

GARMIN®



EDGE® MTB

Ръководство за притежателя

© 2025 Garmin Ltd. или нейните филиали

Всички права запазени. По силата на законите за авторски права това ръководство не може да бъде копирано, изцяло или частично, без писмено съгласие от Garmin. Garmin си запазва правото да променя или подобрява продуктите си и да внася промени в съдържанието на това ръководство, без да има задължение да уведомява които и да било лица или организации за такива промени или подобрения. Отидете в www.garmin.com за най-нови актуализации и допълнителна информация по отношение на използването на този продукт.

Garmin®, логото на Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, VIRB® и Virtual Partner® са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни дружества, регистрирани в САЩ и други държави. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, серията HRM-Pro™, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ и Vector™ са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни дружества. Тези търговски марки не могат да се използват без изричното разрешение на Garmin.

Android™ е търговска марка на Google Inc. Apple®, iPhone® и Mac® са търговски марки на Apple Inc., регистрирани в САЩ и други държави. Словната марка и логата BLUETOOTH® са собственост на Bluetooth SIG, Inc. и се използват от Garmin по лиценз. The Cooper Institute®, както и други свързани търговски марки са собственост на The Cooper Institute. Di2™ е търговска марка на Shimano, Inc. Shimano® е регистрирана търговска марка на Shimano, Inc. SRAM® е регистрирана търговска марка на SRAM LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) и Normalized Power™ (NP) са търговски марки на Peaksware, LLC. STRAVA и Strava™ са търговски марки на Strava, Inc. Wi-Fi® е регистрирана търговска марка на Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® е регистрирана търговска марка на Microsoft Corporation в САЩ и други държави. Другите търговски марки и търговски имена са собственост на съответните им притежатели.

M/N: A04954

Съдържание

Въведение.....	1
Начално запознаване.....	1
Общ преглед на устройството.....	2
Общ преглед на началния екран....	3
Преглеждане на графични елементи.....	3
Преглеждане на графични елементи.....	4
Символи за състояние.....	4
Използване на менюто с преки пътища.....	6
Прихващане на сателитни сигнали.....	6
Тренировки.....	7
Разходка с велосипед.....	7
Оценяване на дейност.....	7
Тренировъчни планове.....	8
Използване на планове за тренировки Garmin Connect.....	8
Преглед на тренировъчния календар.....	8
Тренировки.....	8
Създаване на персонализирана тренировка в Garmin Connect.....	8
Следване на тренировка от Garmin Connect.....	9
Ежедневни предложени тренировки.....	9
Следване на предложена дневна тренировка.....	9
Включване и изключване на подкани за предложена дневна тренировка.....	9
Стартиране на тренировка.....	9
Спиране на тренировка.....	9
Изтриване на тренировки.....	10
Резултат от изпълнение на тренировка.....	10
Времеизмервателни устройства.....	10
Създаване на времеизмервателни устройства.....	11
Каране с времеизмервателни устройства.....	11
Изтриване на серия от времеизмервателни устройства..	12

Сегменти.....	12
Сегменти на Strava™.....	12
Следване на сегмент от Garmin Connect.....	12
Активиране на сегменти.....	12
Състезание за сегмент.....	13
Настройване на сегмент за автоматично коригиране.....	13
Преглед на подробности за сегмент.....	14
Опции за сегмент.....	14
Изтриване на сегмент.....	14
Интервални тренировки.....	14
Създаване на интервална тренировка.....	15
Стартиране на интервална тренировка.....	15
Задаване на тренировъчна цел.....	15
Съравняване с предишна дейност.....	16
Настройка на Вашите зони за пулс.....	16
Относно зони за пулс.....	16
Цели за физическата форма.....	16
Трениране на открито.....	17
Сдвояване на Вашето тренировъчно устройство за трениране на закрито.....	17
Използване на тренировъчно устройство за трениране на закрито.....	17
Настройка на съпротивлението.....	18
Задаване на целева мощност...	18

Навигация.....	18
Местоположения.....	18
Маркиране на Вашето местоположение.....	18
Запазване на местоположения от картата.....	18
Навигиране до местоположение.....	19
Навигиране обратно към началото.....	19
Стартиране на каране от споделено местоположение.....	20

Навигиране до споделено местоположение по време на каране.....	21
Спиране на навигацията.....	21
Редактиране на местоположения.....	21
Изтриване на местоположение.....	21
Споделяне на местоположение от карта с помощта на приложението Garmin Connect.....	22
Докладване на опасност.....	22
Курсове.....	23
Създаване на маршрут на Вашето устройство.....	23
Създаване на маршрут от скорошно каране.....	23
Следване на маршрут от Garmin Connect.....	24
Съвети за каране по маршрут.....	24
Преглед на подробни данни за маршрут.....	24
Показване на маршрут на картата.....	25
Опции за маршрут.....	25
Пренасочване на маршрут.....	25
Спиране на маршрут.....	25
Изтриване на маршрут.....	25
Маршрути с Trailforks.....	25
ForkSight.....	26
Използване на ClimbPro.....	27
Категории за изкачване.....	28
Настройки на картата.....	28
Настройки за външен вид на картата.....	28
Промяна на ориентацията на картата.....	29
Персонализиране на цветовете на картата.....	29
Настройки на маршрут.....	29
Избиране на дейност за изчисляване на маршрута.....	29

History..... 29

Преглед на Вашето каране.....	30
Преглед на времето във всяка тренировъчна зона.....	30
Изтриване на каране.....	30
Преглед на общи данни.....	30

Изтриване на общи стойности на данни.....	31
Записване на данни.....	31
Управление на данни.....	31
Свързване на устройството към компютъра Ви.....	31
Прехвърляне на файлове в устройството.....	31
Изтриване на файлове.....	32

Моите статистики..... 32

Измервания на представяне.....	32
Относно изчисления VO2 макс.....	32
Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс.....	33
Преглед на изчисленията за Вашия VO2 макс.....	34
Съвети за изчисленията на VO2 макс. при колоездене.....	34
Представяне при аклиматизация към топлина и надморска височина.....	35
Сериозно натоварване.....	35
Преглед на Вашето сериозно натоварване.....	35
Относно „Ефект на тренировката“.....	36
Време на възстановяване.....	37
Преглед на Вашето време на възстановяване.....	37
Получаване на оценка на FTP.....	38
Автоматично изчисляване на FTP.....	38
Преглед на Вашата крива на мощността.....	39
Синхронизиране на дейности и измервания на ефективността.....	39
Изключване на известията за представяне.....	39
Преглед на Вашата възраст според физическата подготовка.....	39
Преглед на минути на интензивност.....	40
Лични рекорди.....	40
Преглеждане на Вашите лични рекорди.....	40
Възстановяване на личен рекорд.....	40

Изтриване на личен рекорд.....	40	Откриване на инцидент.....	52
Безжични сензори.....	41	Включване и изключване на откриването на инцидент.....	53
Сдвояване на Вашите безжични сензори.....	43	Помощ.....	53
Инсталиране на сензора за скорост.....	44	Заявяване на помощ.....	53
Инсталиране на сензора за ритъм..	45	Добавяне на контакти при спешни случаи.....	53
Относно сензорите за скорост и ритъм.....	45	Преглед на Вашите контакти при спешни случаи.....	54
Осредняване на данни за ритъм или мощност.....	45	Отказване на автоматизирано съобщение.....	54
Тренировка със силомери.....	46	Изпращане на актуализация на състоянието след инцидент.....	54
Настройване на зоните Ви на мощност.....	46	LiveTrack.....	54
Калибриране на Вашия силомер..	46	Включване на LiveTrack.....	54
Мощност, базирана на педала.....	46	Започване на GroupTrack сесия.....	55
Динамики на колоездене.....	47	GroupRide.....	56
Използване на динамики на колоездене.....	47	Започване на GroupRide сесия.....	56
Данни за енергийна фаза.....	47	Присъединяване на сесия на GroupRide.....	57
Централно изместване на платформа.....	47	Изпращане на GroupRide съобщение.....	58
Персонализиране на функциите за динамики на колоездене..	48	Състояние на картата на GroupRide.....	58
Актуализиране на системния софтуер Rally с помощта на велосипедния компютър Edge.....	48	Изход от сесия на GroupRide.....	59
Живот на батерията на безжичните сензори.....	48	Съвети за сесии с GroupRide.....	59
Осведоменост за обстановката.....	48	Споделяне на събитие на живо.....	59
Използване на контролите на камерата Varia.....	49	Включване на споделяне на събитие на живо.....	60
Електронни превключватели за скорости.....	49	Съобщения на наблюдател.....	60
Тренировка с електрически велосипед.....	49	Блокиране на съобщения на наблюдател.....	60
Преглед на подробности за сензора на електрическия велосипед.....	50	Настройка на алармата за велосипед.....	60
inReach дистанционно.....	50	Слушане на музика.....	61
Използване на дистанционното inReach.....	50	Garmin Share.....	61
Свързани функции.....	50	Споделяне на данни с Garmin Share.....	61
Сдвояване на телефона.....	51	Получаване на данни с Garmin Share.....	62
Bluetooth свързани функции.....	51	Настройки на Garmin Share.....	62
Функции за безопасност и проследяване.....	52	Приложения за телефон и компютърни приложения.....	62

Garmin Connect.....	62
Използване на приложението	
Garmin Connect.....	63
Актуализиране на софтуера	
чрез приложението	
Garmin Connect.....	63
Състояние на унифицирана	
тренировка.....	63
Изпращане на карането в	
Garmin Connect.....	64
Използване на Garmin Connect на	
Вашия компютър.....	64
Актуализиране на софтуера	
чрез Garmin Express.....	64
Абонамент за Garmin	
Connect+.....	64
Функции за изтегляне на	
Connect IQ.....	64
Изтегляне на функции	
Connect IQ.....	65
Изтегляне на Connect IQ функции	
чрез компютър.....	65

Персонализиране на Вашето устройство..... 65

Профили.....	65
Профили на дейност при	
колезде.....	66
Настройка на Вашия потребителски	
профил.....	66
Настройки на пол.....	66
Настройки за тренировки.....	67
Актуализиране на Вашия профил на	
дейности.....	68
Добавяне на екран с данни.....	68
Добавяне на екран с данни за	
управление на музика.....	68
Добавяне на полета за данни за	
тренировка.....	69
Редактиране на екран с данни.....	69
Пренареждане на екрани с	
данни.....	69
Настройки за предупреждения и	
съобщения.....	70
Задаване на предупреждения за	
диапазон.....	71
Задаване на повтарящи се	
предупреждения.....	71

Задаване на интелигентни	
предупреждения за ядене и	
пиене.....	71
Auto Lap.....	72
Маркиране на обиколките по	
позиции.....	72
Маркиране на обиколки по	
разстояние.....	72
Маркиране на обиколки по	
време.....	73
Персонализиране на банера за	
обиколки.....	73
Използване на автоматично	
заспиване.....	73
Използване на автоматична	
пауза.....	73
Използване на автоматично	
превъртане.....	74
Стартиране на таймера	
автоматично.....	74
Заклучване и отключване на	
велосипедния компютър.....	74
Промяна на сателитната	
настройка.....	74
Настройки на телефона.....	75
Системни настройки.....	75
Настройки на дисплея.....	75
Използване на подсветката.....	75
Персонализиране на графичните	
елементи.....	76
Персонализиране на цикъл с	
графични елементи.....	76
Настройки за запис на данни.....	76
Записване на данни при 5 Hz....	77
Промяна на мерните единици.....	77
Включване и изключване на	
тоновете на устройството.....	77
Промяна на езика на	
устройството.....	77
Часови зони.....	77
Настройване на режим на разширен	
дисплей.....	78
Изход от режим на разширен	
дисплей.....	78

Информация за устройството..... 78

Зареждане на устройството.....	78
Относно батерията.....	79

Инсталиране на стойката за планински велосипед.....	79
Освобождаване на Edge.....	80
Монтиране на стойката на горната тръба с болт.....	81
Монтиране на стойката на горната тръба с ремък.....	82
Прикрепване на връзка.....	85
Грижа за устройството.....	85
Почистване на устройството.....	85
Почистване на USB порта.....	85
Актуализации на продукта.....	86
Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect.....	86
Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express.....	86
Технически характеристики.....	86
Извежда регулаторна информация и информация за съответствие на електронен етикет.....	87

Проблеми..... 87

Нулиране на велосипедния компютър Edge.....	87
Възстановяване на настройките по подразбиране.....	87
Изчистване на потребителски данни и настройки.....	87
Изход от демонстрационния режим.....	87
Удължаване на живота на батерията.....	87
Включване на режима за пестене на батерията.....	88
Подобряване на приемането от GPS спътници.....	88
Задаване на надморската височина.....	88
Калибриране на барометричния висотомер.....	88
Калибриране на компаса.....	89
Температурни показания.....	89
Моят телефон не иска да се свърже към устройството.....	89
Устройството ми е настроено на грешния език.....	89
Резервни части.....	89

Получаване на повече информация.....	89
--------------------------------------	----

Допълнение..... 90

Полета за данни.....	90
Стандартни нива на VO2 макс.....	101
FTP оценки.....	102
Изчисляване на зоните за пулс.....	102
Размер на колело и обиколка.....	102

Въведение

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

Устройството може да подобри осведомеността за обстановката. То не замества вниманието и добрата преценка на водача. Винаги проявявайте здрав разум за заобикалящата Ви среда и управлявайте велосипеда по безопасен начин. Ако не го направите, това може да доведе до сериозно нараняване или смърт.

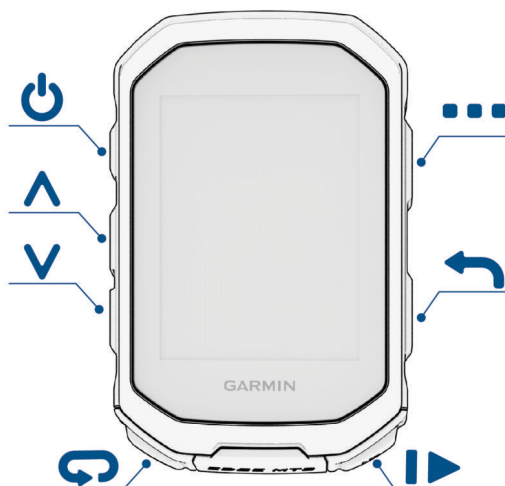
Винаги се консултирайте с Вашия лекар, преди да започнете или да модифицирате тренировъчна програма.

Начално запознаване

Когато използвате Вашия велосипеден компютър Edge MTB за първи път, трябва да изпълните тези задачи, за да го настроите и да се запознаете с основните функции.

- 1 Заредете велосипедния компютър (*Зареждане на устройството, стр. 78*).
- 2 Монтирайте велосипедния компютър с помощта на стойката за планински велосипед (*Инсталиране на стойката за планински велосипед, стр. 79*) или стойката на горната тръба (*Монтиране на стойката на горната тръба с болт, стр. 81, Монтиране на стойката на горната тръба с ремък, стр. 82*).
- 3 Включете велосипедния компютър (*Общ преглед на устройството, стр. 2*).
- 4 Следвайте инструкциите на екрана, за да завършите първоначалната настройка.
По време на първоначалната настройка можете да сдвоите телефона велосипедния си компютър, за да получавате известия, да синхронизирате дейностите си и още (*Сдвояване на телефона, стр. 51*).
- 5 Проверете за софтуерни актуализации (*Системни настройки, стр. 75*).
За най-добро изживяване трябва да поддържате софтуера на велосипедния си компютър актуален. Актуализациите на софтуера предоставят промени и подобрения на поверителността, сигурността и функциите.
- 6 Локализирайте сателити (*Прихващане на сателитни сигнали, стр. 6*).
- 7 Излезте да покарате (*Разходка с велосипед, стр. 7*).
- 8 Изпратете данните за карането си до Вашия акаунт в Garmin Connect™ (*Изпращане на карането в Garmin Connect, стр. 64*).

Общ преглед на устройството



	Натиснете, за да влезете в спящ режим и да събудите устройството. Задръжте, за да включите или изключите устройството.
	Натиснете, за да превъртите през екраните с данни, опции и настройки. На началния екран натиснете, за да прегледате графичните елементи.
	Изберете, за да превъртите през екраните с данни, опции и настройки. На началния екран натиснете, за да прегледате графичните елементи.
	Натиснете, за да маркирате нова обиколка.
	Натиснете, за да стартирате и спрете таймера за дейност.
	Натиснете, за да се върнете към предишния екран.
	От началния екран задръжте, за да видите главното меню. Натиснете, за да изберете опция, да отворите меню с преки пътища или да потвърдите съобщение (<i>Използване на менюто с преки пътища, стр. 6</i>).

