul maxim (220 minus vârsta dvs.).

Lap Cadence: ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.

Lap Distance: distanța parcursă pentru tura curentă.

Lap Flow: scorul general de flux pentru tura curentă.

Lap Grit: scorul general de efort susținut pentru tura curentă.

Lap HR: pulsul mediu pentru tura curentă.

Laps: numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.

Lap Speed: viteza medie pentru tura curentă.

Lap Time: timpul cronometrat pentru tura curentă.

Location at Dest.: ultimul punct din cursă sau de pe traseu.

Location at Next: următorul punct din cursă sau de pe traseu.

Maximum Speed: viteza de vârf pentru activitatea curentă.

Odometer: un calcul din mers al distanței parcurse pentru toate călătoriile. Acest total nu se șterge când reșetați datele călătoriei.

Power - 3s Avg.: media puterii de mișcare produse timp de 3 de secunde.

Power - Avg.: puterea medie produsă pentru activitatea curentă.

Power - kJ: lucrul mecanic acumulat efectuat (puterea produsă), în kilojouli.

Power - Lap: puterea medie produsă pentru tura curentă.

Power - Max.: puterea cea mai mare produsă pentru activitatea curentă.

Power Zone: intervalul curent de putere de ieșire (de la 1 la 7), în funcție de setările dvs. particularizate.

Speed: viteza curentă de deplasare.

Sunrise: ora răsăritului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.

Sunset: ora apusului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.

Time: timpul cronometrat pentru activitatea curentă.

Time of Day: ora din zi pe baza setărilor dvs. curente de locație și de oră (format, fus orar, ora de vară).

Time to Dest.: durata estimată rămasă până ajungeți la destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Time to Next: durata estimată rămasă până ajungeți la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Total Ascent: distanța totală ca diferență de nivel urcată de la ultima resetare.

Total Descent: distanța totală ca diferență de nivel coborâtă de la ultima resetare.

Clasificările standard ale volumului maxim de O2

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea volumului maxim de O2 în funcție de vârstă și sex.

Bărbați	Percentilă	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelent	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bun	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Suficient	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slab	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Femei	Percentilă	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelent	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bun	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Suficient	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slab	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Date retipărite cu permisiunea The Cooper Institute. Pentru mai multe informații, vizitați www.CooperInstitute.org.

Calculul zonelor de puls

Zonă	% din pulsul maxim	Efort perceput	Beneficii
1	50-60%	Respirație ritmică, relaxată, în ritm ușor	Antrenament aerob de nivel începător, stres redus
2	60-70%	Ritm confortabil, respirație ușor mai profundă, conversație posibilă	Antrenament cardiovascular de bază, ritm bun de recuperare
3	70-80%	Ritm moderat, menținerea conversației este mai dificilă	Capacitate aerobă îmbunătățită, antrenament cardiovascular optim

Zonă	% din pulsul maxim	Efort perceput	Beneficii
4	80-90%	Ritm rapid și puțin incomod, respirație forțată	Capacitate anaerobică și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită
5	90-100%	Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă	Anduranță anaerobică și musculară, putere crescută

Dimensiunea și circumferința roții

Senzorul de viteză detectează automat dimensiunea roții. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții în setările senzorului de viteză.

Dimensiunea pneului este marcată pe ambele părți ale pneului. Aceasta nu este o listă completă. Puteți, de asemenea, să măsurați circumferința roții sau să utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet.

Dimensiune pneu	Circumferință roată (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 tubular	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
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 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 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 tubular	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

Index

A

accesorii **9, 10, 15**
activități, inițiere **3**
actualizări, software **13, 15**
afișaj extins **13**
alerte **12**
antrenament **3, 12**
 ecrane **12**
 planificări **3, 4**
antrenare în interior **5**
aplicații **7**
 smartphone **1**
asistență **8**
asociere
 Senzori ANT+ **10**
 smartphone **1**
Auto Lap **12**
Auto Pause **12**

B

baterie
 încărcare **1**
 înlocuire **14**
 maximizare **13, 15**
 tip **2**
benzi **15**

C

cadență **10**
calendar **4, 5**
calibrare, contor de putere **10**
calorie, alerte **12**
câmpuri de date **8, 15**
câmpuri de date personalizate **12**
ciclism **5**
comenzi rapide **1**
computer, conectare **11**
Connect IQ **8**
contacte, adăugare **8**
contacte de urgență **7, 8**
contacte de urgență **8**
cronometru **1, 3, 10**
curățarea dispozitivului **14**
cursuri **6**

D

date
 ecrane **12**
 partajare **13**
 stocare **10**
 transferare **10, 11**
date utilizator, ștergere **11**
depanare **9, 14, 15**
derulare automată **12**
detecție incidente **7, 8**
dimensiuni ale roții **16**
dispozitiv, întreținere **14**
distanță, alerte **12**

E

economisire energie **13**
exerciții **4**
 încărcare **4**
 ștergere **4**

F

fișiere, transferare **11**
frecvență cardiacă, monitor **9**

G

Garmin Connect **1, 3–5, 7, 10, 11, 15**
Garmin Express, actualizare software **15**
garnituri O. *Consultați* benzi
GLONASS **12**
GPS **1, 5, 8, 12**
 semnal **3, 15**

H

hărți **6**

I

iluminare de fundal **13**
instalare **2, 9**
istoric **3, 10, 12, 14**
 ștergere **10**
 trimitere la computer **10, 11**
 vizualizare **10**
înapoi la punctul de pornire **6**
înlocuirea bateriei **14**

L

limbă **13, 15**
LiveTrack **8**
locații **6**
 categorii **6**
 căutare **6**
 găsire cu ajutorul hărții **6**
 opțiuni hartă **6**
 salvare **6**
 ștergere **6**
 trimitere **8**

M

meniu **1**
montarea dispozitivului **2**

N

navigare **6**
 înapoi la punctul de pornire **6**

O

opțiuni cursă **3**
oră, alerte **12**

P

partajarea datelor **13**
pedale **10**
personalizarea dispozitivului **6, 12**
pictograme **1, 6**
pornire **10**
profil de utilizator **5**
profiluri, utilizator **5**
puls **1, 5**
 alerte **12**
 monitor **5, 9, 14**
 zone **9**
putere (forță), metri **5, 10**

R

recorduri personale **6**
 ștergere **6**
recuperare **5**
resetarea dispozitivului **14**

S

salvare activități **3**
segmente **3, 4**
 ștergere **4**
segments **3**
semnale de la sateliți **3, 12, 15**
Senzori ANT+ **9, 10**
 asociere **10**
 contoare de putere **10**
Senzori Bluetooth **9**
senzori de bicicletă **10**
senzori de viteză și de cadență **1, 9, 10, 14**
setări **1, 11–14**
 dispozitiv **13**
 setări de sistem **13**
 smartphone **7, 8, 12**
 asociere **1**
software, actualizare **15**
specificații **13**
stocare date **10, 11**
ștergere
 istoric **10**
 toate datele de utilizator **11**
ștergere date **14**

T

taste **1**

tehnologieBluetooth **1, 7, 12**
tonuri **13**
training, plans **5**
trasee **7**
 încărcare **7**
 ștergere **7**
ture **1, 12**

U

unități de măsură **13**
USB **15**
 deconectare **11**

V

VO2 max. **5, 16**

W

widgeturi **1**

Z

zone de, puls **16**

