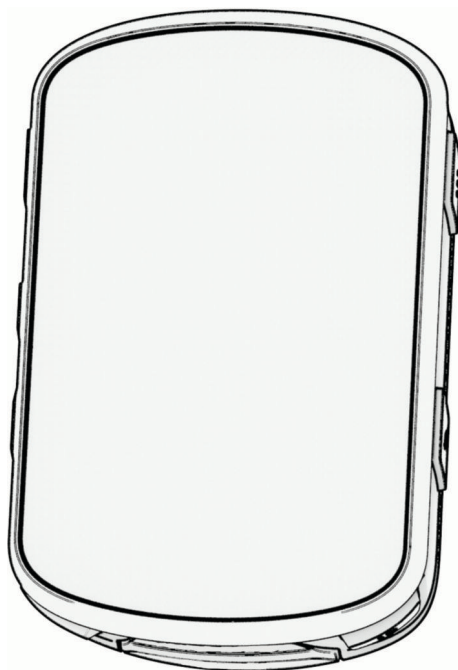


GARMIN®



EDGE® 540

Manual de utilizare

© 2023 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®, sigla Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach® și Virtual Partner® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Run™, Index™, Rally™, 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.

Android™ este marcă comercială a Google Inc. Apple® și Mac® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. 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. Di2™ este marcă comercială a Shimano, Inc. Shimano® este marcă comercială înregistrată a Shimano, Inc. SRAM® este marcă comercială înregistrată a SRAM LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) și Normalized Power™ (NP) sunt mărci comerciale ale Peaksware, LLC. STRAVA și Strava™ sunt mărci comerciale ale Strava, Inc. Wi-Fi® este marcă comercială înregistrată a Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® și Windows NT® sunt mărci comerciale înregistrate ale Microsoft Corporation din Statele Unite și 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: A04394

Cuprins

Introducere..... 1

Inițiere.....	1
Prezentare generală a dispozitivului.....	2
Prezentare generală a ecranului de început.....	3
Vizualizarea widgeturilor.....	3
Vizualizarea informațiilor rapide.....	4
Obținerea semnalelor de la sateliți.....	4

Antrenament..... 4

Plimbare cu bicicleta.....	4
Evaluarea unei activități.....	5
Planuri de antrenament.....	5
Vizualizarea calendarului de antrenament.....	5
Exerciții.....	5
Crearea unui antrenament personalizat pe Garmin Connect.....	5
Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect.....	6
Exerciții sugerate zilnic.....	6
Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic.....	6
Activarea și dezactivarea notificărilor pentru exercițiul sugerat zilnic.....	6
Începerea unui exercițiu.....	6
Oprirea unui exercițiu.....	6
Ștergerea exercițiilor.....	7
Scorul execuției exercițiilor.....	7
Ghidul pentru putere.....	7
Crearea unui ghid pentru putere.....	8
Începerea unui ghid pentru putere.....	8
Segmente.....	8
Strava™ Segmente.....	8
Utilizarea widgetului de explorare a segmentelor Strava.....	8
Urmărirea unui segment din Garmin Connect.....	9
Activarea segmentelor.....	9
Efectuarea unei curse pe un segment.....	9
Vizualizarea detaliilor segmentului..	10
Opțiuni pentru segmente.....	10
Ștergerea unui segment.....	10

Antrenare în interior.....	10
Asocierea cu trainerul dvs. de interior.....	10
Utilizarea unui trainer de interior.....	11
Setarea rezistenței.....	11
Setarea puterii țintă.....	11
Exerciții fracționate.....	11
Crearea unui exercițiu cu intervale...	12
Începerea unui exercițiu cu intervale.....	12
Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară.....	12
Antrenarea pentru evenimente de alergare.....	12
Calendarul curselor și evenimentul principal.....	13
Setarea unei ținte a antrenamentului...	13

Statisticile mele..... 13

Măsurătorile performanțelor.....	14
Nivelurile de stare a antrenamentului.....	15
Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului.....	15
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	15
Afișarea volumului VO2 max. estimat.....	16
Sfaturi pentru estimarea volumelor VO2 max. în activitățile de ciclism.....	17
Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine.....	17
Nivelul imediat de solicitare.....	17
Vizualizarea încărcării maxime....	17
Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului.....	18
Vizualizarea aptitudinilor de ciclism.....	19
Despre efectul antrenamentului.....	20
Durata de recuperare.....	20
Vizualizarea timpului de recuperare.....	21
Obțineți estimarea nivelului de solicitare al exercițiului.....	21
Afișarea estimării FTP.....	22
Calcularea automată a pragului FTP.....	22

Vizualizarea staminei în timp real....	23
Vizualizarea scorului de stres.....	24
Vizualizarea curbei dvs. de putere...	24
Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor.....	24
Dezactivarea notificărilor de performanță.....	24
Înteruperea stării antrenamentului.....	25
Reluarea stării antrenamentului după întrerupere.....	25
Vizualizarea vârstei de fitness.....	25
Vizualizarea minutelor de activitate intensă.....	25
Date personale.....	25
Vizualizarea recordurilor personale.....	26
Reafișarea unui record personal.....	26
Ștergerea unui record personal.....	26
Zonele de antrenament.....	26

Navigare.....26

Locații.....	26
Marcarea locației.....	26
Salvarea locațiilor de pe hartă.....	26
Navigarea către o locație.....	27
Revenirea la punctul de pornire.....	27
Începerea unei curse de la o locație partajată.....	28
Navigarea către o locație partajată în timpul unei curse.....	29
Oprirea navigării.....	29
Editarea locațiilor.....	29
Ștergerea unei locații.....	29
Partajarea unei locații de pe hartă utilizând aplicația Garmin Connect..	30
Raportarea unui pericol.....	30
Trasee.....	31
Crearea unui traseu pe dispozitiv.....	31
Crearea unui traseu dintr-o tură recentă.....	31
Urmarea unui traseu din Garmin Connect.....	31
Sfaturi pentru parcurgerea unui traseu.....	32
Vizualizarea detaliilor traseului.....	32
Afișarea unui traseu pe hartă.....	32
Opțiuni traseu.....	32

Schimbarea rutei unui traseu.....	32
Oprirea unui traseu.....	33
Ștergerea unui traseu.....	33
Rute Trailforks.....	33
ForkSight.....	33
Utilizarea ClimbPro.....	34
Utilizarea widgetului de explorare a urcărilor.....	35
Categorii urcare.....	35
Setările hărții.....	35
Setările pentru aspectul hărții.....	36
Schimbarea orientării hărții.....	36
Temele hărților.....	36
Setări rută.....	36
Selectarea unei activități pentru calculul rutei.....	36

Caracteristici conectate.....37

Asocierea telefonului.....	37
Caracteristici conectate Bluetooth.....	38
Funcții de siguranță și monitorizare.....	38
Detectie incidente.....	39
Pornirea și oprirea detecției incidentelor.....	39
Asistență.....	39
Solicitarea de asistență.....	39
Adăugare contacte de urgență.....	40
Vizualizarea contactelor dvs. de urgență.....	40
Anularea unui mesaj automat.....	40
Trimiterea unei actualizări de stare după un incident.....	40
LiveTrack.....	40
Activare LiveTrack.....	41
Pornirea unei sesiuni GroupTrack.....	41
GroupRide.....	42
Pornirea unei sesiuni GroupRide.....	42
Participarea la o sesiune GroupRide.....	44
Trimiterea unui mesaj GroupRide.....	44
Starea pe harta GroupRide.....	45
Părăsirea unei sesiuni GroupRide.....	45

Sfaturi pentru sesiunile GroupRide	45
Partajarea în timp real a evenimentelor	46
Dezactivarea partajării în timp real a evenimentelor	46
Mesagerie spectator	46
Blocarea mesajelor spectatorilor	46
Setarea alarmei pentru bicicletă	46
Redarea solicitărilor audio pe telefon	47
Ascultare muzică	47
Garmin Share	47
Partajarea datelor cu Garmin Share	48
Primirea datelor cu Garmin Share	48
Setări Garmin Share	48
Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer	48
Garmin Connect	49
Utilizarea aplicației Garmin Connect	49
Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect	49
Starea antrenamentului unificată	50
Trimiterea informațiilor despre tură către Garmin Connect	50
Utilizarea Garmin Connect la computer	50
Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express	50
Abonament Garmin Connect+	50
Funcții descărcabile Connect IQ	51
Descărcarea funcțiilor Connect IQ	51
Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului	51
Funcții de conectivitate Wi-Fi	51
Configurarea conectivității Wi-Fi	51
Wi-Fi Setări	51

Senzorii wireless..... 52

Fixarea pe corp a monitorului cardiac HRM-Dual	54
Setarea zonelor de puls	55
Despre zonele de puls	55
Obiective fitness	55
Sfaturi pentru situația în care datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate	55
Instalarea senzorului de viteză	56
Instalarea senzorului de cadență	57
Despre senzorii de viteză și de cadență	57
Stabilirea mediei datelor despre cadență sau putere	57
Asocierea senzorilor wireless	58
Durata de viață a bateriei senzorului wireless	58
Antrenamentul cu un contor de putere	58
Setarea zonelor de putere	58
Calibrarea contorului de putere	59
Puterea pe baza pedalelor	59
Dinamica ciclismului	59
Utilizarea dinamicii ciclismului	60
Date despre faza de putere	60
Decalajul în centrul platformei	60
Personalizarea funcțiilor de analiză a dinamicii ciclismului	60
Actualizarea software-ului de sistem Rally utilizând computerul pentru ciclism Edge	61
Conștientizare situațională	61
Utilizarea comenzilor pentru camera Varia	61
Activarea tonului pentru nivelul de amenințare verde	62
Schimbătoare electronice	62
Computerul pentru ciclism Edge 540 și bicicleta dvs. eBike	62
Vizualizare detalii senzori eBike	62
Telecomandă inReach	62
Utilizarea telecomenzii inReach	63

Istoric..... 63

Vizualizarea turei	63
Vizualizarea timpului în fiecare zonă de antrenament	64
Ștergerea unei ture	64

Vizualizarea totalurilor de date.....	64
Ștergerea totalurilor de date.....	65
Înregistrarea datelor.....	65
Gestionarea datelor.....	65
Conectarea dispozitivului la computer.....	65
Transferarea fișierelor pe dispozitiv.....	65
Ștergerea fișierelor.....	66

Personalizarea dispozitivului dvs....66

Profiluri.....	66
Setarea profilului de utilizator.....	66
Setări gen.....	66
Setări antrenament.....	67
Actualizarea profilului de activitate.....	67
Adăugarea unui ecran de date.....	68
Adăugarea ecranului de date pentru controlul muzicii.....	68
Adăugarea câmpurilor de date pentru exerciții.....	69
Editarea unui ecran de date.....	69
Reordonarea ecranelor de date.....	69
Setări alerte și mesaje.....	70
Setarea alertelor de interval.....	70
Setarea alertelor repetitive.....	71
Setarea alertelor inteligente pentru consumul de alimente sau de lichide.....	71
Auto Lap.....	71
Marcarea turelor în funcție de poziție.....	71
Marcarea turelor în funcție de distanță.....	72
Marcarea turelor în funcție de durată.....	72
Personalizarea bannerului de tură.....	72
Utilizarea inactivării automate.....	72
Utilizarea Auto Pause.....	73
Utilizarea derulării automate.....	73
Pornirea automată a timerului.....	73
Modificarea setării satelitului.....	73
Setări telefon.....	74
Setări de sistem.....	74
Setările afișajului.....	74
Utilizarea iluminării de fundal.....	74

Personalizarea Informațiilor rapide.....	75
Personalizarea buclei de widgeturi..	75
Setări pentru înregistrarea datelor...	75
Schimbarea unităților de măsură.....	75
Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului.....	75
Schimbarea limbii dispozitivului.....	75
Fusurile orare.....	75
Configurarea modului de afișare extins.....	76
Părăsirea modului de afișare extins.....	76

Informații dispozitiv.....76

Încărcarea dispozitivului.....	76
Despre baterie.....	77
Instalarea suportului standard.....	77
Instalarea suportului proeminent.....	78
Scoaterea dispozitivului Edge.....	79
Instalarea suportului pentru ciclism montan.....	79
Atașarea unui șnur.....	80
Actualizări ale produsului.....	81
Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect.....	81
Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express.....	81
Specificații.....	81
Edge Specificații.....	81
Specificațiile HRM-Dual.....	82
Specificații senzor de viteză 2 și senzor de cadență 2.....	82
Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv.....	82
Vizualizarea informațiilor despre reglementare și conformitate.....	82
Întreținerea dispozitivului.....	82
Curățarea dispozitivului.....	83
Curățarea portului USB.....	83
Întreținerea monitorului cardiac.....	83
Bateria care poate fi înlocuită de utilizator.....	83
Înlocuirea bateriei HRM-Dual.....	84
Înlocuirea bateriei pentru senzorul de viteză.....	85
Înlocuirea bateriei pentru senzorul de cadență.....	86

Înlocuirea bateriei pentru senzorul de cadență	87
--	----

Depanare..... 87

Resetarea computerului pentru ciclism	
Edge.....	87
Restabilirea setărilor implicite.....	87
Ștergerea datelor și a setărilor utilizatorului.....	87
Se iese din Modul Demo.....	88
Maximizarea duratei de viață a bateriei.....	88
Activarea modului de economisire a bateriei.....	88
Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv.....	88
Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS.....	89
Dispozitiv în limba greșită.....	89
Setarea altitudinii.....	89
Valorile de temperatură.....	89
Calibrarea altimetrului barometric.....	89
Calibrarea busolei.....	90
Garniturile O de schimb.....	90
Cum obțineți mai multe informații.....	90

Anexă..... 91

Câmpuri de date.....	91
Clasificările standard ale volumului maxim de O2.....	101
Clasificările FTP.....	101
Calculul zonelor de puls.....	102
Dimensiunea și circumferința roții.....	102

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.

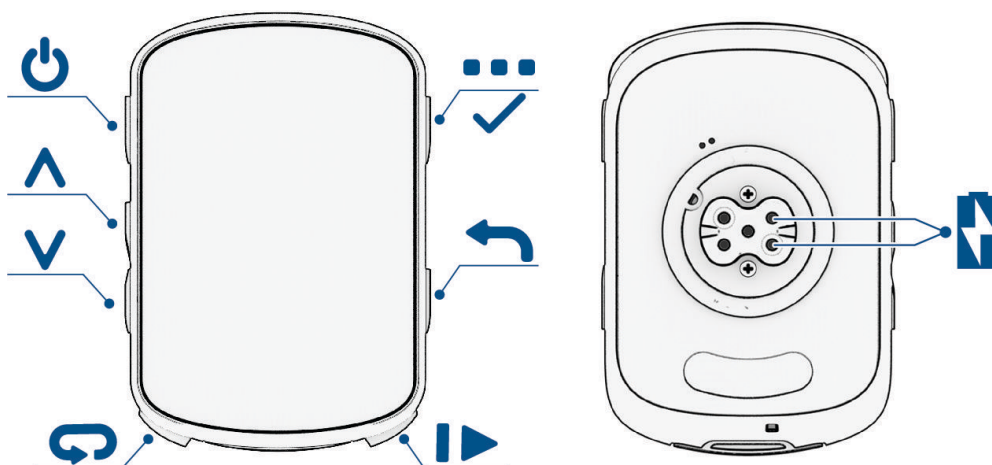
Luați legătura întotdeauna cu medicul dvs. înainte de a începe sau a modifica orice program de exerciții.

Inițiere

Când utilizați computerul pentru ciclism Edge 540 pentru prima dată, trebuie să efectuați aceste activități pentru a configura dispozitivul și a vă informa cu privire la funcțiile de bază.

- 1 Încărcați computerul pentru ciclism (*Încărcarea dispozitivului*, pagina 76).
- 2 Instalați computerul pentru ciclism utilizând suportul standard (*Instalarea suportului standard*, pagina 77) sau suportul față (*Instalarea suportului proeminent*, pagina 78).
- 3 Porniți computerul pentru ciclism (*Prezentare generală a dispozitivului*, pagina 2).
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza configurarea inițială.
În timpul configurării inițiale, vă puteți asocia telefonul cu computerul pentru ciclism pentru a primi notificări, a vă sincroniza activitățile și multe altele (*Asocierea telefonului*, pagina 37).
- 5 Verificați dacă există actualizări de software (*Setări de sistem*, pagina 74).
Pentru cea mai bună experiență, vă recomandăm să păstrați actualizat software-ul de pe computerul pentru ciclism. Actualizările software oferă modificări și îmbunătățiri legate de confidențialitate, securitate și funcționalitate.
- 6 Localizați sateliții (*Obținerea semnalelor de la sateliți*, pagina 4).
- 7 Începeți o tură (*Plimbare cu bicicleta*, pagina 4).
- 8 Încărcați-vă tura în contul Garmin Connect™ (*Trimiterea informațiilor despre tură către Garmin Connect*, pagina 50).

Prezentare generală a dispozitivului



	Apăsați pentru a intra în modul inactiv și pentru a porni dispozitivul. Mențineți apăsat pentru a porni sau a opri dispozitivul și pentru a bloca ecranul tactil.
	Apăsați pentru a derula prin ecranele de date, opțiuni și setări. De pe ecranul de început, apăsați pentru a vedea pagina de stare.
	Apăsați pentru a derula prin ecranele de date, opțiuni și setări. Din ecranul de început, apăsați pentru a vizualiza informații rapide.
	Apăsați pentru a marca o nouă tură.
	Apăsați pentru a porni și a opri timerul de activitate.
	Apăsați pentru a reveni la ecranul anterior. Mențineți apăsat pentru a reveni la ecranul principal.
	Mențineți apăsat pentru a deschide meniul principal. Apăsați pentru a selecta.
	Încărcați utilizând un accesoriu de alimentare extern.

NOTĂ: accesați buy.garmin.com pentru a achiziționa accesorii opționale.

Prezentare generală a ecranului de început

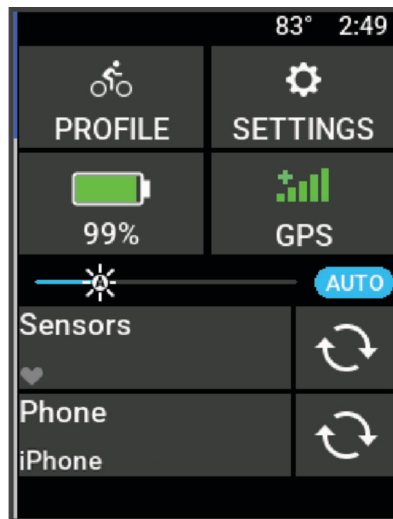
Ecranul de început vă oferă acces rapid la toate funcțiile computerului pentru ciclism Edge.

	Starea bateriei
	Putere semnal GPS
	Bluetooth® Stare
	Sincronizare în curs
	Selectați pentru a începe o plimbare cu bicicleta. Utilizați săgețile pentru a schimba profilul de ciclism.
Navigare	Selectați pentru navigarea pe hartă, marcarea unei locații, căutarea de locații și pentru crearea sau navigarea pe un traseu.
Antrenament	Selectați pentru a accesa segmentele, exercițiile și alte opțiuni de antrenament.
Istoric	Selectați pentru a accesa cursele și totalurile anterioare.
	Selectați pentru a accesa funcțiile conectate, recordurile personale, contactele și setările. Selectați pentru a accesa aplicațiile, widgeturile și câmpurile de date ale Connect IQ™.

Vizualizarea widgeturilor

Dispozitivul dvs. este livrat având preîncărcate diverse widgeturi; mai multe widgeturi sunt disponibile când sincronizați dispozitivul cu un telefon sau cu un alt dispozitiv compatibil.

- 1 Din ecranul principal, apăsați  până când apare widgetul pentru setări.
- 2 Selectați  sau  pentru a vizualiza mai multe widgeturi.



Este afișat widgetul pentru setări. O pictogramă intermitentă indică faptul că dispozitivul caută un semnal. O pictogramă continuă arată că semnalul a fost găsit sau că senzorul este conectat. Puteți selecta orice pictogramă pentru a modifica setările.

Când veți vizualiza din nou widgeturile, va apărea widgetul care a fost vizualizat ultimul.

Vizualizarea informațiilor rapide

Informațiile rapide oferă acces rapid la date despre starea de sănătate, despre activități, de la senzorii încorporați și multe altele.

- Din ecranul principal, apăsați .
Dispozitivul derulează informațiile rapide.
- Selectați o informație rapidă pentru detalii suplimentare.
- Selectați  pentru a personaliza informațiile rapide (*Personalizarea Informațiilor rapide, pagina 75*).

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

Antrenament

Plimbare cu bicicleta

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

- 1 Mențineți apăsat pe  pentru a porni dispozitivul.
- 2 Leșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
Barele semnalului de la sateliți devin verzi când dispozitivul este gata.
- 3 Din ecranul principal, apăsați .
- 4 Selectați un profil de activitate.
- 5 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.

SPEED 18.2^m_h	 CALORIES 750
⚡ POWER 193	
TIMER 1:24:14	
DISTANCE 22.4^m_i	▲ ELEVATION 2214^f_t

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

- 6 Apăsați  sau  pentru ecranele de date suplimentare.
- 7 Dacă este necesar, apăsați  pentru a vizualiza opțiunile de meniu, de exemplu alertele și câmpurile de date.

- 8 Apăsați pe  pentru a opri timerul activității.

SUGESTIE: înainte de a salva această tură și a o distribui pe contul Garmin Connect, puteți schimba tipul de tură. Datele precise despre tipul de tură sunt importante pentru a putea crea trasee agreate de mers cu bicicleta.

- 9 Selectați **Salvare**.

Evaluarea unei activități

Puteți personaliza setarea de autoevaluare pentru profilurile dvs. de activitate ([Setări antrenament, pagina 67](#)).

- 1 După ce finalizați o activitate, selectați **Salvare**.
- 2 Selectați  sau  pentru a alege un număr care corespunde efortului perceput.
NOTĂ: puteți selecta Omitere pentru a omite autoevaluarea.
- 3 Selectați modul în care v-ați simțit în timpul activității.
- 4 Selectați **Acceptare**.

Puteți personaliza evaluările din aplicația Garmin Connect.

Planuri de antrenament

Puteți configura un plan de antrenament în contul Garmin Connect și trimite exercițiile din planul de antrenament pe dispozitivul dvs. Toate exercițiile programate trimise pe dispozitiv apar în widgetul de antrenament.

Vizualizarea calendarului de antrenament

Când selectați o zi din calendarul de antrenament, puteți vizualiza sau începe exercițiul. De asemenea, puteți vizualiza turele salvate.

- 1 Selectați **Antrenament > Plan de antrenament**.
- 2 Selectați calendarul.
- 3 Selectați o zi pentru a vizualiza exercițiile programate sau turele salvate.

Exerciții

Puteți crea exerciții particularizate care să includă obiective pentru fiecare pas al exercițiilor și pentru diverse distanțe, ore și calorii. Puteți crea exerciții utilizând Garmin Connect, pe care apoi să le transferați în dispozitivul dvs. De asemenea, puteți crea și salva un exercițiu direct pe dispozitivul dvs.

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

Crearea unui antrenament personalizat pe Garmin Connect

Înainte de a crea un antrenament în aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 49](#)).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați .
- 2 Selectați **Antren. și Planif. > Antrenamente > Creare exercițiu**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Creați un antrenament personalizat.
- 5 Selectați **Salvare**.
- 6 Introduceți un nume pentru exercițiul dvs. și selectați **Salvare**.

Noul dvs. exercițiu apare în lista dvs. de exerciții.

NOTĂ: puteți trimite acest exercițiu pe dispozitivul dvs. ([Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect, pagina 6](#)).

Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect

Înainte de a putea descărca un exercițiu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 49).

- 1 Selectați o opțiune:
 - Deschideți aplicația Garmin Connect, apoi selectați **...**.
 - Accesați connect.garmin.com.
- 2 Selectați **Antren. și Planif. > Antrenamente**.
- 3 Găsiți un exercițiu sau creați și salvați un exercițiu nou.
- 4 Selectați  sau **Trimitere către dispozitiv**.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Exerciții sugerate zilnic

Exercițiile sugerate zilnic sunt recomandate pe baza activităților dvs. anterioare, salvate în contul dvs. Garmin Connect. Atunci când vă antrenați pentru un eveniment de curse, exercițiile sugerate zilnic apar în calendarul de antrenament ([Vizualizarea calendarului de antrenament](#), pagina 5) și se adaptează la cursa viitoare ([Antrenarea pentru evenimente de alergare](#), pagina 12).

NOTĂ: trebuie să mergeți pe bicicletă cu pulsul și puterea setate pentru o săptămână pentru a primi recomandări de exerciții.

Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic

Trebuie să mergeți pe bicicletă cu pulsul și puterea setate pentru o săptămână pentru a primi recomandări de exerciții.

- 1 Selectați **Antrenament > Antrenamente > Exercițiu sugerat zilnic**.
- 2 Selectați **Deplasare pe bicicletă**.

Activarea și dezactivarea notificărilor pentru exercițiul sugerat zilnic

- 1 Selectați **Antrenament > Antrenamente > Exercițiu sugerat zilnic > ⋮**.
- 2 Selectați **Afișare pe ecranul principal**.

Începerea unui exercițiu

- 1 Selectați **Antrenament > Antrenamente**.
- 2 Selectați un exercițiu.
- 3 Selectați **Deplasare pe bicicletă**.
- 4 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.

După ce începeți un exercițiu, dispozitivul afișează fiecare pas al exercițiului, obiectivul (dacă există) și datele despre exercițiul curent. Se va auzi un semnal sonor de alarmă atunci când sunteți aproape de terminarea unei etape a exercițiului. Va fi afișat un mesaj, care cronometrează timpul rămas până la începerea următoarei etape.

Oprirea unui exercițiu

- În orice moment, apăsați  pentru a încheia o etapă a exercițiului și a începe următoarea etapă.
- Pe ecranul antrenamentului țineți apăsat **⋮**, apoi selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a întrerupe etapa curentă a exercițiului.
 - Selectați  pentru a încheia o etapă din exercițiu și pentru a repeta etapa anterioară.
 - Selectați  pentru a încheia o etapă din exercițiu și pentru a începe următoarea etapă.
- Apăsați oricând  pentru a opri timerul activității.
- Apăsați oricând **⋮**, apoi selectați **Stop exercițiu > ✓** pentru a încheia antrenamentul.

Ștergerea exercițiilor

- 1 Selectați **Antrenament > Antrenamente > ⋮ > Ștergere multiplă**.
- 2 Selectați unul sau mai multe exerciții.
- 3 Selectați ✓.

Scorul execuției exercițiilor

După ce terminați un exercițiu, dispozitivul afișează scorul execuției acestuia în funcție de precizia cu care ați executat exercițiul. Pașii activi ai antrenamentului au cea mai mare prioritate, evaluând cât de bine se aliniază nivelul dvs. de efort cu ținta stabilită și dacă ați finalizat toți pașii. Pașii de încălzire și de recuperare au un impact mai redus asupra scorului dvs. Pasul de relaxare nu influențează deloc scorul execuției exercițiului.

NOTĂ: scorul execuției exercițiului este afișat doar pentru exercițiile care includ ținte de puls, viteză, ritm sau putere.

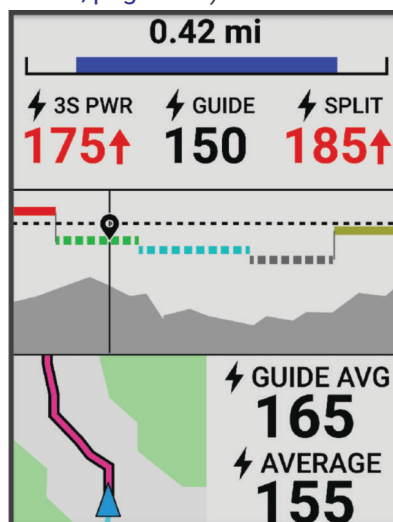
	Bun, între 67 - 100 %
	Mediu, între 34 și 66 %
	Redus, între 0 și 33 %

Ghidul pentru putere

Puteți crea și utiliza o strategie pentru putere pentru a vă planifica efortul pe un traseu. Dispozitivul dvs. Edge utilizează FTP, atitudinea traseului și durata estimată pentru finalizarea traseului pentru a crea un ghid pentru putere personalizat.

Unul dintre cei mai importanți pași în planificarea unei strategii reușite pentru ghidul pentru putere este alegerea nivelului de efort. Depunerea unui efort mai mare în timpul traseului va spori recomandările noastre privind puterea, iar alegerea unui efort mai ușor le va reduce ([Crearea unui ghid pentru putere, pagina 8](#)). Principalul obiectiv al unui ghid pentru putere este să vă ajute să finalizați traseul pe baza informațiilor cunoscute despre aptitudinile dvs., nu pentru obținerea unui anumit timp țintă. Puteți ajusta nivelul de efort în timpul turei.

Ghidurile pentru putere sunt asociate întotdeauna cu un traseu și nu pot fi utilizate fără antrenamente sau segmente. Puteți să vizualizați și să vă editați strategia în Garmin Connect și să o sincronizați cu dispozitive Garmin® compatibile. Această caracteristică necesită un contor de putere, care trebuie asociat cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 58](#)). După ce dispozitivele sunt asociate, puteți să personalizați câmpurile de date opționale ([Câmpuri de date, pagina 91](#)).



Crearea unui ghid pentru putere

Pentru a putea crea un ghid pentru putere, trebuie să asociați un contor de putere cu dispozitivul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 58](#)).