Общ преглед на началния екран

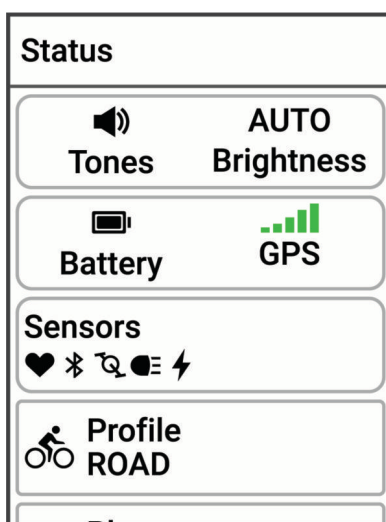
Началният екран Ви дава бърз достъп до всички функции на велосипедния компютър Edge.

	Състояние на батерията
	Сила на GPS сигнала
	Състояние на Bluetooth®
	Изберете, за да стартирате каране. Използвайте стрелките, за да промените профила за колоездене.
Dynamic Area	Изберете, за да прегледате Вашите предишни карания и общи резултати, ежедневни предложени тренировки, актуализации на тренировъчното състояние и наскоро създадени маршрути и тренировки.
Меню	Изберете за достъп до свързани функции, лични рекорди, контакти и настройки. Изберете за достъп до Вашите приложения, графични елементи и полета с данни на Connect IQ™.
Навигация	Изберете, за да разглеждате картата, да маркирате местоположение, да търсите местоположения и да създадете или навигирате по маршрут.
Тренировки	Изберете за достъп до Вашите сегменти, тренировки и други тренировъчни опции.

Преглеждане на графични елементи

Устройството Ви е предварително заредено с няколко графични елемента, а други са налични, когато свържете устройството си с телефон или друго съвместимо устройство.

- 1 От началния екран натиснете , докато се появи графичният елемент за състояние.



Мигаща икона означава, че устройството търси сигнал. Постоянно светеща икона означава, че сигналът е открит или сензорът е свързан. Можете да изберете всяка икона, за да промените настройките.

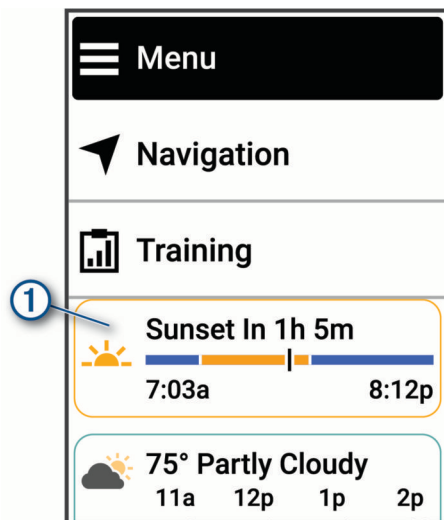
- 2 Изберете  или , за да прегледате повече графични елементи.

Следващия път, когато прегледате графичните елементи, ще се появи последният прегледан графичен елемент.

Преглеждане на графични елементи

Графичните елементи осигуряват бърз достъп до здравни данни, информация за дейността, вградени сензори и още.

- От началния екран натиснете .

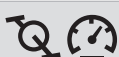


Устройството превърта графичните елементи (*Общ преглед на устройството, стр. 2*).

- Изберете графичен елемент, за да видите допълнителна информация [1](#).
- Изберете **Редактиране**, за да персонализирате графичните елементи (*Персонализиране на графичните елементи, стр. 76*).

Символи за състояние

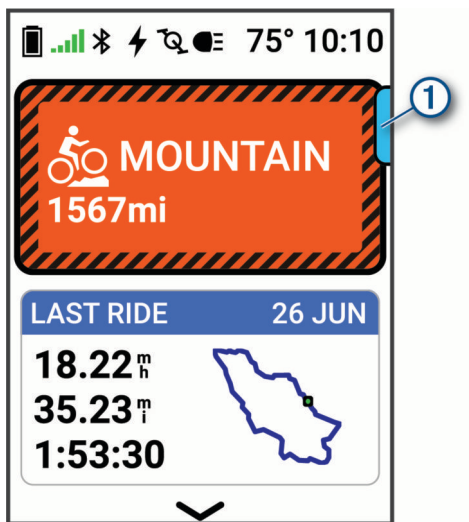
Постоянно светеща икона означава, че сигналът е открит или сензорът е свързан.

	GPS състояние
	Състояние на Bluetooth
	Извършва се синхронизиране
	Състояние на LiveTrack
	Състояние на GroupTrack
	Heart rate status
	Състояние на сензора за скорост и ритъм
	Състояние на светлините за велосипед
	Състояние на радар за велосипед
	Състояние на силомера
iR	Отдалечено състояние inReach®
	Състояние на режим на разширен дисплей
 Di2	Състояние на електронни превключватели за скорости
	Състояние на сензора tempe™
	Състояние на интелигентното устройство за трениране
	Състояние на камерата VIRB®

Използване на менюто с преки пътища

Менютата с преки пътища Ви позволяват бърз достъп до функции или изпълнение на функции, като добавяне на сензор или профил на дейност или стартиране на каране от карта.

- Когато лентата с менюто ① се появи на екрана, натиснете или задръжте ⋮, за да прегледате менюто с преки пътища.



- Когато лентата с менюто е , натиснете ⋮.
- Когато лентата с менюто е , задръжте ⋮.

Прихващане на сателитни сигнали

Устройството може да се нуждае от ясен изглед към небето, за да прихване сигнали от спътника. Часът и датата се задават автоматично според GPS позицията.

СЪВЕТ: За повече информация относно GPS отидете на garmin.com/aboutGPS.

- 1 Излезте навън на открито място.

Предната част на устройството трябва да е ориентирана към небето.

- 2 Изчакайте, докато устройството открие спътници.

Може да са необходими 30 – 60 секунди за локализиране на сателитните сигнали.

Тренировки

Разходка с велосипед

Ако Вашето устройство е било пакетирано с безжичен сензор, те вече са сдвоени и могат да бъдат активирани по време на първоначалната настройка.

- 1 Задръжете , за да включите устройството.
- 2 Излезте на открито и изчакайте, докато устройството открие спътници.
Сателитните ленти стават зелени, когато устройството е готово.
- 3 От началния екран натиснете .
- 4 Изберете профил на дейност.
- 5 Натиснете , за да стартирате таймера за дейността.

SPEED 18.2 ^m _h	🔥 CALORIES 750
DISTANCE 22.05 ^m _i	
TIMER 1:24:14	
🔥 CALORIES 750	▲ ELEVATION 2214 ^f

ЗАБЕЛЕЖКА: Хронологията се записва само докато таймерът за дейност работи.

- 6 Натиснете  или  за допълнителни екрани с данни.
- 7 Ако е необходимо, натиснете , за да прегледате опции на менюто, като времеизмервателни устройства, маршрути и графични елементи.
- 8 Натиснете , за да спрете таймера за дейността.

СЪВЕТ: Преди да запазите това каране и да го споделите в акаунта си в Garmin Connect, можете да изберете  > **Тип каране**, за да промените типа каране. Точните данни за типа каране са важни за създаването на маршрути, подходящи за велосипедисти.

- 9 Изберете **Запис**.

Оценяване на дейност

Можете да персонализирате настройката за самооценка за Вашите профили на дейности ([Настройки за тренировки, стр. 67](#)).

- 1 След като завършите дейност, изберете **Запис**.
- 2 Изберете  или , за да изберете число, което съответства на Вашето възприемано усилие.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да изберете  за да пропуснете самооценката.

- 3 Изберете как сте се чувствали по време на дейността.
- 4 Изберете .

Можете да преглеждате оценки в приложението Garmin Connect.

Тренировъчни планове

Можете да настроите тренировъчен план във Вашия акаунт в Garmin Connect и да изпратите тренировъчния план на Вашето устройство. Всички планирани тренировки, изпратени до устройството, се показват в тренировъчния календар.

Използване на планове за тренировки Garmin Connect

Преди да можете да изтеглите и използвате тренировъчен план, трябва да имате Garmin Connect акаунт и трябва да сдвоите своя часовник Garmin® или велосипеден компютър със съвместим телефон ([Garmin Connect](#), стр. 62).

- 1 От приложението Garmin Connect изберете •••.
- 2 Изберете **Трениране и планиране > Планове в Garmin Coach**.
- 3 Изберете и създайте план за тренировка.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.
- 5 Прегледайте плана за тренировка във Вашия календар.

Преглед на тренировъчния календар

Когато изберете ден в тренировъчния календар, можете да видите или да започнете тренировката. Можете също така да видите запазени карания.

- 1 Изберете **Тренировки**.
- 2 Изберете календара или дните от седмицата.
- 3 Изберете ден, за да видите планирана тренировка или запазено каране.

Тренировки

Можете да създадете персонализирани тренировки, включващи цели за всяка част от тренировката, и за различни разстояния, времена и калории. Можете да създавате тренировки с помощта на Garmin Connect и да ги прехвърляте на Вашето устройство. Можете също да създадете и запазите тренировка директно на устройството си.

Можете да планирате тренировки, като използвате Garmin Connect. Можете да планирате тренировки предварително и да ги съхранявате на Вашето устройство.

Създаване на персонализирана тренировка в Garmin Connect

Преди да можете да създадете тренировка в приложението Garmin Connect, трябва да имате акаунт в Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стр. 62).

- 1 От приложението Garmin Connect изберете •••.
- 2 Изберете **Трениране и планиране > Тренировки > Създаване на тренировка**.
- 3 Изберете дейност.
- 4 Създайте Вашата персонализирана тренировка.
- 5 Изберете **Запис**.
- 6 Въведете име за тренировката и изберете **Запис**.

Новата тренировка се появява в списъка Ви с тренировки.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да изпратите тази тренировка към устройството си ([Следване на тренировка от Garmin Connect](#), стр. 9).

Следване на тренировка от Garmin Connect

Преди да можете да изтеглите тренировка от Garmin Connect, Вие трябва да имате Garmin Connect акаунт ([Garmin Connect](#), стр. 62).

- 1 Изберете опция:
 - Отворете приложението Garmin Connect и изберете .
 - Отидете на connect.garmin.com.
- 2 Изберете **Трениране и планиране > Тренировки**.
- 3 Намерете тренировка или създайте и запазете нова тренировка.
- 4 Изберете  или **Изпращане към устройството**.
- 5 Следвайте инструкциите на екрана.

Ежедневни предложени тренировки

Ежедневните предложени тренировки се препоръчват въз основа на предишните Ваши дейности, запазени в акаунта Ви в Garmin Connect. Когато тренирате за състезателно събитие, Вашите ежедневни предложени тренировки се появяват в тренировъчния Ви календар ([Преглед на тренировъчния календар](#), стр. 8) и се адаптират към предстоящото Ви състезание.

ЗАБЕЛЕЖКА: Трябва да карате с пулс и мощност в продължение на една седмица, за да получите препоръки за тренировка.

Следване на предложена дневна тренировка

Трябва да карате с пулс и мощност в продължение на една седмица, за да получите препоръки за тренировка.

- 1 Изберете **Тренировки > Тренировки > Предложена дневна тренировка**.
- 2 Изберете **Каране на велосипед**.

Включване и изключване на подкани за предложена дневна тренировка

- 1 Изберете **Тренировки > Тренировки > Предложена дневна тренировка > **.
- 2 Изберете **Показване на начален екран**.

Стартиране на тренировка

Преди да можете да започнете тренировка, трябва да изтеглите тренировка от Вашия Garmin Connect акаунт ([Следване на тренировка от Garmin Connect](#), стр. 9).

- 1 Изберете **Тренировки > Тренировки**.
- 2 Изберете тренировка.
- 3 Изберете **Каране на велосипед**.
- 4 Изберете  за стартиране на таймера.

СЪВЕТ: Докато таймерът отчита време, можете да задържите , за да прегледате следващата стъпка от тренировката.

След като започнете тренировка, устройството показва всяка стъпка от тренировката, целта (ако има такава) и данни за текущата тренировка.

Спиране на тренировка

- По всяко време натиснете , за да прекратите дадена стъпка от тренировката и да започнете следващата стъпка.
- На екрана за тренировки задръжте  и изберете опция:
 - Изберете  за спиране на пауза на текущата стъпка от тренировката.
 - Изберете  за да прекратите дадена стъпка от тренировката и да започнете предишната стъпка.
 - Изберете  за да прекратите дадена стъпка от тренировката и да започнете следващата стъпка.
- По всяко време натиснете , за да спрете таймера за дейността.
- По всяко време натиснете  и изберете **Спиране тренировка > **, за да прекратите тренировката.

Изтриване на тренировки

- 1 Изберете **Тренировки** > **Тренировки** >  > **Изтриване на няколко**.
- 2 Изберете една или повече тренировки.
- 3 Изберете .

Резултат от изпълнение на тренировка

След като завършите тренировка, устройството показва резултата за изпълнение на тренировката въз основа на това колко точно сте завършили тренировката. Стъпките на активната тренировка са с най-висок приоритет, като се измерва доколко нивото на усилията Ви съответства на целта за стъпката, както и дали сте изпълнили всички стъпки. Стъпките за загряване и възстановяване имат по-малко влияние върху резултата Ви. Стъпката за разгрбяване няма никакво влияние върху резултата Ви.

ЗАБЕЛЕЖКА: Вашият резултат от изпълнението на тренировката се показва само за тренировки с цели за пулс, скорост, темпо или мощност.

	Добър резултат, 67 до 100%
	Среден резултат, 34 до 66%
	Нисък резултат, 0 до 33%

Времеизмервателни устройства

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Винаги карайте контролирано, когато използвате функцията Времеизмервателни устройства. Неспазването на правилата за безопасно и отговорно каране може да доведе до сериозни телесни повреди или материални щети.

Когато сте свързани към GPS сателитен сигнал, можете да използвате велосипедния си компютър Edge, за да създадете серия от времеизмервателни устройства, като използвате местоположения по протежение на маршрута, за да записвате междинни времена за множество минавания през виртуалните устройства. Всяка обиколка през времеизмервателното устройство е известна като пробег. По време на каране велосипедният компютър записва междинно време, когато преминете през устройство, и показва дали времето е било по-бързо или по-бавно от времето от най-бързия пробег в това каране.

RUN SPEED		RUN TIME	
18.2 ^m _h		6:36.8	
Split Performance			
	Run 4	Best	
1	1:57.0	1:57.0	
2	2:32.6	2:32.6	
3	0:46.0	0:38.7	
4	1:29.6	1:28.5	

След карането велосипедният компютър обобщава отсечките, за да покаже най-доброто каране между всеки изход.

Във Вашия акаунт в Garmin Connect можете да видите подробен анализ след каране на всички минавания през всяко устройство.

Създаване на времеизмервателни устройства

Преди да можете да създадете времеизмервателни устройства, трябва да получите сателитни сигнали и да сте физически на мястото, където искате да настроите своето устройство ([Приймаване на сателитни сигнали](#), стр. 6).

В допълнение към стартовото измервателно устройство, можете да създадете до 10 времеизмервателни устройства във всяка серия.

1 Изберете **Тренировки** > **Времеизмервателни устройства** > **Създаване на времеизм. устройства**.

2 Изберете **Ходене** или **Каране**, за да зададете как ще създадете времеизмервателните устройства. Ако ходите, следвайте инструкциите на екрана, за да калибрирате компаса.

3 Задръжте .

4 Насочете стрелката на екрана по посока на движението и изберете .

5 Повторете стъпки 2 и 3, за да зададете всички устройства в серията.

СЪВЕТ: Натиснете , за да панорамирате и увеличите картата.

6 Натиснете .

7 Изберете опция:

- Изберете **Изтриване на последното измервателно устройство**, за да изтриете предишното поставено устройство.
- Изберете **Запазване на серия**, за да завършите създаването на времеизмервателни устройства и да запазите текущата серия от времеизмервателни устройства.

СЪВЕТ: Следвайте инструкциите на екрана, за да наименоувате серията от устройства.

- Изберете **Изход и отхвърляне на серия**, за да изтриете всички времеизмервателни устройства за тази серия.
- Изберете **Продълж. към създаване на изм. устр.**, за да се върнете към картата, и създайте допълнителни устройства в тази серия.

Каране с времеизмервателни устройства

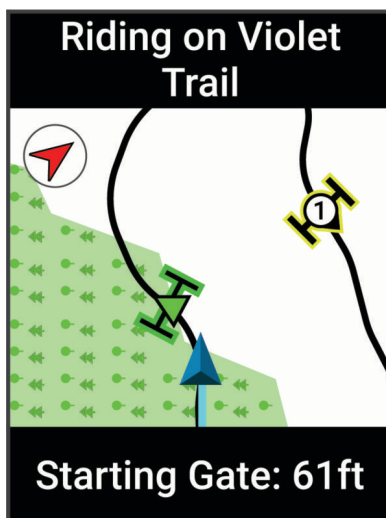
Преди да можете да карате със серия времеизмервателни устройства, трябва да създадете времеизмервателни устройства ([Създаване на времеизмервателни устройства](#), стр. 11).

1 Изберете **Тренировки** > **Времеизмервателни устройства**.

2 Изберете серия времеизмервателни устройства.

3 Изберете **Преглед на изм. устр.**, за да прегледате устройствата (по избор).

4 Изберете **Каране на велосипед**.



Изтриване на серия от времеизмервателни устройства

- 1 Изберете **Тренировки** > **Времеизмервателни устройства** >  > **Изтриване**.
- 2 Изберете серия времеизмервателни устройства.
- 3 Изберете  > .

Сегменти

Следване на сегмент: Можете да изпращате сегменти от акаунта си в Garmin Connect към Вашето устройство. След като сегмент бъде запазен на Вашето устройство, можете да го следвате.

ЗАБЕЛЕЖКА: Когато изтеглите маршрут от акаунта си в Garmin Connect, всички сегменти в маршрута се изтеглят автоматично.

Състезание за сегмент: Можете да се състезавате в сегмент, опитвайки се да постигнете или надхвърлите своя личен рекорд или други колоездачи, които са карали по сегмента.

Сегменти на Strava™

Можете да изтеглите сегменти на Strava на Вашето устройство Edge MTB. Следвайте сегменти на Strava, за да сравните представянето си със свои минали карания, приятели и професионалисти, които са карали по същия сегмент.

За да се регистрирате за членство в Strava, отидете в менюто за сегменти във Вашия акаунт в Garmin Connect. За повече информация посетете www.strava.com.

Информацията в това ръководство се отнася както за сегменти на Garmin Connect, така и за сегменти на Strava.

Следване на сегмент от Garmin Connect

Преди да можете да изтеглите и следвате сегмент от Garmin Connect, трябва да имате акаунт в Garmin Connect (*Garmin Connect*, стр. 62).

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако използвате сегменти Strava, любимите Ви сегменти се прехвърлят автоматично на Вашето устройство, когато е свързано с приложението Garmin Connect или Вашия компютър.

- 1 Изберете опция:
 - Отворете приложението Garmin Connect.
 - Отидете на connect.garmin.com.
- 2 Създайте нов сегмент или изберете съществуващ сегмент.
- 3 Изберете  или **Изпращане към устройството**.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.
- 5 На устройството Edge изберете , за да стартирате таймера за активност и да покарате.
Когато пътят Ви пресече активиран сегмент, можете да се състезавате в сегмента.

Активиране на сегменти

Можете да изберете кои сегменти, заредени в момента на устройството, да бъдат активирани.

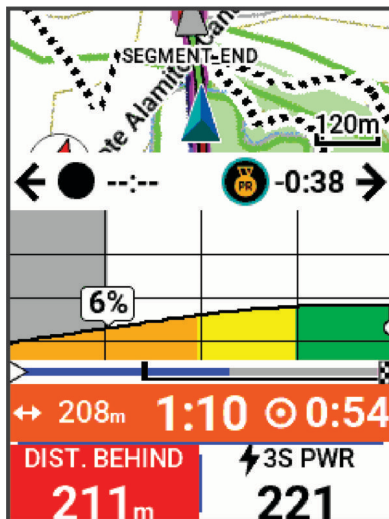
- 1 Изберете **Тренировки** > **Сегменти** >  > **Активиране/деактивиране** > **Редактиране няколко**.
- 2 Изберете сегментите, които да активирате.

Състезание за сегмент

Сегментите са виртуални състезателни маршрути. Можете да се състезавате в сегмент и да сравнявате представянето си с минали дейности, представянето на други състезатели, връзките във Вашия акаунт в Garmin Connect или други членове на колоездачната общност. Можете да качите данните за дейността си в акаунта си в Garmin Connect, за да видите позицията си в сегмента.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако Вашият акаунт в Garmin Connect и акаунтът Ви в Strava са свързани, дейността Ви автоматично се изпраща до Вашия акаунт в Strava, за да можете да прегледате позицията в сегмента.

- 1 Натиснете , за да стартирате таймера за дейност, и излезте да покарате.
Когато пътят Ви пресече активиран сегмент, можете да се състезавате в сегмента.
- 2 Започнете да се състезавате в сегмента.
Екранът с данни за сегмента се появява автоматично.



- 3 Ако е необходимо, натиснете , за да промените целта си по време на състезанието.
Можете да се състезавате срещу лидера в сегмента, свое минало представяне или други състезатели (ако е приложимо). Целта автоматично се коригира въз основа на текущото Ви представяне.

След завършване на сегмента се извежда съобщение.

Настройване на сегмент за автоматично коригиране

Можете да настроите устройството си да коригира автоматично целевото състезателно време на даден сегмент въз основа на представянето Ви по време на сегмента.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази настройка е активирана за всички сегменти по подразбиране.

Изберете **Тренировки > Сегменти >  > Автоматичен избор усилие > Включено**

Преглед на подробности за сегмент

1 Изберете **Тренировки** > **Сегменти**.

2 Изберете сегмент.

3 Изберете опция:

- Изберете **Карта**, за да видите сегмента на картата.
- Изберете **Височина**, за да видите скица на надморската височина на сегмента.
- Изберете **Класиране на лидерите**, за да видите времената на каране и средните скорости за лидера в сегмента, лидера на групата или претендента, Вашето лично най-добро време и средна скорост и други състезатели (ако е приложимо).

СЪВЕТ: Можете да изберете запис в класацията, за да промените целта си за състезание в сегмент.

- Изберете **Активиране**, за да активирате състезание в сегмент и подкани, които Ви предупреждават за приближаващи сегменти.

Опции за сегмент

Изберете **Тренировки** > **Сегменти** >  .

Водене по завои: Активира или деактивира подканите за завои.

Автоматичен избор усилие: Активира или деактивира автоматичната корекция на целта въз основа на текущото Ви представяне.

Търсене: Позволява Ви да търсите запазени сегменти по име.

Активиране/деактивиране: Активира или деактивира сегментите, заредени на устройството в момента.

Лидерски приоритет по подразбиране: Позволява Ви да изберете реда за целите, докато се състезавате в сегмент.

Изтриване: Позволява Ви да изтриете всички или няколко запазени сегмента от устройството.

Изтриване на сегмент

1 Изберете **Тренировки** > **Сегменти**.

2 Изберете сегмент.

3 Изберете  > .

Интервални тренировки

Можете да създавате интервални тренировки на базата на разстояние или време. Устройството запазва персонализираната Ви интервална тренировка, докато не създадете друга интервална тренировка. Можете да използвате отворени интервали, когато изминавате известно разстояние. Когато натиснете , устройството записва интервал и преминава към интервал за почивка.

Създаване на интервална тренировка

Вашият велосипеден компютър Edge MTB идва с предварително инсталирана интервална тренировка по подразбиране, която можете да персонализирате, за да създадете своя собствена интервална тренировка.

1 Изберете **Тренировки > Тренировки > Интервали >  > Интервали > Тип цел.**

2 Изберете опция.

СЪВЕТ: Можете да създадете интервал с отворен край, като зададете типа на Отворено.

3 Ако е необходимо, въведете висока и ниска стойност за интервала.

4 Изберете **Продължителност**, въведете стойност на интервал от време и изберете .

5 Изберете .

6 Изберете **Почивка > Тип цел.**

7 Изберете опция.

8 Ако е необходимо, въведете висока и ниска стойност за интервала на почивка.

9 Изберете **Продължителност**, въведете времева стойност за интервала на почивка и изберете .

10 Изберете .

11 Изберете една или повече опции:

- За да редактирате броя на повторенията, изберете **Повтаряне**.
- За да добавите загрявка с отворен край към тренировката си, изберете **Загряване**.
- За да добавите загрявка с отворен край към тренировката си, изберете **Разпускане**.

Стартиране на интервална тренировка

1 Изберете **Тренировки > Тренировки > Интервали > Прави тренир..**

2 Натиснете , за да стартирате таймера за дейност.

3 Когато интервалната Ви тренировка има загрявка, изберете , за да започнете първия интервал.

4 Следвайте инструкциите на екрана.

След като завършите всички интервали, ще се изведе съобщение.

Задаване на тренировъчна цел

Функцията за тренировъчна цел работи с функцията Virtual Partner®, така че можете да тренирате, като се стремите към зададено разстояние, разстояние и време или цел за разстояние и скорост. По време на Вашата тренировъчна дейност устройството Ви дава обратна връзка в реално време за това колко близо сте до постигането на тренировъчната цел.

1 Изберете **Тренировки > Задаване на цел.**

2 Изберете опция:

- Изберете **Само разстояние**, за да изберете предварително зададено разстояние или да въведете персонализирано разстояние.
- Изберете **Разстояние и време**, за да изберете цел с разстояние и време.
- Изберете **Разстояние и скорост**, за да изберете цел за разстояние и скорост.

Появява се екранът с тренировъчната цел, показващ очакваното Ви крайно време. Очакваното време на завършване се основава на текущите Ви показатели и оставащото време.

3 Изберете .

4 Натиснете , за да стартирате таймера за дейност.

5 След като завършите дейността си, натиснете  и изберете **Запис**.

Съревнование с предишна дейност

Можете да се съревноавате с по-рано записана дейност или запазен маршрут.

- 1 Изберете **Тренировки > Съревнование с дейност**.
- 2 Изберете опция:
 - Изберете **Съревнование с дейност**.
 - Изберете **Записани маршрути**.
- 3 Изберете дейността или маршрута.
- 4 Изберете **Каране на велосипед**.
- 5 Натиснете , за да стартирате таймера за дейност.

Настройка на Вашите зони за пулс

Устройството използва информация от Вашия потребителски профил от първоначалната настройка, за да определи Вашите зони на пулс. Можете ръчно да регулирате зоните на пулса според Вашите фитнес цели ([Цели за физическата форма, стр. 16](#)). За най-точните данни за калориите по време на дейността трябва да зададете Вашия максимален пулс, пулс в покой и зони на пулса.

- 1 Изберете  > **Моите статистики > Зони за обучение > Зони за пулс**.
- 2 Въведете стойностите си за максимален пулс, праг на лактат и пулс в покой.

Можете да използвате функцията за автоматично разпознаване за автоматично откриване на пулса Ви по време на дейност. Стойностите на зоната се актуализират автоматично, но можете също да редактирате всяка стойност ръчно.
- 3 Изберете **Въз основа на:**.
- 4 Изберете опция:
 - Изберете **BPM** за преглед и редактиране на зоните в удари в минута.
 - Изберете **% Макс.** за преглед и редактиране на зоните като процент от максималния Ви пулс.
 - Изберете **% HRR** за преглед и редактиране на зоните като процент от резерв на пулс (максимален пулс минус пулса в покой).
 - Изберете **%LTHR**, за да прегледате и редактирате зоните като процент от Вашия праг на лактат от пулса.

Относно зони за пулс

Много атлети използват зоните за пулс, за да измерват и повишават сърдечносъдовата издръжливост и да подобряват физическата си форма. Зона за пулс е определен диапазон от удари на сърцето в минута. Петте общоприети зони са номерирани от 1 до 5 според увеличаването на интензивността. По принцип зоните за пулс се изчисляват като процент от максималния Ви пулс.

Цели за физическата форма

Информацията за Вашите зони за пулс може да Ви помогне да измервате и подобрявате физическата си форма чрез разбиране и прилагане на тези принципи.

- Пулсът Ви е добър индикатор за интензивността на упражнението.
- Тренирането в определени зони за пулс може да Ви помогне да повишите сърдечносъдовия си капацитет и издръжливост.

Ако знаете максималния си пулс, можете да използвате таблицата ([Изчисляване на зоните за пулс, стр. 102](#)), за да определите най-добрата зона за пулс за целите Ви за физическата форма.

Ако не знаете максималния си пулс, използвайте един от калкулаторите, налични в интернет. Някои фитнес зали и здравни центрове могат да предложат тест, който измерва максималния пулс. Максималният пулс по подразбиране е 220 минус възрастта Ви.

Трениране на открито

Устройството включва профил за дейност на закрито, при който GPS е изключен. Когато GPS е изключен, скоростта и разстоянието не са налични, освен ако не разполагате със съвместим сензор или тренировъчно устройство за трениране на закрито, което изпраща данни за скоростта и разстоянието към устройството.

Сдвояване на Вашето тренировъчно устройство за трениране на закрито

- 1 Доближете велосипедния компютър Edge на разстояние до 3 m (10 ft) от тренировъчното устройство за трениране на закрито.
- 2 Изберете профила за колоездене на закрито.
- 3 На тренировъчното устройство за трениране на закрито започнете да въртите педалите или натиснете бутона за сдвояване.
За повече информация вижте ръководството на собственика на Вашето тренировъчно устройство за трениране на закрито.
- 4 На велосипедния компютър Edge се появява съобщение.
ЗАБЕЛЕЖКА: Ако не виждате съобщение, изберете  > Датчици > Добавяне на датчик.
- 5 Следвайте инструкциите на екрана.
Когато тренировъчното устройство за трениране на закрито е сдвоено с Вашия велосипеден компютър Edge с помощта на ANT+® технология, тренировъчното устройство за трениране на закрито се появява като свързан сензор. Можете да персонализирате полетата с данни, за да показват данни от сензори.

Използване на тренировъчно устройство за трениране на закрито

Преди да можете да използвате съвместимо тренировъчно устройство за трениране на закрито, трябва да сдвоите устройството за трениране с Вашето устройство чрез ANT+ технология ([Сдвояване на Вашето тренировъчно устройство за трениране на закрито, стр. 17](#)).

Не всички функции и настройки са налични за всяко тренировъчно устройство за трениране на закрито. За повече информация вижте ръководството на притежателя на Вашето тренировъчно устройство.

Можете да използвате устройството си с тренировъчно устройство за трениране на закрито, за да симулирате съпротивление, докато следвате маршрут, дейност или тренировка. Докато използвате тренировъчно устройство за трениране на закрито, GPS се изключва автоматично.

- 1 Изберете **Тренировки** > **Тренировъчно устройство за трениране на закрито**.
- 2 Изберете опция:
 - Изберете **Свободно каране**, за да регулирате ръчно нивото на съпротивление.
 - Изберете **Следване на маршрут**, за да следвате записан маршрут ([Курсове, стр. 23](#)).
 - Изберете **Следване на активност**, за да следвате запазено каране ([Разходка с велосипед, стр. 7](#)).
 - Изберете **Следване на тренировка**, за да следвате запазена тренировка ([Тренировки, стр. 8](#)).
 - Ако е налично, изберете **Задаване на категория**, **Задаване на съпротивление** или **Задаване на целева мощност**, за да персонализирате своето каране.
ЗАБЕЛЕЖКА: Съпротивлението на устройството за трениране се променя в зависимост от информацията за маршрута или карането.
- 3 Изберете маршрут, дейност или тренировка.
- 4 Изберете **Каране на велосипед**.
- 5 Натиснете , за да стартирате таймера за дейност.

Настройка на съпротивлението

- 1 Изберете **Тренировки > Тренировъчно устройство за трениране на закрито > Задаване на съпротивление**.
- 2 Изберете  или , за да зададете съпротивителната сила, прилагана от устройството за трениране.
- 3 Натиснете , за да стартирате таймера за дейност.
- 4 Ако е необходимо, изберете  > **Задаване на съпротивление**, за да регулирате съпротивлението по време на Вашата дейност.

Задаване на целева мощност

- 1 Изберете **Тренировки > Тренировъчно устройство за трениране на закрито > Задаване на целева мощност**.
- 2 Задайте целевата стойност на мощността.
- 3 Изберете профил на дейност.
- 4 Натиснете , за да стартирате таймера за дейност.
Силата на съпротивление, прилагана от устройството за трениране, се регулира, за да поддържа постоянна изходна мощност въз основа на Вашата скорост.
- 5 Ако е необходимо, изберете  > **Задаване на целева мощност**, за да регулирате целевата мощност по време на Вашата дейност.