- 1 Selectați **Antrenament > Power Guide**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Utilizare traseu salvat** pentru a utiliza un traseu salvat și a selecta traseul.
 - Selectați **Creator de trasee** pentru a crea un traseu nou, selectați **Salvare**, introduceți un nume pentru traseu și selectați .
- 3 Selectați **Creare Power Guide**.
- 4 Introduceți un nume pentru ghidul pentru putere și selectați .
- 5 Selectați o poziție de deplasare.
- 6 Selectați o greutate a echipamentului.
- 7 Selectați **Salvare**.

Începerea unui ghid pentru putere

Pentru a putea începe un ghid pentru putere, trebuie să creați un ghid pentru putere ([Crearea unui ghid pentru putere, pagina 8](#)).

- 1 Selectați **Antrenament > Power Guide**.
- 2 Selectați un ghid pentru putere.
- 3 Selectați **Deplasare pe bicicletă**.
- 4 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.

Segmente

Parcurgerea 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 dvs. Edge 540. 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 meniul 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.

Utilizarea widgetului de explorare a segmentelor Strava

Widgetul Explorare segmente Strava vă permite să vizualizați și să efectuați curse în apropiere de segmentele Strava.

Din widgetul Strava Explorare segment, selectați un segment.
Segmentul va apărea pe hartă.

Urmărirea unui segment din Garmin Connect

Înainte de a putea descărca și parcurge un segment ales din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 49).

NOTĂ: dacă utilizați segmentele Strava, segmentele marcate cu stea sunt transferate automat pe dispozitiv atunci când acesta se sincronizează cu aplicația Garmin Connect.

- 1 Selectați o opțiune:
 - Deschideți aplicația Garmin Connect.
 - Accesați connect.garmin.com.
- 2 Selectați un segment.
- 3 Selectați  sau **Trimitere către dispozitiv**.
- 4 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Pe computerul pentru ciclism Edge, selectați **Antrenament > Segmente**.
- 6 Selectați segmentul.
- 7 Selectați **Deplasare pe bicicletă**.

Activarea segmentelor

Puteți alege care dintre segmentele încărcate în prezent pe dispozitiv să fie activate.

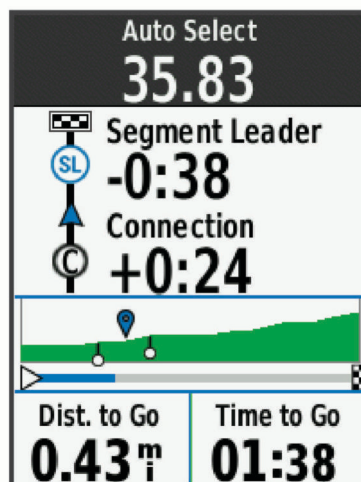
- 1 Selectați **Antrenament > Segmente > ⋮ > Activare/Dezactivare > Editare mai multe**.
- 2 Selectați segmentele de activat.

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 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate și efectua o 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, apăsați  pentru a vă schimba 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.

Vizualizarea detaliilor segmentului

- 1 Selectați **Antrenament > Segmente**.
- 2 Selectați un segment.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Hartă** pentru a vizualiza segmentul pe hartă.
 - Selectați **Altitudine** pentru a vizualiza o diagramă a elevațiilor de pe segment.
 - Selectați **Clasament** pentru a vizualiza timpii și vitezele medii ale liderului de segment, ale liderului de grup sau ale challenger-ului și cel mai bun timp și viteză medie personală sau a altor cicliști (dacă este cazul).
SUGESTIE: puteți selecta o intrare din clasament pentru a vă schimba obiectivul cursei pe segmentul respectiv.
 - Selectați **Activare** pentru a activa cursele pe segmente și pentru a vă alerta la apropierea de acestea.

Opțiuni pentru segmente

Selectați **Antrenament > Segmente > ⋮**.

Indicații de virare: activează sau dezactivează afișarea indicațiilor despre viraje.

Selectare automată efort: activează sau dezactivează automat reglarea automată a obiectivelor pe baza performanțelor dvs. curente.

Căutare: vă permite să căutați segmente salvate, după nume.

Activare/Dezactivare: activează sau dezactivează segmentele încărcate în momentul respectiv pe dispozitiv.

Prioritatea implicită a liderului: vă permite să selectați ordinea obiectivelor în timpul parcurgerii unui segment.

Ștergere: vă permite să ștergeți toate segmentele sau mai multe segmente salvate de pe dispozitiv.

Ștergerea unui segment

- 1 Selectați **Antrenament > Segmente**.
- 2 Selectați un segment.
- 3 Selectați  > .

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.

Asocierea cu trainerul dvs. de interior

- 1 Aduceți computerul pentru ciclism Edge la 3 m (10 ft.) trainerul de interior.
- 2 Selectați profilul de ciclism în interior.
- 3 Pe trainerul de interior, începeți să pedalați sau apăsați butonul de asociere.
Pentru mai multe informații, consultați manualul de utilizare al trainerului de interior.
- 4 Pe computerul pentru ciclism Edge, apare un mesaj.
NOTĂ: dacă nu vedeți un mesaj, selectați  > **Senzori > Adăugare senzor**.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Când trainerul de interior este asociat cu computerul pentru ciclism Edge utilizând tehnologia ANT+®, trainerul de interior apare ca un senzor conectat. Puteți particulariza câmpurile de date să afișeze datele de la senzor.

Utilizarea unui trainer de interior

Pentru a putea utiliza un trainer de interior compatibil, trebuie să asociați trainerul cu dispozitivul utilizând tehnologia ANT+ ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 58](#)).

Nu toate funcțiile și setările sunt disponibile pentru fiecare trainer de interior. Pentru mai multe informații, consultați manualul de utilizare al trainerului.

Puteți utiliza dispozitivul cu un trainer de interior pentru a simula rezistența în timp ce parcurgeți un traseu, o activitate sau un exercițiu. În timp de utilizați un trainer de interior, funcția GPS este dezactivată automat.

1 Selectați **Antrenament > Trainer de interior**.

2 Selectați o opțiune:

- Selectați **Tură liberă pe bicicletă** pentru a regla manual nivelul de rezistență.
- Selectați **Parcursere traseu** pentru a parcurge un traseu salvat ([Trasee, pagina 31](#)).
- Selectați **Parcursere activitate** pentru a parcurge o tură salvată ([Plimbare cu bicicleta, pagina 4](#)).
- Selectați **Urmați un exercițiu** pentru a parcurge un exercițiu salvat ([Exerciții, pagina 5](#)).
- Dacă opțiunile sunt disponibile, selectați **Setare gradient**, **Setare rezistență** sau **Setare putere țintă** pentru a vă personaliza cursa.

NOTĂ: rezistența trainerului se modifică în funcție de traseu sau de informațiile cursei.

3 Selectați un traseu, o activitate sau un exercițiu.

4 Selectați **Deplasare pe bicicletă**.

5 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.

Setarea rezistenței

1 Selectați **Antrenament > Trainer de interior > Setare rezistență**.

2 Selectați  sau  pentru a seta forța de rezistență aplicată de trainer.

3 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.

4 Dacă este necesar, selectați  > **Setare rezistență** pentru a ajusta regula în timpul activității.

Setarea puterii țintă

1 Selectați **Antrenament > Trainer de interior > Setare putere țintă**.

2 Setati valoarea puterii țintă.

3 Selectați un profil de activitate.

4 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.

Forța de rezistență aplicată de antrenor este ajustată pentru a menține o putere produsă constantă în funcție de viteză.

5 Dacă este necesar, selectați  > **Setare putere țintă** pentru a ajusta puterea țintă produsă în timpul activității.

Exerciții fracționate

Puteți crea exerciții fracționate în funcție de distanță sau a durată. Dispozitivul salvează exercițiul fracționat particularizat, până când creați un alt exercițiu fracționat. Puteți utiliza intervalele deschise când rulați pe distanțe cunoscute. Când apăsați , dispozitivul înregistrează un interval și trece la un interval de odihnă.

Crearea unui exercițiu cu intervale

- 1 Selectați **Antrenament > Intervale >  > Intervale > Tipul targetului.**
- 2 Selectați o opțiune.
SUGESTIE: puteți crea un interval cu final deschis setând tipul Deschis.
- 3 Dacă este necesar, introduceți o valoare mare și una mică pentru interval.
- 4 Selectați **Durată**, introduceți o valoare a intervalului și selectați .
- 5 Selectați .
- 6 Selectați **Odihnă > Tipul targetului.**
- 7 Selectați o opțiune.
- 8 Dacă este necesar, introduceți o mare și mică pentru intervalul de odihnă.
- 9 Selectați **Durată**, introduceți o valoare a intervalului de odihnă și selectați .
- 10 Selectați .
- 11 Selectați una sau mai multe opțiuni:
 - Pentru a seta numărul de repetări, selectați **Repetare**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o încălzire cu final deschis, selectați **Încălzire > Activat**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o răcire cu final deschis, selectați **Relaxare > Activat**.

Începerea unui exercițiu cu intervale

- 1 Selectați **Antrenament > Intervale > Efect. antren..**
 - 2 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.
 - 3 Când un exercițiu cu intervale include o încălzire, apăsați  pentru a începe primul interval.
 - 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- Când finalizați toate intervalele, apare un mesaj.

Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară

Puteți reitera o activitate înregistrată sau un traseu salvat anterior.

- 1 Selectați **Antrenament > Participați la o competiție.**
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Participați la o competiție**.
 - Selectați **Trasee salvate**.
- 3 Selectați activitatea sau traseul.
- 4 Selectați **Deplasare pe bicicletă**.
- 5 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.

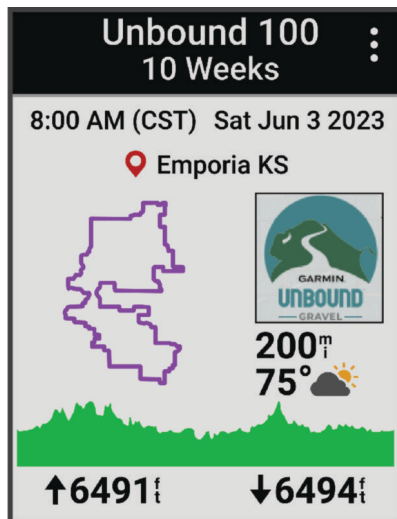
Antrenarea pentru evenimente de alergare

Computerul pentru ciclism Edge vă poate sugera exerciții zilnice pentru a vă ajuta să vă antrenați pentru un eveniment de ciclism, dacă aveți o valoare VO2 max. (*Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 15*) și mergeți cu bicicleta cu pulsul și puterea setate pentru o săptămână.

- 1 Pe telefon sau computer, accesați calendarul Garmin Connect.
- 2 Selectați ziua evenimentului și adăugați cursa.
Puteți căuta un eveniment în zona dvs. sau crea propriul eveniment.
- 3 Adăugați detalii despre eveniment și adăugați traseul dacă este disponibil.
- 4 Sincronizați dispozitivul dvs. cu contul Garmin Connect.
- 5 Pe dispozitivul dvs., derulați la imaginea rapidă a dispozitivului dvs. pentru a vedea o numărătoare inversă până la cursa principală.

Calendarul curselor și evenimentul principal

Când adăugați un eveniment cursă în calendarul Garmin Connect, puteți vedea evenimentul pe computerul dvs pentru ciclism. Edge adăugând informațiile rapide pentru evenimentul principal ([Personalizarea Informațiilor rapide, pagina 75](#)). Data evenimentului trebuie să fie în următoarele 365 de zile. Dispozitivul afișează o numărătoare inversă până la eveniment, ora și locația evenimentului, detaliile traseului (dacă sunt disponibile) și informații despre vreme.



NOTĂ: informațiile meteo din trecut pentru locație și data sunt disponibile imediat. Datele prognozei locale apar cu aproximativ 14 zile înainte de eveniment.

Din informațiile rapide ale evenimentului principal, apăsați  pentru a vizualiza informațiile despre traseu și detaliile despre vreme. În funcție de datele disponibile despre traseu pentru evenimentul dvs., puteți vizualiza datele despre altitudine, harta traseului, cerințele traseului și detaliile privind urcarea.

Setarea unei ținte a antrenamentului

Funcția pentru stabilirea unei ținte a antrenamentului funcționează împreună cu funcția Virtual Partner® pentru a vă putea antrena stabilind ca obiectiv o anumită distanță, o distanță și o durată sau o distanță și o viteză. Pe durata activității efectuate în cadrul antrenamentului, dispozitivul vă furnizează feedback în timp real despre cât sunteți de aproape de atingerea ținte antrenamentului.

1 Selectați **Antrenament > Setări o țintă**.

2 Selectați o opțiune:

- Selectați **Numai distanță** pentru a selecta o distanță presetată sau introduce o distanță personalizată.
- Selectați **Distanță și timp** pentru a selecta ca țintă o distanță și o durată.
- Selectați **Distanță și viteză** pentru a selecta ca țintă o distanță și o viteză.

Este afișat ecranul cu ținta antrenamentului, indicând durata de finalizare estimată. Durata de finalizare estimată este stabilită pe baza performanței curente și a duratei rămase.

3 Selectați .

4 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.

5 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați  și selectați **Salvare**.

Statisticile mele

Computerul pentru ciclism Edge 540 poate să monitorizeze statisticile dvs. personale și să calculeze măsurătorile de performanță. Măsurătorile de performanță necesită un monitor cardiac, un contor de putere sau un trainer inteligent compatibil.

Măsurătorile performanțelor

Măsurătorile performanțelor sunt estimări care vă pot ajuta să monitorizați și să vă înțelegeți activitățile de antrenament și performanțele înregistrate în timpul curselor. Aceste măsurători necesită câteva activități care folosesc pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Măsurătorile performanțelor de ciclism necesită un monitor cardiac și un contor de putere.

Aceste valori estimate sunt furnizate și susținute de Firstbeat Analytics™. Pentru informații suplimentare, accesați www.garmin.com/performance-data.

NOTĂ: este posibil ca prima dată estimările să pară inexacte. Dispozitivul vă solicită să efectuați câteva activități pentru a afla date despre performanțele dvs.

Starea antrenamentului: starea antrenamentului arată modul în care acesta afectează condiția fizică și performanța. Starea antrenamentului este bazată pe modificările nivelului de solicitare al antrenamentului și nivelului VO2 max. pe o perioadă extinsă de timp.

VO2 max.: VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. Dispozitivul dvs. afișează valorile VO2 max. corectate în funcție de căldură și altitudine, cum ar fi atunci când vă aclimatizați la mediile cu temperaturi ridicate sau la altitudini mari.

Nivelul de solicitare al antrenamentului: nivelul de solicitare al antrenamentului este suma consumului suplimentar de oxigen de după antrenament (EPOC) în ultimele 7 zile. EPOC este o estimare a energiei de care are nevoie corpul pentru a-și reveni după antrenament.

Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului: dispozitivul dvs. analizează și distribuie nivelul de solicitare al antrenamentului pe baza intensității și structurii fiecărei activități înregistrate. Nivelul de solicitare al antrenamentului include nivelul total de solicitare acumulat per categorie și nivelul de concentrare pe antrenament. Dispozitivul dvs. afișează distribuția nivelului de solicitare în ultimele 4 săptămâni.

Durata de recuperare: ecranul pentru recuperare afișează timpul rămas până când vă recuperați complet și sunteți pregătit pentru următorul exercițiu solicitant.

Pragul de putere funcțională (FTP): dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, introduse la configurarea inițială, pentru a estima valoarea FTP. Pentru o estimare mai exactă, puteți efectua un test ghidat.

Testul de stres pentru HRV: testul de stres HRV (variațiile pulsului) necesită un monitor cardiac pentru piept Garmin. Dispozitivul înregistrează variațiile pulsului în timp ce stați nemișcat timp de 3 minute. Acesta arată nivelul stresului general. Intervalul de măsurare este de la 1 la 100, iar un scor mai mic indică un nivel de stres mai scăzut.

Performanțe: nivelul de performanță este o evaluare în timp real după o activitate între 6 și 20 de minute. Acesta poate fi adăugat sub forma unui câmp de date astfel încât să vă puteți vizualiza nivelul de performanță pe durata restului activității. Acesta compară nivelul dvs. în timp real cu nivelul mediu al stării dvs. atletice.

Curba de putere: curba de putere afișează randamentul de putere pe care îl puteți susține în timp. Puteți vizualiza curba de putere pentru luna anterioară, pe trei luni sau douăsprezece luni.

Nivelurile de stare a antrenamentului

Starea antrenamentului arată modul în care acesta afectează nivelul condiției fizice și performanța. Starea antrenamentului este bazată pe modificările nivelului VO2 max., a solicitării acute și a stării HRV pe o perioadă extinsă de timp. Puteți folosi starea antrenamentului la planificarea antrenamentelor viitoare și pentru a continua să vă îmbunătățiți nivelul condiției fizice.

Stare necunoscută: dispozitivul are nevoie să înregistrați mai multe activități timp de două săptămâni pentru a determina starea antrenamentului.

Scădere tonus: sunteți într-o pauză de la rutina de antrenare sau vă antrenați mult mai puțin decât de obicei timp de cel puțin o săptămână. Scăderea tonusului înseamnă cu nu vă puteți menține nivelul de fitness. Puteți încerca să creșteți nivelul de solicitare al antrenamentului pentru a vedea îmbunătățirile.

Recuperare: nivelul mai redus de solicitare al antrenamentului permite corpului dvs. să se recupereze, ceea ce este esențial în timpul unor perioade extinse de antrenament intens. Puteți reveni la o solicitare mai ridicată a antrenamentului atunci când vă simțiți pregătit pentru acest lucru.

Mentținere: nivelul curent de solicitare al antrenamentului este suficient pentru a vă menține nivelul condiției fizice. Pentru a vedea îmbunătățiri, încercați să adăugați mai multă varietate în exercițiile dvs. sau să creșteți volumul antrenamentelor.

Productiv: nivelul curent de solicitare al antrenamentului duce condiția dvs. fizică și performanța în direcția corectă. Ar trebui să vă planificați perioadele de recuperare în cadrul antrenamentelor pentru a vă menține nivelul condiției fizice.

Valoare de vârf: vă aflați în condiția fizică ideală pentru cursă. Nivelul de solicitare redus al antrenamentului din ultima perioadă permite corpului dvs. să se recupereze și să compenseze integral antrenamentele anterioare. Ar trebui să vă faceți un plan, deoarece starea de vârf poate fi menținută numai o perioadă scurtă de timp.

Suprasolicitare: nivelul de solicitare al antrenamentului este foarte ridicat și contraproductiv. Corpul dvs. are nevoie de odihnă. Acordați-vă timp pentru recuperare prin adăugarea unor antrenamente mai lejere în programul de antrenament.

Neproductiv: nivelul de solicitare al antrenamentului este bun, dar condiția dvs. fizică scade. Încercați să vă concentrați pe odihnă, alimentație și gestionarea stresului.

Încordat: există un dezechilibru între recuperare și nivelul de solicitare al antrenamentului. Este un rezultat normal după un antrenament dificil sau un eveniment important. Corpul dvs. probabil că depune încă eforturi să se recupereze, așa că acordați o atenție sporită stării generale de sănătate.

Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului

Funcția de stare a antrenamentului depinde de evaluările actualizate ale nivelului dvs. de fitness, inclusiv cel puțin o măsurătoare VO2 max. pe săptămână. Estimarea volumului VO2 max. este actualizată atât după cursele în interior, cât și în exterior cu putere, în timpul cărora pulsul dvs. a atins cel puțin 70% din pulsul maxim timp de câteva minute.

Pentru a profita la maximum de funcția de stare a antrenamentului, puteți încerca sfaturile de mai jos.

- Cel puțin o dată pe săptămână, mergeți cu bicicleta cu un contor de putere și atingeți un puls mai mare de 70% din pulsul maxim timp de cel puțin 10 minute.
După utilizarea dispozitivului timp de o săptămână, nivelul de antrenament ar trebui să fie disponibil.
- Înregistrați-vă toate activitățile de fitness pe dispozitivul principal de antrenament, permițând dispozitivului să afle mai multe despre performanțele dvs. ([Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor](#), pagina 24).

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 performanța 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.

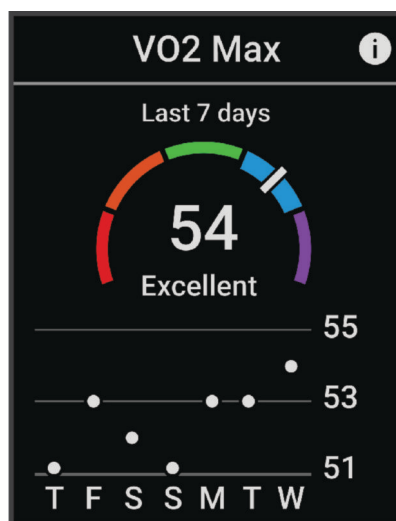
Afișarea volumului VO2 max. estimat

Înainte de a putea vizualiza estimarea volumului VO2, trebuie să vă puneți monitorul de frecvență cardiacă, să instalați contorul de putere și să le asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 58](#)). Dacă dispozitivul dvs. livrat împreună cu un monitor cardiac, dispozitivul și senzorul sunt deja asociate. Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 66](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 55](#)).

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

- 1 Pedalați la intensitate ridicată constantă timp de cel puțin 20 de minute.
- 2 La încheierea traseului, selectați **Salvare**.
- 3 Selectați **Statisticile mele > Starea antrenamentului**.
- 4 Apăsați  pentru a vizualiza valoarea VO2 max.

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



 Mov	Superior
 Albastru	Excelent
 Verde	Bun
 Portocaliu	Suficient
 Roșu	Slab

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 101](#)) 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”.

Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine

Factorii de mediu precum temperatura și altitudinea ridicată vă influențează antrenamentele și performanțele. De exemplu, antrenamentele la altitudine ridicată pot influența pozitiv condiția dvs. fizică, dar este posibil ca în timp ce sunteți expus la altitudini ridicate să observați o scădere temporară a valorii VO2 max. Dispozitivul dvs. Edge 540 oferă notificări despre aclimatizare și corecții ale estimărilor valorii VO2 max. și ale stării antrenamentului când temperatura depășește 22°C (72°F) și când altitudinea este peste 800 m (2625 ft.).

NOTĂ: funcția de aclimatizare la căldură este disponibilă numai pentru activitățile prin GPS și necesită date despre vreme de pe telefonul dvs. conectat.

Nivelul imediat de solicitare

Nivelul imediat de solicitare este o sumă ponderată a consumul suplimentar de oxigen de după antrenament (EPOC) în ultimele câteva zile. Ceasul indică dacă nivelul de solicitare curent este redus, optim ridicat sau prea ridicat. Intervalul optim se bazează pe nivelul individual al condiției fizice și pe istoricul de antrenamente. Intervalul se ajustează în funcție de creșterea sau de reducerea duratei de antrenament și a intensității.

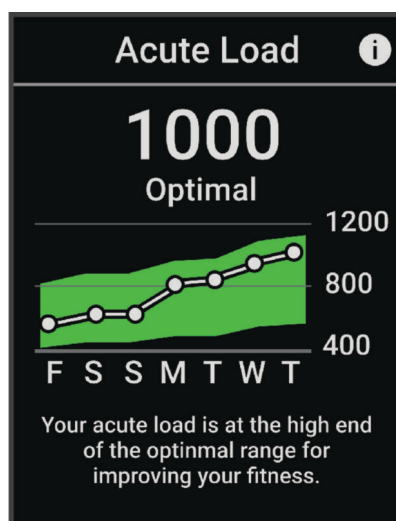
Vizualizarea încărcării maxime

Înainte de a putea vizualiza estimarea nivelului de solicitare maxim, trebuie să vă puneți monitorul cardiac, să instalați contorul de putere și să le asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 58](#)).

Dacă dispozitivul dvs. livrat împreună cu un monitor cardiac, dispozitivul și senzorul sunt deja asociate. Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 66](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 55](#)).

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

- 1 Porniți în cursă cel puțin o dată într-o perioadă de șapte zile.
- 2 Selectați  > **Statisticile mele** > **Starea antrenamentului**.
- 3 Apăsați  pentru a vizualiza valoarea nivelului de solicitare maxim.



Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului

Pentru a maximiza performanțele și progresele privind nivelul condiției dvs. fizice, antrenamentul trebuie distribuit în trei categorii: activități aerobe cu intensitate redusă, activități aerobe cu activitate ridicată și activități anaerobe. Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului arată măsura în care antrenamentul dvs. care se încadrează în prezent în fiecare categorie și oferă țintele antrenamentului. Pentru punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului sunt necesare cel puțin 7 zile de antrenament pentru a determina dacă nivelul de solicitare al antrenamentului este scăzut, optim sau ridicat. După 4 săptămâni de istoric de antrenamente, estimarea nivelului de solicitare al antrenamentului va cuprinde informații țintă mai detaliate pentru a vă ajuta să vă echilibrați activitățile de antrenament.

Obiective neatinse: nivelul de solicitare al antrenamentului dvs. este mai redus decât nivelul optim, la toate categoriile de intensitate. Încercați să creșteți durata sau frecvența exercițiilor dvs.

Deficit activități aerobe cu intensitate redusă: încercați să adăugați mai multe activități aerobe cu intensitate redusă pentru a asigura recuperarea și echilibrul pentru activitățile cu intensitate mai mare.

Deficit activități aerobe cu intensitate ridicată: încercați să adăugați mai multe activități aerobice de intensitate ridicată pentru a ajuta la îmbunătățirea în timp a pragului lactat și a valorii VO2 max.

Deficit activități anaerobe: încercați să adăugați câteva activități anaerobe mai intense pentru a vă îmbunătăți în timp viteza și capacitatea anaerobă.

Echilibrat: nivelul de solicitare al antrenamentului dvs. este echilibrat și oferă toate beneficiile legate de condiția fizică pe măsură ce continuați antrenamentul.

Focalizare pe activități aerobe cu intensitate redusă: nivelul de solicitare al antrenamentului este reprezentat în principal de activități aerobice cu intensitate scăzută. Acesta oferă o bază solidă și vă pregătește pentru a adăuga exerciții mai intense.

Focalizare pe activități aerobe cu intensitate ridicată: nivelul de solicitare al antrenamentului este reprezentat în principal de activități aerobice cu intensitate ridicată. Aceste activități ajută la îmbunătățirea pragului lactat, a valorii VO2 max. și a rezistenței.

Focalizare pe activități anaerobe: nivelul de solicitare al antrenamentului este reprezentat în principal de activități intense. Acest lucru poate contribui rapid la îmbunătățirea nivelului de fitness, dar trebuie echilibrat cu activități aerobice de intensitate redusă.

Obiective depășite: nivelul de solicitare al antrenamentului este mai ridicat decât nivelul optim și trebuie să luați în considerare reducerea duratei și a frecvenței exercițiilor.

Vizualizarea aptitudinilor de ciclism

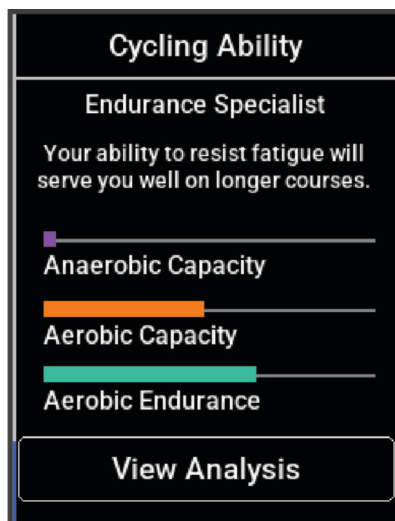
Pentru a putea vizualiza aptitudinile de ciclism, trebuie să aveți date din 7 zile în istoricul antrenamentelor și despre VO2 max., înregistrate în profilul dvs. de utilizator ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 15](#)) și date despre curba de putere de la un contor de putere asociat ([Vizualizarea curbei dvs. de putere, pagina 24](#)).

Aptitudinile de ciclism sunt o măsurătoare a performanței dvs. din toate cele trei categorii: rezistență aerobă, capacitate aerobă și capacitate anaerobă. Aptitudinile de ciclism include tipul curent de ciclist, cum ar fi alpinist. Informațiile pe care le introduceți în profilul de utilizator, cum ar fi greutatea corpului, ajută și ea la determinarea tipului de ciclist ([Setarea profilului de utilizator, pagina 66](#)).

- 1 Din ecranul de pornire, apăsați  pentru a vizualiza informațiile rapide despre aptitudinile de ciclism.

NOTĂ: poate fi necesar să adăugați această informație rapidă pe ecranul principal ([Vizualizarea informațiilor rapide, pagina 4](#)).

- 2 Selectați informația rapidă despre aptitudinile de ciclism pentru a vizualiza tipul curent de ciclist.



- 3 Selectați **Vizualizare analiză** pentru a vizualiza o analiză detaliată a aptitudinilor dvs. de ciclism.

Despre efectul antrenamentului

Efectul antrenamentului măsoară impactul unei activități asupra condiției dvs. fizice aerobe și anaerobe. Efectul antrenamentului se acumulează în timpul activității. Pe măsură ce activitatea progresează, crește valoarea Efectului antrenamentului. Efectul antrenamentului este determinat de informațiile din profilul de utilizator, istoricul de antrenamente și din datele despre puls, durata și intensitatea activității dvs. Există șapte etichete diferite cu efectul antrenamentului pentru a descrie principalele beneficii ale activității dvs. Fiecare etichetă este codată cromatic și corespunde punctului central al nivelului de solicitare al antrenamentului (*Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului, pagina 18*). De exemplu, fiecare frază de feedback, „Valoare VO2 Max. cu impact foarte mare”, are o descriere corespunzătoare în detaliile despre activitatea dvs. Garmin Connect.