Навигация

Функциите и настройките за навигация също се прилагат за навигиране по маршрути ([Курсове, стр. 23](#)) и сегменти ([Сегменти, стр. 12](#)).

- Местоположения и намиране на места ([Местоположения, стр. 18](#))
- Планиране на маршрут ([Курсове, стр. 23](#))
- Настройки на маршрута ([Настройки на маршрут, стр. 29](#))
- Настройки на картата ([Настройки на картата, стр. 28](#))

Местоположения

Можете да записвате и съхранявате местоположения в устройството.

Маркиране на Вашето местоположение

Преди да можете да маркирате местоположение, трябва да локализирате сателити.

Ако желаете да си спомните забележителности или да се върнете до определено място, можете да маркирате дадено местоположение.

- 1 Излезте да покарате.
- 2 Изберете **Навигация >  > Маркиране на място > **.

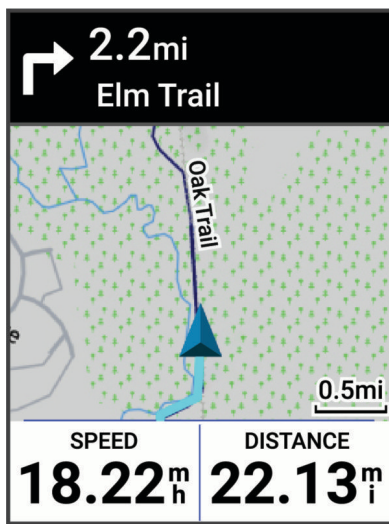
Запазване на местоположения от картата

- 1 Изберете **Навигация > Преглед карта**.
- 2 Натиснете  и , за да разгледате картата за местоположението.
СЪВЕТ: Натиснете , за да превключите между инструментите за сърфиране в картата. Информацията за местоположението се появява в горната част на картата.
- 3 Задръжте .
Опциите за местоположение се показват в списък.
- 4 Изберете местоположението.
- 5 Изберете **Запиши местоположение > **.

Навигиране до местоположение

СЪВЕТ: Можете да използвате графичния елемент **ТЪРСЕНЕ НА МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ** за въвеждане на специфична информация за търсене от началния екран. Може да се наложи да добавите графичния елемент към началния екран (*Персонализиране на графичните елементи, стр. 76*).

- 1 Изберете **Навигация**.
- 2 Изберете опция:
 - Изберете **Преглед карта**, за да навигирате до местоположение на картата.
 - Изберете **Пробези**, за да навигирате с помощта на запазен маршрут (*Курсове, стр. 23*).
 - Изберете **МТВ трасе навигация**, за да навигирате до мрежа от пътеки за планинско колоездене.
 - Изберете **Категории**, за да навигирате до интересна точка, град или точка на картата.
 - Изберете **Запометени местоположения**, за да навигирате до запазено местоположение.
 - Изберете **Скоро намерени**, за да отидете до едно от последните 50 местоположения, които сте намерили.
 - Изберете **⋮ > Търсене близо до:**, за да стесните зоната си за търсене.
- 3 Изберете местоположение.
- 4 Изберете **Каране на велосипед**.
- 5 Следвайте инструкциите на екрана, за да продължите към Вашата дестинация.



Навигиране обратно към началото

По всяко време по време на карането можете да се върнете към началната точка.

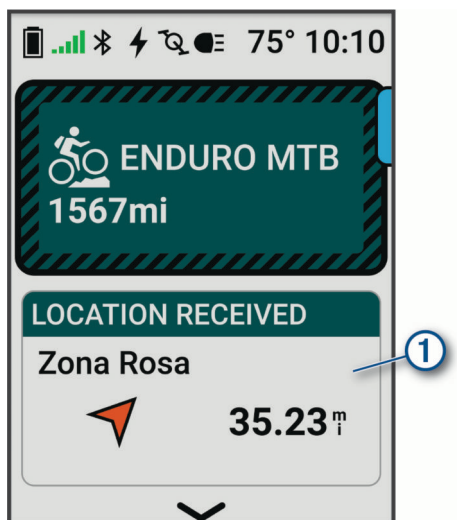
- 1 Излезте да покарате.
- 2 Натиснете **▶ > ⋮** за преглед на менюто с преки пътища.
- 3 Изберете **Обратно към началото**.
- 4 Изберете **По същия маршрут** или **Най-пряк маршрут**.
- 5 Изберете **Каране на велосипед**.

Устройството Ви упътва обратно към началната точка на Вашето каране.

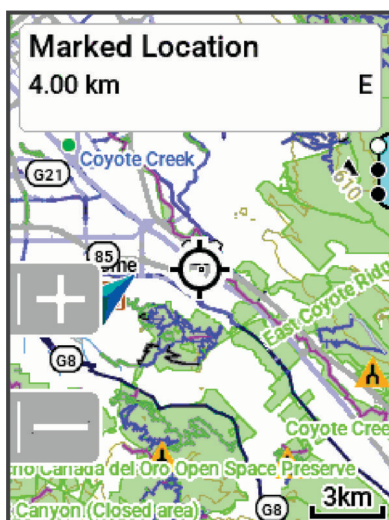
Стартиране на каране от споделено местоположение

Можете да използвате приложението Garmin Connect, за да споделите местоположение от Apple® Maps на Вашия велосипеден компютър Edge, и да навигирате до това местоположение (*Споделяне на местоположение от карта с помощта на приложението Garmin Connect, стр. 22*).

- 1 Изберете споделената информация за местоположение от динамичната област на началния екран



Вашият велосипеден компютър Edge показва карта със споделено местоположение.



СЪВЕТ: Местоположението се запазва в менюто **Навигация > Скоро намерени**.

- 2 Натиснете .
- 3 Следвайте инструкциите на екрана, за да продължите към Вашата дестинация.

Навигиране до споделено местоположение по време на каране

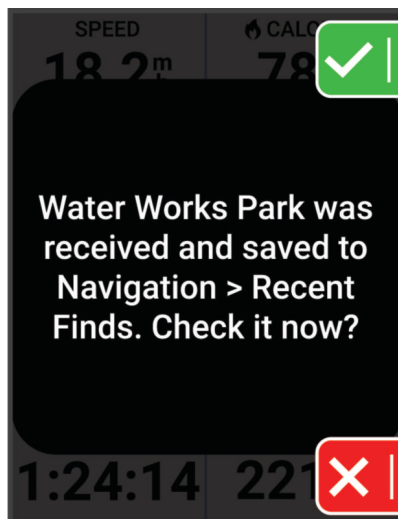
Тази функция е предназначена за караня с GPS. Ако карате с профил за дейност На закрито, където навигацията е дезактивирана, изберете ✓, за да отхвърлите известието.

СЪВЕТ: Местоположението се запазва в менюто **Навигация > Скоро намерени**.

Можете да получавате споделени местоположения на Вашия велосипеден компютър Edge и да навигирате до тези местоположения ([Споделяне на местоположение от карта с помощта на приложението Garmin Connect](#), стр. 22).

- 1 Започнете да карате ([Разходка с велосипед](#), стр. 7).

Вашият велосипеден компютър Edge показва известие, указващо името на споделено местоположение.



- 2 Изберете ✓, за да навигирате до споделеното местоположение.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана, за да продължите към Вашата дестинация.

Спиране на навигацията

- 1 Натиснете ⋮.
- 2 Изберете **Спрете навигацията** > ✓.

Редактиране на местоположения

- 1 Изберете **Навигация > Запаметени местоположения**.
- 2 Изберете местоположение.
- 3 Изберете **Подробности**.
- 4 Изберете **Редактиране**.
- 5 Изберете опция.

Например изберете **Смяна на височина**, за да въведете известна надморска височина за местоположението.

- 6 Въведете новата информация и изберете ✓.

Изтриване на местоположение

- 1 Изберете **Навигация > Запаметени местоположения**.
- 2 Изберете местоположение.
- 3 Изберете **Подробности**.
- 4 Изберете **Редактиране > Изтриване на местоположение** > ✓.

Споделяне на местоположение от карта с помощта на приложението Garmin Connect

БЕЛЕЖКА

Ваша отговорност е да използвате дискретност, когато споделяте информация за местоположението с други. Винаги се уверявайте, че познавате и се чувствате комфортно с лицето, с което споделяте информация за местоположението.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е достъпна само ако Вашето съвместимо с маршрута устройство Garmin е свързано с устройство iPhone®, използващо Bluetooth технология.

Можете да споделяте информация за местоположение и данни от Apple Maps на Вашето съвместимо устройство Garmin.

1 От Apple Maps изберете местоположение.

2 Изберете  > .

3 Ако е необходимо, от приложението Garmin Connect изберете устройството Garmin .

В приложението Garmin Connect се появява известие, което показва, че местоположението вече е налично на Вашето устройство (*Стартиране на каране от споделено местоположение, стр. 20*).

Докладване на опасност

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Тази функция позволява на потребителите да подават информация за потенциални опасности по време на тяхното каране. Garmin не прави никакви изявления относно точността, пълнотата или навременността на информацията, предоставена от потребителите. Продължавайте да следите заобикалящата Ви среда и се съобразявайте с всички указания, които са на разположение, по време на карането. Ако не следите заобикалящата Ви среда, това може да доведе до материални щети или телесни повреди.

По всяко време на карането си можете да съобщите за опасност, която може да е опасна за велосипедистите, като например дупки, безстопанствени кучета или паднали дървета. Можете също така да потвърдите опасността на велосипедния компютър Edge или да съобщите, че опасността вече не съществува. Опасностите изтичат, след като не са били докладвани за определен период от време.

1 Излезте да покарате (*Разходка с велосипед, стр. 7*).

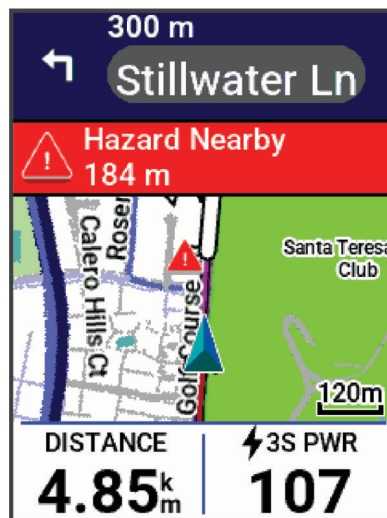
2 От екрана на картата натиснете .

3 Изберете **Докладване на опасност**.

4 Изберете вида опасност.

5 Изберете .

Опасността се появява на навигационната карта, а велосипедният компютър Edge издава звуково предупреждение (*Настройки за предупреждения и съобщения, стр. 70*).



Курсове

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Тази функция позволява на потребителите да изтеглят маршрути, създадени от други потребители. Garmin не дава никакви гаранции за безопасността, точността, надеждността, пълнотата или навременността на маршрутите, създадени от трети страни. Всяка употреба или разчитане на маршрути, създадени от трети страни, е на Ваш собствен риск.

Можете да изпратите маршрут от Вашия акаунт в Garmin Connect до Вашето устройство. След като бъде запаметен на устройството Ви, можете да навигирате по маршрута от устройството. Можете също така да създадете персонализиран маршрут директно в устройството.

Можете да следвате запаметен маршрут, просто защото е удобен. Можете например да запаметите и да следвате подходящ за велосипед маршрут за придвижване до работа. Също така можете да следвате запаметен маршрут, като се опитвате да постигнете същите или по-високи цели, които сте задали преди това.

Създаване на маршрут на Вашето устройство

Преди да можете да създадете маршрут, трябва да имате дейност с GPS данни, запазени на Вашето устройство.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете също така да създадете маршрут в приложението Garmin Connect ([Следване на маршрут от Garmin Connect](#), стр. 24).

- 1 Изберете **Навигация > Пробежи > Създаване на ново**.
- 2 Изберете дейност, върху която да базирате своя маршрут.
- 3 Изберете **Запазване като курс**.
- 4 Въведете име за маршрута и изберете .
- 5 Изберете .

Маршрутът се появява в списъка.

- 6 Изберете маршрута и прегледайте подробностите за маршрута.
- 7 Ако е необходимо, изберете , за да редактирате подробностите за маршрута.
Например можете да промените името или цвета на маршрута или да създадете GroupRide сесия ([Започване на GroupRide сесия](#), стр. 56).
- 8 Изберете **Каране на велосипед**.

Създаване на маршрут от скорошно каране

Можете да създадете нов маршрут от пътуване, което сте запазили на това устройство Edge .

- 1 Изберете **Хронология > Карания на велосипед**.
- 2 Изберете пътуване.
- 3 Изберете  > **Записване на карането като маршрут**.
- 4 Въведете име за маршрута и изберете .

Следване на маршрут от Garmin Connect

Преди да можете да изтеглите маршрут от Garmin Connect, Вие трябва да имате акаунт в Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стр. 62).

1 Изберете опция:

- Отворете приложението Garmin Connect.
- Отидете на connect.garmin.com.

2 Създайте и запазете нов маршрут или изберете съществуващ маршрут.

3 Изберете опция:

- В приложението Garmin Connect изберете .
- На уебсайта на Garmin Connect изберете **Изпращане към устройството**.

4 Изберете своя велосипеден компютър Edge.

5 Изберете опция:

- Синхронизирайте устройството си с приложението Garmin Connect.
- Синхронизирайте устройството си с помощта на приложението Garmin Express™.

На устройството Ви маршрутът се появява в динамичната област на началния екран.

6 Изберете маршрута.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако е необходимо, можете да изберете **Навигация > Пробези**, за да изберете различен маршрут.

7 Изберете **Каране на велосипед**.

Съвети за каране по маршрут

- Използване на насоки за завиване ([Опции за маршрут](#), стр. 25).
- Ако включвате загряване, натиснете символа , за да стартирате маршрута, и загрейте както обикновено.
- Стойте настрани от маршрута си, докато загрявате.
Когато сте готови да започнете, се насочете към маршрута си. Когато се намирате на някоя част от маршрута, се появява съобщение.
- Превъртете до картата, за да видите картата на маршрута.
Ако се отклоните от курса, ще се появи съобщение.

Преглед на подробни данни за маршрут

1 Изберете **Навигация > Пробези**.

2 Изберете маршрут.

3 Изберете опция:

- Изберете **Каране на велосипед**, за да карате по маршрута.
- Изберете маршрута, за да видите маршрута на картата.
- Изберете **Резюме**, за да видите подробности за маршрута.
- Изберете **Изкачвания**, за да видите подробности и скици на надморската височина за всяко изкачване.
- Изберете **Изисквания на курса**, за да видите анализ на Вашите способности за колоездене за маршрута.
- Изберете **Power Guide**, за да видите анализ на Вашите усилия за маршрута.
- Изберете , за да актуализирате настройките на маршрута.

Показване на маршрут на картата

За всеки маршрут, записан на Вашето устройство, можете да персонализирате как да се показва на картата. Например, можете да настроите маршрута си за пътуване до работа винаги да се показва на картата в жълто. Можете да имате индикация за алтернативен маршрут в зелено. Това Ви позволява да виждате маршрутите, докато карате, но не и да следвате или да навигирате по определен маршрут.

- 1 Изберете  > **Навигация** > **Пробези**.
 - 2 Изберете маршрута.
 - 3 Изберете .
 - 4 Изберете **Постоянно показване**, за да се показва маршрутът на картата.
 - 5 Изберете **Цвят** и изберете цвят.
 - 6 Изберете **Точки на курс**, за да включите точки на маршрута на картата.
- Следващият път, когато карате близо до маршрута, той се появява на картата.

Опции за маршрут

Изберете **Навигация** > **Пробези** > .

Водене по завои: Активира или деактивира подканите за завои.

Предуп. отклон. от маршрута: Предупреждава Ви, ако се отклоните от маршрута.

Изтриване: Позволява Ви да изтриете всички или няколко записани маршрута от устройството.

Пренасочване на маршрут

Можете да изберете как устройството да преизчислява маршрута, когато се отклоните от курса.

Когато се отклоните от курса, изберете опция:

- За да поставите на пауза навигацията, докато не се върнете обратно по курса, изберете **Пауза на навигацията**.
- За да изберете от предложения за пренасочване, изберете **Повт. маршрут..**

ЗАБЕЛЕЖКА: Първата опция за пренасочване е най-краткият маршрут обратно към курса и започва автоматично след 10 секунди.