Efectul de antrenament aerob folosește pulsul pentru a măsura modalitatea prin care intensitatea acumulată a unui exercițiu v-a afectat condiția fizică aerobă și arată dacă antrenamentul a avut un efect de menținere sau de îmbunătățire a nivelului condiției dvs. fizice. Valoarea consumului în exces de oxigen post-antrenament (EPOC) acumulată în timpul exercițiului este mapată la un interval de valori importante pentru condiția dvs. fizică și obiceiurile de antrenament. Antrenamentele constante cu efort moderat sau antrenamentele care implică intervale mai lungi (>180 secunde) au un impact pozitiv asupra metabolismului aerob și au ca rezultat îmbunătățirea Efectului de antrenament aerob.

Efectul de antrenament aerob folosește pulsul și viteza (sau puterea) pentru a determina modalitatea prin care exercițiile vă afectează abilitatea de a presta la intensități foarte ridicate. Veți primi o valoare bazată pe contribuția anaerobă la EPOC și tipul activității. Intervalele repetate, de mare intensitate, de 10 - 120 de secunde au un impact extrem de benefic asupra capacității dvs. anaerobe și au ca rezultat un efect de antrenament anaerob îmbunătățit.

Puteți adăuga Efectul antrenamentului aerob și Efect antrenam. anaerobic sub forma unor câmpuri de date pe unul din ecranele de antrenament, pentru a vă monitoriza cifrele pe toată durata activității.

Efect antrenament	Beneficii aerobe	Beneficii anaerobe
De la 0,0 la 0,9	Niciun beneficiu.	Niciun beneficiu.
De la 1,0 la 1,9	Beneficiu minor.	Beneficiu minor.
De la 2,0 la 2,9	Vă menține condiția fizică.	Vă menține condiția fizică anaerobă.
De la 3,0 la 3,9	Vă influențează condiția fizică aerobă.	Vă influențează condiția fizică anaerobă.
De la 4,0 la 4,9	Influențează foarte mult condiția dvs. fizică aerobă.	Influențează foarte mult condiția dvs. fizică anaerobă.
5,0	Suprasolicitant și potențial dăunător fără suficient timp de recuperare.	Suprasolicitant și potențial dăunător fără suficient timp de recuperare.

Tehnologia Training Effect este furnizată și susținută de Firstbeat Analytics. Pentru informații suplimentare, accesați www.firstbeat.com.

Durata de recuperare

Puteți utiliza dispozitivul Garmin cu pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil pentru a afișa durata rămasă până vă veți recupera complet și veți fi pregătit pentru următorul exercițiu solicitant.

NOTĂ: timpul de recuperare recomandat utilizează valorile estimate de VO2 max. și poate inițial să pară incorect. Dispozitivul vă solicită să efectuați câteva activități pentru a afla date despre performanțele dvs.

Durata de recuperare este afișată imediat după o activitate. Timpul este contorizat prin numărătoare inversă până în momentul optim pentru a încerca un alt exercițiu solicitant. Dispozitivul vă actualizează timpul de recuperare pe parcursul zilei în funcție de modificările legate de somn, stres, relaxare și activitatea fizică.

Vizualizarea timpului de recuperare

Pentru a putea utiliza funcția perioadei de recuperare, trebuie să aveți un dispozitiv Garmin cu pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless](#), pagina 58). Dacă dispozitivul dvs. livrat împreună cu un monitor cardiac, dispozitivul și senzorul sunt deja asociate. Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator](#), pagina 66) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls](#), pagina 55).

1 Selectați  > **Statisticile mele** > **Recuperare** >  > **Activare**.

2 Începeți o tură cu bicicleta.

3 La încheierea traseului, selectați **Salvare**.

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

Obțineți estimarea nivelului de solicitare al exercițiului

Înainte de a putea vizualiza estimarea nivelului de solicitare al exercițiului, trebuie să vă puneți monitorul cardiac, să instalați contorul de putere și să le asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless](#), pagina 58).

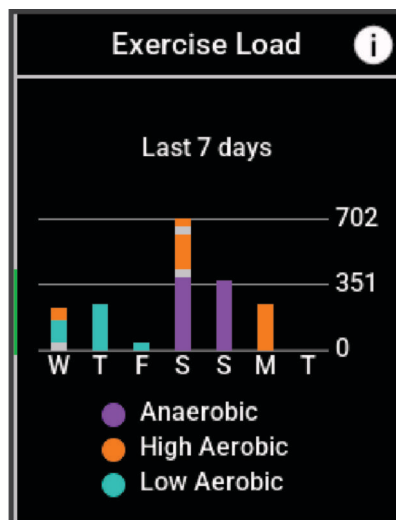
Dacă dispozitivul dvs. livrat împreună cu un monitor cardiac, dispozitivul și senzorul sunt deja asociate. Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator](#), pagina 66) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls](#), pagina 55).

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

1 Porniți în cursă cel puțin o dată într-o perioadă de șapte zile.

2 Selectați  > **Statisticile mele** > **Starea antrenamentului**.

3 Apăsați  pentru a vizualiza valoarea nivelului de solicitare al exercițiului.

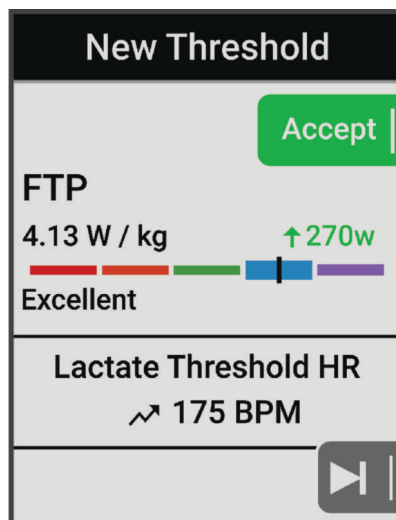


Afișarea estimării FTP

Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a vă estima puterea de prag funcțională (FTP). Pentru o valoare mai precisă a FTP, puteți efectua un test FTP utilizând un contor de putere și un monitor cardiac asociat.

Selectați  > **Statisticile mele** > **Putere** > **FTP**.

Valoarea estimată pentru FTP este afișată ca valoare măsurată în wați pe kilogram, putere produsă în wați și o poziție pe indicatorul color.



 Mov	Superior
 Albastru	Excelent
 Verde	Bun
 Portocaliu	Suficient
 Roșu	Neantrenat

Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Clasificările FTP, pagina 101](#)).

Calcularea automată a pragului FTP

Înainte ca dispozitivul să poată calcula pragul de putere funcțională (FTP), trebuie să aveți un contor de putere și un monitor cardiac asociate ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 58](#)).

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

- 1 Selectați  > **Statisticile mele** > **Putere** > **FTP** >  > **Detectare automată FTP**.
- 2 Rulați la intensitate ridicată constantă timp de cel puțin 20 de minute în aer liber.
- 3 La încheierea traseului, selectați **Salvare**.
- 4 Selectați  > **Statisticile mele** > **Putere** > **FTP**.

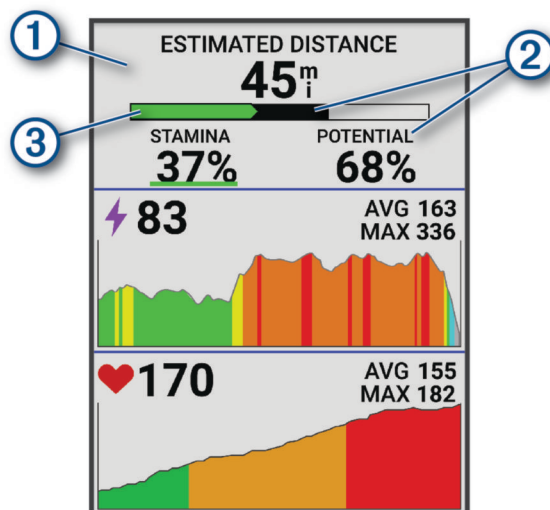
Valoarea pragului FTP este afișată ca valoare măsurată în wați pe kilogram, putere produsă în wați și o poziție pe indicatorul color.

Vizualizarea staminei în timp real

Dispozitivul dvs. poate oferi estimări pentru stamină în timp real pe baza datelor despre puls și estimarea volumelor VO2 max. (*Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 15*). Cât de mult efort depuneți în timpul unei activități afectează viteza cu care se reduce nivelul de stamină. Monitorizarea în timp real a staminei funcționează prin combinarea metricilor fiziologice cu istoricul activităților recente și pe termen lung, cum ar fi durata antrenamentului, distanța parcursă și acumularea nivelului de solicitare al antrenamentului (*Măsurătorile performanțelor, pagina 14*).

NOTĂ: pentru rezultate optime, înregistrați activitățile de ciclism cu un contor de putere, în mod constant, timp de 2 până la 3 săptămâni și cu un niveluri de intensitate și durate diferite.

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil de ciclism.
- 3 Selectați **Ecrane de date > Stamina**.
- 4 Selectați **Afișare ecran** pentru a vizualiza ecranul de date în timpul turei.
- 5 Selectați **Afișare efort curent**.
- 6 Selectați **Afișare distanță** sau **Afișare timp** drept câmp de date principal.
- 7 Selectați **Aspect și câmpuri de date**.
- 8 Apăsați  sau  pentru a schimba aspectul.
- 9 Selectați .
- 10 Începeți o tură (*Plimbare cu bicicleta, pagina 4*).
- 11 Apăsați  sau  pentru a vizualiza ecranul de date.



1	Câmpul principal de date despre stamină. Puteți vizualiza durata estimată sau distanța rămasă până ajungeți la extenuare la nivel curent de efort.
2	Estimarea staminei potențiale. Gândiți-vă la stamina potențială ca la capacitatea totală a rezervorului dvs. de combustibil. Acesta se va goli rapid dacă pedalați la un nivel înalt de efort. Reducerea efortului sau odihna duce la o scădere mai lentă a staminei potențiale.
3	Estimarea staminei curente. Stamina dvs. curentă reflectă câtă energie mai aveți în rezervor la nivelul curent de efort. Această estimare combină datele despre nivelul general de oboseală cu activitățile anaerobe de ciclism, cum ar fi sprinturile, urcările și depășirile.  Roșu: stamina se epuizează.  Portocaliu: stamina este stabilă.  Verde: stamina se reface.

Vizualizarea scorului de stres

Înainte de a putea vizualiza scorul dvs. de stres, trebuie să vă puneți un monitor cardiac pentru piept și să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 58](#)).

Scorul de stres este rezultatul unui test de trei minute efectuat în timp ce stați nemișcat, în timp ce dispozitivul Edge analizează variabilitatea pulsului pentru a vă determina nivelul de stres general. Antrenamentele, somnul, nutriția și stresul în general, toate au impact asupra performanțelor unui atlet. Intervalul scorului de stres este 1-100, unde 1 este o stare de stres foarte redus și 100 este o stare de stres foarte puternic. Cunoașterea scorului de stres vă poate ajuta să decideți dacă corpul dvs. este pregătit pentru un antrenament solicitant sau pentru yoga.

SUGESTIE: Garmin recomandă măsurarea scorului de stres aproximativ la aceeași oră și în aceleași condiții în fiecare zi.

- 1 Selectați  > **Statisticile mele** > **Scor de stres** > .
- 2 Stați nemișcat și odihniți-vă 3 minute.

Vizualizarea curbei dvs. de putere

Înainte de a putea vizualiza curba dvs. de putere, trebuie să asociați contorul de putere cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 58](#)).

Curba de putere afișează randamentul de putere pe care îl puteți susține în timp. Puteți vizualiza curba de putere pentru luna anterioară, pe trei luni sau douăsprezece luni.

- 1 Selectați  > **Statisticile mele** > **Putere**.
- 2 Apăsați  pentru a vizualiza curba de putere.
- 3 Selectați  pentru a selecta o perioadă de timp.
- 4 Selectați o perioadă de timp.

Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor

Puteți să sincronizați activitățile și măsurătorile performanțelor de pe alte dispozitive Garmin pe computerul dvs. pentru ciclism Edge 540 utilizând contul dvs. Garmin Connect. Aceasta îi permite dispozitivului dvs. să reflecte cu mai multă precizie starea de antrenament și condiția fizică. De exemplu, puteți să înregistrați o alergare cu un ceas Forerunner® și să vizualizați detaliile despre activitate și nivelul total de solicitare al antrenamentului pe computerul pentru ciclism Edge 540 .

Sincronizați computerul pentru ciclism Edge 540 și alte dispozitive Garmin în contul dvs. Garmin Connect.

SUGESTIE: puteți seta un dispozitiv principal de antrenament și un accesoriu principal în aplicația Garmin Connect ([Starea antrenamentului unificată, pagina 50](#)).

Activitățile recente și măsurătorile performanțelor de pe celelalte dispozitive Garmin apar pe computerul dvs. pentru ciclism Edge 540 .

Dezactivarea notificărilor de performanță

Notificările de performanță sunt activate în mod implicit. Anumite notificări de performanță sunt alerte care apar la finalul activității. Anumite notificări de performanță sunt alerte care apar în timpul unei activități sau când atingeți o nouă măsurare a performanței, precum estimarea valorii VO2 max.

- 1 Selectați  > **Statisticile mele** > **Notificări performanță**.
- 2 Selectați o opțiune.

Întreruperea stării antrenamentului

Dacă sunteți rănit sau bolnav, puteți întrerupe starea antrenamentului. Puteți continua să înregistrați activități de fitness, dar starea antrenamentului, punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului, feedbackul privind recuperarea și recomandările de exerciții sunt dezactivate temporar.

Selectați o opțiune:

- De pe computerul pentru ciclism Edge, selectați  > **Statisticile mele** > **Starea antrenamentului** > **Întrerupere funcție Starea antrenamentului**.
- Din setările Garmin Connect, selectați **Statistici performanță** > **Starea antrenamentului** >  > **Întrerupere funcție Starea antrenamentului**.

SUGESTIE: trebuie să vă sincronizați dispozitivul cu contul Garmin Connect.

Reluarea stării antrenamentului după întrerupere

Puteți relua starea antrenamentului atunci când sunteți pregătit să începeți din nou să vă antrenați. Pentru cele mai bune rezultate, aveți nevoie de cel puțin două măsurători VO2 max. în fiecare săptămână ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 15](#)).

Selectați o opțiune:

- De pe computerul pentru ciclism Edge, selectați  > **Statisticile mele** > **Starea antrenamentului** >  > **Reluare funcție Starea antrenamentului**.
- Din setările Garmin Connect, selectați **Statistici performanță** > **Starea antrenamentului** >  > **Reluare funcție Starea antrenamentului**.

SUGESTIE: trebuie să vă sincronizați dispozitivul cu contul Garmin Connect.

Vizualizarea vârstei de fitness

Înainte ca dispozitivul să poată calcula o vârstă precisă a condiției fizice, trebuie să finalizați configurarea profilului de utilizator în aplicația Garmin Connect.

Vârsta dvs. de fitness vă ajută să vă faceți o idee despre modul în care condiția dvs. fizică se compară cu cea a unei persoane de același sex. Dispozitivul dvs. folosește informații, precum vârsta, indicele de masă corporală (IMC), date despre puls în repaus și istoricul activităților de intensitate ridicată pentru a vă furniza vârsta de fitness. Dacă aveți un cântar Index™, dispozitivul dvs. va folosi procentajul de grăsime corporală în locul indicelui de masă corporală pentru a stabili vârsta dvs. de fitness. Mișcarea și stilul de viață pot influența vârsta dvs. de fitness.

Selectați  > **Statisticile mele** > **Vârsta de fitness**.

Vizualizarea minutelor de activitate intensă

Înainte ca dispozitivul să poată calcula minutele dvs. de activitate intensă, trebuie să îl asociați și să efectuați o cursă cu un monitor cardiac compatibil ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 58](#)).

Pentru ameliorarea stării dvs. de sănătate, organizații precum Organizația Mondială a Sănătății recomandă cel puțin 150 de minute pe săptămână de activitate de intensitate moderată sau 75 de minute de activitate intensă pe săptămână. Atunci când este asociat cu un monitor cardiac, computerul pentru ciclism Edge vă monitorizează timpul petrecut efectuând activități de intensitate moderată și ridicată, obiectivul săptămânal de minute de activitate intensă și progresul spre îndeplinirea obiectivului.

Selectați  > **Statisticile mele** > **Minute de activități intense**.

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 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Statisticile mele > Recorduri personale**.

Reafișarea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 Selectați  > **Statisticile mele > Recorduri personale**.
- 2 Selectați o înregistrare de afișat din nou
- 3 Selectați **Record anterior** > .

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea unui record personal

- 1 Selectați  > **Statisticile mele > Recorduri personale**.
- 2 Selectați un record personal.
- 3 Selectați  > .

Zonele de antrenament

- Zone de frecvență cardiacă ([Setarea zonelor de puls, pagina 55](#))
- Zone de putere ([Setarea zonelor de putere, pagina 58](#))

Navigare

Funcțiile și setările de navigare se aplică și traseelor ([Trasee, pagina 31](#)) și segmentelor navigate ([Segmente, pagina 8](#)).

- Locații și găsirea de puncte de interes ([Locații, pagina 26](#))
- Planificarea unui traseu ([Trasee, pagina 31](#))
- Setările rutei ([Setări rută, pagina 36](#))
- Setările pentru hartă ([Setările hărții, pagina 35](#))

Locații

Puteți înregistra și stoca locații pe dispozitiv.

Marcarea locației

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

Dacă doriți să vă amintiți repere sau să reveniți la un anumit loc, puteți marca o locație.

- 1 Începeți o tură cu bicicleta.
- 2 Selectați **Navigare** >  > **Marcare locație** > .

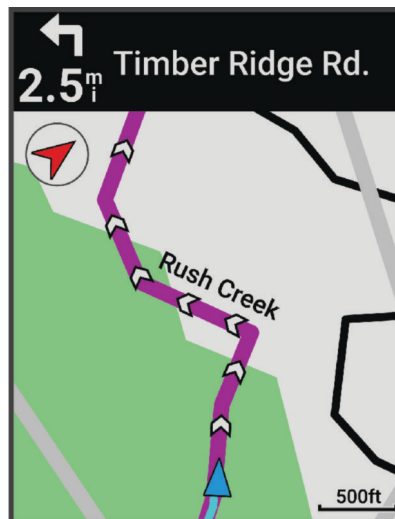
Salvarea locațiilor de pe hartă

- 1 Selectați **Navigare > Căutare pe hartă**.
- 2 Apăsați  și  pentru a naviga pe hartă pentru a găsi locația.
SUGESTIE: apăsați  pentru a comuta între opțiunile de navigare a hărții.
- 3 Mențineți apăsat  pentru a selecta locația.
Informațiile despre locație apar în partea superioară a hărții.
- 4 Selectați informațiile despre locație.
- 5 Selectați  > **Salvare locație** > .

Navigarea către o locație

SUGESTIE: puteți utiliza setul de informații rapide CĂUTARE LOCAȚIE pentru a efectua o căutare rapidă din ecranul de pornire. Dacă este necesar, puteți să adăugați informația rapidă în bucla de informații rapide ([Personalizarea Informațiilor rapide, pagina 75](#)).

- 1 Selectați **Navigare**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Căutare pe hartă** pentru a naviga către o locație de pe hartă.
 - Selectați **Trasee** pentru a naviga utilizând un traseu salvat ([Trasee, pagina 31](#)).
 - Selectați **Navigare pe traseu MTB** pentru a naviga către o rețea de trasee de ciclism montan.
 - Selectați **Căutare** pentru a naviga către un oraș, un punct de interes sau o locație salvată.
 - Selectați **Locații salvate** pentru a naviga către o locație salvată.
 - Selectați **Găsite recent** pentru a naviga către una din cele mai recente 50 de locații găsite.
 - Selectați **> Căutare în apropiere de:** pentru a restrânge zona de căutare.
- 3 Selectați o locație.
- 4 Selectați **Deplasare pe bicicletă**.
- 5 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a ajunge la destinație.



Revenirea la punctul de pornire

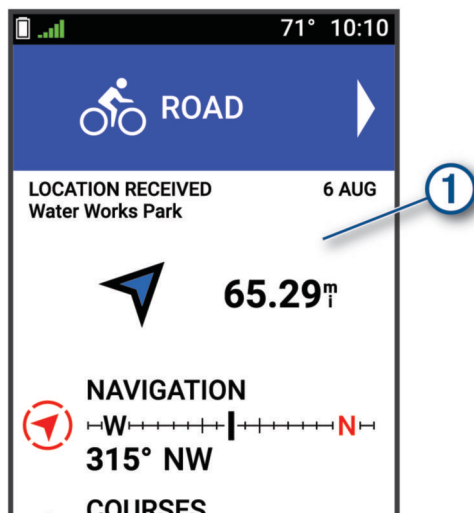
În orice moment al călătoriei dvs., puteți reveni la punctul de pornire.

- 1 Începeți o tură cu bicicleta.
- 2 Apăsăți **▶ > ⋮** pentru a vizualiza meniul de comenzi rapide.
- 3 Selectați **Înapoi la punctul de pornire**.
- 4 Selectați **Pe aceeași rută** sau **Cea mai directă rută**.
- 5 Selectați **Deplasare pe bicicletă**.
Dispozitivul vă aduce înapoi la punctul de pornire al cursei.

Începerea unei curse de la o locație partajată

Puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a partaja o locație din Hărțile Apple® pe computerul dvs. pentru ciclism Edge și pentru a naviga către acea locație ([Partajarea unei locații de pe hartă utilizând aplicația Garmin Connect](#), pagina 30).

- 1 Selectați informațiile despre locația partajată din zona dinamică de pe ecranul principal ①.



Computerul dvs. pentru ciclism Edge afișează o hartă cu numele locației partajate și coordonatele acesteia.

SUGESTIE: locația este salvată în meniul **Navigare > Găsite recent**.

- 2 Selectați **Deplasare pe bicicletă**.



- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a ajunge la destinația dvs.

Navigarea către o locație partajată în timpul unei curse

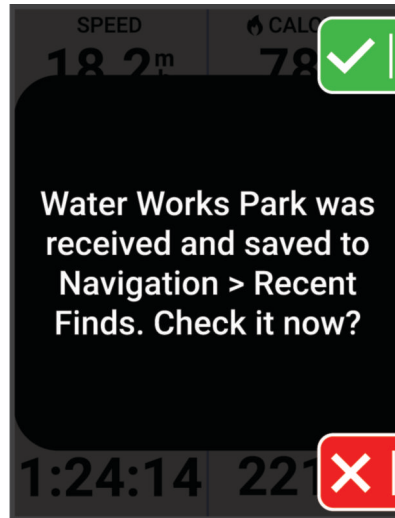
Această funcție a fost concepută pentru curse cu GPS. Dacă pedalați pentru un profil de activitate de Interior pentru care este dezactivată navigația, selectați ✓ pentru a elimina notificarea.

SUGESTIE: locația este salvată în meniul **Navigare > Găsite recent**.

Puteți primi locații partajate pe computerul dvs. pentru ciclism Edge și puteți naviga către aceste locații ([Partajarea unei locații de pe hartă utilizând aplicația Garmin Connect, pagina 30](#)).

1 Începeți o cursă ([Plimbare cu bicicleta, pagina 4](#)).

Computerul dvs. pentru ciclism Edge afișează o notificare care indică numele unei locații partajate.



2 Selectați ✓ pentru a naviga către locație partajată.

3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a ajunge la destinația dvs.

Oprirea navigării

1 Apăsați ⋮.

2 Selectați **Oprire navigare > ✓**.

Editarea locațiilor

1 Selectați **Navigare > Locații salvate**.

2 Selectați o locație.

3 Selectați **Detalii**.

4 Selectați **Editare**.

5 Selectați o opțiune.

De exemplu, selectați Schimbare altitudine pentru a introduce o altitudine cunoscută pentru locația respectivă.

6 Introduceți informațiile noi și selectați ✓.

Ștergerea unei locații

1 Selectați **Navigare > Locații salvate**.

2 Selectați o locație.

3 Selectați **Detalii**.

4 Selectați **Editare > Ștergere locație > ✓**.

Partajarea unei locații de pe hartă utilizând aplicația Garmin Connect

ATENȚIONARE

Este responsabilitatea dumneavoastră să fiți prudent atunci când partajați informații despre locație cu alte persoane. Asigurați-vă întotdeauna că știți cu ce persoană partajați informațiile despre locație și nu vă deranjează.

NOTĂ: această funcție este disponibilă dacă dispozitivul dvs. compatibil cu traseul Garmin este conectat la un dispozitiv iPhone® utilizând tehnologia Bluetooth.

Puteți partaja informații și date despre locație din Hărțile Apple pe dispozitivul dvs. compatibil Garmin.

- 1 Din Hărțile Apple, selectați o locație.
- 2 Selectați  > .
- 3 Dacă este necesar, din aplicația Garmin Connect, selectați dispozitivul Garmin.

În aplicația Garmin Connect apare o notificare care arată că locația este acum disponibilă pe dispozitivul dvs. ([Începerea unei curse de la o locație partajată, pagina 28](#)).

Raportarea unui pericol

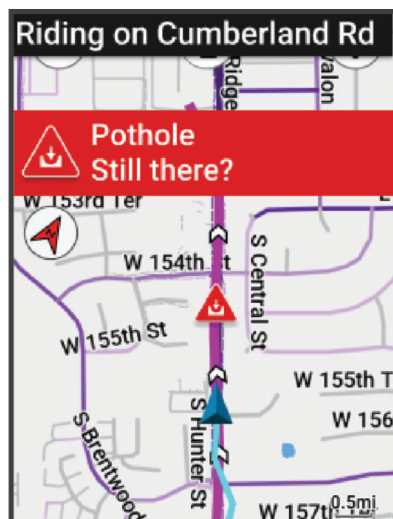
⚠ AVERTISMENT

Această funcție permite utilizatorilor să trimită informații despre eventualele pericole din timpul turei. Garmin nu face declarații despre acuratețea, exhaustivitatea sau oportunitatea informațiilor trimise de utilizatori. Fiți conștient de mediul înconjurător și respectați toate indicațiile afișate în timpul turei. Dacă nu sunteți conștient de mediul înconjurător, puteți provoca daune materiale sau vătămări corporale.

În orice moment în timpul turei, puteți semnală un pericol care poate fi periculos pentru cicliști, cum ar fi gropi, câini fără stăpân sau copaci căzuți. Puteți, de asemenea, să confirmați un pericol pe computerul pentru ciclism Edge sau să raportați că un pericol nu mai este prezent. Pericolele expiră după ce nu mai sunt raportate o anumită perioadă de timp.

- 1 Începeți o tură cu bicicleta ([Plimbare cu bicicleta, pagina 4](#)).
- 2 Din ecranul hărții, apăsați .
- 3 Selectați **Raportare pericol**.
- 4 Selectați tipul de pericol.
- 5 Selectați **Raportare**.

Pericolul apare pe harta de navigație, iar computerul de ciclism Edge emite o alertă sonoră ([Setări alerte și mesaje, pagina 70](#)).



Trasee

AVERTISMENT

Această funcție permite utilizatorilor să descarce rutele create de alți utilizatori. Garmin nu face declarații despre siguranța, acuratețea, fiabilitatea, exhaustivitatea sau oportunitatea rutelor create de terți. Utilizarea sau încrederea acordată rutelor create de terți se face pe propriul risc.

Puteți trimite pe dispozitiv un traseu din contul Garmin Connect. După salvarea în dispozitiv, puteți naviga pe traseul din dispozitiv.

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. De asemenea, puteți parcurge un traseu salvat încercând să vă egalați sau să vă depășiți obiectivele de performanță stabilite anterior.

Crearea unui traseu pe dispozitiv

Înainte de a putea crea un traseu, trebuie să aveți o activitate cu date GPS salvată pe dispozitiv.

- 1 Selectați  > **Navigare** > **Trasee** > **Creare Nou**.
- 2 Selectați o activitate pe baza căreia să creați traseul.
- 3 Introduceți un nume pentru traseu și selectați .
Traseul apare în listă.
- 4 Selectați traseul și revedeți detaliile traseului.
- 5 Dacă este necesar, selectați **Setări** pentru a edita detaliile traseului.
De exemplu, puteți schimba numele sau culoarea traseului.
- 6 Selectați **Deplasare pe bicicletă**.

Crearea unui traseu dintr-o tură recentă

Puteți crea un traseu nou dintr-o tură salvată pe acest dispozitiv Edge .

- 1 Selectați **Istoric** > **Deplasări pe bicicletă**.
- 2 Selectați o tură.
- 3 Selectați  > **Salvare tură ca traseu**.
- 4 Introduceți un nume pentru traseu și selectați .

Urmarea unui traseu din Garmin Connect

Înainte de a putea descărca un traseu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 49).

- 1 Selectați o opțiune:
 - Deschideți aplicația Garmin Connect.
 - Accesați connect.garmin.com.
- 2 Creați și salvați un traseu nou sau selectați un traseu existent.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Din aplicația Garmin Connect, selectați .
 - Pe site-ul web Garmin Connect, selectați **Trimitere către dispozitiv**.
- 4 Selectați computerul pentru ciclism Edge.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Sincronizați-vă dispozitivul cu aplicația Garmin Connect.
 - Sincronizați-vă dispozitivul utilizând aplicația Garmin Express™.

Pe dispozitiv, traseul apare pe ecranul de pornire.
- 6 Selectați traseul.
NOTĂ: dacă este necesar, puteți selecta **Navigare** > **Trasee** pentru a selecta un alt traseu.
- 7 Selectați **Deplasare pe bicicletă**.

Sfaturi pentru parcurgerea unui traseu

- Utilizați indicațiile de virare (*Opțiuni traseu*, pagina 32).
- Dacă includeți o încălzire, apăsați  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.

- Derulați la hartă pentru a vizualiza harta traseului.
Dacă vă abateți de la traseu, este afișat un mesaj.

Vizualizarea detaliilor traseului

- 1 Selectați **Navigare > Trasee**.
- 2 Selectați un traseu.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați traseul pentru a-l vizualiza pe hartă.
 - Selectați graficul de urcări pentru a vizualiza detalii și diagrame ale altitudinilor pentru fiecare urcare.
 - Selectați **Rezumat** pentru a vizualiza detalii despre traseu.
 - Selectați **Cerințe traseu** pentru a vedea o analiză a aptitudinilor dvs. de ciclism pentru traseu.
 - Selectați **Power Guide** pentru a vedea o analiză a efortului dvs. pentru traseu.

Afișarea unui traseu pe hartă

Pentru fiecare traseu salvat pe dispozitiv, puteți particulariza modul în care acesta va apărea pe hartă. De exemplu, puteți seta ca traseul de navetă să fie afișat întotdeauna pe hartă cu galben. Puteți avea un traseu alternativ afișat cu verde. Acest lucru vă permite să vedeți traseele în timp ce mergeți cu bicicleta, dar nu urmați sau parcurgeți un traseu anumit.

- 1 Selectați  > **Navigare > Trasee**.
 - 2 Selectați traseul.
 - 3 Selectați .
 - 4 Selectați **Afișare întotdeauna** pentru a face ca traseul să fie afișat pe hartă.
 - 5 Selectați **Culoare** și selectați o culoare.
 - 6 Selectați **Puncte de traseu** pentru a include puncte de pe traseu pe hartă.
- Când veți mai merge din nou cu bicicleta în apropierea traseului, acesta va apărea pe hartă.

Opțiuni traseu

Selectați **Navigare > Trasee > **.

Indicații de virare: activează sau dezactivează afișarea indicațiilor despre viraje.

Avertismente deviere: vă alertează dacă vă abateți de la traseu.

Căutare: vă permite să căutați trasee salvate, după nume.

Sortare: vă permite să sortați traseele salvate după nume, distanță sau dată.

Ștergere: vă permite să ștergeți toate traseele sau mai multe trasee salvate de pe dispozitiv.

Schimbarea rutei unui traseu

Puteți alege modul în care dispozitivul recalculează ruta atunci când ieșiți de pe traseu.

Atunci când ieșiți de pe traseu, selectați o opțiune:

- Pentru a întrerupe navigația până când intrați din nou pe traseu, selectați **Întrerupere navigație**.
- Pentru a alege din sugestiile de schimbare a rutei, selectați **Restabilire traseu**.

NOTĂ: prima opțiune de schimbare a rutei este cea mai scurtă rută până la traseu și începe automat după 10 secunde.

Oprirea unui traseu

- 1 Defilați până la hartă.
- 2 Apăsați .
- 3 Selectați **Oprire traseu** > .

Ștergerea unui traseu

- 1 Selectați **Navigare** > **Trasee**.
- 2 Selectați  > **Ștergere**.
- 3 Selectați un traseu.
- 4 Selectați .

Rute Trailforks

AVERTISMENT

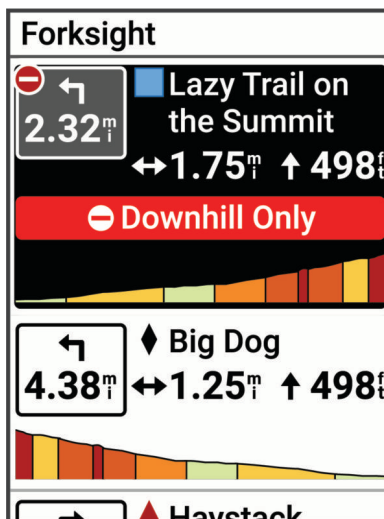
Garmin nu este responsabilă pentru acuratețea sau actualitatea informațiilor Trailforks. Fiți întotdeauna atenți la împrejurimi și țineți cont de semnele de circulație și condițiile curente ale traseului.

Cu aplicația Trailforks, vă puteți salva rutele preferate de pe traseu sau puteți să navigați la rute din apropiere. Puteți să descărcați rutele Trailforks pentru trasee de ciclism montan pe computerul dvs. pentru ciclism Edge . Rutele descărcate apar în lista de trasee salvate.

Pentru a vă înscrie și a deveni membru Trailforks, accesați www.trailforks.com.

ForkSight

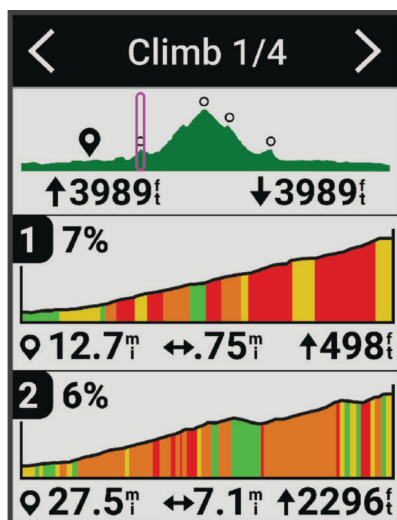
În timp ce navighează pe o pistă de biciclete pe o hartă Trailforks, ForkSight le oferă călătorilor informații despre trasee la fiecare intersecție, ajutând utilizatorii să se orienteze în rețelele de trasee. La oprirea pe un traseu de bicicletă în timpul unei activități, pagina ForkSight apare cu informații despre opțiunile viitoare de e traseu, cum ar fi instrucțiuni despre orientare, urcare, coborâre și un profil de altitudine.



Utilizarea ClimbPro

Funcția ClimbPro vă ajută să gestionați efortul pentru urcările viitoare. Puteți vizualiza detalii despre urcări, inclusiv momentul în care vor avea loc, gradientul mediu și ascensiunea totală. Scorurile pentru urcare, bazate pe lungime și gradient, sunt indicate cromatic.

- 1 Activați funcția ClimbPro pentru profilul de activitate ([Setări antrenament, pagina 67](#)).
- 2 Selectați **Detectare urcare**.
- 3 Selectați categoriile de urcare pe care să le includeți, în funcție de dificultate ([Categorii urcare, pagina 35](#)).
- 4 Selectați **Mod**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **În timpul navigării** pentru a utiliza ClimbPro numai atunci când urmați un traseu ([Trasee, pagina 31](#)) sau navigați la o destinație ([Navigarea către o locație, pagina 27](#)).
 - Selectați **Întotdeauna** pentru a utiliza ClimbPro cu toate cursele.
- 6 Selectați **Tip de teren** și selectați o opțiune
- 7 Revizuiți urcările în widgetul de explorare a urcărilor ([Utilizarea widgetului de explorare a urcărilor, pagina 35](#)).
SUGESTIE: urcările apar și în detaliile traseului ([Vizualizarea detaliilor traseului, pagina 32](#)).
- 8 Începeți o tură cu bicicleta.
La începutul unei urcări, ecranul ClimbPro apare automat.



①	Distanța rămasă în urcarea curentă
②	Gradientul mediu rămas în urcarea curentă
③	Gradient curent
④	Urcarea rămasă în urcarea curentă

După ce salvați tura, puteți să vizualizați segmentele de urcare în istoricul turelor.

Utilizarea widgetului de explorare a urcărilor

1 Derulați la widgetul explorare urcare.

SUGESTIE: puteți adăuga widgetul de explorare urcare la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 75](#)).

2 Selectați .

3 Selectați o opțiune:

- Selectați **Rază de căutare** pentru a introduce distanța de căutat urcări.
- Selectați **Dificultate minimă** pentru a seta categoria de urcare minimă ([Categorii urcare, pagina 35](#)).
- Selectați **Dificultate maximă** pentru a seta categoria de urcare maximă ([Categorii urcare, pagina 35](#)).
- Selectați **Tip de teren** pentru a indica tipul de teren pe care veți faceți curse.
- Selectați **Sortare după** pentru a sorta urcările în funcție de distanță, urcare, lungime sau pantă.
- Selectați **Ordine de sortare** pentru a sorta urcările în ordine crescătoare sau descrescătoare.

Categorii urcare

Categoriile de urcare sunt determinate de scorul de urcare, care este calculat utilizând gradul de înclinare înmulțit cu lungimea urcării. O urcare trebuie să aibă o lungime de cel puțin 500 de metri și un grad de înclinare mediu de cel puțin 3% pentru a fi considerată o urcare.

Categorii	Scor de urcare	Culoare
În afara categoriei (HC)	Mai mare de 80.000	
Categoria 1	Mai mare de 64.000	
Categoria 2	Mai mare de 32.000	
Categoria 3	Mai mare de 16.000	
Categoria 4	Mai mare de 8.000	
Neclasificat	Mai mare de 1.500	

Setările hărții

Selectați  > **Profiluri de activitate**, selectați un profil, apoi selectați **Navigare > Hartă**.

Orientare: setează modul în care harta este afișată pe pagină.

Zoom automat: selectează automat un nivel de zoom pentru hartă. Când este selectat Dezactivat, trebuie să măriți sau să micșorați manual.

Text de ghidare: setează momentul în care mesajele de navigare detaliate sunt afișate (este nevoie de hărți rutabile).

Aspect: personalizează setările pentru aspectul hărții ([Setările pentru aspectul hărții, pagina 36](#)).

Informații hartă: activează sau dezactivează hărțile încărcate în momentul respectiv pe dispozitiv.

Setările pentru aspectul hărții

Selectați  > **Profiluri de activitate**, selectați un profil și apoi **Navigare > Hartă > Aspect**.

Temă hartă: modifică aspectul hărții în funcție de tipul cursei. (*Temele hărților, pagina 36*)

Harta popularității: evidențiază drumurile sau traseele populare pentru tipul cursei. Cu cât drumul sau traseul este mai întunecat, cu atât acesta este mai popular.

Detalii hartă: setează nivelul de detalii al hărții.

Culoare linie istoric: vă permite să schimbați culoarea liniei traseului pe care l-ați parcurs.

Avansat: vă permite să setați nivelurile de zoom și dimensiunea textului și activează relieful umbrit și contururile.

Resetare hartă la setările implicite: readuce aspectul hărții la setările implicite.

Schimbarea orientării hărții

1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.

2 Selectați un profil.

3 Selectați **Navigare > Hartă > Orientare**.

4 Selectați o opțiune:

- Selectați **Nord-Sus** pentru a afișa nordul în partea de sus a paginii.
- Selectați **Direcție în sus** pentru a afișa direcția dvs. curentă de deplasare în partea de sus a paginii.

Temele hărților

Puteți schimba tema hărții pentru a modifica aspectul hărții în funcție de tipul cursei.

Selectați  > **Profiluri de activitate**, selectați un profil și apoi **Navigare > Hartă > Aspect > Temă hartă**.

Clasică: utilizează schema cromatică clasică Edge pentru hărți, fără a aplica o altă temă.

Contrast ridicat: setează un contrast mai puternic de afișare a datelor hărții, pentru o vizibilitate mai bună în medii dificile.

Ciclism montan: setează harta pentru a optimiza datele despre traseu în modul ciclism montan.

Setări rută

Selectați  > **Profiluri de activitate**, selectați un profil și apoi **Navigare > Planificare rută**.

Rutare pe baza popularității: calculează rutele pe baza celor mai populare curse din Garmin Connect.

Mod de stabilire a traseului: setează metoda de transport pentru a vă optimiza ruta.

Metodă de calcul: setează metoda utilizată pentru a vă calcula ruta.

Rutare pe drum: fixează pictograma de poziție care reprezintă poziția dvs. pe hartă, pe drumul cel mai apropiat.

Configurare rute ocolitoare: setează tipurile de drum pe care să le evitați în timpul navigării.

Recalculare traseu: recalculează automat ruta atunci când deviați de la aceasta.

Recalculare rută: recalculează automat ruta atunci când deviați de la aceasta.

Selectarea unei activități pentru calculul rutei

Puteți seta dispozitivul să calculeze ruta pe baza tipului de activitate.

1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.

2 Selectați un profil.

3 Selectați **Navigare > Planificare rută > Mod de stabilire a traseului**.

4 Selectați o opțiune pentru calcularea rutei.

De exemplu, puteți selecta Ciclism rutier pentru navigare pe șosea sau Ciclism montan pentru navigare pe drumuri neasfaltate.

Caracteristici conectate

AVERTISMENT

În timpul ciclismului, nu interacționați cu afișajul pentru a introduce informații sau pentru a citi sau a răspunde la mesaje, deoarece acest lucru poate cauza distragerea atenției, ceea ce poate duce la un accident care poate cauza vătămări corporale grave sau deces.

Funcțiile conectate sunt disponibile pentru computerul dvs. pentru ciclism Edge când conectați computerul pentru ciclism la o rețea Wi-Fi® sau la un telefon compatibil, utilizând tehnologia Bluetooth.

Asocierea telefonului

Pentru a utiliza funcțiile conectate ale computerul pentru ciclism Edge, acesta trebuie asociat direct prin aplicația Garmin Connect, nu din setările Bluetooth de pe telefon.

- 1 Mențineți apăsat pe  pentru a porni dispozitivul.
 - 2 Dacă aceasta este prima dată când porniți dispozitivul, selectați o limbă pentru dispozitiv.
Următorul ecran vă va solicita să asociați telefonul.
 - 3 Scanați codul QR cu telefonul dvs. și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza asocierea și procesul de configurare.
NOTĂ: în timpul configurării, dispozitivul poate sugera profiluri de activitate și câmpuri de date pe baza contului Garmin Connect și accesoriilor. Dacă aveți senzori asociați cu dispozitivul anterior, îi puteți transfera în timpul configurării.
NOTĂ: configurarea Wi-Fi și a utilizării modului inactiv pe dispozitivul dvs. permite dispozitivului să se sincronizeze cu toate datele dvs., cum ar fi cele despre antrenamente, descărcările de trasee și actualizările de software.
 - 4 Dacă este necesar, pentru a intra manual în modul de asociere, țineți apăsat pe  și selectați **Caracteristici conectate > Telefon > Asociere smartphone**.
NOTĂ: dacă asociați un telefon nou, selectați numele telefonului asociat anterior și selectați  pentru a elimina telefonul. Opțiunea **Asociere smartphone** este afișată după ce ați eliminat telefonul asociat anterior.
- După ce asocierea se realizează cu succes, apare un mesaj și computerul pentru ciclism se sincronizează automat cu telefonul.

Caracteristici conectate Bluetooth

Dispozitivul Edge dispune de mai multe funcții conectate Bluetooth pentru telefonul 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.

Solicitări audio: permite aplicației Garmin Connect să redea anunțuri de stare pe telefonul dvs. în timpul unei curse.

Alarmă pentru bicicletă: vă permite să activați o alarmă care este declanșată sonor pe dispozitiv și trimite o alertă către telefonul dvs. atunci când dispozitivul detectează mișcare.

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 și să le trimiteți pe dispozitivul dvs.

Transferuri între dispozitive: vă permite să transferați wireless fișiere la un alt dispozitiv Edge compatibil.

Căutare Edge: localizează dispozitivul Edge pierdut asociat cu telefonul și aflat în raza de acoperire.

Mesaje: vă permite să răspundeți la un apel sau mesaj text primit cu un mesaj text presetat. Această caracteristică este disponibilă cu telefoanele Android™ compatibile.

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

Funcții de siguranță și monitorizare: (*Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 38*)

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.

Funcții de siguranță și monitorizare

ATENȚIE

Funcțiile de siguranță și monitorizare sunt funcții suplimentare și nu trebuie să vă bazați pe acestea ca modalități principale de obținere a asistenței de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Pentru a utiliza aceste funcții, dispozitivul Edge 540 trebuie să aibă GPS-ul activat și să fie conectat la aplicația Garmin Connect utilizând tehnologia Bluetooth. Puteți introduce contactele de urgență în contul dvs. Garmin Connect.

Dispozitivul Edge 540 are funcții de siguranță și monitorizare care trebuie configurate cu aplicația Garmin Connect.

Pentru mai multe informații despre funcțiile de siguranță și monitorizare, accesați www.garmin.com/safety.

Asistență: vă permite să trimiteți un mesaj cu numele dvs., linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.

Detectie incidente: când dispozitivul Edge 540 detectează un incident în timpul anumitor activități în aer liber, acesta trimite un mesaj automat, linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.

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 web.

GroupRide: vă permite să creați și să accesați trasee partajate, mesaje de grup și date privind locația în timp real cu alți cicliști.

GroupTrack: vă permite să urmăriți activitatea contactelor cu ajutorul LiveTrack direct pe ecran și în timp real.

Detecție incidente

⚠ ATENȚIE

Detecția incidentelor este o funcție suplimentară disponibilă numai pentru anumite activități în aer liber. 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.

ATENȚIONARE

Înainte de a activa funcția de detectare a incidentelor pe dispozitivul dvs., trebuie să configurați mai întâi datele contactelor de urgență în aplicația Garmin Connect. Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

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 dacă este disponibilă către contactele de urgență.

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

Pornirea și oprirea detecției incidentelor

NOTĂ: telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date.

- 1 Selectați  > **Siguranță și monitorizare** > **Detecție incidente**.
- 2 Selectați profilul de activitate pentru a activa detectarea incidentelor.

NOTĂ: detecția incidentelor este activată în mod implicit pentru anumite activități în aer liber. În funcție de teren sau de stilul în care mergeți cu bicicleta, pot apărea rezultate fals pozitive.

Asistență

⚠ ATENȚIE

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

ATENȚIONARE

Pentru a activa funcția de asistență pe dispozitivul dvs., trebuie să configurați mai întâi datele contactelor de urgență în aplicația Garmin Connect. Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

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 dacă este disponibilă, către contactele dvs. de urgență.

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

Solicitarea de asistență

ATENȚIONARE

Înainte de a solicita asistență, trebuie să activați funcția GPS pe dispozitivul dvs. Edge și să configurați mai întâi datele contactelor de urgență în aplicația Garmin Connect. Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 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 inverse, pentru a anula mesajul.
- 2 Dacă este necesar, selectați **Trimite** pentru a trimite imediat mesajul.

Adăugare contacte de urgență

Numerele de telefon ale contactelor de urgență sunt utilizate pentru funcțiile de siguranță și monitorizare.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Siguranță și monitorizare > Funcții de siguranță > Contacte de urgență > Adăugare contacte de urgență**.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Contactele dvs. de urgență primesc o notificare atunci când le adăugați ca persoană de contact de urgență și pot accepta sau refuza solicitarea dvs. Dacă un contact refuză, trebuie să alegeți alt contact de urgență.

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  > **Siguranță și monitorizare > Contacte de urgență**.

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

Anularea unui mesaj automat

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

Țineți apăsat  și selectați  înainte de sfârșitul numărării inverse de 30 de secunde.

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 detectat > Sunt bine**.

Un mesaj este trimis către toate contactele de urgență.

LiveTrack

ATENȚIONARE

Este responsabilitatea dumneavoastră să fiți prudent atunci când partajați informații despre locație cu alte persoane. Asigurați-vă întotdeauna că știți cu ce ciclist partajați informațiile despre locație și nu vă deranjează.

Funcția LiveTrack vă permite să vă partajați activitățile de ciclism cu contactele de pe telefon și din conturile de pe rețelele de socializare. În timp ce partajați, cei care vă urmăresc vă pot monitoriza în timp real locația curentă și vă pot vedea datele în timp real pe o pagină web.

Pentru a utiliza această funcție, dispozitivul Edge 540 trebuie să aibă GPS-ul activat și să fie conectat la aplicația Garmin Connect utilizând tehnologia Bluetooth.

Activare LiveTrack

Înainte de a putea începe prima dvs. sesiune LiveTrack, trebuie să configurați contactele în aplicația Garmin Connect.

- 1 Selectați  > **Siguranță și monitorizare** > **LiveTrack**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Pornire automată** pentru a iniția o sesiune LiveTrack de fiecare dată când începeți acest tip de activitate.
 - Selectați **Nume LiveTrack** pentru a actualiza numele sesiunii LiveTrack. Data curentă este numele implicit.
 - Selectați **Destinatari** pentru a vizualiza destinatarii.
 - Selectați **Partajare traseu** dacă doriți să permiteți destinatarilor să vizualizeze traseul dvs.
 - Selectați **Mesagerie spectator** dacă doriți să permiteți destinatarilor să vă trimită mesaje text în timpul activității de ciclism ([Mesagerie spectator, pagina 46](#)).
 - Selectați **Extindere LiveTrack** pentru a prelungi vizualizarea sesiunii LiveTrack cu 24 de ore.
- 3 Selectați **Începere LiveTrack**.

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

Pornirea unei sesiuni GroupTrack

Înainte de a putea începe o sesiune GroupTrack, trebuie să aveți un telefon cu aplicația Garmin Connect asociată cu dispozitivul dvs. ([Asocierea telefonului, pagina 37](#)).

NOTĂ: această caracteristică este necesară pentru cursele în grup cu computerele pentru ciclism Edge 530 și modelele anterioare.

Pentru computerele pentru ciclism Edge 1040, 840, 540 și modelele ulterioare, utilizați funcția GroupRide ([Pornirea unei sesiuni GroupRide, pagina 42](#)).

În timpul unei curse, îi puteți vedea pe hartă pe ceilalți cicliști din sesiunea GroupTrack.

- 1 Pe computerul pentru ciclism Edge selectați  > **Siguranță și monitorizare** > **LiveTrack** > **GroupTrack** pentru a activa afișarea conexiunilor pe ecranul hărții și notificările pentru mesaje.
- 2 Din aplicația Garmin Connect, selectați  > **Siguranță și monitorizare** > **LiveTrack** > **Setări de distribuire** > **GroupTrack** > **Toate conexiunile**.
- 3 Selectați **Începere LiveTrack**.
- 4 Pe computerul pentru ciclism Edge, selectați  și începeți o cursă.
- 5 Derulați pe hartă pentru a vă vizualiza contactele.



- 6 Derulați până la lista GroupTrack.
Puteți selecta un ciclist din listă, iar acesta va fi afișat în centrul hărții.

Sfaturi pentru sesiunile GroupTrack

Caracteristica GroupTrack vă permite să urmăriți activitatea celorlalți cicliști utilizând LiveTrack direct pe ecran. Toți cicliștii din grup trebuie să fie conexiuni în contul dvs. Garmin Connect.

- Pedalați în aer liber folosind GPS-ul.
- Asociați computerul pentru ciclism Edge 540 cu telefonul utilizând tehnologia Bluetooth .
- Din aplicația Garmin Connect, selectați ••• > **Conexiuni** și selectați actualizarea listei de cicliști pentru sesiunea dvs. GroupTrack.
- Asigurați-vă că toate contactele dvs. și-au asociat telefoanele și au inițiat o sesiune LiveTrack în cadrul aplicației Garmin Connect.
- Asigurați-vă că toate contactele dvs. sunt în aria de acoperire (40 km sau 25 mi).
- Pe durata unei sesiuni GroupTrack, derulați la hartă pentru a vă vizualiza conexiunile.
- Opiți-vă din cursă înainte de a încerca să vizualizați locația și direcția de mers a celorlalți cicliști participanți la sesiunea GroupTrack.

GroupRide

AVERTISMENT

În timp ce mergeți pe bicicletă, fiți permanent atent la ceea ce vă înconjoară și manevrați bicicleta într-o manieră sigură. În caz contrar, poate apărea vătămarea gravă sau moartea.

ATENȚIONARE

Este responsabilitatea dvs. să fiți prudent atunci când partajați informații cu alți cicliști. Asigurați-vă întotdeauna că știți cu ce cicliști partajați informațiile despre locație și datele despre cursă, inclusiv pulsul.

Cu funcția GroupRide de pe computerul pentru ciclism Edge, puteți crea și accesa trasee partajate, mesaje de grup și date privind locația și cursa în timp real cu alți cicliști cu dispozitive compatibile.

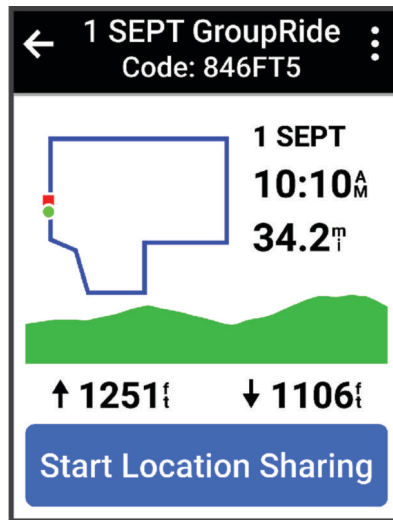
Pornirea unei sesiuni GroupRide

Înainte de a putea începe o sesiune GroupRide, trebuie să aveți un telefon cu aplicația Garmin Connect asociată cu dispozitivul dvs. ([Asocierea telefonului, pagina 37](#)). Atunci când vi se solicită, trebuie să acceptați și să vă partajați locația în timp real cu alți cicliști.

- 1 Selectați informațiile rapide **GroupRide**.
- 2 Selectați .
- 3 Selectați **Nume, Data** sau **Oră de începere** pentru a edita informațiile.
- 4 Selectați **Adăugare itinerariu** pentru a partaja un traseu cu alți cicliști.
Puteți selecta din traseele salvate sau puteți selecta  pentru a crea un traseu nou ([Trasee, pagina 31](#)).
- 5 Selectați **Competiții** pentru a concura cu alți cicliști pentru clasamente și premii.

6 Selectați **Generare cod**.

Computerul pentru ciclism Edge generează un cod pe care îl puteți trimite altor cicliști.



7 Selectați **> Distribuire cod > ✓**.

8 Deschideți aplicația Garmin Connect și selectați **Vizualizare cod > Distribuire**.

9 Selectați metoda prin care doriți să trimiteți codul altor cicliști.

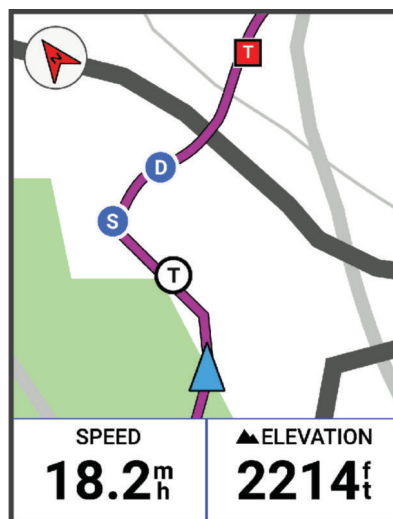
Aplicația Garmin Connect trimite codul GroupRide contactelor dvs.

10 Pe computerul pentru ciclism Edge, selectați **Începere partajare locație**.

11 Apăsăți pe **▶** și începeți cursa.

Ecranul de date GroupRide este adăugat ecranelor cu date ale profilului activ.

12 Selectați un ciclist din ecranul de date **GroupRide** pentru a vedea poziția pe hartă sau derulați la hartă pentru a-i vedea pe toți cicliștii (*Starea pe harta GroupRide, pagina 45*).



Participarea la o sesiune GroupRide

Vă puteți alăuta unei sesiuni GroupRide de pe computerul pentru ciclism Edge atunci când vă este trimis codul GroupRide. Puteți introduce codul înainte de începerea cursei.

1 Derulați la informațiile rapide **GroupRide**.

SUGESTIE: puteți să adăugați informațiile rapide GroupRide în bucla de informații rapide ([Personalizarea Informațiilor rapide, pagina 75](#)).

2 Selectați **Introduceți codul**.

3 Introduceți codul din 6 cifre și selectați ✓.

Computerul pentru ciclism Edge descarcă automat traseul.

4 În ziua cursei, selectați **Începere partajare locație**.

5 Apăsați pe ► și începeți cursa.

Trimiterea unui mesaj GroupRide

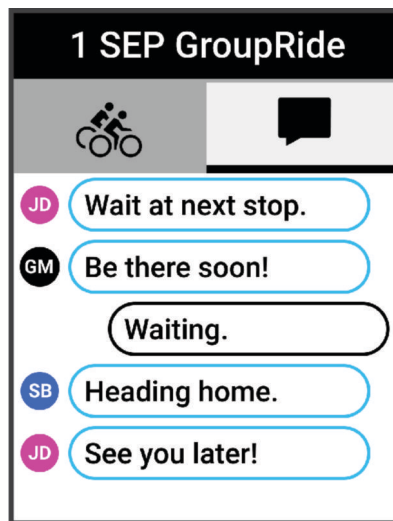
Puteți trimite un mesaj altor cicliști în timpul unei sesiuni GroupRide.

1 Din ecranul de date **GroupRide** de pe computerul pentru ciclism Edge , țineți apăsat pe ⋮ .

2 Selectați o opțiune:

- Selectați un mesaj din lista de răspunsuri text presetate.
- Selectați **Introduceți mesajul** pentru a trimite un mesaj personalizat.

NOTĂ: puteți personaliza răspunsurile text presetate în setările dispozitivului din aplicația Garmin Connect. După personalizarea setărilor, trebuie să vă sincronizați datele pentru a aplica modificările computerului pentru ciclism Edge .



NOTĂ: puteți derula până în partea de sus a ecranului de mesaje pentru a vedea mesajele mai vechi, inclusiv mesajele trimise înainte de a vă fi alăturat sesiunii GroupRide ([Participarea la o sesiune GroupRide, pagina 44](#)).

Starea pe harta GroupRide

În timpul unei curse, îi puteți vedea pe hartă pe ceilalți cicliști din sesiunea GroupRide.