Спиране на маршрут

- 1 Превъртете до картата.
- 2 Натиснете .
- 3 Изберете **Спиране на маршрута** > .

Изтриване на маршрут

- 1 Изберете **Навигация** > **Пробези**.
- 2 Изберете  > **Изтриване**.
- 3 Изберете маршрут.
- 4 Изберете .

Маршрути с Trailforks

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

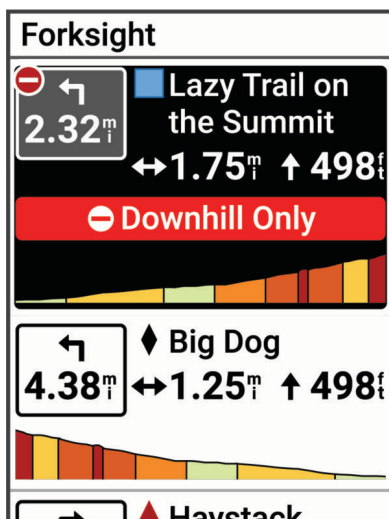
Garmin не носи отговорност за точността или навременността на информацията на Trailforks. Винаги следете заобикалящата Ви среда и се съобразявайте с поставените знаци и текущите условия на пътеката.

С приложението Trailforks можете да запазите любимите си маршрути или да търсите маршрути в близост. Можете да изтеглите маршрути за планинско колоездене на Trailforks на Вашия велосипеден компютър Edge. Изтеглените маршрути се показват в списъка със запазени маршрути.

За да се регистрирате за членство в Trailforks, отидете на www.trailforks.com.

ForkSight

Докато навигирате по велосипедна пътека на картата на Trailforks, ForkSight предлага на колоездачите информация за пътеките на всяко кръстовище, като помага на потребителите да се ориентират в мрежите от пътеки. Когато спрете на велосипедна пътека по време на дейност, се появява страницата ForkSight с информация за предстоящите опции на пътеката, като указания за водене, изкачване и спускане и профил на надморската височина.



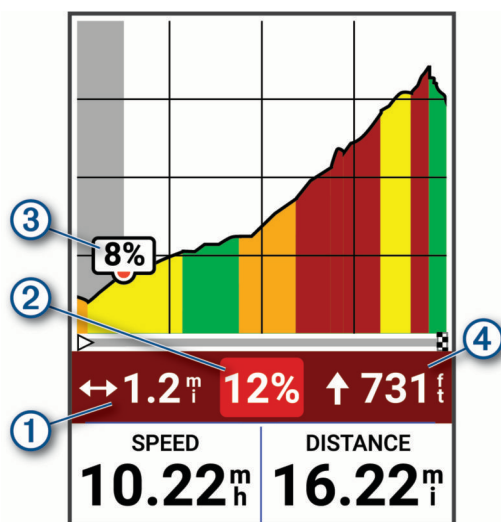
Използване на ClimbPro

Функцията ClimbPro Ви помага да управлявате усилията си за предстоящи изкачвания. Можете да видите подробности за изкачванията, включително кога се случват, среден наклон и общо издигане. Резултатите за изкачване, базирани на дължина и наклон, са обозначени с цвят.

СЪВЕТ: Изкачванията се показват също в подробностите за маршрут ([Преглед на подробни данни за маршрут, стр. 24](#)).

- 1 От главното меню активирайте функцията ClimbPro за профила на дейността ([Настройки за тренировки, стр. 67](#)).
- 2 Изберете **Засичане на изкачване**.
- 3 Изберете категориите за изкачване, които да включите, въз основа на трудност ([Категории за изкачване, стр. 28](#)).
- 4 Изберете **Режим**.
- 5 Изберете опция:
 - Изберете **При навигиране**, за да използвате ClimbPro само когато следвате маршрута ([Курсове, стр. 23](#)) или навигирате до дестинация ([Навигиране до местоположение, стр. 19](#)).
 - Изберете **Винаги**, за да използвате ClimbPro при всички карания.
- 6 Изберете **Тип терен** и изберете опция.
- 7 Излезте да покарате.

В началото на изкачването екранът ClimbPro се появява автоматично.



①	Оставащо разстояние за текущото изкачване
②	Оставащ среден наклон за текущото изкачване
③	Текущ наклон
④	Оставащо изкачване за текущото изкачване

След като запазите карането, можете да видите сплитовете на изкачванията в хронологията на колезденето.

Категории за изкачване

Категориите за изкачване се определят от резултата за изкачване, който се изчислява като се използва оценката, умножена по дължината на изкачването. Едно изкачване трябва да има дължина най-малко 500 метра и среден наклон най-малко 3 процента, за да се счита за изкачване.

Категории	Резултат за изкачване	Цвят
Hors Category (HC)	Повече от 80 000	
Категория 1	Повече от 64 000	
Категория 2	Повече от 32 000	
Категория 3	Повече от 16 000	
Категория 4	Повече от 8000	
Без категория	Повече от 1500	

Настройки на картата

Изберете  > **Профили на дейности**, изберете профил и изберете **Навигация** > **Карта**.

Ориентация: Задава как се показва картата на страницата.

Авто-мащабиране: Автоматично избира ниво на увеличение на картата. Когато е избрано Изключено, трябва да промените мащаба ръчно.

Текст за навигация: Задава кога да се показват подканите за навигация „завой по завой“ (изискват се карти за маршрутизиране).

Изглед: Персонализира настройките за облика на картата ([Настройки за външен вид на картата](#), стр. 28).

Информация за карта: Активира или дезактивира картите, заредени на устройството в момента.

Настройки за външен вид на картата

Изберете  > **Профили на дейности**, изберете профил и изберете **Навигация** > **Карта** > **Изглед**.

Карта на популярността: Подчертава популярни пътища или пътеки за Вашия тип каране. Колкото по-тъмен е пътят или пътеката, толкова са по-популярни.

Висок контраст: Настройва картата да показва данни с по-висок контраст за по-добра видимост в предизвикателни среди.

Карта детайли: Задава нивото на детайлност, показано на картата.

Режим цвят: Настройва външния вид на картата за Вашия тип каране.

Цвят ист. линия: Позволява Ви да промените цвета на линията на пътя, който сте изминали.

Разширени: Позволява Ви да зададете нива на мащабиране и размер на текста и да активирате застрихован релеф и контури.

Reset на карта по подразбиране: Възстановява външния вид на картата до настройките по подразбиране.

Промяна на ориентацията на картата

- 1 Изберете  > Профили на дейности.
- 2 Изберете профил.
- 3 Изберете **Навигация > Карта > Ориентация**.
- 4 Изберете опция:
 - Изберете **Север горе**, за да се показва север в горната част на страницата.
 - Изберете **Движение нагоре**, за да се показва текущата Ви посока на пътуване в горната част на страницата.

Персонализиране на цветовете на картата

Можете да персонализирате иконите на картата, за да идентифицирате различни видове запаметени местоположения. Например местонахождението на дома Ви или местата, където можете да хапнете или пийнете.

- 1 Изберете **Навигация > Запаметени местоположения**.
- 2 Изберете запазено местоположение.
- 3 Изберете **Подробности > Редактиране > Смяна на символ**.
- 4 Изберете опция.
- 5 Натиснете .

Настройки на маршрут

Изберете  > Профили на дейности, изберете профил и изберете **Навигация > Навигация по маршрут**.

Насочване според популярност: Изчислява маршрути въз основа на най-популярните карания от Garmin Connect.

Режим Маршрутизиране: Задава метода на транспортиране, за да оптимизирате маршрута си.

Метод за изчисляване: Задава метода, използван за изчисляване на Вашия маршрут.

Заклучване в пътя: Заклучва иконата за позиция, която представлява Вашето положение на картата, на най-близкия път.

Настройка за избягване: Задава типовете пътища, които да се избягват при навигиране.

Преизчисление на маршрута: Автоматично преизчислява маршрута, когато се отклоните от курса.

Маршрут преизчисление: Автоматично преизчислява маршрута, когато се отклоните от маршрута.

Избиране на дейност за изчисляване на маршрута

Можете да настроите устройството да изчислява маршрута въз основа на типа дейност.

- 1 Изберете  > Профили на дейности.
- 2 Изберете профил.
- 3 Изберете **Навигация > Навигация по маршрут > Режим Маршрутизиране**.
- 4 Изберете опция за изчисляване на Вашия маршрут.

Например, можете да изберете Шосейно колоездене за навигация по шосе или Планински байкове за офроуд навигация.

History

Графичният елемент за хронология на велосипедния компютър Edge MTB включва време, разстояние, калории, скорост, данни за обиколка, надморска височина и допълнителна информация за сензори, използващи ANT+ технология.

ЗАБЕЛЕЖКА: Хронологията не се записва, докато таймерът за дейност е спрял или поставен на пауза.

Когато паметта на устройството е пълна, се появява съобщение. Устройството не изтрива или презаписва автоматично хронологията Ви. Периодично качвайте хронологията в акаунта си в Garmin Connect, за да проследявате всички данни от карането си.

Преглед на Вашето каране

- 1 На началния екран натиснете  за да видите графичния елемент за хронология.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент към началния екран ([Персонализиране на графичните елементи, стр. 76](#)).

- 2 Изберете графичния елемент за хронология.
- 3 Изберете **Карания на велосипед**.
- 4 Изберете пътуване.
- 5 Изберете опция.

Преглед на времето във всяка тренировъчна зона

Преди да можете да видите времето си във всяка тренировъчна зона, трябва да сдвоите устройството със съвместимо устройство за следене на пулса или силомер, да завършите дейност и да запазите дейността.

Прегледът на времето във всяка зона на пулс и мощност може да Ви помогне да регулирате интензивността на тренировките си. Можете да регулирате зоните на мощност ([Настройване на зоните Ви на мощност, стр. 46](#)) и зоните на пулс ([Настройка на Вашите зони за пулс, стр. 16](#)), за да съответстват на Вашите цели и способности. Можете да персонализирате поле с данни, за да показва времето Ви в тренировъчни зони по време на карането ([Добавяне на екран с данни, стр. 68](#)).

- 1 На началния екран натиснете  за да видите графичния елемент за хронология.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент към началния екран ([Персонализиране на графичните елементи, стр. 76](#)).

- 2 Изберете графичния елемент за хронология.
- 3 Изберете **Карания на велосипед**.
- 4 Изберете пътуване.
- 5 Изберете **Резюме**.
- 6 Изберете опция:
 - Изберете **Зони пулс**.
 - Изберете **Зони на мощност**.

Изтриване на каране

- 1 На началния екран натиснете  за да видите графичния елемент за хронология.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент към началния екран ([Персонализиране на графичните елементи, стр. 76](#)).

- 2 Изберете графичния елемент за хронология.
- 3 Изберете **Карания на велосипед**.
- 4 Изберете пътуване.
- 5 Изберете  > .

Преглед на общи данни

Можете да прегледате събраните данни, които сте запазили на устройството, включително броя карания, времето, разстоянието и калориите.

- 1 На началния екран натиснете  за да видите графичния елемент за хронология.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент към началния екран ([Персонализиране на графичните елементи, стр. 76](#)).

- 2 Изберете графичния елемент за хронология.
- 3 Изберете **Общо**.

Изтриване на общи стойности на данни

- 1 На началния екран натиснете  за да видите графичния елемент за хронология.
ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент към началния екран ([Персонализиране на графичните елементи, стр. 76](#)).
- 2 Изберете графичния елемент за хронология.
- 3 Изберете **Общо**.
- 4 Изберете опция:
 - Изберете , за да изтриете всички общи стойности на данни от хронологията.
 - Изберете профил на дейност, за да изтриете натрупаните общи стойности на данни за един профил.**ЗАБЕЛЕЖКА:** Това не изтрива запазени дейности.
- 5 Изберете .

Записване на данни

Устройството записва точки всяка секунда. Записването на точки всяка секунда осигурява изключително детайлно проследяване и използва повече от наличната памет.

За информация относно осредняването на данни за ритъм и мощност вижте [Осредняване на данни за ритъм или мощност, стр. 45](#).

Управление на данни

Свързване на устройството към компютъра Ви

БЕЛЕЖКА

За да избегнете корозия, щателно подсушавайте USB порта, предпазното капаче и зоните около тях, преди да зареждате или свързвате към компютър.

- 1 Дръпнете нагоре предпазното капаче от USB порта.
- 2 Включете единия накрайник на кабела в USB порта на устройството.
- 3 Включете другия край на кабела в USB порт на компютър.
Вашето устройство се показва като сменяемо устройство в „Моят компютър“ на Windows® компютри. Тъй като операционните системи Mac® предоставят ограничена поддръжка за режим на прехвърляне на файлове MTP (media transfer protocol), трябва да използвате приложението Garmin Express, за да прегледате устройството си на Mac компютър.

Прехвърляне на файлове в устройството

- 1 Свържете устройството към компютъра.
В зависимост от операционната система на компютъра, устройството се появява като преносимо устройство, сменяемо устройство или сменяем том.
ЗАБЕЛЕЖКА: Операционните системи Mac не откриват устройството по подразбиране. Трябва да използвате софтуера Garmin Express, за да взаимодействате с файловете в устройството си.
- 2 Отворете браузъра за файлове в компютъра си.
- 3 Изберете файл.
- 4 Изберете **Редактиране > Копиране**.
- 5 Отворете преносимото устройство, диска или тома за устройството.
- 6 Потърсете папка.
ЗАБЕЛЕЖКА: Повечето типове файлове имат именувана папка в папката Garmin.
- 7 Изберете **Редактиране > Поставяне**.
Файлът се появява в списъка с файлове в паметта на устройството.

Изтриване на файлове

БЕЛЕЖКА

Ако не знаете предназначението на някой файл, не го изтривайте. Паметта на Вашето устройство съдържа важни системни файлове, които не трябва да се изтриват.

- 1 Отворете устройството или тома **Garmin**.
- 2 Ако е нужно, отворете папка или том.
- 3 Изберете файл.
- 4 Натиснете клавиша **Изтриване** на клавиатурата.

ЗАБЕЛЕЖКА: Операционните системи Mac предоставят ограничена поддръжка за MTP режим за прехвърляне на файлове. Трябва да отворите устройството Garmin на операционна система Windows.

Моите статистики

Велосипедният компютър Edge MTB може да следи Вашата лична статистика и да изчислява измервания на представянето. Измерванията на представянето изискват съвместимо устройство за следене на пулса, силомер или интелигентно устройство за трениране.

Измервания на представяне

Тези измервания на производителността са оценки, които могат да Ви помогнат да проследите и разберете Вашите тренировъчни дейности и състезателни изпълнения. Измерванията изискват няколко дейности, като се използва пулс на китката или съвместимо устройство за следене на пулса на гърдите. За измерване на ефективността при колоездене са необходими устройство за следене на пулса и устройство за измерване на мощност.

Тези оценки са предоставени и поддържани от Firstbeat Analytics™. За повече информация посетете garmin.com/performance-data/cycling.

ЗАБЕЛЕЖКА: Първоначално оценките може да изглеждат неточни. Устройството изисква от Вас да изпълните няколко дейности, за да придобие данни за показателите Ви.

VO2 макс.: VO2 макс. е максималният обем кислород (в милилитри), който можете да изразходите на килограм телесно тегло при максимална производителност. Вашето устройство показва стойности за VO2 макс, коригирани спрямо топлина и надморска височина, когато се аклиматизирате към среда с висока температура или голяма надморска височина.

Време за възстановяване: Времето за възстановяване показва колко време остава, преди да сте напълно възстановени и готови за следващата тежка тренировка.

Функционален праг на мощност (FTP): Устройството използва информация от Вашия потребителски профил от първоначалната настройка, за да оцени Вашия FTP. За да получите по-точна оценка, можете да проведете тест с насоки.

Крива на мощността: Кривата на мощността показва Вашата постоянна мощност с течение на времето. Можете да видите кривата на мощността си за предходния месец, за последните три месеца или дванадесет месеца.

Относно изчисления VO2 макс.

VO2 макс. е максималният обем кислород (в милилитри), който можете да изразходите на килограм телесно тегло при максимална производителност. Казано по-просто, VO2 макс. е показател за атлетичната производителност и трябва да се увеличава, когато нивото на физическата Ви подготовка се подобрява. Оценките на VO2 макс. са предоставени и поддържани от Firstbeat. Можете да сдвоите устройството си Garmin със съвместимо устройство за следене на пулса и силомер, за да извеждате оценката си за VO2 макс. при колоездене.

Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс.

Преди да можете да получите своята оценка на VO2 макс., трябва да поставите устройството за следене на пулса, да монтирате силомера и да ги сдвоите с Вашето устройство ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 43](#)). Ако Вашето устройство е било пакетирано с устройство за следене на пулса, устройството и сензорът вече са сдвоени. За най-точна оценка завършете настройката на потребителския профил ([Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 66](#)) и задайте максималния си пулс ([Настройка на Вашите зони за пулс, стр. 16](#)).

ЗАБЕЛЕЖКА: В началото измерването може да изглежда неточно. Устройството изисква няколко карания, за да се запознае с представянето Ви при колоездене.

- 1 Карайте навън с постоянна, висока интензивност в продължение на поне 20 минути.
- 2 След колоезденето натиснете **Запис**.
Екранът с обобщение на карането се появява.
- 3 Изберете **Еф. на трен.**.
- 4 Натиснете , за да прегледате Вашите VO2 макс. аеробни и анаеробни ползи ([Преглед на изчисленията за Вашия VO2 макс., стр. 34](#)).

Преглед на изчисленията за Вашия VO2 макс.

Преди да можете да видите своята оценка на VO2 макс., трябва да поставите устройството за следене на пулса, да монтирате силомера, да ги сдвоите с Вашето устройство и да покарате ([Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс., стр. 33](#)).

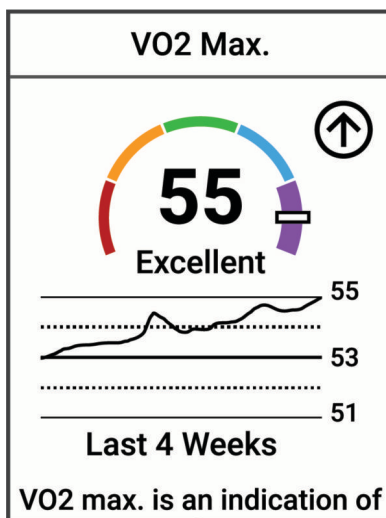
ЗАБЕЛЕЖКА: В началото измерването може да изглежда неточно. Устройството изисква няколко карания, за да се запознае с представянето Ви при колоездене.

- 1 От началния екран натиснете , за да видите графичния елемент за VO2 макс.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент към началния екран ([Преглеждане на графични елементи, стр. 4](#)).

- 2 Изберете графичния елемент.

Оценката на VO2 макс. се появява като число и позиция на цветния индикатор.



 Лилаво	Изключително
 Синьо	Отлично
 Зелено	Добро
 Оранжево	Средно
 Червено	Слабо

Данните и анализът за VO2 макс. се предоставят с разрешение от The Cooper Institute®. За повече информация вижте приложението ([Стандартни нива на VO2 макс., стр. 101](#)) и отидете на www.CooperInstitute.org.

Съвети за изчисленията на VO2 макс. при колоездене

Успехът и точността на изчислението на VO2 макс. се подобрява, когато Вашето каране е продължително и с умерено тежко усилие и когато пулсът и мощността не са силно променливи.

- Преди да карате, проверете дали Вашето устройство, устройството за следене на пулса и силомерът функционират правилно, дали са сдвоени и дали имат достатъчно заряд на батерията.
- По време на Вашето 20-минутно каране поддържайте пулса си над 70% от максималния си пулс.
- По време на Вашето 20-минутно каране поддържайте сравнително постоянна мощност.
- Избягвайте хълмистия терен.
- Избягвайте да карате в групи, където има много драфтинг.

Представяне при аклиматизация към топлина и надморска височина

Фактори на околната среда, като висока температура и надморска височина, оказват влияние върху тренирането и представянето Ви. Например тренировките на голяма надморска височина могат да имат положително въздействие върху физическата Ви подготовка, но може да забележите временен спад на VO2 макс., докато сте на голяма надморска височина. Вашето устройство Edge MTB предоставя известия за аклиматизация и корекции на оценката на VO2 макс. и състоянието на тренировка, когато температурата е над 22°C (72°F) и когато надморската височина е над 800 m (2625 ft).

ЗАБЕЛЕЖКА: Функцията за топлинна аклиматизация е достъпна само за GPS дейности и изисква данни за времето от Вашия свързан телефон.

Сериозно натоварване

Сериозното натоварване е претеглен сбор от излишната консумация на кислород след тренировка (ЕРОС) през последните няколко дни. Индикаторът показва дали текущото натоварване е ниско, оптимално, високо или много високо. Оптималният диапазон се определя от индивидуалното Ви ниво на физическа подготовка и тренировъчната Ви история. Диапазонът се регулира в зависимост от продължителността и интензивността на тренировката.

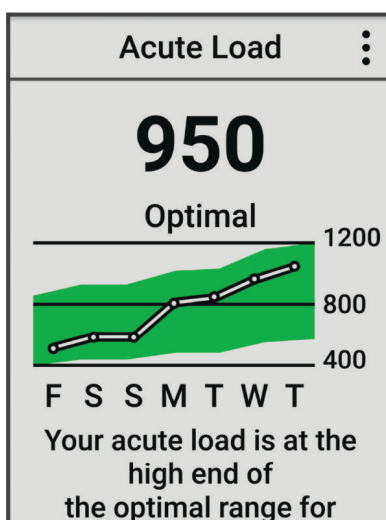
Преглед на Вашето сериозно натоварване

Преди да можете да прегледате оценката си на сериозно натоварване, трябва да поставите устройството за следене на пулса, да инсталирате силомера и да ги сдвоите с Вашето устройство ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 43](#)).

Ако Вашето устройство е било пакетирано с устройство за следене на пулса, устройството и сензорът вече са сдвоени. За най-точна оценка завършете настройката на потребителския профил ([Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 66](#)) и задайте максималния си пулс ([Настройка на Вашите зони за пулс, стр. 16](#)).

ЗАБЕЛЕЖКА: В началото измерването може да изглежда неточно. Устройството изисква няколко карания, за да се запознае с представянето Ви при колоездене.

- 1 Карайте поне веднъж в рамките на седем дни.
- 2 След колоезденето натиснете **Запис**.
Екранът с обобщение на карането се появява.
- 3 Изберете **Еф. на трен.**
- 4 Натиснете  за преглед на Вашето сериозно натоварване.



Относно „Ефект на тренировката“

„Ефект на тренировката“ измерва въздействието на дейността върху Вашата аеробна и анаеробна физическа подготовка. „Ефект на тренировката“ се натрупва по време на дейността. С течение на дейността стойността на „Ефект на тренировката“ се увеличава. „Ефект на тренировката“ се определя от информацията във Вашия потребителски профил и хронологията на тренировките, както и пулса, продължителността и интензивността на Вашата дейност. Има седем различни етикета за ефекта на тренировката, обозначаващи основната полза от дейността Ви. Всеки етикет е цветово кодиран и съответства на Вашия фокус върху натоварването при тренировка. Всяка фраза за обратна връзка, например „Значително въздействие на VO2 макс.“ има съответно описание в подробностите за Вашата дейност в Garmin Connect.

Аеробен ефект на тренировката използва Вашия пулс, за да измери по какъв начин натрупаната интензивност на упражненията влияе върху Вашата аеробна подготовка и показва дали тренировката е имала поддържащ или подобряващ ефект върху нивото Ви на физическа подготовка. Вашата повишена следтренировъчна консумация на кислород (ПСТКК), която се е натрупала по време на упражненията, се съпоставя с набор от стойности, които отчитат нивото Ви на физическа подготовка и тренировъчните навици. Равномерните тренировки с умерени усилия или тренировки с по-голяма продължителност (> 180 секунди) имат положително въздействие върху Вашия аеробен метаболизъм и следователно имат подобрен аеробен ефект на тренировката.

Анаеробният ефект на тренировката използва пулса и скоростта (или мощността), за да определи по какъв начин тренировката влияе върху способността да работите с много висока интензивност. Получавате стойност, базирана на анаеробния принос към ПСТКК и на вида активност. Повторените интервали с висока интензивност – 10 до 120 секунди – имат изключително ползотворно въздействие върху Вашите аеробни възможности и водят до подобрен анаеробен ефект на тренировката.

Можете да добавите Аеробен ефект на тренировката и Анаеробен ефект на тренировката като полета за данни към един от екраните Ви за тренировка, за да следите стойностите си през цялата дейност.

Ефект на тренировката	Аеробна полза	Анаеробна полза
От 0,0 до 0,9	Няма полза.	Няма полза.
От 1,0 до 1,9	Малка полза.	Малка полза.
От 2,0 до 2,9	Поддържа аеробната Ви физическа подготовка.	Поддържа анаеробната Ви физическа подготовка.
От 3,0 до 3,9	Въздейства върху аеробната Ви физическа подготовка.	Въздейства върху анаеробната Ви физическа подготовка.
От 4,0 до 4,9	Значително въздейства върху аеробната Ви физическа подготовка.	Значително въздейства върху анаеробната Ви физическа подготовка.
5.0	Претоварване и потенциално вредно, без достатъчно време за възстановяване.	Претоварване и потенциално вредно, без достатъчно време за възстановяване.

Технологията за ефекта на тренировката се предоставя и поддържа от Firstbeat Analytics. За повече информация посетете firstbeat.com.

Време на възстановяване

Можете да използвате Вашето устройство Garmin с устройство за следене на пулса за китка или за гърди, за да видите колко време остава до пълното Ви възстановяване и готовност за следващата активна тренировка.

ЗАБЕЛЕЖКА: За препоръчителното време на възстановяване се използва Вашият изчислен VO2 макс. и първоначално може да изглежда неточно. Устройството изисква от Вас да изпълните няколко дейности, за да придобие данни за показателите Ви.

Времето на възстановяване се извежда непосредствено след дейност. Времето се отчита обратно до момента, в който за Вас е оптимално да предприемете следваща активна тренировка. Устройството актуализира Вашето време на възстановяване през целия ден въз основа на промени в съня, стреса, почивката и физическата активност.

Преглед на Вашето време на възстановяване

Преди да можете да използвате функцията за време за възстановяване, трябва да имате устройство Garmin с устройство за следене на пулса за китката или съвместимо нагърдно устройство за следене на пулса, сдвоено с Вашето устройство ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 43](#)). Ако Вашето устройство е било пакетирено с устройство за следене на пулса, устройството и сензорът вече са сдвоени. За най-точна оценка завършете настройката на потребителския профил ([Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 66](#)) и задайте максималния си пулс ([Настройка на Вашите зони за пулс, стр. 16](#)).

- 1 Изберете  > **Моите статистики** > **Възстановяване** >  > **Активиране**.
- 2 Излезте да покарате.
- 3 След колоезденето натиснете **Запис**.

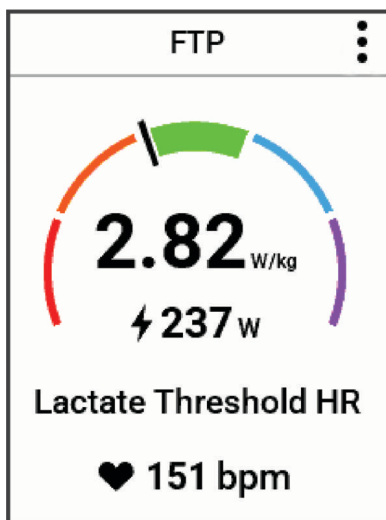
Извежда се времето на възстановяване. Максималното време е 4 дни, а минималното време е 6 часа.

Получаване на оценка на FTP

Устройството използва информацията за Вашия потребителски профил от първоначалната настройка, за да оцени Вашия функционален праг на мощност (FTP). За по-точна стойност на FTP можете да проведете тест за FTP, като използвате сдвоен силомер и устройство за следене на пулса.

Изберете  > **Моите статистики** > **Мощност** > **FTP**.

Вашата оценка за FTP се показва като стойност, измерена във ватове на килограм, Вашата изходна мощност във ватове и позиция на цветния индикатор.



 Лилаво	Изключително
 Синьо	Отлично
 Зелено	Добро
 Оранжево	Средно
 Червено	Необучен

За повече информация вижте приложението ([FTP оценки, стр. 102](#)).

Автоматично изчисляване на FTP

Преди устройството да може да изчисли Вашия функционален праг на мощност (FTP), трябва да имате сдвоени силомер и устройство за следене на пулса ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 43](#)).

ЗАБЕЛЕЖКА: В началото измерването може да изглежда неточно. Устройството изисква няколко карания, за да се запознае с представянето Ви при колоездене.

- 1 Изберете  > **Моите статистики** > **Мощност** > **FTP** >  > **Автоматично откриване на FTP**.
- 2 Карайте навън с постоянна, висока интензивност в продължение на поне 20 минути.
- 3 След колоезденето натиснете **Запис**.
- 4 Изберете  > **Моите статистики** > **Мощност** > **FTP**.

Вашият FTP се показва като стойност, измерена във ватове на килограм, Вашата изходна мощност във ватове и позиция на цветния индикатор.

Преглед на Вашата крива на мощността

Преди да можете да видите кривата на мощността си, трябва да сдвоите своя силомер с Вашето устройство ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 43](#)).

Кривата на мощността показва Вашата постоянна мощност с течение на времето. Можете да видите кривата на мощността си за предходния месец, за последните три месеца или дванадесет месеца.

- 1 Изберете  > **Моите статистики** > **Мощност**.
- 2 Натиснете , за да видите Вашата крива на мощността.
- 3 Изберете , за да изберете период от време.
- 4 Изберете период от време.

Синхронизиране на дейности и измервания на ефективността

Можете да синхронизирате дейности и измервания на представянето от други устройства Garmin към Вашия велосипеден компютър Edge MTB, като използвате акаунта си в Garmin Connect. Това позволява на устройството Ви да отразява по-точно Вашето състояние на тренировка и физическа подготовка. Например, можете да записвате бягане с часовник Forerunner® и да преглеждате подробностите за дейността си и общото тренировъчно натоварване на Вашия велосипеден компютър Edge MTB.

Синхронизирайте своя велосипеден компютър Edge MTB и други устройства Garmin с акаунта си в Garmin Connect.

СЪВЕТ: Можете да зададете основно устройство за трениране и основно устройство за носене в приложението Garmin Connect ([Състояние на унифицирана тренировка, стр. 63](#)).

Скорешните дейности и измервания на представянето от другите Ви устройства Garmin се показват на велосипедния компютър Edge MTB.

Изключване на известията за представяне

Известията за представяне са включени по подразбиране. Някои известия за представяне са предупреждения, които се появяват след завършване на Вашата дейност. Някои известия за представяне се появяват по време на дейност или когато постигнете ново измерване на представянето, като например нова оценка на VO2 макс.

- 1 Изберете  > **Моите статистики** > **Уведомления за изпълнение**.
- 2 Изберете опция.

Преглед на Вашата възраст според физическата подготовка

Преди устройството да може да изчисли точна възраст според физическата подготовка, трябва да завършите настройката на потребителския профил в приложението Garmin Connect.

Вашата възраст според физическата подготовка предоставя най-общо сравнение между Вашата физическа подготовка и лице от същия пол. Вашето устройство използва информация, като например възрастта Ви, индекс на телесна маса (ИТМ), данни за сърдечния ритъм в покой и история на интензивна активност, за да предостави възраст според физическата подготовка. Ако имате кантар Index™, Вашето устройство използва показателя за процент на телесните мазнини вместо ИТМ, за да определи възрастта Ви според физическата подготовка. Промените в упражненията и начина на живот могат да повлияят на възрастта Ви според физическата подготовка.

Изберете  > **Моите статистики** > **Възраст според физ. подгот.**

Преглед на минути на интензивност

Преди устройството да може да изчисли Вашите минути на интензивност, трябва да сдвоите устройството си и да излезте да покарате със съвместимо устройство за следене на пулса ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 43](#)).

За да подобрите здравето си, организации като Световната здравна организация препоръчват поне 150 минути активност с умерена интензивност на седмица или 75 минути активност с висока интензивност на седмица. Велосипедният компютър Edge, когато е сдвоен с устройство за следене на пулса, проследява времето Ви, прекарано в умерени до интензивни дейности, седмичната Ви цел за минути интензивност и напредъка към целта Ви.

Изберете  > **Моите статистики** > **Минути на интензивност**.

Лични рекорди

След като завършите дадено каране, устройството показва евентуални нови лични рекорди, които сте постигнали по време на това каране. Личните рекорди включват най-бързото време на стандартно разстояние, най-дългото каране и най-голямото изкачване по време на каране. Когато се свърже със съвместим силомер, устройството показва максималната мощност, отчетена за период от 20 минути.