SUGESTIE: litera din interiorul pictogramelor de pe hartă corespunde inițialei prenumelui ciclistului.

Pictogramă	Formă	Culoare	Se deplasează	Conectat la aplicația Garmin Connect
	Cerc	Alb	Da	Nu
	Cerc	Albastru	Da	Da
	Pătrat	Alb	Nu	Nu
	Pătrat	Roșu	Nu	Da
	Cerc	Gri	Necunoscut	Necunoscut

NOTĂ: pentru a personaliza setările hărții, de pe pagina GroupRide, selectați .

Părăsirea unei sesiuni GroupRide

Pentru a permite computerului pentru ciclism Edge să vă elimine din hărțile și listele celorlalți cicliști, trebuie să aveți o conexiune activă la internet.

Puteți părăsi oricând o sesiune GroupRide.

Selectați o opțiune:

- În timpul cursei, apăsați pe  și selectați **Părăsire GroupRide**.
- De pe pagina **GroupRide**, selectați **Părăsire GroupRide**.
- Apăsați pe  > **Salvare** pentru a opri timpul de activitate și a finaliza activitatea.

SUGESTIE: computerul pentru ciclism Edge elimină automat sesiunea GroupRide atunci când expiră (*Sfaturi pentru sesiunile GroupRide, pagina 45*).

Sfaturi pentru sesiunile GroupRide

- Pedalați în aer liber folosind GPS-ul.
- Asociați computerul pentru ciclism Edge compatibil cu telefonul utilizând tehnologia Bluetooth.
- Cicliștii în grup pot adăuga oricând o sesiune GroupRide pe dispozitivul lor, apoi se pot alătura sesiunii respective în ziua cursei. Sesiunile expiră în 24 de ore de la ora de începere.
- Pentru a partaja codul GroupRide în timpul cursei, selectați  > **Distribuire cod** din ecranul de date **GroupRide** de pe computerul pentru ciclism Edge.
- Puteți selecta  > **Dezactivare sunet mesaje** pentru a dezactiva sunetul tuturor solicitărilor de mesaje pentru sesiunea GroupRide respectivă.
- Lista de cicliști se reîmprospătează la fiecare 15 secunde și afișează detalii pentru cei mai apropiați 25 de cicliști de pe o rază de 40 km (25 mi). Pentru a vedea și alți cicliști din afara razei de 40 km (25 mi), selectați **Mai mult**.
- În timpul cursei, apăsați pe  pentru a vedea mai multe opțiuni.
- Opriti-vă din cursă înainte de a încerca să vizualizați locația și direcția de mers a celorlalți cicliști participanți la sesiunea GroupRide (*Starea pe harta GroupRide, pagina 45*).
- Pentru a opri partajarea locației în timp real și a datelor despre cursă, ieșiți din GroupRide de pe computerul dvs. pentru ciclism. Pentru a opri partajarea rezultatelor cursei și premiilor, trebuie să vă ștergeți din GroupRide din aplicația Garmin Connect (*Garmin Connect, pagina 49*).

Partajarea în timp real a evenimentelor

Partajarea în timp real a evenimentelor vă permite să trimiteți mesaje către prieteni și familie în timpul unui eveniment, oferind actualizări în timp real, inclusiv timpul cumulat și timpul ultimei ture. Înainte de eveniment, puteți personaliza lista destinatarilor și conținutul mesajului în aplicația Garmin Connect.

Dezactivarea partajării în timp real a evenimentelor

Înainte de a putea utiliza partajarea în timp real a evenimentelor trebuie să configurați funcția LiveTrack din aplicația Garmin Connect.

NOTĂ: funcțiile LiveTrack sunt disponibile atunci când dispozitivul dvs. este conectat la aplicația Garmin Connect prin tehnologia Bluetooth, cu un telefon Android compatibil.

- 1 Porniți computerul pentru ciclism Edge.
- 2 În aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Siguranță și monitorizare > Partajarea în timp real a evenimentelor**.
- 3 Selectați **Dispozitive**, apoi selectați computerul pentru ciclism Edge.
- 4 Selectați comutatorul pentru a activa **Partajarea în timp real a evenimentelor**.
- 5 Selectați **Finalizare**.
- 6 Selectați **Destinatari** pentru a adăuga persoane din contactele dvs.
- 7 Selectați **Opțiuni pentru mesaje** pentru a personaliza declanșatoarele și opțiunile mesajelor.
- 8 Ieșiți afară și selectați un profil de ciclism cu GPS pe computerul pentru ciclism Edge 540 .

Partajarea în timp real a evenimentelor este activată pentru 24 de ore.

Mesagerie spectator

NOTĂ: telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date.

Mesageria spectator este o funcție care permite urmăritorilor dvs. LiveTrack să trimită mesaje text în timpul activității dvs. de ciclism. Puteți configura această funcție din LiveTrack setările aplicației Garmin Connect.

Blocarea mesajelor spectatorilor

Dacă doriți să blocați mesajele spectatorilor, Garmin recomandă oprirea acestora înainte de începerea activității.

Selectați  > **Siguranță și monitorizare > LiveTrack > Mesagerie spectator**.

Setarea alarmei pentru bicicletă

Puteți activa alarma pentru bicicletă atunci când sunteți plecat de lângă bicicletă, cum ar fi în cazul unei opriri din timpul unei curse lungi. Puteți controla alarma pentru bicicletă de pe dispozitiv sau din setările dispozitivului din aplicația Garmin Connect.

- 1 Selectați  > **Siguranță și monitorizare > Alarmă pentru bicicletă**.
- 2 Creați sau actualizați codul dvs. de acces.

Când dezactivați alarma pentru bicicletă de pe dispozitivul dvs. Edge , vi se solicită să introduceți codul de acces.

- 3 Mențineți apăsat , și selectați **Setare alarmă pentru bicicletă**.

Dacă dispozitivul detectează mișcare, acesta declanșează o alarmă și trimite o alertă către telefonul dvs. conectat.

Redarea solicitărilor audio pe telefon

pentru a putea configura solicitările audio, trebuie să aveți un telefon cu aplicația Garmin Connect asociat cu dispozitivul dvs. Edge .

Puteți seta aplicația Garmin Connect astfel încât să redea anunțuri de stare motivaționale pe telefon în timpul unei curse sau al altui tip de activitate. Solicitățile audio includ numărul turei și durata turei, navigația, puterea, ritmul sau viteza și date despre puls. În timpul unei solicitări sonore, aplicația Garmin Connect dezactivează sunetele principale ale telefonului pentru a reda anunțul. Puteți personaliza nivelurile de volum din aplicația Garmin Connect.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Dispozitive Garmin**.
- 3 Selectați dispozitivul dvs.
- 4 Selectați **Solicitări audio**.

Ascultare muzică

AVERTISMENT

Nu ascultați muzică atunci când pedalați pe drumuri publice, deoarece vă distrage atenția cauzând un accident care poate provoca vătămări corporale sau moartea. Este responsabilitatea utilizatorului să cunoască și să înțeleagă legile și reglementările locale privind utilizarea căștilor în timpul mersului pe bicicletă.

Puteți controla redarea muzicii pe telefon de pe computerul pentru ciclism Edge .

- 1 Pe telefonul dvs., începeți redarea unei melodii sau liste de redare.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Din ecranul timerului pe computerul de ciclism Edge, apăsați , selectați **Widgeturi** și apăsați  sau  pentru a vizualiza widgetul cu comenzi pentru muzică.
NOTĂ: puteți adăuga opțiuni la bucla de widgeturi (*Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 75*).
 - Deplasați-vă prin ecranele de date pentru a vizualiza ecranul de date cu comenzi pentru muzică (*Adăugarea unui ecran de date, pagina 68*).
- 3 Începeți să ascultați muzică de pe telefonul asociat.

Puteți controla redarea muzicii pe telefon de pe computerul pentru ciclism Edge .

Garmin Share

ATENȚIONARE

Este responsabilitatea dvs. să fiți prudent atunci când distribuiți informații altor persoane. Asigurați-vă întotdeauna că știți cui distribuiți informațiile și că nu vă deranjează.

Funcția Garmin Share vă permite să utilizați tehnologia Bluetooth pentru a partaja prin wireless date cu alte dispozitive Garmin compatibile. Cu Garmin Share activată și dispozitive Garmin compatibile în raza de acțiune, puteți selecta locațiile, traseele și antrenamentele salvate pentru a le transfera pe alt dispozitiv printr-o conexiune directă și securizată între dispozitive, fără a fi nevoie de un telefon sau de conectivitate Wi-Fi.

Partajarea datelor cu Garmin Share

Pentru a utiliza această funcție, trebuie să aveți tehnologia Bluetooth activată pe ambele dispozitive compatibile și acestea trebuie să se afle la maximum 3 m (10 ft.) distanță unul de celălalt. Atunci când vi se solicită, trebuie să acceptați, de asemenea, să partajați datele cu alte dispozitive Garmin utilizând Garmin Share.

Dispozitivul Edge poate trimite și primi date când este conectat la alt dispozitiv Garmin compatibil ([Primirea datelor cu Garmin Share, pagina 48](#)). De asemenea, puteți să vă transferați datele între diferite dispozitive. De exemplu, puteți partaja un traseu preferat de pe computerul pentru ciclism Edge cu ceasul Garmin compatibil.

- 1 Selectați  > **Garmin Share** > **Distribuire**.
- 2 Selectați o categorie și selectați unul sau mai multe elemente.
- 3 Selectați **Distribuiți %1 elemente**.
- 4 Așteptați până când dispozitivul localizează dispozitivele compatibile.
- 5 Selectați un dispozitiv.
- 6 Confirmați că PIN-ul din șase cifre coincide pe ambele dispozitive, apoi selectați .
- 7 Așteptați ca dispozitivele să transfere datele.
- 8 Selectați **Redistribuire** pentru a distribui aceleași elemente altui utilizator (opțional).
- 9 Selectați **Finalizare**.

Primirea datelor cu Garmin Share

Pentru a utiliza această funcție, trebuie să aveți tehnologia Bluetooth activată pe ambele dispozitive compatibile, iar acestea trebuie să se afle la maximum 3 m (10 ft.) distanță unul de celălalt. Atunci când vi se solicită, trebuie să acceptați, de asemenea, să partajați datele cu alte dispozitive Garmin utilizând Garmin Share.

- 1 Selectați  > **Garmin Share**.
- 2 Așteptați până când dispozitivul localizează dispozitivele compatibile din raza de acțiune.
- 3 Selectați **Acceptare**.
- 4 Confirmați că PIN-ul din șase cifre coincide pe ambele dispozitive, apoi selectați .
- 5 Așteptați ca dispozitivele să transfere datele.
- 6 Selectați **Finalizare**.

Puteți vedea datele primite în meniurile Antrenament sau Navigare. Pe ecranul de pornire apare ultimul element primit.

Setări Garmin Share

Selectați  > **Garmin Share** > .

: activează computerul pentru ciclism Edge pentru a primi elemente prin Garmin Share.

Uitare dispozitive: șterge dispozitivele cu care computerul pentru ciclism a partajat elemente anterior.

Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer

Vă puteți conecta computerul pentru ciclism la mai multe aplicații de telefon Garmin și aplicații de computer utilizând același cont Garmin.

Garmin Connect

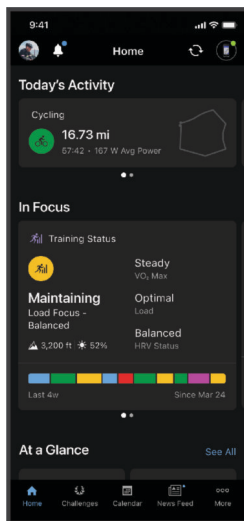
Vă puteți conecta cu prietenii dvs. pe Garmin Connect. Garmin Connect vă oferă instrumentele pentru a monitoriza, analiza, partaja și pentru a vă încuraja reciproc. Înregistrați evenimentele stilului dvs. de viață activ, inclusiv alergări, plimbări, ciclism, înot, excursii, sesiuni de triatlon și altele.

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 prieteni pentru a urmări activitățile celui alt sau pentru a vă partaja activitățile.

Utilizarea aplicației Garmin Connect

După ce vă asociați computerul pentru ciclism cu telefonul, puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a încărca toate datele despre activitatea dvs. în contul dvs. Garmin Connect ([Asocierea telefonului, pagina 37](#)).

NOTĂ: puteți personaliza setările computerului pentru ciclism, profilurile de activitate, câmpurile de date și setările utilizatorului din contul dvs. Garmin Connect utilizând fie aplicația Garmin Connect, fie site-ul Garmin Connect.

- 1 Verificați dacă funcționează aplicația Garmin Connect de pe telefonul dvs.
- 2 Aduceți computerul pentru ciclism la o distanță maximă de 10 m (30 ft.) de telefon.
Computerul pentru ciclism sincronizează automat datele dvs. cu aplicația Garmin Connect și contul Garmin Connect.

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 telefon compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 37](#)).

Sincronizați-vă dispozitivul dvs. cu aplicația Garmin Connect.

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

Starea antrenamentului unificată

Când utilizați mai mult dispozitive Garmin cu contul Garmin Connect, puteți alege care dintre ele este principala sursă de date pentru utilizare zilnică și antrenamente.

Din aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Setări.

Dispozitivul principal de antrenament: setează principala sursă de date pentru parametrii de antrenament, cum ar fi starea antrenamentului și punctul central al nivelului de solicitare.

Accesorii principal: setează principala sursă de date pentru parametrii zilnici privind sănătate, cum ar fi pașii și somnul. Acesta ar trebui să fie ceasul pe care îl purtați cel mai des.

SUGESTIE: pentru cele mai precise rezultate, Garmin recomandă sincronizarea frecventă cu contul Garmin Connect.

Trimiterea informațiilor despre tură către Garmin Connect

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

Utilizarea Garmin Connect la computer

Aplicația Garmin Express conectează ceasul la contul dvs. Garmin Connect pe un computer. Puteți utiliza aplicația Garmin Express pentru a încărca datele privind activitățile dvs. în contul dvs. Garmin Connect și pentru a trimite date, precum exerciții sau planuri de antrenament, de pe site-ul web Garmin Connect pe ceasul dvs. Puteți, de asemenea, instala actualizări ale software-ului ceasului și gestiona aplicațiile Connect IQ.

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB.
- 2 Vizitați www.garmin.com/express.
- 3 Descărcați și instalați aplicația Garmin Express.
- 4 Deschideți aplicația Garmin Express și selectați **Adăugare dispozitiv**.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

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 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 3 Nu deconectați dispozitivul de la computer în timpul procesului de actualizare.

NOTĂ: dacă ați configurat deja dispozitivul cu conectivitate Wi-Fi, Garmin Connect poate descărca automat pe dispozitiv actualizările de software disponibile, când acesta se conectează folosind Wi-Fi.

Abonament Garmin Connect+

Puteți îmbunătăți datele, conexiunile și antrenamentele disponibile pe contul dvs. Garmin Connect cu un abonament Garmin Connect+. Pentru a vă înscrie, puteți descărca aplicația Garmin Connect din magazinul de aplicații de pe telefonul dvs. sau accesați connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): primiți informații AI despre datele și activitățile dvs.

LiveTrack+: trimiteți mesaje text LiveTrack primiți o pagină de profil personalizată și vizualizați sesiunile LiveTrack anterioare.

Îndrumare în timpul antrenamentelor: beneficiați de sfaturi și îndrumare suplimentare de la experți pentru anumite planuri de antrenament de la Antrenorul Garmin.

Panou de bord pentru performanță: vizualizați datele despre antrenamente în stilul dorit, cu grafice și diagrame personalizate.

Funcții sociale: obțineți acces la ecusoane exclusive, competiții cu ecusoane și puncte duble pentru competiții. Vă puteți actualiza avatarul profilului cu rame personalizabile.

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.

Widgeturi: furnizează informații imediate, inclusiv date de senzor și notificări.

Aplicații: adăugați caracteristici interactive la dispozitivul dvs., precum noi activități în mediul exterior și de tip fitness.

Descărcarea funcțiilor Connect IQ

Înainte de a putea descărca funcții din aplicația Connect IQ, trebuie să vă asociați ceasul Garmin sau computerul pentru ciclism cu telefonul (*Asocierea telefonului, pagina 37*).

- 1 Din magazinul de aplicații de pe telefon dvs., instalați și deschideți aplicația Connect IQ.
- 2 Dacă este necesar, selectați ceasul sau computerul pentru ciclism.
- 3 Selectați o caracteristică Connect IQ.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

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.

Funcții de conectivitate Wi-Fi

Încărcări ale activităților în contul dvs. Garmin Connect: transmite automat datele privind activitatea în contul dvs. Garmin Connect, de îndată ce ați terminat de înregistrat activitatea.

Actualizări software: puteți descărca și instala cel mai recent software.

Exerciții și planuri de antrenament: vă permite să parcurgeți și să selectați exerciții și planuri de antrenament pe site-ul web Garmin Connect. Data viitoare când dispozitivul dvs. are o conexiune Wi-Fi, fișierele sunt trimise wireless pe dispozitivul dvs.

Configurarea conectivității Wi-Fi

Trebuie să conectați dispozitivul la aplicația Garmin Connect de pe telefon sau la aplicația Garmin Express de pe computer înainte de a vă putea conecta la o rețea Wi-Fi.

- 1 Selectați o opțiune:
 - Descărcați aplicația Garmin Connect și asociați telefonul (*Asocierea telefonului, pagina 37*).
 - Accesați www.garmin.com/express și descărcați aplicația Garmin Express.
- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a configura conectivitatea Wi-Fi.

Wi-Fi Setări

Selectați  > **Caracteristici conectate** > **Wi-Fi**.

Activare: activează tehnologia wireless Wi-Fi.

NOTĂ: alte setări Wi-Fi apar numai atunci când Wi-Fi este activată.

Încărcare automată: vă permite să încărcați activități automat printr-o rețea wireless cunoscută.

Sincronizare prin Wi-Fi: selectați pentru a sincroniza manual Wi-Fi.

Adăugare rețea: conectează dispozitivul dvs. la o rețea wireless.

Senzorii wireless

Computerul pentru ciclism Edge poate fi asociat și utilizat cu senzori wireless folosind ANT+ sau tehnologia Bluetooth (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 58*). După ce dispozitivele sunt asociate, puteți să personalizați câmpurile de date opționale (*Adăugarea unui ecran de date, pagina 68*). Dacă dispozitivul a fost echipat cu un senzor, acestea sunt deja asociate.

Pentru informații despre compatibilitatea cu un anumit senzor Garmin, despre cumpărarea acestuia sau pentru a consulta manualul de utilizare, accesați buy.garmin.com pentru senzorul respectiv.

Tip de senzor	Descriere
eBike	Puteți utiliza dispozitivul cu eBike-ul și puteți vedea date despre aceasta, precum informațiile despre baterie și schimbarea vitezelor, în timpul turelor (Vizualizare detalii senzori eBike, pagina 62).
Telecomandă Edge	Vă puteți controla computerul pentru ciclism Edge cu telecomanda Edge, inclusiv pornirea cronometrului de activitate, marcarea turelor și derularea ecranelor de date.
Afișaj extins	Puteți utiliza modul Afișaj extins pentru a afișa ecrane de date de pe ceasul dvs. Garmin compatibil pe un computer pentru ciclism Edge compatibil în timpul unei curse sau al unui triatlon (Configurarea modului de afișare extins, pagina 76).
Puls	Puteți utiliza un senzor extern, cum ar fi monitorul cardiac din seria HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ sau HRM-Pro™ pentru a vedea datele privind pulsul în timpul activităților dvs.
inReach la distanță	Funcția de telecomandă inReach® vă permite să controlați dispozitivul de comunicare prin satelit inReach utilizând computerul pentru ciclism Edge (Utilizarea telecomenzii inReach, pagina 63).
Lumini	Puteți utiliza luminile inteligente ale bicicletei Varia™ pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională. Cu o cameră cu far Varia, puteți și să fotografiați și să filmați în timpul unei curse (Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 61).
Putere	Puteți utiliza pedalele de bicicletă cu contor de putere Rally™ sau Vector™ pentru a vedea date despre putere pe dispozitiv. Puteți să ajustați zonele de putere pentru a corespunde obiectivelor și abilităților dvs. (Setarea zonelor de putere, pagina 58) sau puteți să utilizați alerte pentru intervale pentru a primi notificări când atingeți o zonă de putere specificată (Setarea alertelor de interval, pagina 70).
Radar	Puteți utiliza un radar retrovizor pentru biciclete Varia pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională și a trimite alerte despre vehiculele care se apropie. Cu o lumină de poziție cu cameră de radar Varia puteți și să fotografiați și să filmați în timpul unei ture (Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 61).
Schimbare viteză	Puteți să utilizați schimbătoare electronice pentru a afișa informații despre schimbarea vitezei în timpul unei ture. Computerul pentru ciclism Edge 540 afișează valorile reglărilor curente când senzorul este în modul de reglare.
Shimano Di2	Puteți să utilizați schimbătoarele electronice Shimano® Di2™ pentru a afișa informații despre schimbarea vitezei în timpul unei ture. Computerul pentru ciclism Edge 540 afișează valorile reglărilor curente când senzorul este în modul de reglare.
Shimano E-Bike	Puteți utiliza computerul pentru ciclism cu eBike-ul Shimano și puteți vedea date despre aceasta, precum informațiile despre baterie și schimbarea vitezelor, în timpul curselor (Vizualizare detalii senzori eBike, pagina 62).
Trainer inteligent	Puteți utiliza computerul pentru ciclism cu un trainer de interior cu bicicletă inteligentă pentru a simula rezistența în timp ce parcurgeți un traseu sau efectuați o cursă sau un exercițiu (Utilizarea unui trainer de interior, pagina 11).
Viteză/ Cadență	Puteți atașa senzori de viteză sau cadență bicicletei dvs. și vizualiza datele pe computerul pentru ciclism în timpul cursei. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții (Dimensiunea și circumferința roții, pagina 102).
Tempe	Puteți atașa senzorul de temperatură tempe™ pe o bandă sau pe o buclă securizată, unde este expus la aer ambiant astfel încât să asigure o sursă constantă de date precise despre temperatură.

Tip de senzor	Descriere
VIRB	Funcția de control la distanță VIRB® vă permite să controlați camera VIRB utilizând computerul pentru ciclism.

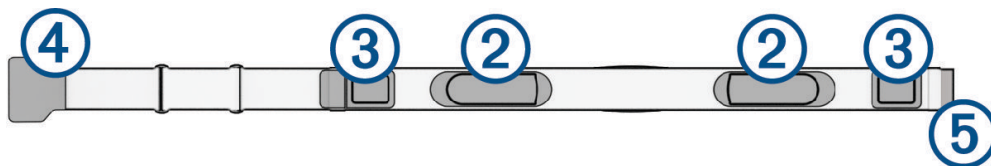
Fixarea pe corp a monitorului cardiac HRM-Dual

NOTĂ: dacă nu aveți un monitor cardiac, puteți omite această sarcină.

Dacă aveți alt monitor cardiac Garmin, consultați manualul de utilizare al monitorului cardiac.

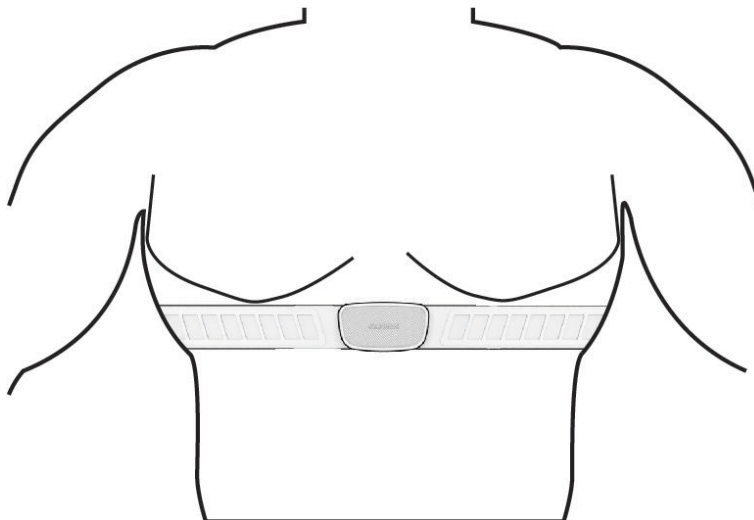
Monitorul cardiac trebuie purtat direct pe piele, chiar sub stern. Acesta trebuie să fie fixat suficient de bine pentru a rămâne în poziție în timpul activității.

- 1 Prindeți modulul monitorului cardiac ① pe curea.
- 2 Umeziți electrozii ② și plasturii de contact ③ de pe partea din spate a curelei pentru a crea o conexiune bună între piept și transmitător.



- 3 Înfășurați curea în jurul pieptului și conectați cârligul curelei ④ la bucla ⑤.

NOTĂ: eticheta de întreținere nu trebuie să se plieze.



Siglele Garmin trebuie să fie orientate corespunzător.

- 4 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft) de monitorul cardiac.

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

SUGESTIE: dacă datele privind pulsul sunt neregulate sau nu apar, consultați sfaturile de depanare (*Sfaturi pentru situația în care datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate, pagina 55*).

Setarea zonelor de puls

Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a determina zonele de puls. Puteți ajusta manual zonele de frecvență cardiacă în funcție de obiectivele de fitness (*Obiective fitness, pagina 55*). Pentru date de cea mai mare precizie despre consumul de calorii în timpul activității, trebuie să setați frecvența cardiacă maximă, frecvența cardiacă de repaus și zonele de frecvență cardiacă.

- 1 Selectați  > **Statisticile mele** > **Zone de antrenament** > **Zone de puls**.
- 2 Introduceți valorile pentru frecvența cardiacă maximă, pragul de lactat și frecvența cardiacă de repaus.
Puteți folosi funcția de detectare automată pentru a detecta automat pulsul în timpul unei activități. Valorile zonelor se actualizează automat, dar puteți, de asemenea, să editați fiecare valoare manual.
- 3 Selectați **Bazat pe:**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **BPM** pentru a vizualiza și pentru a edita zonele în bătăi pe minut.
 - Selectați **% maxim** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din pulsul dvs. maxim.
 - Selectați **% RPuls** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din frecvența cardiacă de rezervă (frecvența cardiacă maximă minus frecvența cardiacă în repaus).
 - Selectați **Puls PL %** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din pulsul dvs., la pragul de lactat.

Despre zonele de puls

Numeroși sportivi utilizează zonele de puls pentru a măsura și a-și mări rezistența cardiovasculară și pentru a-și îmbunătăți nivelul de fitness. O zonă de puls este un interval setat de bătăi pe minut. Cele cinci zone de puls comun acceptate sunt numerotate de la 1 la 5, în ordinea crescătoare a intensității. În general, zonele de puls sunt calculate sub formă de procente din pulsul maxim.

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 102*) 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.

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.

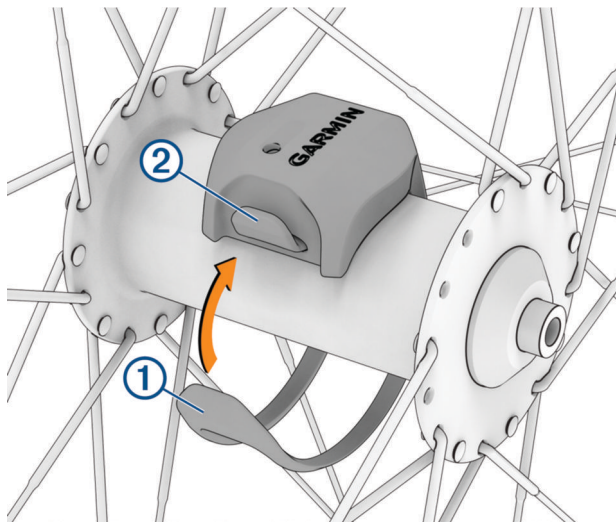
- Aplicați din nou apă pe electrozi și pe plasturii de contact (dacă este cazul).
- Strângeți cureaua pe piept.
- Faceți o încălzire de 5-10 minute.
- Urmați instrucțiunile de întreținere (*Întreținerea monitorului cardiac, pagina 83*).
- Purtați o cămașă de bumbac sau umeziți bine ambele fețe ale curelei.
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.

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 curea 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.

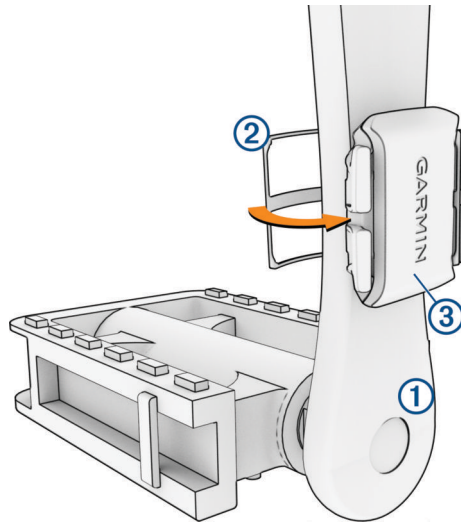
NOTĂ: LED-ul se aprinde intermitent în verde timp de cinci secunde pentru a indica o activitate după două rotiri.

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: LED-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).

Stabilirea mediei datelor despre cadență sau putere

Setarea pentru stabilirea mediei datelor diferite de zero este disponibilă dacă vă antrenați cu un senzor de cadență sau cu un contor de putere opțional. Setarea implicită exclude valorile zero care apar când nu pedalați.

Puteți schimba valoarea acestei setări ([Setări pentru înregistrarea datelor, pagina 75](#)).

Asocierea senzorilor wireless

Prima dată când conectați un senzor wireless la dispozitivul dvs. utilizând tehnologia ANT+ sau Bluetooth, trebuie să asociați dispozitivul cu senzorul. După asociere, computerul pentru ciclism Edge se conectează la senzori automat atunci când începeți o activitate, iar senzorul este activ și în raza de acoperire. Pentru mai multe informații despre tipurile de conexiune, accesați www.garmin.com/hrm_connection_types.

NOTĂ: dacă dispozitivul a fost echipat cu un senzor, acestea sunt deja asociate.

- 1 Fixați-vă pe corp monitorul cardiac, instalați senzorul sau apăsați butonul pentru a activa senzorul.

NOTĂ: consultați manualul de utilizare a senzorului wireless pentru informații despre asociere.

- 2 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft.) de senzor.

NOTĂ: staționați la 10 m (33 ft.) distanță de senzorii altor cicliști în timpul asocierii.

- 3 Mențineți apăsat .

- 4 Selectați **Senzori** > **Adăugare senzor**.

- 5 Selectați o opțiune:

- Selectați un tip de senzor.
- Selectați **Căutare în toate** pentru a căuta toți senzorii din apropiere.

Este afișată o listă cu senzorii disponibili.

- 6 Selectați unul sau mai mulți senzori de asociat cu dispozitivul.

- 7 Selectați **Adăugare**.

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

Durata de viață a bateriei senzorului wireless

După o tură cu bicicleta, apar duratele de viață ale senzorilor wireless care au fost conectați în timpul activității. Lista este sortată după nivelul bateriei.

Antrenamentul cu un contor de putere

- Accesați www.garmin.com/cycling pentru a consulta o listă cu contoare de putere care sunt compatibile cu computerul pentru ciclism Edge (de exemplu, Rally și sistemele Vector).
- Pentru mai multe informații, consultați manualul de utilizare a contorului de putere.
- Ajustați zonele dvs. de putere pentru a se potrivi cu obiectivele stabilite și cu abilitățile dvs. (*Setarea zonelor de putere, pagina 58*).
- Utilizați alerte pentru intervale pentru a fi notificat când atingeți o zonă de putere specificată (*Setarea alertelor de interval, pagina 70*).
- Personalizați câmpurile datelor despre putere (*Adăugarea unui ecran de date, pagina 68*).

Setarea zonelor de putere

Valorile pentru zone sunt valori implicite și este posibil să nu se potrivească abilităților dvs. Puteți ajusta zonele manual pe dispozitiv sau utilizând Garmin Connect. Dacă vă cunoașteți valoarea puterii de prag funcționale (FTP), puteți introduce această valoare, lăsând software-ul să vă calculeze automat zonele de putere.

- 1 Selectați  > **Statisticile mele** > **Zone de antrenament** > **Zone de putere**.

- 2 Introduceți valoarea FTP.

- 3 Selectați **Bazat pe:**.

- 4 Selectați o opțiune:

- Selectați **wați** pentru a vizualiza și a edita zonele în wați.
- Selectați **% FTP** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din puterea de prag funcțională.
- Selectați **Configurare** pentru a edita numărul de zone de putere.

Calibrarea contorului de putere

Pentru a vă putea calibra contorul de energie, trebuie să îl instalați, să îl asociați cu dispozitivul și să vă asigurați că acesta transmite în mod activ date.

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

1 Selectați  > **Senzori**.

2 Selectați contorul de putere.

3 Selectați **Calibrare**.

SUGESTIE: mențineți contorul de putere activ până când este afișat mesajul.

4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Puterea pe baza pedalelor

Rally măsoară puterea bazată pe pedale.

Rally măsoară forța pe care o aplicați, de câteva sute de ori pe secundă. Rally măsoară, de asemenea, cadența sau viteza unghiulară de pedalare. Măsurând forța, direcția forței, rotația brațului pedalier și timpul, Rally poate determina puterea (wați). Deoarece Rally măsoară independent puterea pentru piciorul stâng și pentru piciorul drept, acesta raportează echilibrul stânga-dreapta al puterii.

NOTĂ: sistemul Rally cu un singur senzor nu indică echilibrul stânga-dreapta al puterii.

Dinamica ciclismului

Valorile măsurate pentru dinamica ciclismului arată modul în care aplicați putere în timpul acționării pedalei și locul în care aplicați puterea pe pedală, permițându-vă să înțelegeți modul specific în care mergeți cu bicicleta. Când înțelegeți cum și unde produceți putere, vă puteți antrena mai eficient și vă puteți evalua bicicleta.

NOTĂ: trebuie să aveți conectat un contor compatibil de putere cu doi senzori, care utilizează tehnologia ANT+, pentru a utiliza statisticile dinamicii ciclismului.

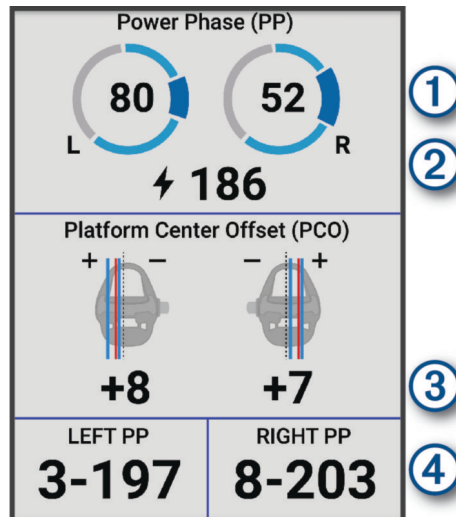
Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/performance-data.

Utilizarea dinamicii ciclismului

Înainte de a putea utiliza dinamica ciclismului, trebuie să asociați contorul de putere cu dispozitivul dvs. utilizând tehnologia ANT+ ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 58](#)).

NOTĂ: înregistrarea dinamicii ciclismului utilizează memorie suplimentară pe dispozitiv.

- 1 Începeți o tură cu bicicleta.
- 2 Derulați la ecranul cu dinamica ciclismului pentru a vă vizualiza datele fazei de putere ①, faza de putere totală ② și decalajul în centrul platformei ③.



- 3 Dacă este necesar, selectați **Câmpuri de date** pentru a schimba un câmp de date ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 68](#)).

NOTĂ: cele două câmpuri de date din partea de jos a ecranului ④ pot fi particularizate.

Puteți trimite datele turei în aplicația Garmin Connect, pentru a vizualiza date suplimentare despre dinamica ciclismului ([Trimiterea informațiilor despre tură către Garmin Connect, pagina 50](#)).

Date despre faza de putere

Faza de putere este regiunea de acționare a pedalei (între unghiul de rotire inițial al brațului și unghiul de rotire final al brațului) în care produceți putere pozitivă.

Decalajul în centrul platformei

Decalajul în centrul platformei este acel loc de pe platforma pedalei în care aplicați forța.

Personalizarea funcțiilor de analiză a dinamicii ciclismului

Înainte de a putea personaliza funcțiile Rally, trebuie să asociați un contor de putere Rally cu dispozitivul dvs.

- 1 Selectați > **Senzori**.
- 2 Selectați contorul de putere Rally.
- 3 Selectați **Detalii senzor** > **Dinamica ciclismului**.
- 4 Selectați o opțiune.
- 5 Dacă este necesar, selectați comutatoarele basculante pentru a activa sau a dezactiva eficiența la pedalare, uniformitatea pedalelor și dinamica ciclismului.

Actualizarea software-ului de sistem Rally utilizând computerul pentru ciclism Edge

Înainte de a putea actualiza software-ul, trebuie să asociați computerul pentru ciclism Edge cu sistemul Rally.

- 1 Trimiteți datele despre tură în contul dvs. Garmin Connect ([Trimiterea informațiilor despre tură către Garmin Connect, pagina 50](#)).
Garmin Connect caută automat actualizări de software și le trimite la computerul dvs. pentru ciclism Edge .
- 2 Aduceți computerul pentru ciclism Edge în raza de acțiune (3 m) a contoarelor de putere.
- 3 Rotiți de câteva ori brațul pedaliier. Computerul pentru ciclism Edge vă solicită să instalați toate actualizările de software aflate în așteptare.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Conștientizare situațională

⚠ AVERTISMENT

Linia Varia de produse pentru informarea cicliștilor pot îmbunătăți conștientizarea situațională. Acestea nu înlocuiesc atenția și discernământul sănătos ale ciclistului. Întotdeauna fiți atenți la ceea ce vă înconjoară și conduceți bicicleta într-o manieră sigură. În caz contrar, poate apărea vătămarea gravă sau moartea.

Computerul pentru ciclism Edge poate fi utilizat cu linia Varia de produse pentru informarea cicliștilor ([Senzorii wireless, pagina 52](#)). Pentru mai multe informații, consultați manualul de utilizare al accesoriului.

Utilizarea comenzilor pentru camera Varia

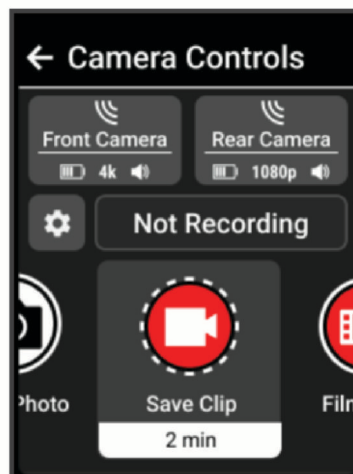
ATENȚIONARE

Este posibil ca în unele jurisdicții să fie interzisă înregistrarea video, audio sau fotografierea, sau ar putea fi necesar ca toate părțile să fie înștiințate cu privire la înregistrare și să își dea consimțământul. Este responsabilitatea dvs. să cunoașteți și să respectați toate legile, regulamentele și alte restricții din jurisdicțiile în care plănuieți să utilizați acest dispozitiv.

Înainte de a putea utiliza comenzile camerei Varia, trebuie să asociați accesoriul cu computerul pentru ciclism ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 58](#)).

- 1 Apăsați  și selectați **Comenzi cameră**.

Computerul pentru ciclism afișează comenzile camerei, precum și modul de înregistrare, starea bateriei, rezoluția video și starea audio a tuturor camerelor conectate.



- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Cameră faruri** sau **Cameră radar** pentru a adapta setările camerei.
 - Selectați **Realizare fotografie**, **Salvare clip** sau **Filmare cursă**.

Activarea tonului pentru nivelul de amenințare verde

Înainte de a putea activa tonul pentru nivelul de amenințare verde, trebuie să asociați dispozitivul cu un dispozitiv radar retrovizor Varia compatibil și să activați tonurile.

Puteți activa un ton care să fie redat când radarul trece la nivelul de amenințare verde.

- 1 Selectați  > **Senzori**.
- 2 Selectați dispozitivul radar.
- 3 Selectați **Detalii senzor** > **Setări pentru alerte**.
- 4 Selectați comutatorul basculant pentru **Tonul nivel verde de amenințare**.

Schimbătoare electronice

Înainte de a putea utiliza schimbătoare electronice compatibile, cum ar fi schimbătoarele Shimano Di2 sau SRAM® AXS, trebuie să le asociați cu computerul dvs. pentru ciclism Edge ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 58](#)).

Puteți configura butoanele disponibile pe schimbător pentru a controla acțiunile pe computerul dvs. pentru ciclism Edge, cum ar fi începerea și oprirea activităților și înregistrarea turelor. De asemenea, puteți personaliza câmpurile de date opționale ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 68](#)). Atunci când reglați poziția schimbătoarelor electronice, computerul pentru ciclism Edge poate ajusta valorile vitezelor.

Computerul pentru ciclism Edge 540 și bicicleta dvs. eBike

Înainte de a putea utiliza o bicicletă eBike, cum ar fi o bicicletă eBike Shimano, trebuie să o asociați cu computerul pentru ciclism Edge ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 58](#)). Puteți personaliza ecranul de date și câmpurile de date opționale pentru eBike ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 68](#)).

Vizualizare detalii senzori eBike

- 1 Selectați  > **Senzori**.
 - 2 Selectare eBike.
 - 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza detaliile eBike, cum ar fi odometrul sau distanța de deplasare, selectați **Detalii senzor** > **Detalii eBike**.
 - Pentru a vizualiza mesajele de eroare eBike, selectați .
- Pentru mai multe informații, consultați manualul de utilizare eBike.

Telecomandă inReach

Funcția de telecomandă inReach vă permite să controlați dispozitivul de comunicare prin satelit inReach utilizând computerul pentru ciclism Edge. Pentru mai multe informații despre dispozitivele compatibile, accesați buy.garmin.com.

Utilizarea telecomenzii inReach

- 1 Porniți dispozitivul de comunicare prin satelit inReach.
- 2 Pe computerul pentru ciclism Edge , selectați  > **Senzori** > **Adăugare senzor** > **inReach**.
- 3 Selectați dispozitivul de comunicare prin satelit inReach, apoi selectați **Adăugare**.
- 4 De pe ecranul principal, selectați  > **inReach la distanță**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a trimite un mesaj presetat, selectați **Mesaje** > **Trimitere presetat**, apoi selectați un mesaj din listă.
 - Pentru a trimite un mesaj text, selectați **Mesaje** > **Începere conversație**, apoi selectați contactele pentru mesaj și introduceți textul mesajului sau selectați o opțiune de text rapid.
 - Pentru a vedea timerul și distanța parcursă în timpul unei sesiuni de monitorizare, selectați **Monitorizare inReach** > **Start monitorizare**.
 - Pentru a trimite un mesaj SOS, selectați **SOS**.**NOTĂ:** funcția SOS trebuie utilizată doar într-o situație de urgență reală.

Istoric

Informațiile rapide cu istoricul de pe computerul pentru ciclism Edge 540 includ timpul, distanța, kaloriile, viteza, date despre ture, altitudinea și informații opționale despre senzori utilizând tehnologia ANT+.

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

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

Vizualizarea turei

- 1 Din ecranul de pornire, apăsați pe  pentru a vedea informațiile rapide cu istoricul.
NOTĂ: poate fi necesar să adăugați aceste informații rapide pe ecranul de pornire ([Personalizarea Informațiilor rapide, pagina 75](#)).
- 2 Selectați informațiile rapide cu istoricul.
- 3 Selectați **Deplasări pe bicicletă**.
- 4 Selectați o tură.
- 5 Selectați o opțiune.

Vizualizarea timpului în fiecare zonă de antrenament

Înainte de a vă putea vizualiza timpii din fiecare zonă de antrenament, trebuie să asociați dispozitivul cu un monitor de frecvență cardiacă sau cu un contor de putere compatibile, să finalizați o activitate și să salvați activitatea.

Vizualizarea timpilor pentru fiecare zonă de frecvență cardiacă și fiecare zonă de putere vă poate ajuta să ajustați intensitatea antrenamentelor. Puteți ajusta zonele de putere ([Setarea zonelor de putere, pagina 58](#)) și zonele de frecvență cardiacă ([Setarea zonelor de puls, pagina 55](#)) pentru a se potrivi cu obiectivele și abilitățile dvs. Puteți particulariza un câmp de date pentru a afișa timpii din zonele de antrenament în timpul turei ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 68](#)).

- 1 Din ecranul de pornire, apăsați pe  pentru a vedea informațiile rapide cu istoricul.
NOTĂ: poate fi necesar să adăugați aceste informații rapide pe ecranul de pornire ([Personalizarea Informațiilor rapide, pagina 75](#)).
- 2 Selectați informațiile rapide cu istoricul.
- 3 Selectați **Deplasări pe bicicletă**.
- 4 Selectați o tură.
- 5 Selectați **Rezumat**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Zone puls**.
 - Selectați **Zone de putere**.

Ștergerea unei ture

- 1 Din ecranul de pornire, apăsați pe  pentru a vedea informațiile rapide cu istoricul.
NOTĂ: poate fi necesar să adăugați aceste informații rapide pe ecranul de pornire ([Personalizarea Informațiilor rapide, pagina 75](#)).
- 2 Selectați informațiile rapide cu istoricul.
- 3 Selectați **Deplasări pe bicicletă**.
- 4 Selectați o tură.
- 5 Selectați  > **Ștergere** > .

Vizualizarea totalurilor de date

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

- 1 Din ecranul de pornire, apăsați pe  pentru a vedea informațiile rapide cu istoricul.
NOTĂ: poate fi necesar să adăugați aceste informații rapide pe ecranul de pornire ([Personalizarea Informațiilor rapide, pagina 75](#)).
- 2 Selectați informațiile rapide cu istoricul.
- 3 Selectați **Totaluri**.

Ștergerea totalurilor de date

- 1 Din ecranul de pornire, apăsați pe  pentru a vedea informațiile rapide cu istoricul.
NOTĂ: poate fi necesar să adăugați aceste informații rapide pe ecranul de pornire ([Personalizarea Informațiilor rapide, pagina 75](#)).
- 2 Selectați informațiile rapide cu istoricul.
- 3 Selectați **Totaluri**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a șterge toate totalurile pentru date din istoric.
 - Selectați un profil de activitate pentru a șterge totalurile de date acumulate pentru un singur profil.**NOTĂ:** aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.
- 5 Selectați .

Înregistrarea datelor

Dispozitivul înregistrează puncte la fiecare secundă. Înregistrarea punctelor la fiecare secundă vă pune la dispoziție un parcurs extrem de detaliat și utilizează mai mult din memoria disponibilă.

Pentru informații despre stabilirea mediei datelor pentru cadență și putere, consultați [Stabilirea mediei datelor despre cadență sau putere, pagina 57](#).

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 celălalt capăt al cablului în portul USB de pe dispozitiv.
- 3 Introduceți celălalt capăt al cablului într-un port USB al computerului.
Dispozitivul dvs. apare ca o unitate amovibilă în Acest PC pe computerele Windows și ca disc disponibile pe computerele Mac.

Transferarea fișierelor pe dispozitiv

- 1 Conectați dispozitivul la computer.
În funcție de sistemul de operare al computerului dvs., dispozitivul apare fie ca dispozitiv portabil, unitate amovibilă sau volum amovibil.
NOTĂ: sistemele de operare Mac nu detectează dispozitivul în mod implicit. Trebuie să utilizați software Garmin Express pentru a interacționa cu fișierele de pe dispozitivul dvs.
- 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.
NOTĂ: majoritatea tipurilor de fișiere au un folder dedicat în folderul Garmin.
- 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 Apăsati tasta **Ștergere** de pe tastatură.

NOTĂ: sistemele de operare Mac oferă asistență limitată pentru modul de transfer al fișierelor MTP. Trebuie să deschideți unitatea Garmin de pe un Windows sistem de operare.

Personalizarea dispozitivului dvs.

Profiluri

Computerul pentru ciclism Edge vă pune la dispoziție mai multe moduri în care puteți personaliza dispozitivul, inclusiv profiluri. Profilurile sunt o colecție de setări care optimizează dispozitivul pe baza modului în care îl utilizați. De exemplu, puteți crea setări și vizualizări diferite pentru antrenament și pentru ciclism montan.

Când utilizați un profil și schimbați setări cum sunt, de exemplu, câmpurile de date sau unitățile de măsură, schimbările sunt salvate automat ca parte a profilului respectiv.

Profiluri de activitate: puteți crea profiluri de activitate pentru fiecare tip de ciclism. De exemplu, puteți crea câte un profil de activitate separate pentru antrenament, pentru curse și pentru ciclism montan. Profilul de activitate include pachete de date personalizate, totaluri pe activități, alerte, zone de antrenament (de exemplu pulsul și viteza), setări de antrenament (de exemplu Auto Pause® și funcții Auto Lap®) și setări de navigare.

SUGESTIE: în timpul sincronizării, profilurile de activitate sunt salvate în contul dvs. Garmin Connect și pot fi trimise pe dispozitivul dvs. în orice moment.

Profil de utilizator: puteți actualiza setările pentru sex, vârstă, greutate și înălțime. Dispozitivul utilizează aceste informații pentru a calcula datele precise ale turei.

Setarea profilului de utilizator

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

- 1 Selectați  > **Statisticile mele** > **Profil de utilizator**.
- 2 Selectați o opțiune.

Setări gen

Când configurați dispozitivul pentru prima dată, trebuie să alegeți un sex. Majoritatea algoritmilor de fitness și antrenament sunt binari. Pentru rezultate precise, Garmin recomandă selectarea sexului atribuit la naștere. După configurarea inițială, puteți personaliza setările profilului din contul dvs. Garmin Connect.

Profil și confidențialitate: vă permite să personalizați datele din profilul dvs. public.

Setări utilizator: setează sexul. Dacă selectați Nespecificat, algoritmi care necesită date binare vor utiliza sexul specificat la configurarea inițială a dispozitivului.

Setări antrenament

Opțiunile și setările următoare vă permit pentru să particularizați dispozitivul în funcție de necesitățile dvs. de antrenare. Aceste setări sunt salvate într-un profil de activitate. De exemplu, puteți să setați alerte de durată pentru profilul pentru șosele și să setați un declanșator de tip Auto Lap în funcție de poziție pentru profilul pentru ciclism montan.

SUGESTIE: puteți personaliza profilurile de activitate și din setările dispozitivului, în aplicația Garmin Connect. Selectați  > **Profiluri de activitate** și selectați un profil.

Alerte și informări: setează modul de declanșare a turelor și personalizează alertele de antrenament sau de navigare pentru activitate ([Setări alerte și mesaje, pagina 70](#)).

Inactivare automată: activează dispozitivul să intre automat în modul repaus după cinci minute de inactivitate ([Utilizarea inactivării automate, pagina 72](#)).

Urcări: activează funcția ClimbPro și stabilește ce tipuri de cățărări detectează dispozitivul ([Utilizarea ClimbPro, pagina 34](#)).

Ecrane de date: vă permite să personalizați ecranele de date și să adăugați noi ecrane de date pentru activitate ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 68](#)).

MTB/CX: activează înregistrarea pentru efort, flux și sărituri. Selectați această setare pentru a activa alertele de sărituri. De asemenea, puteți activa și dezactiva **ForkSight** în profilurile de activitate de ciclism montan, cum ar fi **Montan** sau ([ForkSight, pagina 33](#)).

Navigare: setează mesaje de navigație și personalizează setările pentru hartă și rute ([Setările hărții, pagina 35](#)) ([Setări rută, pagina 36](#)).

Nutriție/Hidratare: permite monitorizarea consumului de alimente și băuturi.

Tip de tură: setați tipul de tură specific acestui profil de activitate, cum ar fi naveta.

NOTĂ: după o tură care nu este specifică unui profil de activitate, puteți actualiza manual tipul de tură. Datele precise despre tipul de tură sunt importante pentru a putea crea trasee agreeate de mers cu bicicleta.

Sisteme de sateliți: vă permite dezactivarea funcției GPS ([Antrenare în interior, pagina 10](#)) sau setarea sistemului prin satelit să fie utilizat pentru activitate ([Modificarea setării satelitului, pagina 73](#)).

Segmente: pornește segmentele activate ([Activarea segmentelor, pagina 9](#)).

Autoevaluare: setează cât de des vă evaluați efortul perceput pentru activitate ([Evaluarea unei activități, pagina 5](#)).

Timer: setează preferințele pentru timer. Opțiunea **Auto Pause** vă permite să setați când se întrerupe automat timerul pentru activitate ([Utilizarea Auto Pause, pagina 73](#)). Opțiunea **Mod pornire timer** vă permite să setați modul în care dispozitivul detectează începerea unei curse și pornește automat timerul de activitate ([Pornirea automată a timerului, pagina 73](#)).

Actualizarea profilului de activitate

Puteți personaliza profilurile de activitate. Puteți personaliza setările și câmpurile de date pentru o anumită activitate sau pentru o anumită călătorie ([Setări antrenament, pagina 67](#)).

SUGESTIE: puteți personaliza profilurile de activitate și din setările dispozitivului, în aplicația Garmin Connect.

- 1 Apăsați pe .
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați un profil.
 - Selectați **Creare Nou** pentru a crea un profil nou prin copierea unui profil existent sau utilizând un șablon.
- 3 Dacă este necesar, selectați  pentru a edita numele, culoarea și tipul de tură implicit pentru profilul respectiv.

SUGESTIE: după o tură care nu este specifică unui profil de activitate, puteți actualiza manual tipul de tură. Datele precise despre tipul de tură sunt importante pentru a putea crea trasee agreeate de mers cu bicicleta.

Adăugarea unui ecran de date

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Ecrane de date > Adăugare ecran de date > Ecran de date**.
- 4 Selectați o categorie, apoi selectați unul sau mai multe câmpuri de date.
SUGESTIE: pentru o listă cu toate câmpurile de date disponibile, consultați ([Câmpuri de date, pagina 91](#)).
- 5 Apăsați .
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați o altă categorie pentru a selecta mai multe de câmpuri de date.
 - Țineți apăsat  pentru a selecta .
- 7 Apăsați  sau  pentru a schimba aspectul.
- 8 Selectați .
- 9 Selectați o opțiune:
 - Selectați un câmp de date, apoi selectați un alt câmp de date pentru a le reordona.
 - Selectați un câmp de date de două ori pentru a-l modifica.
- 10 Selectați .

Ecranul de date adăugat apare în lista de ecrane de date pentru profilul respectiv ([Reordonarea ecranelor de date, pagina 69](#)).

Adăugarea ecranului de date pentru controlul muzicii

Puteți personaliza un ecran de date pentru a afișa comenzile pentru muzică și datele în timp real, cum ar fi timpul de tură sau urcarea totală ([Ascultare muzică, pagina 47](#)).

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Ecrane de date > Adăugare > Comenzi pentru muzică**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați un câmp de date, apoi selectați un alt câmp de date pentru a le reordona.
 - Selectați un câmp de date de două ori pentru a-l modifica.
- 5 Selectați .

Ecranul de date pentru muzică adăugat apare în lista de ecrane de date pentru profil ([Reordonarea ecranelor de date, pagina 69](#)).

Adăugarea câmpurilor de date pentru exerciții

Puteți personaliza un ecran de date pentru a afișa date în timp real despre exerciții, cum ar fi informațiile despre ținta principală, numărătoarea inversă a duratei și multe altele ([Exerciții, pagina 5](#)).

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Ecrane de date** > **Adăugare ecran de date** > **Ecran de date** > **Antrenamente**.
- 4 Selectați unul sau mai multe câmpuri de date pentru a adăuga sau elimina.
- 5 Apăsați .
- 6 Țineți apăsat  pentru a selecta .
- 7 Apăsați  sau  pentru a schimba aspectul.
- 8 Apăsați .
- 9 Selectați o opțiune:
 - Selectați un câmp de date, apoi selectați un alt câmp de date pentru a le reordona.
 - Selectați un câmp de date de două ori pentru a-l modifica.
- 10 Țineți apăsat  pentru a selecta .

Ecranul de date adăugat apare în lista de ecrane de date pentru profilul respectiv ([Reordonarea ecranelor de date, pagina 69](#)).

Editarea unui ecran de date

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Ecrane de date**.
- 4 Selectați un ecran de date.
- 5 Selectați **Aspect și câmpuri de date**.
- 6 Selectați  sau  pentru a schimba aspectul.
- 7 Apăsați .
- 8 Selectați o opțiune:
 - Selectați un câmp de date, apoi selectați un alt câmp de date pentru a le reordona.
 - Selectați un câmp de date de două ori pentru a-l modifica.
- 9 Mențineți apăsat .

Reordonarea ecranelor de date

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Ecrane de date** >  > **Reordonare**.
- 4 Selectați un ecran de date.
- 5 Apăsați  sau .
- 6 Apăsați  > .

Setări alerte și mesaje

Puteti utiliza alerte pentru a vă antrena stabilind anumite obiective pentru durată, distanță, calorii, cadență, puls și putere. De asemenea, puteți configura alerte de navigare. Setările pentru alerte sunt salvate împreună cu profilul dvs. de activitate (*Setări antrenament, pagina 67*).

Selectați  > **Profiluri de activitate**, selectați un profil și selectați **Alerte și informări**.

Avertismente curbe strânse: activează alertele pentru for viraje dificile.

Avertismente drum cu trafic intens: activează alertele pentru zone cu trafic intens.

Avertismente de pericol pe drum: activează alerte pentru pericole pe șosele, cum ar fi gropi sau obstacole (*Raportarea unui pericol, pagina 30*).

Alerte ținte exercițiu: activează o alertă atunci când atingeți o țintă în timpul antrenamentului.

Tură: setează modul de declanșare a turelor (*Marcarea turelor în funcție de poziție, pagina 71*).

Alertă de timp: setează o alertă pentru o anumită oră (*Setarea alertelor repetitive, pagina 71*).

Alertă de distanță: setează o alertă pentru o anumită distanță (*Setarea alertelor repetitive, pagina 71*).

Alertă calorii: setează o alertă atunci când ați ars un anumit număr de calorii.

Alertă puls: setează dispozitivul astfel încât să vă alerteze dacă pulsul este peste sau sub o zonă țintă (*Setarea alertelor de interval, pagina 70*).

Alertă cadență: setează dispozitivul astfel încât să vă alerteze dacă cadența este peste sau sub o zonă de repetiții pe minut (*Setarea alertelor de interval, pagina 70*).

Alertă putere: setează dispozitivul astfel încât să vă alerteze dacă pragul de putere este peste sau sub o zonă țintă (*Setarea alertelor de interval, pagina 70*).

Alertă întoarcere: setează o alertă care să indice când trebuie să vă întoarceți în timpul călătoriei.

Alertă pentru consum de alimente: setează o alertă pentru a vă anunța să beți la un anumit timp, distanță sau interval strategic în timpul călătoriei (*Setarea alertelor inteligente pentru consumul de alimente sau de lichide, pagina 71*).