Преглеждане на Вашите лични рекорди

Изберете  > **Моите статистики** > **Лични рекорди**.

Възстановяване на личен рекорд

Можете да настроите всеки личен рекорд обратно на записания преди това.

- 1 Изберете  > **Моите статистики** > **Лични рекорди**.
- 2 Изберете рекорд за възстановяване.
- 3 Изберете **Предишен запис** > .

ЗАБЕЛЕЖКА: Това не изтрива запазени дейности.

Изтриване на личен рекорд

- 1 Изберете  > **Моите статистики** > **Лични рекорди**.
- 2 Изберете личен рекорд.
- 3 Изберете  > .

Безжични сензори

Вашият велосипеден компютърEdge може да бъде сдвоен и използван с безжични сензори с ANT+ или Bluetooth технология ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 43](#)). След като устройствата са сдвоени, можете да персонализирате незадължителните полета за данни ([Добавяне на екран с данни, стр. 68](#)). Ако устройството Ви е доставено в комплект със сензор, вече са сдвоени.

За информация относно съвместимостта на конкретни Garmin сензори, закупуване или за преглед на ръководството на собственика посетете buy.garmin.com за този сензор.

Тип сензор	Описание
eBike	Можете да използвате устройството си с Вашия електрически велосипед и да преглеждате данни за велосипед, като информация за батерията и превключването, по време на каране (Преглед на подробности за сензора на електрическия велосипед, стр. 50).
Дистанционен Edge	Можете да управлявате велосипедния си компютър Edge с дистанционното за Edge, включително стартиране на таймера за активност, маркиране на обиколки и превъртане през екрани с данни.
Разширен дисплей	Можете да използвате режима Разширен дисплей, за да показвате екрани с данни от Вашия съвместим часовник Garmin на съвместим велосипеден компютър Edge по време на каране или триатлон (Настройка на режим на разширен дисплей, стр. 78).
Пулс	Можете да използвате външен сензор, като устройството за следене на пулс от серията HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ или HRM-Pro™, за да преглеждате данните за пулса по време на дейностите си.
inReach	Функцията за дистанционно управление на inReach Ви позволява да управлявате своя сателитен комуникатор inReach с помощта на велосипедния си компютър Edge (Използване на дистанционното inReach, стр. 50).
Светлини	Можете да използвате интелигентни светлини за велосипед Varia™, за да подобрите осведомеността за обстановката. С фар с камера Varia можете също да правите снимки и да записвате видео по време на каране (Използване на контролите на камерата Varia, стр. 49).
Мощност	Можете да използвате педалите на велосипеда за измерване на мощността Rally™ или Vector™, за да преглеждате Вашите данни за мощност на устройството си. Можете да регулирате зоните на мощност, за да съответстват на Вашите цели и способности (Настройка на зоните Ви на мощност, стр. 46), или да използвате предупреждения за диапазон, за да бъдете уведомени, когато достигнете определена зона на мощност (Задаване на предупреждения за диапазон, стр. 71).
Радар	Можете да използвате радар за велосипеди за изглед назад Varia, за да подобрите осведомеността за обстановката и за изпращане на предупреждения за приближаващи превозни средства. Със задна светлина на радара с камера Varia можете също да правите снимки и да записвате видео по време на каране (Използване на контролите на камерата Varia, стр. 49).
Смяна на предавки	Можете да използвате електронни превключватели, за да показвате информация за превключването по време на каране. Велосипедният компютър Edge MTB показва текущите стойности за настройка, когато сензорът е в режим на настройка.
Shimano Di2	Можете да използвате електронни превключватели Shimano® Di2™, за да показвате информация за превключването по време на каране. Велосипедният компютър Edge MTB показва текущите стойности за настройка, когато сензорът е в режим на настройка.
Shimano E-Bike	Можете да използвате велосипедния си компютър с Вашия електрически велосипед Shimano и да преглеждате данни за велосипед, като информация за батерията и превключването, по време на каране (Преглед на подробности за сензора на електрическия велосипед, стр. 50).
Интелигентно устройство за трениране	Можете да използвате велосипедния си компютър с интелигентно тренировъчно устройство за трениране на закрито, за да симулирате съпротивление, докато следвате курс, каране или тренировка (Използване на тренировъчно устройство за трениране на закрито, стр. 17).

Тип сензор	Описание
Скорост/ Каданс	Можете да прикрепите сензори за скорост или ритъм към Вашия велосипед и да преглеждате данните на велосипедния си компютър по време на карането. При необходимост можете ръчно да въведете обиколката на колелото (<i>Размер на колело и обиколка, стр. 102</i>).
Температура	Можете да закачите сензора за температура <i>tempre</i> на стабилен ремък или каишка, така че да е изложен на атмосферен въздух, за да служи за надежден източник на точни температурни данни.
VIRB	Функцията за дистанционно управление VIRB Ви дава възможност да управлявате екшън камерата VIRB от велосипедния си компютър.

Сдвояване на Вашите безжични сензори

Когато за пръв път свържете безжичен сензор към Вашето устройство чрез ANT+ или Bluetooth технология, трябва да извършите сдвояване на устройството и сензора. След като бъдат сдвоени, велосипедният компютър Edge се свързва автоматично към сензора, когато започнете дейност или сензорът е активен и е в обхват. За повече информация относно сателитните системи отидете на garmin.com/hrm_connection_types.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако устройството Ви е доставено в комплект със сензор, вече са сдвоени.

- 1 Поставете устройството за следене на пулса, поставете сензора или натиснете бутона, за да събудите сензора.

ЗАБЕЛЕЖКА: Вижте ръководството на собственика на безжичния сензор за информация относно сдвояването.

- 2 Доближете устройството в рамките на 3 m (10 ft) от сензора.

ЗАБЕЛЕЖКА: Застанете отдалечени на 10 m (33 ft) от сензори на други колоездачи по време на сдвояването.

- 3 Задръжте .

- 4 Изберете **Датчици > Добавяне на датчик**.

- 5 Изберете опция:

- Изберете вид сензор.
- Изберете **Търсене на всичко**, за да търсите всички близки сензори.

Появява се списък с налични сензори.

- 6 Изберете един или повече сензори за сдвояване с Вашето устройство.

- 7 Изберете **Добави**.

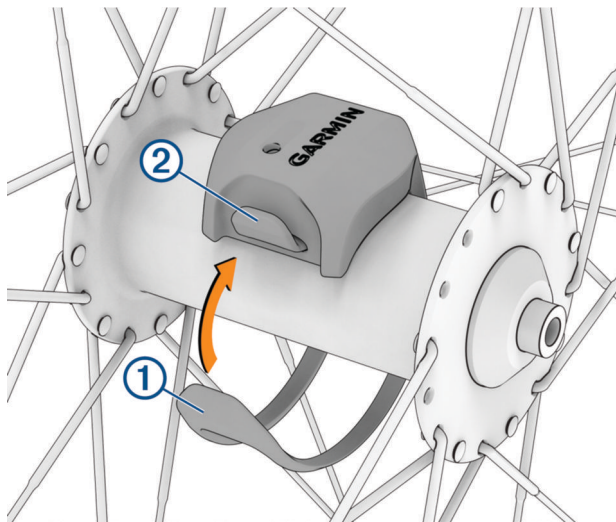
Когато сензорът е сдвоен с Вашето устройство, състоянието на сензора е **Свързан**. Можете да персонализирате поле с данни за показване на данни от сензора.

Инсталиране на сензора за скорост

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако нямате този сензор, можете да пропуснете тази задача.

СЪВЕТ: Garmin препоръчва да закрепите велосипеда си на стойка, докато инсталирате сензора.

- 1 Поставете и задръжте сензора за скорост върху главината на колелото.
- 2 Издърпайте лентата ① около главината на колелото и я прикрепете към куката ② на сензора.



Сензорът може да бъде наклонен, когато е инсталиран на асиметрична главина. Това не влияе на работата.

- 3 Завъртете колелото, за да проверите за хлабина.

Сензорът не трябва да има контакт с други части на велосипеда.

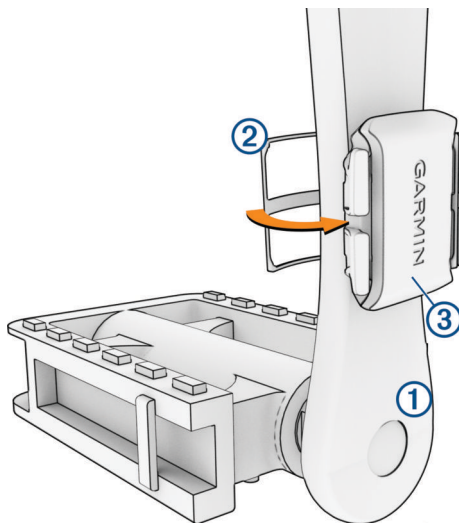
ЗАБЕЛЕЖКА: Светодиодът мига в зелено за пет секунди, за да покаже активност след две завъртания.

Инсталиране на сензора за ритъм

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако нямате този сензор, можете да пропуснете тази задача.

СЪВЕТ: Garmin препоръчва да закрепите велосипеда си на стойка, докато инсталирате сензора.

- 1 Изберете размера на лентата, който пасва сигурно на педала ①.
Избраната от Вас лента трябва да е най-малката, която се простира през педала.
- 2 От страната без движение поставете и задръжте плоската страна на сензора за ритъм от вътрешната страна на педала.
- 3 Издърпайте лентите ② около педала и ги прикрепете към куките ③ на сензора.



- 4 Завъртете педала, за да проверите за хлабина.
Сензорът и лентите не трябва да влизат в контакт с никоя част от велосипеда или обувката Ви.
ЗАБЕЛЕЖКА: Светодиодът мига в зелено за пет секунди, за да покаже активност след две завъртания.
- 5 Направете 15 минутно пробно каране и проверете сензора и лентите, за да се уверите, че няма следи от повреда.

Относно сензорите за скорост и ритъм

Данните за ритъма от сензора за ритъм винаги се записват. Ако към устройството не са сдвоени сензори за скорост и ритъм, GPS данните се използват за изчисляване на скоростта и разстоянието. Ритъмът е Вашата скорост на въртене на педалите или „спининг“, измерена чрез броя обороти на педала за минута (об/мин).

Осредняване на данни за ритъм или мощност

Настройката за ненулево осредняване на данни е налична, ако тренирате с допълнителен сензор за ритъм или силомер. Настройката по подразбиране изключва нулеви стойности, които се появяват, когато не въртите педалите.

Можете да промените стойността на тази настройка ([Настройки за запис на данни, стр. 76](#)).

Тренировка със силомери

- Отидете на garmin.com/intosports за списък със силомери, които са съвместими с Вашия велосипеден компютър Edge (като Rally и Vector системи).
- За повече информация вижте ръководството на притежателя относно Вашия силомер.
- Регулирайте своите зони на мощност, за да съвпадат с Вашите цели и способности (*Настройване на зоните Ви на мощност, стр. 46*).
- Използвайте предупреждения за диапазон, за да бъдете уведомени, когато достигнете конкретна зона на мощност (*Задаване на предупреждения за диапазон, стр. 71*).
- Персонализирайте полетата за данни за мощност (*Добавяне на екран с данни, стр. 68*).

Настройване на зоните Ви на мощност

Стойностите за зоните са стойности по подразбиране и може да не съответстват на личните Ви възможности. Можете ръчно да регулирате своите зони на устройството или от като използвате Garmin Connect. Ако знаете стойността на Вашия функционален праг на мощност (FTP), можете да я въведете и да оставите софтуера да изчисли автоматично Вашите зони на мощност.

- 1 Изберете  > **Моите статистики** > **Зони за обучение** > **Зони на мощност**.
- 2 Въведете стойността си на FTP.
- 3 Изберете **Въз основа на:**.
- 4 Изберете опция:
 - Изберете **вата**, за да прегледате и редактирате зоните във ватове.
 - Изберете **% FTP**, за да прегледате и редактирате зоните като процент от Вашия функционален праг на мощност.
 - Изберете **Конфигурация**, за да редактирате броя на зоните на мощност.

Калибриране на Вашия силомер

Преди да можете да калибрирате своя силомер, трябва да го инсталирате, да го сдвоите с устройството си и да се уверите, че силомерът активно предава данни.

За инструкции за калибриране, специфични за Вашия силомер, вижте инструкциите на производителя.

- 1 Изберете  > **Датчици**.
- 2 Изберете силомера си.
- 3 Изберете **Калибриране**.
СЪВЕТ: Дръжте силомера активен, докато се появи съобщението.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.

Мощност, базирана на педала

Rally измерва мощността, базирана на педала.

Rally измерва силата, която прилагате няколкостотин пъти всяка секунда. Rally също измерва Вашия ритъм или скорост на въртене на педалите. Чрез измерване на силата, посоката на силата, въртенето на педала и времето Rally може да определи мощността (във ватове). Тъй като Rally независимо измерва силата на левия и десния крак, отчита Вашия баланс на силата между лявата и дясната страна.

ЗАБЕЛЕЖКА: Системата с единично отчитане Rally не осигурява баланс на мощността между лявата и дясната страна.

Динамики на колоездене

Показателите за динамиката на колоезденето измерват как прилагате сила през целия ход на педала и къде прилагате сила върху педала, което Ви позволява да разберете Вашия конкретен начин на каране. Разбирането как и къде произвеждате мощност Ви позволява да тренирате по-ефективно и да оцените годността на велосипеда си.

ЗАБЕЛЕЖКА: Трябва да имате съвместим силомер с двойно отчитане, свързан с помощта на ANT+ технология, за да използвате показатели за динамиката на колоезденето.

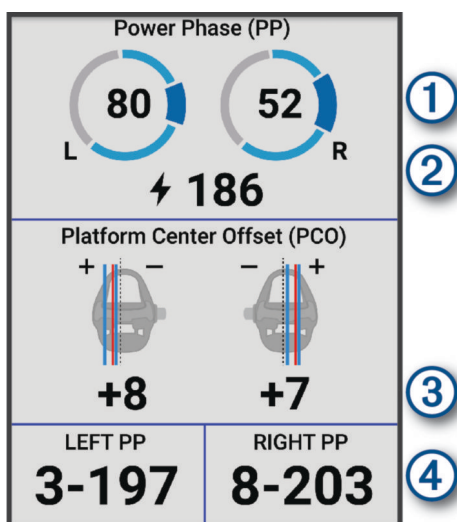
За повече информация посетете garmin.com/performance-data/cycling.

Използване на динамики на колоездене

Преди да можете да използвате динамики на колоезденето, трябва да сдвоите силомера с Вашето устройство чрез ANT+ технологията (*Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 43*).

ЗАБЕЛЕЖКА: Записването на динамики на колоездене използва допълнителна памет на устройството.

- 1 Излезте да покарате.
- 2 Превъртете до екрана за динамики на колоездене, за да видите данни за фаза на мощност ①, обща мощност ② и централно отместване на платформата ③.



- 3 Ако е необходимо, изберете **Полета с данни**, за да промените поле с данни (*Добавяне на екран с данни, стр. 68*).

ЗАБЕЛЕЖКА: Двете полета за данни в долната част на екрана ④ могат да бъдат персонализирани. Можете да изпратите карането до приложението Garmin Connect, за да видите допълнителни данни за динамиките на колоездене (*Изпращане на карането в Garmin Connect, стр. 64*).

Данни за енергийна фаза

Енергийната фаза е областта на хода на педала (между началния ъгъл на курбела и крайния ъгъл на курбела), където произвеждате положителна мощност.

Централно изместване на платформа

Централното изместване на платформата е мястото на платформата на педала, където прилагате сила.

Персонализиране на функциите за динамики на колоездене

Преди да можете да персонализирате функции на Rally, трябва да сдвоите силомер Rally с устройството си.

- 1 Изберете  > Датчици.
- 2 Изберете силомера Rally.
- 3 Изберете **Информация за датчика > Динамики на колоездене**.
- 4 Изберете опция.
- 5 Ако е необходимо, изберете превключвателите, за да включите или изключите ефективността на въртящия момент, плавността на педалите и динамиките на колоездене.

Актуализиране на системния софтуер Rally с помощта на велосипедния компютър Edge

Преди да можете да актуализирате софтуера, трябва да сдвоите велосипедния си компютър Edge със системата Rally.