Alertă pentru consum de lichide: setează o alertă pentru a vă anunța să cosumați lichide la un anumit timp, distanță sau interval strategic în timpul călătoriei (*Setarea alertelor inteligente pentru consumul de alimente sau de lichide, pagina 71*).

Alerte Connect IQ: activează alertele care au fost configurate în aplicațiile Connect IQ.

Setarea alertelor de interval

Dacă aveți un monitor cardiac opțional, un senzor de cadență opțional sau un contor de putere opțional, puteți configura alerte de interval. O alertă de interval vă notifică atunci când dispozitivul măsoară valori mai mari sau mai mici față de un interval de valori specificat. De exemplu, puteți seta dispozitivul să vă alerteze când aveți cadența mai mică de 40 RPM și mai mare de 90 RPM. De asemenea, puteți utiliza o zonă de antrenament pentru alerta de interval (*Zonele de antrenament, pagina 26*).

1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.

2 Selectați un profil.

3 Selectați **Alerte și informări**.

4 Selectați **Alertă puls, Alertă cadență** sau **Alertă putere**.

5 Selectați valorile minime și maxime sau selectați zonele.

De fiecare dată când depășiți sau coborâți sub intervalul specificat, apare un mesaj. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor dacă tonurile sonore sunt activate (*Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului, pagina 75*).

Setarea alertelor 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 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Alerte și informări**.
- 4 Selectați un tip de alertă.
- 5 Activați alerta.
- 6 Introduceți o valoare.
- 7 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 75](#)).

Setarea alertelor inteligente pentru consumul de alimente sau de lichide

O alertă inteligentă vă anunță să mâncați sau să consumați lichide la intervale strategice pe baza condițiilor curente ale cursei. Estimările alertelor inteligente pentru o cursă au la bază temperatura, câștigul de altitudine, viteza, durata și pulsul și date privind alimentarea (dacă este cazul).

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Alerte și informări**.
- 4 Selectați **Alertă pentru consum de alimente** sau **Alertă pentru consum de lichide**.
- 5 Activați alerta.
- 6 Selectați **Tip > Inteligent**.

De fiecare dată când atingeți valoarea de alertă inteligentă estimată, apare un mesaj. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor dacă tonurile sonore sunt activate ([Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului, pagina 75](#)).

Auto Lap

Marcarea turelor în funcție de poziție

Puteți utiliza funcția Auto Lap pentru a marca automat tura la o anumită poziție. Această funcție este utilă pentru a vă compara performanțele pe diferitele porțiuni ale turei (de exemplu, o cățărare lungă sau sprinturi de antrenament). Pe trasee, puteți utiliza opțiunea După poziție pentru a declanșa ture la toate pozițiile de tură salvate în traseu.

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Alerte și informări > Tură**.
- 4 Activați alerta **Auto Lap**.
- 5 Selectați **Declanșator Auto Lap > După poziție**.
- 6 Selectați **Tură la**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Tură numai la apăsare** pentru a declanșa contorul de ture de fiecare dată când apăsați pe  și de fiecare dată când treceți din nou pe lângă oricare dintre locațiile respective.
 - Selectați **Start și tură** pentru a declanșa contorul de ture în locația GPS în care apăsați  și în oricare locație de pe parcurs în care apăsați .
 - Selectați **Marcaj și tură** pentru a declanșa contorul de ture într-o anumită locație GPS marcată înainte de a porni în tură și în oricare locație de pe parcurs în care apăsați .
- 8 Dacă este necesar, particularizați câmpurile de date despre ture ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 68](#)).

Marcarea turelor în funcție de distanță

Puteți utiliza funcția Auto Lap pentru a marca tura automat la parcurgerea unei anumite distanțe. Această funcție este utilă pentru a vă compara performanțele pe diferitele segmente ale unui parcurs (de exemplu la fiecare 10 mile sau la fiecare 40 de kilometri).

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Alerte și informări** > **Tură**.
- 4 Activați alerta **Auto Lap**.
- 5 Selectați **Declanșator Auto Lap** > **După distanță**.
- 6 Selectați **Tură la**.
- 7 Introduceți o valoare.
- 8 Selectați .
- 9 Dacă este necesar, particularizați câmpurile de date despre ture ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 68](#)).

Marcarea turelor în funcție de durată

Puteți utiliza funcția Auto Lap pentru a marca tura automat la o anumită oră. Această funcție este utilă pentru a vă compara performanțele pe diferitele segmente ale unui traseu (de exemplu la fiecare 20 de minute).

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Alerte și informări** > **Tură**.
- 4 Activați alerta **Auto Lap**.
- 5 Selectați **Declanșator Auto Lap** > **După oră**.
- 6 Selectați **Tură la**.
- 7 Selectați valoarea pentru ore, minute sau secunde.
- 8 Selectați  sau  pentru a introduce o valoare.
- 9 Selectați .
- 10 Dacă este necesar, particularizați câmpurile de date despre ture ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 68](#)).

Personalizarea bannerului de tură

Puteți personaliza câmpurile de date care apar în bannerul de tură.

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Alerte și informări** > **Tură**.
- 4 Activați alerta **Auto Lap**.
- 5 Selectați **Banner tură personalizat**.
- 6 Selectați un câmp de date pentru a-l modifica.

Utilizarea inactivării automate

Puteți utiliza funcția Inactivare automată pentru a intra automat în modul inactiv după 5 minute de inactivitate. În modul inactiv, ecranul este oprit, iar senzorii, tehnologia Bluetooth și funcția GPS sunt dezactivate.

Wi-Fi funcționează în continuare în timp ce dispozitivul este inactiv.

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Inactivare automată**.

Utilizarea Auto Pause

Puteți utiliza funcția Auto Pause pentru a întrerupe automat timerul atunci când vă opriți din mișcare sau atunci când viteza scade sub o valoare specificată. Această funcție este utilă când tura include semafoare sau alte locații în care trebuie să încetiniți sau să vă opriți.

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

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Timer** > **Auto Pause**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **În repaus** pentru a întrerupe automat timerul atunci când vă opriți din mișcare.
 - Selectați **Personalizare** pentru a opri automat timerul atunci când viteza dvs. scade sub o valoare specificată.
- 5 Dacă este necesar, particularizați câmpurile de date opționale despre durate ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 68](#)).

Utilizarea derulării automate

Puteți utiliza funcția Derulare automată pentru a parcurge ciclic toate ecranele cu date de antrenament în timp ce timerul funcționează.

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Ecrane de date** >  > **Derulare automată**.
- 4 Selectați o setare pentru afișaj.

Pornirea automată a timerului

Această funcție detectează automat momentul în care dispozitivul recepționează sateliți și este în mișcare. Pornește timerul de activitate sau vă reamintește să îl reporniți astfel încât să puteți înregistra date în timpul turei.

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Timer** > **Mod pornire timer**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Manual** și apoi  pentru a porni timerul activității.
 - Selectați **Cu solicitare** pentru a afișa un memento vizual atunci când atingeți viteza de atenționare start.
 - Selectați **Automat** pentru a porni automat timerul de activitate atunci când atingeți viteza de start.

Modificarea setării satelitului

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

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Sisteme de sateliți**.
- 4 Selectați o opțiune.

Setări telefon

Selecți  > **Caracteristici conectate** > **Telefon**.

Activare: activează Bluetooth.

NOTĂ: alte setări Bluetooth apar numai atunci când activați Bluetooth.

Nume intuitiv: vă permite să introduceți un nume intuitiv care identifică dispozitivele dvs. cu Bluetooth.

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

Sincronizare acum: vă permite să sincronizați dispozitivul cu un telefon compatibil.

Notificări inteligente: permite activarea notificărilor telefonice de la telefonul dvs. compatibil.

Notificări ratate: afișează notificările telefonului despre apelurile ratate de pe telefonul compatibil.

Semnătură în răspuns text: permite includerea unei semnături în răspunsurile dvs. la mesajele text. Această caracteristică este disponibilă cu telefoanele Android compatibile.

Setări de sistem

Selecți  > **Sistem**.

- Setări de afișare ([Setările afișajului, pagina 74](#))
- Setările pentru widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 75](#))
- Setări pentru înregistrarea datelor ([Setări pentru înregistrarea datelor, pagina 75](#))
- Setări unitate ([Schimbarea unităților de măsură, pagina 75](#))
- Setări pentru tonuri ([Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului, pagina 75](#))
- Setări pentru limbă ([Schimbarea limbii dispozitivului, pagina 75](#))

Setările afișajului

Selecți  > **Sistem** > **Afișare**.

Luminozitate automată: reglează automat luminozitatea luminii de fundal în funcție de lumina ambiantă.

Luminozitate: setează luminozitatea iluminării de fundal.

Expirare iluminare de fundal: setează intervalul de timp după care iluminarea de fundal se dezactivează.

Mod culoare: setează dispozitivul pentru a afișa culori pentru zi sau noapte. Puteți selecta opțiunea Automat pentru a permite dispozitivului să seteze automat culorile pentru zi sau pentru noapte în funcție de oră.

Captură de ecran: vă permite să salvați imaginea pe ecranul dispozitivului când apăsați .

Utilizarea iluminării de fundal

Puteți selecta orice tastă pentru a activa iluminarea fundalului.

NOTĂ: puteți ajusta durata de iluminare a luminii de fundal ([Setările afișajului, pagina 74](#)).

1 Selecți  > **Sistem** > **Afișare**.

2 Selecți o opțiune:

- Pentru a permite dispozitivului să regleze luminozitatea automat în funcție de lumina ambiantă, activați **Luminozitate automată**.
- Pentru a regla manual luminozitatea, dezactivați **Luminozitate automată**, selecți **Luminozitate** și selecți  sau .

Personalizarea Informațiilor rapide

- 1 Derulați spre partea de jos a ecranului principal.
- 2 Selectați .
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Adăugare informații rapide** pentru a adăuga un set de informații în bucla de informații rapide.
 - Selectați un set de informații rapide, apoi selectați **Reordonare** pentru a schimba locul setului în bucla de informații rapide.
 - Selectați un set de informații rapide, apoi selectați **Eliminare** pentru a-l îndepărta din bucla de informații rapide.

Personalizarea buclei de widgeturi

Puteți schimba ordinea widgeturilor din bucla de widgeturi, elimina widgeturi și adăuga widgeturi noi.

- 1 Selectați  > **Sistem** > **Widgeturi**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Adăugare widget-uri** pentru a adăuga un widget în bucla de widgeturi.
 - Selectați un widget, apoi selectați **Reordonare** pentru a schimba locul widgetului în bucla de widgeturi.
 - Selectați un widget, apoi selectați **Eliminare** pentru a-l îndepărta din bucla de widgeturi.

Setări pentru înregistrarea datelor

Selectați  > **Sistem** > **Înregistrare date**.

Cadență medie: controlează dacă dispozitivul include valorile zero ale cadenței, înregistrate când nu pedalați ([Stabilirea mediei datelor despre cadență sau putere, pagina 57](#)).

Putere medie: controlează dacă dispozitivul include valorile zero ale puterii, înregistrate când nu pedalați ([Stabilirea mediei datelor despre cadență sau putere, pagina 57](#)).

HRV jurnal: setează dispozitivul pentru a înregistra variația pulsului pe durata unei activități.

Schimbarea unităților de măsură

Puteți particulariza unitățile de măsură pentru distanță și viteză, altitudine, temperatură, greutate, formatul poziției și formatul orei.

- 1 Selectați  > **Sistem** > **Unități**.
- 2 Selectați un tip de măsurare.
- 3 Selectați o unitate de măsură pentru setare.

Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului

- 1 Selectați  > **Sistem**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a modifica setarea pentru alerte și notificări, selectați **Tonuri**.
 - Pentru a modifica setarea pentru apăsările de taste, selectați **Tonuri taste**.

Schimbarea limbii dispozitivului

Selectați  > **Sistem** > **Limbă text**.

Fusurile orare

De fiecare dată când activați dispozitivul și recepționați date de la sateliți sau vă sincronizați cu telefonul, dispozitivul detectează automat fusul orar și ora curentă.

Configurarea modului de afișare extins

Puteți utiliza computerul pentru ciclism Edge 540 ca afișaj extins pentru a vizualiza ecrane de date de pe un ceas multisport Garmin compatibil. De exemplu, puteți asocia un ceas Forerunner compatibil pentru a-i afișa ecranele de date pe computerul dvs. pentru ciclism Edge în timpul unui triatlon.

- 1 De pe computerul pentru ciclism Edge, selectați **☰ > Afișaj extins > Conectare ceas.**
- 2 De pe ceasul dvs. Garmin compatibil, selectați **Setări > Senzori și accesorii > Adăugare nou > Afișaj extins > Conectare ceas.**
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecranul computerului pentru ciclism Edge și de pe ceasul Garmin pentru a finaliza procesul de asociere.

Ecranele de date de pe ceasul dvs. asociat apar pe computerul pentru ciclism Edge atunci când dispozitivele sunt asociate.

NOTĂ: funcțiile normale Edge sunt dezactivate atunci când utilizați modul Afișaj extins.

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

Părăsirea modului de afișare extins

Când dispozitivul este în modul de afișare extins, selectați **⋮ > Părăsire mod de afișare extins > ✓.**

Informații dispozitiv

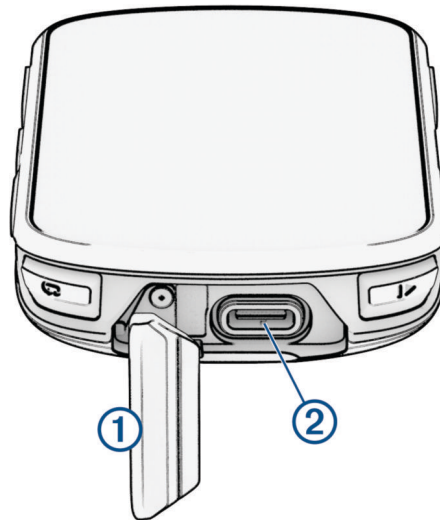
Încărcarea dispozitivului

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.

NOTĂ: dispozitivul nu se încarcă dacă este în afara intervalului de temperatură aprobat (*Edge Specificații*, pagina 81).

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



- 2 Introduceți cablul în portul de încărcare de pe dispozitiv.
 - 3 Introduceți celălalt capăt al cablului într-un port de încărcare USB.
Când conectați dispozitivul la o sursă de energie, dispozitivul pornește.
 - 4 Încărcați complet dispozitivul.
- După ce încărcați dispozitivul, închideți capacul de protecție împotriva intemperiilor.

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.

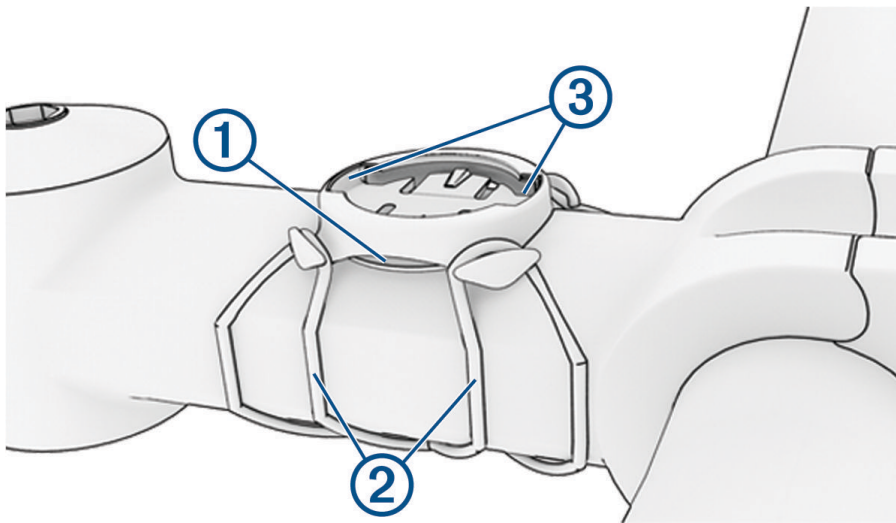
Instalarea suportului standard

Pentru o recepție GPS și o vizibilitate a ecranului de nivel optim, poziționați suportul pentru bicicletă astfel încât dispozitivul să stea orizontal pe sol și partea frontală a dispozitivului să fie orientată spre cer. Puteți instala suportul pentru bicicletă pe pipă sau pe ghidon.

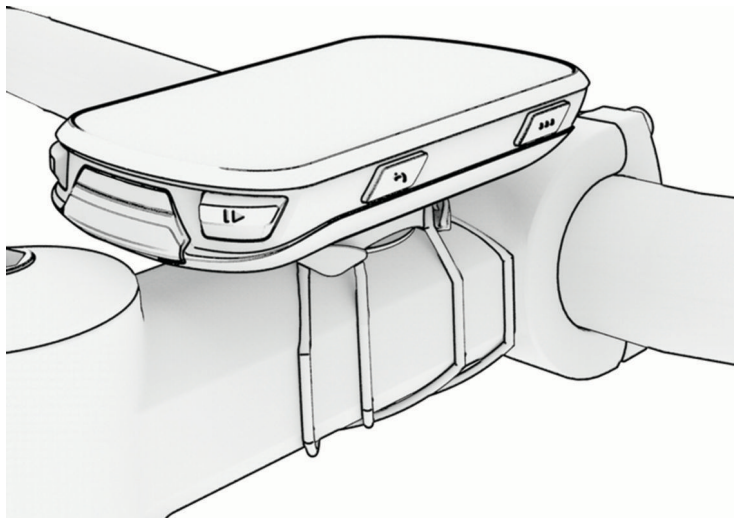
NOTĂ: dacă nu aveți acest suport, puteți omite această sarcină.

- 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.

Sunt incluse două discuri de cauciuc și puteți selecta discul care se potrivește cel mai bine bicicletei dvs. 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 fantele suportului pentru bicicletă ③.
- 6 Apăsăți ușor în jos și rotiți dispozitivul în sensul acelor de ceas până când se fixează în poziție.



Instalarea suportului proeminent

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

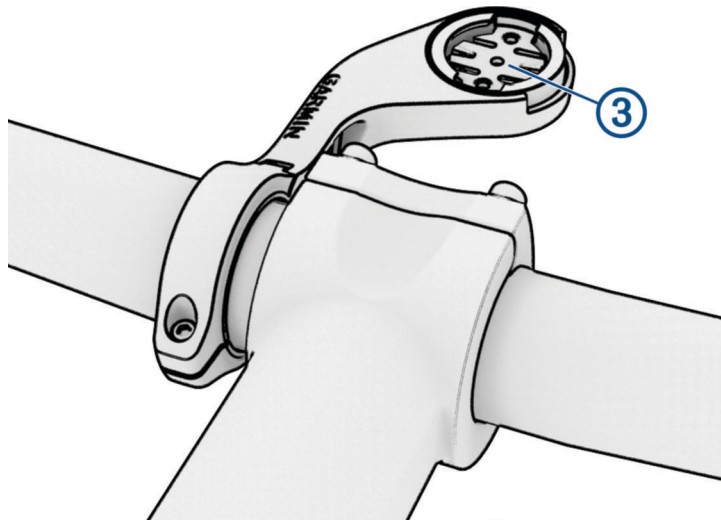
- 1 Selectați un loc sigur pentru a monta computerul pentru ciclism Edge, unde să nu incomodeze operarea în siguranță a bicicletei.
- 2 Utilizați cheia hexagonală pentru a scoate șurubul ① din conectorul ghidonului ②.



- 3 Puneți padul de cauciuc în jurul ghidonului:
 - Dacă diametrul ghidonului este de 25,4 mm sau 26 mm, utilizați padul mai gros.
 - Dacă diametrul ghidonului este de 31,8 mm, utilizați padul mai subțire.
 - Dacă diametrul ghidonului este de 35 mm, nu utilizați padul din cauciuc.
- 4 Puneți conectorul ghidonului în jurul padului de cauciuc.
- 5 Repoziționați și strângeți șurubul.

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.

- 6 Aliniați proeminențele de pe spatele computerului pentru ciclism Edge cu fantele suportului de montare pentru bicicletă ③.



- 7 Apăsați ușor în jos și rotiți computerul pentru ciclism Edge în sensul acelor de ceas până când se fixează în poziție.

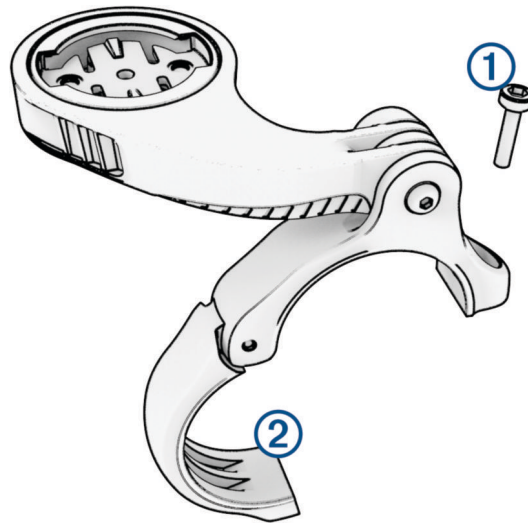
Scoaterea dispozitivului Edge

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

Instalarea suportului pentru ciclism montan

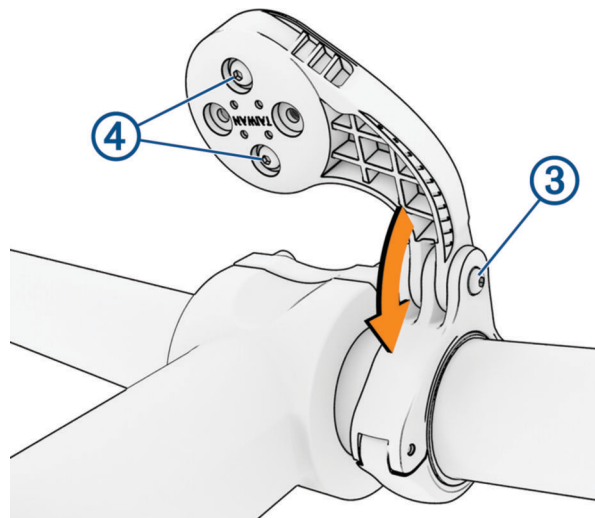
NOTĂ: dacă nu aveți acest suport, puteți omite această sarcină.

- 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.

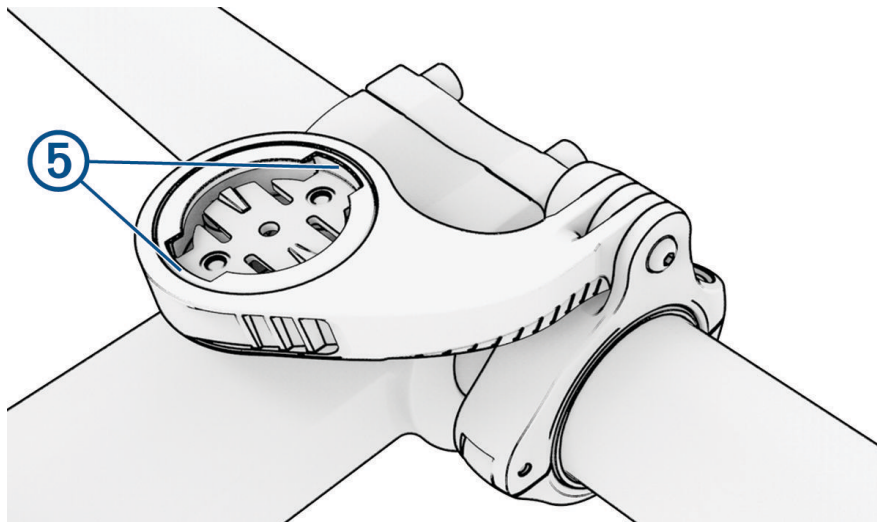


- 3 Selectați o opțiune:
 - Dacă diametrul ghidonului este de 25,4 mm sau 26 mm, amplasați padul mai gros în jurul ghidonului.
 - Dacă diametrul ghidonului este de 31,8 mm, așezați padul mai subțire în jurul ghidonului.
 - Dacă diametrul ghidonului este de 35 mm, nu utilizați padul din cauciuc.
- 4 Așezați 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.

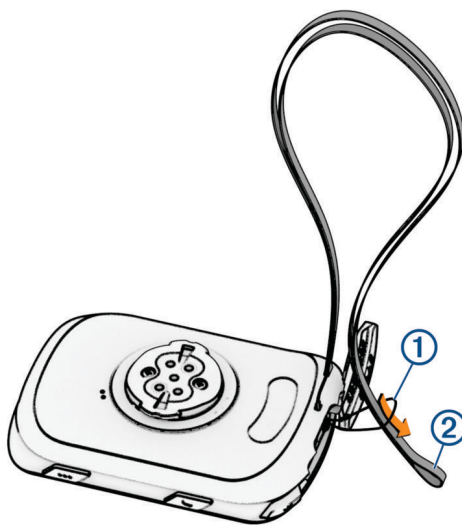


- 9 Apăsați ușor în jos și rotiți dispozitivul Edge în sensul acelor de ceas până când se fixează în poziție.

Atașarea unui șnur

Puteți utiliza șnurul opțional pentru a fixa dispozitivul Edge pe ghidonul bicicletei.

- 1 Ridicați capacul de protecție împotriva intemperiei de pe portul USB.
- 2 Începând din partea din spate a dispozitivului, introduceți bucla șnurului ① prin slotul din dispozitiv.



- 3 Treceți celălalt capăt al șnurului ② prin buclă și trageți bine de el.
- 4 Închideți capacul de protecție la intemperii, asigurându-vă că dispozitivul de fixare este aliniat cu orificiul.

Actualizări ale produsului

Dispozitivul dvs. caută automat actualizări atunci când este conectat la Bluetooth sau Wi-Fi. Puteți căuta manual actualizări accesând setările de sistem ([Setări de sistem, pagina 74](#)). Pe computer, instalați Garmin Express (garmin.com/express). Pe telefon instalați aplicația Garmin Connect.

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

- Actualizări software
- Actualizări hartă
- **NOTĂ:** mai multe actualizări sunt disponibile doar prin intermediul Garmin Express.
- Datele se vor încărca în Garmin Connect
- Înregistrarea produsului

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 telefon compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 37](#)).

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.

NOTĂ: dacă ați configurat deja dispozitivul cu conectivitate Wi-Fi, Garmin Connect poate descărca automat pe dispozitiv actualizările de software disponibile, când acesta se conectează folosind Wi-Fi.

Specificații

Edge Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei	Edge 540 : până la 26 de ore Edge 540 Solar: până la 32 de ore cu încărcare solară ¹
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)
Frecvențe wireless	2,4 GHz la 19,5 dBm maxim
Rezistența la apă	IEC 60529 IPX7 ²

¹ Cu utilizare în condiții de 75.000 lucși

² Dispozitivul este rezistent la expunerea accidentală la apă de până la 1 m adâncime timp de maxim 30 min. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/waterrating.

Specificațiile HRM-Dual

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
Interval de temperatură optimă de funcționare	Între 0° și 40 °C (între 32° și 104 °F)
Frecvență wireless	2,4 GHz la 2 dBm maxim
Rezistența la apă	1 ATM ³ NOTĂ: acest produs nu transmite date privind pulsul în timp ce înotați.

Specificații senzor de viteză 2 și senzor de cadență 2

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 wireless	2,4 GHz la maximum 4 dBm
Rezistența la apă	IEC 60529 IPX7 ⁴

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

Puteți vizualiza informații despre dispozitiv, precum ID-ul aparatului, versiunea de software și acordul de licență.

Selectați  > **Sistem** > **Despre** > **Informații despre drepturi de autor**.

Vizualizarea informațiilor despre reglementare și conformitate

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 marcajele de conformitate regionale, precum și informațiile aplicabile privind produsul și licența.

1 Selectați .

2 Selectați **Sistem** > **Informații despre reglementări**.

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, protecția solară, solvenții și insecticidele care pot deteriora componentele din plastic și finisajele.

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

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

³ Dispozitivul este rezistent la o presiune echivalentă cu o adâncime de 10 m. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/waterrating.

⁴ Dispozitivul este rezistent la expunerea accidentală la apă de până la 1 m adâncime timp de maxim 30 min. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/waterrating.

Curățarea dispozitivului

ATENȚIONARE

Chiar și cantități reduse de transpirație sau de umiditate pot cauza coroziunea contactelor electrice atunci când dispozitivul este conectat la un încărcător. Coroziunea poate împiedica încărcarea și transferul de date.

- 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.

Curățarea portului USB

- 1 Opriți dispozitivul și deconectați-l de la sursa de alimentare.
- 2 Curățați portul USB utilizând o lavetă moale, curată, care nu lasă scame sau un bețișor de urechi.

NOTĂ: dacă este necesar, puteți umezi ușor laveta sau bețișorul de urechi cu alcool izopropilic.

- 3 Lăsați dispozitivul să se usuce complet înainte de a-l conecta la sursa de alimentare.

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.

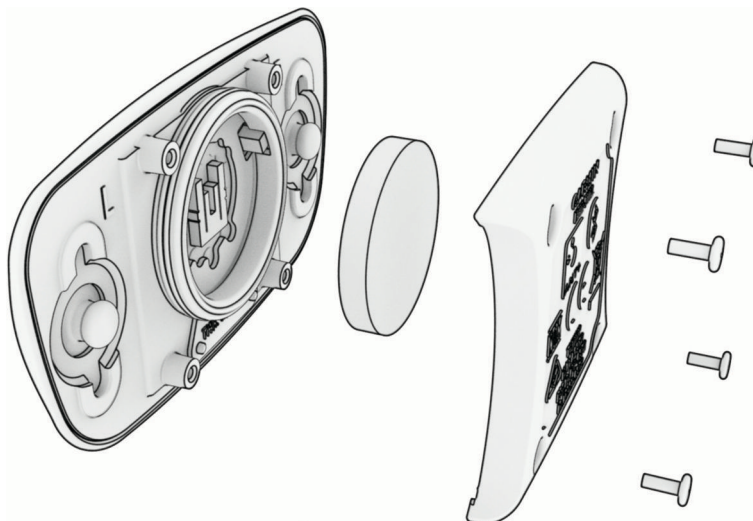
Bateria care poate fi înlocuită de utilizator

⚠ 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 HRM-Dual

- 1 Utilizați șurubelnița mică (Torx T5) pentru a scoate cele patru șuruburi de pe partea din spate a modulului.
NOTĂ: accesoriile HRM-Dual produse înainte de septembrie 2020 utilizează șuruburi Phillips nr. 00.
- 2 Demontați capacul și bateria.



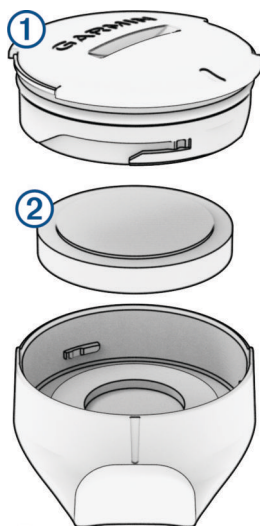
- 3 Așteptați 30 de secunde.
- 4 Introduceți bateria nouă cu polul pozitiv orientat în sus.
NOTĂ: nu deteriorați și nu pierdeți garnitura inelară.
- 5 Montați la loc capacul posterior și cele patru șuruburi.
NOTĂ: nu strângeți excesiv.

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

Înlocuirea bateriei pentru senzorul de viteză

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 față a senzorului.



- 2 Rotiți capacul în sens invers acelor de ceas până când 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.

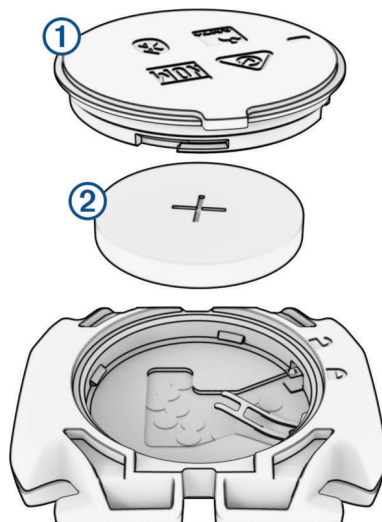
- 6 Rotiți capacul în sensul acelor de ceas astfel încât marcatorul de pe capac să fie aliniat cu marcatorul de pe carcasă.

NOTĂ: LED-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.

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.



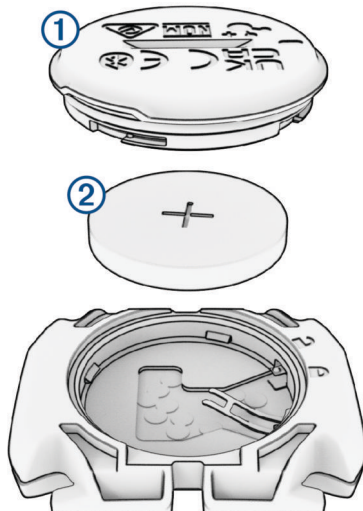
- 2 Rotiți capacul în sens invers acelor de ceas până când marcatorul arată poziția deblocat și capacul este desfăcut suficient încât să poată fi scos.
- 3 Îndepărtați capacul și bateria ②.
- 4 Așteptați 30 de secunde.
- 5 Introduceți bateria nouă în capac, respectând polaritatea.
NOTĂ: nu deteriorați și nu pierdeți garnitura inelară.
- 6 Rotiți capacul în sensul acelor de ceas până când marcatorul arată poziția blocat.
NOTĂ: LED-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.

Înlocuirea bateriei pentru senzorul de cadență

NOTĂ: utilizați aceste instrucțiuni pentru modelele de produse care au un slot pentru monede pe capacul bateriei.

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: LED-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.

Depanare

Resetarea computerului pentru ciclism Edge

Dacă computerul pentru ciclism nu mai răspunde la comenzi, este recomandată resetarea acestuia. Aceste operații nu șterg datele sau setările dvs.

Mențineți apăsat  timp de 12 secunde.

Computerul pentru ciclism se resetează și pornește.

Restabilirea setărilor implicite

Puteți restabili setările de configurare implicite și profilurile de activitate. Aceasta nu va elimina istoricul sau datele dvs. despre activități, cum ar fi curse, exerciții și trasee.

Selectați  > **Sistem** > **Resetare dispozitiv** > **Resetare setări implicite** > .

Ștergerea datelor și a setărilor utilizatorului

Puteți să ștergeți toate datele de utilizator și să restabiliți dispozitivul la configurarea inițială. Aceasta elimină istoricul și datele dvs., precum turele, exercițiile și traseele și resetează setările dispozitivului și profilurile de activitate. Aceasta nu va elimina niciun fișier pe care l-ați adăugat pe dispozitiv de pe computer.

Selectați  > **Sistem** > **Resetare dispozitiv** > **Ștergere date și resetare setări** > .

Se iese din Modul Demo

Modul Demo afișează o previzualizare a funcțiilor pe computerul dvs. de ciclism Edge.

- 1 Apăsați pe  de 8 ori.
- 2 Selectați .

Maximizarea duratei de viață a bateriei

- Porniți modul **Economisire baterie** (*Activarea modului de economisire a bateriei, pagina 88*).
- Reduceți luminozitatea iluminării de fundal sau activați setarea **Luminozitate automată** (*Setările afișajului, pagina 74*).
- Micșorați durata de temporizare pentru iluminarea de fundal (*Setările afișajului, pagina 74*).
- Activați funcția **Inactivare automată** (*Utilizarea inactivării automate, pagina 72*).
- Dezactivați funcția wireless **Telefon** (*Setări telefon, pagina 74*).
- Selectați setarea **GPS** (*Modificarea setării satelitului, pagina 73*).
- Eliminați senzorii wireless pe care nu-i mai utilizați.

Activarea modului de economisire a bateriei

Modul de economisire a bateriei vă permite să ajustați setările pentru a prelungi durata de viață a bateriei pentru ture mai lungi.

- 1 Selectați  > **Economisire baterie** > **Activare**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Reducere iluminare de fundal** pentru a reduce luminozitatea iluminării de fundal.
 - Selectați **Ascundere hartă** pentru a ascunde ecranul Hartă.
NOTĂ: când această opțiune este activată, tot apar indicațiile pentru viraje la navigare.
 - Selectați **Sisteme de sateliți** pentru a schimba setarea sateliților.

Durata de viață a bateriei estimată rămasă apare în partea de sus a ecranului.

După cursă, trebuie să vă încărcați dispozitivul și să dezactivați modul de economisire a bateriei pentru a utiliza toate funcțiile dispozitivului.

Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv

Dacă telefonul nu se va conecta la dispozitiv, puteți încerca aceste sfaturi.

- Opriți telefonul și dispozitivul și porniți-le din nou.
- Activați tehnologia Bluetooth pe telefon.
- Actualizați aplicația Garmin Connect la cea mai recentă versiune.
- Eliminați dispozitivul din aplicația Garmin Connect și setările Bluetooth de pe telefon pentru a reîncerca procesul de asociere.
- Dacă ați cumpărat un telefon nou, ștergeți dispozitivul din aplicația Garmin Connect de pe telefonul la care intenționați să renunțați.
- Poziționați telefonul la o distanță de maxim 10 m (33 ft.) de dispozitiv.
- Pe telefon, deschideți aplicația Garmin Connect, selectați  și selectați **Dispozitive Garmin** > **Adăugare dispozitiv** pentru a intra în modul de asociere.
- Puteți menține apăsat  și selecta **Telefon** > **Asociere smartphone** pentru a intra manual în modul asociere.

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

- Sincronizați frecvent dispozitivul cu contul dvs. Garmin:
 - Conectați-vă dispozitivul la un computer utilizând cablul USB și aplicația Garmin Express.
 - Sincronizați dispozitivul cu aplicația Garmin Connect utilizând telefonul cu funcția Bluetooth activată.
 - Conectați dispozitivul la contul dvs. Garmin utilizând o rețea Wi-Fi wireless.

În timp ce este conectat la contul dvs. Garmin, 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.

Dispozitiv în limba greșită

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Derulați la penultimul element din listă și selectați-l.
- 3 Derulați în jos la al zecelea element din listă și selectați-l.
- 4 Selectați limba.

Setarea altitudinii

Dacă aveți date exacte despre elevațiile locației în care vă aflați, puteți calibra manual altimetrul de pe dispozitiv.

- 1 Selectați **Navigare** >  > **Setare altitudine**.
- 2 Introduceți altitudinea și selectați .

Valorile de temperatură

Dispozitivul poate afișa valori ale temperaturii mai mari decât temperatura reală a aerului, dacă dispozitivul este plasat în lumina directă a soarelui, dacă ținut în mână sau dacă este în curs de încărcare utilizând un acumulator extern. De asemenea, dispozitivului îi va fi necesar un anumit interval de timp pentru a se acomoda schimbărilor semnificative de temperatură.

Calibrarea altimetrului barometric

Dispozitivul dvs. a fost deja calibrat în fabrică, iar dispozitivul utilizează implicit calibrarea automată la punctul de pornire al GPS-ului dvs. Puteți calibra manual altimetrul barometric dacă știți altitudinea corectă.

- 1 Mențineți , și selectați **Sistem** > **Altimetru**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calibra automat de la punctul de pornire a GPS-ului, selectați **Calibrare automată**.
 - Pentru a introduce manual altitudinea curentă, selectați **Calibrare** > **Introducere manuală**.
 - Pentru a introduce altitudinea curentă pe baza modelului digital al altitudinii (DEM), selectați **Calibrare** > **Utilizare DEM**.
 - Pentru a introduce altitudinea curentă pe baza punctului de plecare înregistrat prin GPS, selectați **Calibrare** > **Utilizare GPS**.

Calibrarea busolei

ATENȚIONARE

Calibrați busola electronică într-un mediu exterior. Pentru a îmbunătăți precizia de orientare, nu stați în apropierea obiectelor care influențează câmpurile magnetice, precum vehicule, clădiri și linii electrice aeriene.

Dispozitivul dvs. a fost deja calibrat în fabrică și utilizează implicit calibrarea automată. Dacă experimentați comportamente anormale ale busolei, de exemplu, după ce vă deplasați pe distanțe lungi sau după schimbări extreme de temperatură, puteți calibra manual busola.

- 1 Mențineți apăsat  și selectați **Sistem > Calibrare busolă**.
- 2 Selectați **Calibrare** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

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.

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

NOTĂ: nu toate câmpurile de date sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate. Unele câmpuri de date necesită accesorii compatibile pentru afișarea datelor. Unele câmpuri de date apar în mai multe categorii pe dispozitiv. Unele câmpuri de date sunt grupuri de date asociate, cum ar fi cadența sau puterea.

SUGESTIE: puteți personaliza câmpurile de date și din setările dispozitivului, în aplicația Garmin Connect.

Câmpuri cadență

Nume	Descriere
Cadență medie	Ciclism. Cadența medie pentru activitatea curentă.
Cadență	Ciclism. Numărul de rotații ale brațului pedalier. Pentru ca aceste date să apară, dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un accesoriu pentru cadență.
Cadență tură	Ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.

Dinamica ciclismului

Nume	Descriere
Fază putere medie de vârf stânga	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.
Stânga - fază putere medie	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.
DCP mediu	Decalajul mediu în centrul platformei pentru activitatea curentă.
Dreapta - fază putere medie	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.
Fază putere medie de vârf dreapta	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.
Fază putere de vârf stânga în tură	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.
Stânga - fază putere în tură	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.
DCP în tură	Decalajul mediu în centrul platformei pentru tura curentă.
Fază putere de vârf dreapta în tură	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.
Dreapta - fază putere tură	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.
Timp așezat în tură	Timpul petrecut în șa pe durata pedalării în tura curentă.
Timp în picioare în tură	Timpul petrecut în picioare pe durata pedalării în tura curentă.
Fază putere de vârf stânga	Unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.
Fază de putere stânga	Unghiul fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.
Decalajul față de centrul platformei	Decalajul de la centrul platformei. Decalajul în centrul platformei este locul de pe platforma pedalei în care este aplicată forța.

Nume	Descriere
Fază putere de vârf dreapta	Unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul drept. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.
Fază de putere dreapta	Unghiul fazei de putere curente pentru piciorul drept. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.
Timp așezat	Timpul petrecut în șa pe durata pedalării pentru activitatea curentă.
Timp în picioare	Timpul petrecut în picioare pe durata pedalării pentru activitatea curentă.

Câmpuri distanță

Nume	Descriere
Distanță	Distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.
Distanță tură	Distanța parcursă pentru tura curentă.
Distanță ultima tură	Distanța parcursă pentru cea mai recentă tură finalizată.
Distanță avans	Distanța cu care sunteți în avans sau în urma Virtual Partner.
Odometru	Un calcul din mers al distanței parcurse pentru toate călătoriile. Acest total nu se șterge când reșetați datele călătoriei.

eBike

Nume	Descriere
Mod asistență	Modul de asistență curent pentru bicicleta electrică.
Baterie eBike	Nivelul rămas al bateriei unei biciclete electrice eBike.
Sfaturi pentru schimbarea treptelor	Recomandarea de a schimba treptele de viteză la o treaptă superioară sau inferioară, pe baza efortului dvs. curent. Bicicleta dvs. electrică, eBike, trebuie să fie în modul de schimbare manuală a treptelor.
Interval de deplasare	Distanța estimată pe care o puteți parcurge pe baza setărilor eBike curente și a nivelului rămas al bateriei.
INTERV. DEPLASARE INTEL.	Distanța rămasă estimată pe parcursul căreia eBike-ul va oferi asistență, luând în considerare terenul local.

Câmpuri distanță

Nume	Descriere
VAM 30s	Media de deplasare de 30 secunde pentru viteza medie de urcare.
Viteză de coborâre verticală 30s	Ritmul mediu de coborâre într-o deplasare de 30 de secunde.
Urcare la următorul punct al traseului	Distanța de urcare rămasă până la următorul punct al traseului.
Distanța de urcare rămasă	În timpul unui exercițiu sau pe un traseu, distanța de urcare rămasă când utilizați o altitudine țintă.
VAM mediu	Viteza medie de urcare pentru activitatea curentă.
Viteză medie de coborâre verticală	Ritmul mediu al coborârii.
Altitudine	Altitudinea locației dvs. curente, deasupra nivelului mării sau sub acesta.
Pantă	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%.
Tură urcare	Distanța de ascensiune verticală parcursă pentru tura curentă.
Tură coborâre	Distanța de coborâre verticală parcursă pentru tura curentă.
VAM tură	Viteza medie de urcare pentru tura curentă.
Viteză verticală de coborâre la tură	Ritmul coborârii pentru tura curentă.
Ascensiune totală	Distanța totală ca diferență de nivel urcată de la ultima resetare.
Coborâre totală	Distanța totală ca diferență de nivel coborâtă de la ultima resetare.
VAM	Viteza medie de urcare pentru activitatea curentă.
Viteză verticală de coborâre	Ritmul coborârii în timp.

Forță

Nume	Descriere
Forță 3s	Media mobilă de 3 de secunde a forței aplicate platformelor pedalelor, în newtoni.
Forță 10s	Media mobilă de 10 de secunde a forței aplicate platformelor pedalelor, în newtoni.
Forță 30s	Media mobilă de 30 de secunde a forței aplicate platformelor pedalelor, în newtoni.
Forță medie	Forța medie aplicată pe platformele pedalelor în timpul activității, în newtoni.
Forță	Forța aplicată platformelor pedalelor, în newtoni.
Forță tură	Forța medie aplicată pe platformele pedalelor în timpul turei curente, în newtoni.
Forță normalizată în tură	Forța normalizată aplicată platformelor pedalei în timpul turei curente, în newtoni.
Forță în ultima tură	Forța medie aplicată pe platformele pedalelor în timpul turei anterioare, în newtoni.
Forță normalizată în ultima tură	Forța normalizată aplicată platformelor pedalelor în timpul turei anterioare, în newtoni.
Forță maximă	Forța maximă aplicată pe platformele pedalelor în timpul activității, în newtoni.
Forță maximă tură	Forța maximă aplicată platformelor pedalei în timpul turei curente, în newtoni.
Forță normalizată	Forța normalizată aplicată platformelor pedalelor, în newtoni.

Viteze

Nume	Descriere
Nivel baterie Di2	Energia rămasă a bateriei unui senzor Di2.
Mod schimbare Di2	Modul curent de schimbare al unui senzor Di2.
Transmisie față	Transmisia față a bicicletei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.
Baterie transmisie	Starea bateriei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.
Combinație poziție transmisie	Combinația curentă a pozițiilor transmisiei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.
Viteze	Transmisiile față și spate ale bicicletei, raportate de un senzor de poziție a transmisiei.
Raport de transmisie	Numărul de dinți ai transmisiilor față și spate ale bicicletei, care sunt detectați de un senzor de poziție a transmisiilor.
Transmisie spate	Transmisia spate a bicicletei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

Grafic

Nume	Descriere
Bare de cadență	Un grafic cu bare care afișează valorile de cadență curentă, medie și maximă a ciclismului pentru activitatea curentă.
Grafic cadență	Un grafic cu linii care afișează valorile de cadență a ciclismului pentru activitatea curentă.
Busolă	O reprezentare vizuală a direcției în care este îndreptat dispozitivul.
Grafic altitudine	Un grafic cu linii care afișează altitudinea curentă, ascensiunea totală și coborârea totală pentru activitatea curentă.
Bare de puls	Un grafic cu bare care afișează valorile de puls curent, mediu și maxim pentru activitatea curentă.
Grafic de puls	Un grafic cu linii care afișează valorile de puls curent, mediu și maxim pentru activitatea curentă.
Bară zonă puls	Un grafic de bare care arată zona dvs. curentă de frecvență cardiacă (de la 1 la 5).
Hartă	O reprezentare vizuală a caracteristicilor fizice ale împrejurimilor și a direcției în care se deplasează dispozitivul.
Bare de putere	Un grafic cu bare care arată valoarea medie pe 3 secunde a randamentului pentru activitatea curentă.
Grafic de putere	Un grafic cu linii care arată valoarea medie pe 3 secunde a randamentului pentru activitatea curentă.
Bare de viteză	Un grafic cu bare care afișează valorile de viteză curentă, medie și maximă pentru activitatea curentă.
Grafic viteză	Un grafic cu linii care afișează viteza dvs. pentru activitatea curentă.

Câmpuri puls

Nume	Descriere
% rezervă puls	Procentul rezervei de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).
% puls maxim	Procentul din pulsul maxim.
Efectul antrenamentului aerobic	Impactul activității curente asupra condiției fizice aerobe.
Efect antrenam. anaerobic	Impactul activității curente asupra condiției fizice anaerobe.
Medie % rezervă puls	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru activitatea curentă.
Puls mediu	Pulsul mediu pentru activitatea curentă.
% puls maxim mediu	Procentul mediu din pulsul maxim pentru activitatea curentă.
Puls	Pulsul dvs. în bătăi pe minut (bpm). Dispozitivul trebuie să fie conectat la un monitor cardiac compatibil sau la alt dispozitiv care măsoară pulsul la încheietura mâinii.
Zonă puls	Intervalul curent al pulsului dvs. (de la 1 la 5). Zonele implicite se bazează pe profilul dvs. de utilizator și pe pulsul maxim (220 minus vârsta dvs.).
%Puls tură	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru tura curentă.
Puls tură	Pulsul mediu pentru tura curentă.
% puls max. mediu pentru tură	Procentul mediu din pulsul maxim pentru tura curentă.
Puls ultima tură	Puls mediu pentru ultima tură finalizată.
Solicitare	Nivelul de solicitare al antrenamentului pentru activitatea curentă. Nivelul de solicitare al antrenamentului reprezintă consumul suplimentar de oxigen de după antrenament (EPOC), ceea ce indică efortul depus în timpul exercițiului.
Rata respiratorie	Rata respiratorie în respirații pe minut (brpm).
Durata pe zone	Timpul scurs pe fiecare zonă de puls sau de putere.

Lumini

Nume	Descriere
Starea bateriei	Energia rămasă a bateriei unui accesoriu luminos al bicicletei.
Starea unghiului fasciculului	Modul fasciculului de far.
Modul lumini	Modul de configurare a rețelei de lumini.
Lumini conectate	Numărul de lumini conectate.

Performanță MTB

Nume	Descriere
Flux de 60 s	Media de deplasare de 60 secunde pentru scorul de flux.
Efort susținut de 60 s	Media de deplasare de 60 secunde pentru scorul de efort susținut.
Flux	Măsurătoarea care arată cât de constant vă mențineți viteza și uniformitatea în timpul virajelor din activitatea curentă.
Efort	Măsurarea dificultății pentru activitatea curentă bazată pe altitudine, gradient și schimbările rapide ale direcției.
Fluxul turei	Scorul general de flux pentru tura curentă.
Efort susținut în timpul turei	Scorul general de efort susținut pentru tura curentă.

Câmpuri navigație

Nume	Descriere
Distanța de urcare rămasă	În timpul unui exercițiu sau pe un traseu, distanța de urcare rămasă când utilizați o altitudine țintă.
Urcare la următorul punct al traseului	Distanța de urcare rămasă până la următorul punct al traseului.
Distanță punct traseu	Distanța rămasă până la următorul punct al traseului.
Locație de destinație	Poziția destinației dvs. finale.
Distanță până la punct	Distanța rămasă până la următorul punct.
Distanță până la destinație	Distanța rămasă până la destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Distanță până la următorul	Distanța rămasă până la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
OES la destinație	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.
OES la următorul	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.
Direcție	Direcția în care vă deplasați.
Următorul punct intermediar	Următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Timp până la destinație	Durata estimată rămasă până ajungeți la destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Timp până la următorul	Durata estimată rămasă până ajungeți la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Timp până la punct	Timpul rămas până la următorul punct.

Alte câmpuri

Nume	Descriere
Nivel baterie	Energia rămasă a bateriei.
Calorii	Numărul total de calorii arse.
Putere semnal GPS	Puterea semnalului satelitului GPS.
Ture	Numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.
Nivelul de performanță	Scorul nivelului de performanță este o evaluare în timp real a capacității dvs. de efort.
Răsărit	Ora răsăritului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.
Apus	Ora apusului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.
Temperatură	Temperatura aerului. Temperatura corpului dvs. afectează senzorul de temperatură.
Momentul zilei	Ora din zi pe baza setărilor dvs. curente de locație și de oră (format, fus orar, ora de vară).
Temperatură minimă 24 de ore	Temperatura minimă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.
Temperatură maximă 24 de ore	Temperatura maximă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.

Câmpuri pentru putere

Nume	Descriere
%FTP	Puterea curentă manifestată, ca procent din puterea de prag funcțională.
Echilibru 3 s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 3 secunde.
Putere 3 s	Media puterii de mișcare produse timp de 3 de secunde.
Wați/kg timp de 3 s	Randamentul de putere medie de 3 secunde în wați per kilogram.
Echilibru 10 s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 10 secunde.
Putere 10 s	Media puterii de mișcare produse timp de 10 de secunde.
Wați/kg timp de 10 s	Randamentul de putere medie de 10 secunde în wați per kilogram.
Echilibru 30 s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 30 secunde.
Putere 30 s	Media puterii de mișcare produse timp de 30 de secunde.
Wați/kg timp de 30 s	Randamentul de putere medie de 30 secunde în wați per kilogram.
Echilibru mediu	Echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru activitatea curentă.
Putere medie	Puterea medie produsă pentru activitatea curentă.
Valoare medie wați/kg	Randamentul de putere medie în wați per kilogram.
Echilibru	Echilibrul stânga/dreapta al puterii curente.
Intensity Factor	Intensity Factor™ pentru activitatea curentă.

Nume	Descriere
Kilojouli	Lucrul mecanic acumulat efectuat (puterea produsă), în kilojouli.
Echilibru în tură	Echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru tura curentă.
Lap NP	Normalized Power™ medie pentru tura curentă.
Putere tură	Puterea medie produsă pentru tura curentă.
Last Lap NP	Normalized Power medie pentru ultima tură finalizată.
Putere în ultima tură	Puterea medie produsă pentru ultima tură finalizată.
Wați/kg pe tură	Randamentul de putere medie în wați per kilogram pentru activitatea curentă.
Putere maximă în tură	Puterea cea mai mare produsă pentru tura curentă.
Putere maximă	Puterea cea mai mare produsă pentru activitatea curentă.
Normalized Power	Normalized Power pentru activitatea curentă.
Constantă de pedalare	O măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul aplică în mod egal forță pe pedale la fiecare acționare a pedalelor.
Putere	Ciclism. Putere curentă generată în wați.
Zonă de putere	Intervalul curent de putere produsă (de la 1 la 9), în funcție de FTP sau de setările personalizate.
Durata pe zone	Timpul scurs pe fiecare zonă de putere.
Eficiența la pedalare	O măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul pedalează eficient.
TSS	Training Stress Score™ pentru activitatea curentă.
Wați/kg	cantitatea de putere produsă, în wați pe kilogram.

Trainer inteligent

Nume	Descriere
Comenzi trainer	În timpul unui antrenament, forța de rezistență aplicată de un trainer de interior.

Câmpuri viteză

Nume	Descriere
Viteză medie	Viteza medie pentru activitatea curentă.
Viteză tură	Viteza medie pentru tura curentă.
Viteză ultima tură	Viteza medie pentru tura cel mai recent finalizată.
Viteză maximă	Viteza de vârf pentru activitatea curentă.
Viteză	Viteza curentă de deplasare.

Câmpuri stamina

Nume	Descriere
Stamina	Stamina curentă rămasă.
Distanță estimată	Distanța rămasă cu stamina curentă la nivelul actual de efort.
Potențial	Stamina potențială rămasă.
Durată estimată	Timpul rămas cu stamina curentă la nivelul actual de efort.

Câmpuri timer

Nume	Descriere
Timp mediu tură	Timpul mediu pe tură pentru activitatea curentă.
Timp scurs	Timpul total înregistrat. De exemplu, dacă porniți timerul de activitate și pedalați 10 minute, opriți timerul 5 minute, apoi porniți timerul și pedalați 20 de minute, timpul scurs este de 35 de minute.
Timp tură	Timpul cronometrat pentru tura curentă.
Timp ultima tură	Timpul cronometrat pentru ultima tură finalizată.
Cronometru	Ora curentă pentru timerul de activitate.
Timpul cu care sunteți în avans	Timpul cu care sunteți în avans sau în urma Virtual Partner.
TIMP SEGMENT	Durata de timp pentru parcurgerea segmentului în timpul activității curente.

Antrenamente

Nume	Descriere
Calorii rămase	În timpul unui exercițiu, kaloriile rămase când ați stabilit ca țintă un număr de calorii.
Distanță de parcurs	În timpul unui exercițiu sau pe un traseu, distanța rămasă când ați stabilit ca țintă o distanță.
Durată	Timpul rămas pentru etapa din exercițiul curent.
Puls țintă	În timpul unui exercițiu, valoarea cu care sunteți peste sau sub ținta stabilită pentru frecvența cardiacă.
Țintă principală	În timpul unui antrenament, ținta etapei principale din exercițiu.
Repetiții rămase	În timpul unui exercițiu, repetițiile rămase.
Țintă secundară	În timpul unui antrenament, ținta etapei secundare din exercițiu.
Distanță etapă	În timpul unui antrenament, distanța pentru etapa curentă.
Durată	Timpul scurs pentru etapa din exercițiul curent.
Timp rămas	În timpul unui exercițiu sau pe un traseu, timpul rămas când ați stabilit ca țintă un timp.
Comparație exercițiu	Un grafic care compară efortul dvs. curent cu ținta exercițiului.
Etapa exercițiului	În timpul unui exercițiu, etapa curentă din numărul curent de etape.

Clasificările standard ale volumului maxim de O₂

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea VO₂ max. în funcție de vârstă și sex.

Bărbați	Procent	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	Procent	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.

Clasificările FTP

Aceste tabele includ clasificări pentru evaluarea puterii de prag funcționale (FTP) în funcție de sex.

Bărbați	Wați pe kilogram (W/kg)
Superior	5,05 și mai mare
Excelent	De la 3,93 la 5,04
Bun	De la 2,79 la 3,92
Suficient	De la 2,23 la 2,78
Neantrenat	Mai puțin de 2,23

Femei	Wați pe kilogram (W/kg)
Superior	4,30 și mai mare
Excelent	De la 3,33 la 4,29
Bun	De la 2,36 la 3,32
Suficient	De la 1,90 la 2,35
Neantrenat	Mai puțin de 1,90

Clasificările FTP se bazează pe studiul efectuat de Hunter Allen și Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Antrenamentele și cursele efectuate cu un contor de putere) (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

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
4	80-90%	Ritm rapid și puțin incomod, respirație forțată	Capacitate anaerobă și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită
5	90-100%	Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă	Anduranță anaerobă și musculară, putere crescută

Dimensiunea și circumferința roții

Când este utilizat pentru ciclism, senzorul de viteză detectează automat dimensiunea roții. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții în setările senzorului de viteză.

Dimensiunea pneului pentru ciclism este marcată pe ambele părți ale pneului. Puteți să măsurați circumferința roții sau să utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet.