- 1 Изпратете данните за карането си до вашия акаунт в Garmin Connect ([Изпращане на карането в Garmin Connect](#), стр. 64).
Garmin Connect автоматично търси софтуерни актуализации и ги изпраща на Вашия велосипеден компютър Edge .
- 2 Поставете велосипедния си компютър Edge на разстояние (3 m) от силомерите.
- 3 Завъртете педалите няколко пъти. Велосипедният Ви компютър Edge подканва да инсталирате всички предстоящи актуализации на софтуера.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.

Живот на батерията на безжичните сензори

След като излезете да покарате, се появяват нивата на живот на батерията за безжичните сензори, които са били свързани по време на дейността. Списъкът е подреден по ниво на батерията.

Осведоменост за обстановката

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Гамата продукти Varia за осведоменост по време на колоездене може да подобри ситуационната осведоменост. Те не заместват вниманието и добрата преценка на колоездача. Винаги проявявайте здрав разум за заобикалящата Ви среда и управлявайте велосипеда по безопасен начин. Ако не го направите, това може да доведе до сериозно нараняване или смърт.

Вашият велосипеден компютър Edge може да бъде използван с гамата продукти Varia за осведоменост по време на колоездене ([Безжични сензори](#), стр. 41). Вижте ръководството на Вашия аксесоар за повече информация.

Използване на контролите на камерата Varia

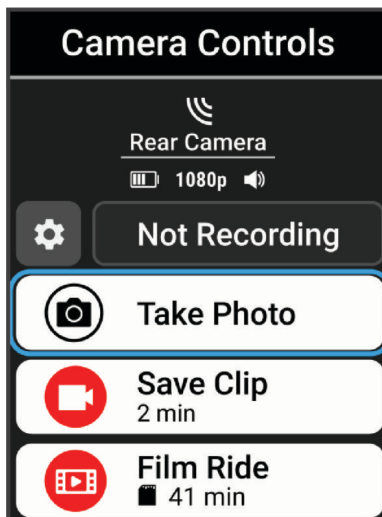
БЕЛЕЖКА

Някои юрисдикции може да забранят или да регулират записа на видео, аудио или снимки или може да изискват всички страни да са запознати със записа и да дадат съгласие. Ваша отговорност е да знаете и спазвате всички закони, разпоредби и всякакви други ограничения в юрисдикциите, където планирате да използвате това устройство.

Преди да можете да използвате контролите на камерата Varia, трябва да сдвоите аксесоара с Вашия велосипеден компютър ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 43](#)).

- 1 Натиснете  и изберете **Управ. на камери**.

Велосипедният компютър показва контролите на камерата, както и режима на запис, състоянието на батерията, разделителната способност на видеото и състоянието на звука на всички свързани камери.



- 2 Изберете опция:

- Изберете **Фар с камера** или **Радар с камера**, за да персонализирате настройките на камерата.
- Изберете **Заснемане**, **Запазване на клип** или **Сн. на кар..**

Електронни превключватели за скорости

Преди да можете да използвате съвместими електронни превключватели за скорости, като превключватели за скорости Shimano Di2 или SRAM® AXS, трябва да ги сдвоите с Вашия велосипеден компютър Edge ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 43](#)).

Можете да конфигурирате наличните бутони на превключвателя за скорости, за да управлявате действията на велосипедния компютър Edge, като например стартиране и спиране на дейности и записване на обиколки. Можете също така да персонализирате незадължителните полета с данни ([Добавяне на екран с данни, стр. 68](#)). Когато настройвате позицията на електронните превключватели за скорости, велосипедният компютър Edge може да показва стойностите на настройките.

Тренировка с електрически велосипед

Преди да можете да използвате съвместим електрически велосипед, като eBike система Shimano, трябва да го сдвоите с Вашето устройство Edge ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 43](#)). Можете да персонализирате допълнителния екран с данни за електронния велосипед и полетата с данни ([Добавяне на екран с данни, стр. 68](#)).

Преглед на подробности за сензора на електрическия велосипед

- 1 Изберете  > Датчици.
 - 2 Изберете своя електрически велосипед.
 - 3 Изберете опция:
 - За да видите подробности за електрическия велосипед, като например километраж или изминато разстояние, изберете **Информация за датчика** > **Данни eBike**.
 - За да видите съобщенията за грешка на електрическия велосипед, изберете .
- Вижте ръководството на притежателя на електрическия велосипед за повече информация.

inReach дистанционно

Функцията за дистанционно управление inReach Ви позволява да управлявате своя сателитен комуникатор inReach с помощта на велосипедния си компютър Edge . Отидете на buy.garmin.com за повече информация относно съвместими устройства.

Използване на дистанционното inReach

- 1 Включете сателитния комуникатор inReach.
- 2 На велосипедния компютър Edge изберете  > Датчици > Добавяне на датчик > inReach.
- 3 Изберете своя сателитен комуникатор inReach и изберете **Добави**.
- 4 От началния екран изберете  > inReach.
- 5 Изберете опция:
 - За да изпратите предварително зададено съобщение, изберете **Съобщения** > **Изпратете предварително зададена настройка** и изберете съобщение от списъка.
 - За да изпратите текстово съобщение, изберете **Съобщения** > **Стартиране на разговор**, изберете контактите за съобщение и въведете текста на съобщението или изберете опция за бърз текст.
 - За да видите таймера и изминатото разстояние по време на сесия за проследяване, изберете **Проследяване на inReach** > **Стартиране на проследяването**.
 - За да изпратите SOS съобщение, изберете **SOS**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Трябва да използвате SOS функцията само в реална извънредна ситуация.

Свързани функции

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Докато карате колело, не взаимодействайте с дисплея, за да въвеждате информация или да четете или отговаряте на съобщения, защото това може да причини разсейване, което може да доведе до инцидент, причиняващ сериозно нараняване или смърт.

Свързаните функции са достъпни за Вашия велосипеден компютър Edge , когато свържете велосипедния компютър със съвместим телефон с помощта на Bluetooth технология.

Сдвояване на телефона

За да използвате свързаните функции на велосипедния компютър Edge, той трябва да бъде сдвоен директно чрез приложението Garmin Connect вместо от настройките за Bluetooth на Вашия телефон.

- 1 Задръжте , за да включите устройството.
- 2 Ако включвате устройството за първи път, изберете език на устройството.
Следващият екран Ви подканва да сдвоите с телефона си.
- 3 Сканирайте QR кода с телефона си и следвайте инструкциите на екрана, за да приключите процеса на сдвояване и настройка.

ЗАБЕЛЕЖКА: Въз основа на Вашия акаунт в Garmin Connect и аксесоари устройството Ви може да предложи профили на дейност и полета с данни по време на настройката. Ако имате сензори, сдвоени с предишното Ви устройство, можете да ги прехвърлите по време на настройката.

- 4 Ако е необходимо, за да влезете ръчно в режим на сдвояване, задръжте  и изберете **Телефон > Сдвояване на смартфон**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако сдвоявате нов телефон, изберете името на сдвоения преди това телефон и изберете , за да забравите телефона. **Сдвояване на смартфон** се показва, след като забравите сдвоения преди това телефон.

След успешно сдвояване ще се появи съобщение и велосипедният компютър се синхронизира автоматично с Вашия телефон.

Bluetooth свързани функции

Устройството Edge има няколко свързани чрез Bluetooth функции за Вашия съвместим телефон с помощта на приложенията Garmin Connect и Connect IQ. За повече информация отидете на garmin.com/apps.

Дейността се качва в Garmin Connect: Автоматично изпраща Вашата дейност в Garmin Connect веднага след като завършите записа на дейността.

Аларма за велосипед: Позволява активиране на аларма, която звучи на устройството и изпраща предупреждение до телефона Ви, когато устройството засече движение.

Функции за изтегляне на Connect IQ: Позволява Ви да изтеглите функции на Connect IQ от приложението Connect IQ.

Изтегляния на маршрути, сегменти и тренировки от Garmin Connect: Позволява Ви да търсите дейности на Garmin Connect на телефона си и да ги изпращате на Вашето устройство.

Изтегляния на маршрути и сегменти от Garmin Connect: Позволява Ви да търсите маршрути и сегменти на Garmin Connect на телефона си и да ги изпращате на Вашето устройство.

Прехвърляне от устройство към устройство: Позволява безжично прехвърляне на файлове към друго съвместимо устройство Edge.

Откриване на моето устройство Edge: Открива Вашето изгубено устройство Edge, което е сдвоено с телефона Ви и в момента е в обхват.

Известия: Извежда известия и съобщения на вашето устройство.

Функции за безопасност и проследяване: (*Функции за безопасност и проследяване, стр. 52*)

Взаимодействия в социалните медии: Позволява Ви да публикувате актуализация на любимия си уебсайт на социална медия, когато качите дейност в Garmin Connect.

Актуализиране на времето: Изпращане на метеорологични условия в реално време и известия към вашето устройство.

Функции за безопасност и проследяване

⚠ ВНИМАНИЕ

Функциите за безопасност и проследяване са допълнителни функции и не трябва да се разчита на тях като основен метод за помощ при спешни случаи. Приложението Garmin Connect не се свързва вместо Вас със службите за спешна помощ.

БЕЛЕЖКА

За да използвате тези функции, устройството Edge MTB трябва да има включен GPS и да е свързано с приложението Garmin Connect с помощта на Bluetooth технология. Можете да въведете контакти при спешни случаи във Вашия акаунт в Garmin Connect.

Устройството Edge MTB има функции за безопасност и проследяване, които могат да бъдат настроени с приложението Garmin Connect.

За повече информация относно функциите за безопасност и проследяване отидете на garmin.com/safety.

Помощ: Позволява Ви да изпращате съобщение с Вашето име, връзка към LiveTrack и GPS местоположение (ако е налично) на Вашите контакти при спешни случаи.

Откриване на инцидент: Когато устройството Edge MTB открие инцидент по време на определени дейности на открито, то изпраща автоматично съобщение, връзка към LiveTrack и GPS местоположение (ако е налично) на Вашите контакти при спешни случаи.

LiveTrack: Позволява на приятели и семейство да следят Вашите състезания и тренировки в реално време. Можете да поканите последователи, като използвате имейл или социални медии, позволявайки им да преглеждат Вашите данни в реално време на уеб страницата.

GroupRide: Позволява Ви да създавате и получавате достъп до споделени маршрути, групови съобщения и данни за местоположението в реално време с други колоездачи.

GroupTrack: Позволява Ви да следите Вашите връзки, като използвате LiveTrack директно на екрана и в реално време.

Откриване на инцидент

⚠ ВНИМАНИЕ

Откриването на инциденти е допълнителна функция, достъпна само за определени дейности на открито. Не трябва да се разчита на функцията за откриването на инциденти като на основен метод за получаване на помощ при спешни случаи. Приложението Garmin Connect не се свързва вместо Вас със службите за спешна помощ.

БЕЛЕЖКА

Преди да можете да активирате откриване на инцидент на Вашето устройство, трябва да настроите информация за контакт при спешни случаи в приложението Garmin Connect. Вашият сдвоен телефон трябва да е оборудван с план за данни и да е в зона на мрежово покритие, където има налични данни. Вашите контакти при спешни случаи трябва да могат да получават текстови съобщения (Може да бъде приложено обичайното таксуване за текстови съобщения).

Когато инцидент бъде открит от Вашето устройство Edge с активирана GPS връзка, приложението Garmin Connect може да изпрати автоматично текстово съобщение и имейл с Вашето име и GPS местоположение, ако е налично, до Вашите контакти при спешни случаи.

На устройството и сдвоения телефон се появява съобщение, в което се посочва, че контактите Ви ще бъдат информирани след изтичането на 30 секунди. Ако не е необходима помощ, можете да отмените автоматичното съобщение за спешна ситуация.

Включване и изключване на откриването на инцидент

ЗАБЕЛЕЖКА: Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни.

- 1 Изберете  > **Безопасност и проследяване** > **Откриване на инцидент**.
- 2 Изберете профила на дейността, за да разрешите откриването на инциденти.

ЗАБЕЛЕЖКА: Откриването на инциденти е активирано по подразбиране само за определени дейности на открито. В зависимост от терена и Вашия стил на каране могат да се появят фалшиви положителни резултати.

Помощ

ВНИМАНИЕ

Assistance е допълнителна функция и не трябва да се разчита на нея като основен метод за помощ при спешни случаи. Приложението Garmin Connect не се свързва вместо Вас със службите за спешна помощ.

БЕЛЕЖКА

Преди да активирате функцията за помощ в устройството си, трябва да зададете информация за контакт при спешни случаи в приложението Garmin Connect. Сдвоеният Ви телефон трябва да е оборудван с план за данни и да се намира в зона с мрежово покритие, където данните са налични. Вашите контакти при спешни случаи трябва да могат да получават текстови съобщения (Може да бъде приложено обичайното таксуване за текстови съобщения).

Когато устройството Ви Edge с активиран GPS е свързано с приложението Garmin Connect, можете да изпратите автоматизирано текстово съобщение с Вашето име и GPS местоположение, ако има такова, до Вашите контакти при спешни случаи.

На устройството Ви се появява съобщение, в което се посочва, че контактите Ви ще бъдат информирани след изтичане на обратното броене. Ако не е необходима помощ, можете да отмените съобщението.

Заявяване на помощ

БЕЛЕЖКА

Преди да можете да поискате помощ, трябва да активирате GPS на Вашето устройство Edge и да настроите информация за контакти при спешни случаи в приложението Garmin Connect. Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да е в зона на мрежово покритие, където има налични данни. Вашите контакти при спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да бъде приложено обичайното таксуване за текстови съобщения).

- 1 Задръжте  за пет секунди, за да активирате функцията за помощ.
Устройството издава звуков сигнал и изпраща съобщението след приключване на обратното отброяване от пет секунди.
СЪВЕТ: Можете да изберете , преди обратното отброяване да приключи, за да отмените съобщението.
- 2 При необходимост изберете **Изпрати**, за да изпратите съобщението веднага.

Добавяне на контакти при спешни случаи

Телефонните номера на контактите при спешни случаи се използват за функциите за сигурност и проследяване.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете •••.
- 2 Изберете **Безопасност и проследяване** > **Функции за безопасност** > **Контакти при спешни случаи** > **Добавяне на контакти при спешни случаи**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Вашите контакти за спешни случаи получават известие, когато ги добавите като контакт за спешни случаи, и могат да приемат или отхвърлят Вашата заявка. Ако даден контакт откаже, трябва да изберете друг контакт за спешни случаи.

Преглед на Вашите контакти при спешни случаи

Преди да можете да видите контактите си при спешни случаи на устройството, трябва да настроите информацията за колоездач и контактите при спешни случаи в приложението Garmin Connect.

Изберете  > **Безопасност и проследяване** > **Контакти при спешни случаи**.

Появяват се имената и телефонните номера на Вашите контакти при спешни случаи.

Отказване на автоматизирано съобщение

Когато устройството Ви открие инцидент, можете да отмените автоматичното съобщение при спешни случаи на устройството си или на сдвоения си телефон, преди то да бъде изпратено до контактите Ви при спешни случаи.

Задръжте  и изберете  преди края на 30-секундното обратно отброяване.

Изпращане на актуализация на състоянието след инцидент

Преди да можете да изпратите актуализация на състоянието на Вашите контакти при спешни случаи, устройството трябва да открие инцидент и да изпрати автоматично съобщение за спешен случай до Вашите контакти при спешни случаи.

Можете да изпратите актуализация на състоянието на контактите си при спешни случаи, като ги информирате, че не се нуждаете от помощ.

От страницата със състоянието изберете **Открит е инцидент** > **Добре съм**.

Изпраща се съобщение до всички контакти при спешни случаи.

LiveTrack

БЕЛЕЖКА

Ваша отговорност е да използвате дискретност, когато споделяте информация за местоположението с други. Винаги се уверявайте, че познавате и се чувствате комфортно с колоездача, с когото споделяте информация за местоположението.

Функцията LiveTrack Ви позволява да споделяте колоезденето си с контакти от Вашия телефон и акаунтите Ви в социалните медии. Докато споделяте, зрителите могат да проследяват текущото Ви местоположение и да преглеждат данните Ви на живо на уеб страница в реално време.

За да използвате тази функция, устройството Edge MTB трябва да има активирана GPS връзка и да е свързано с приложението Garmin Connect чрез Bluetooth технология.

Включване на LiveTrack

Преди да започнете първата си сесия на LiveTrack, трябва да настроите контакти в приложението Garmin Connect.

1 Изберете  > **Безопасност и проследяване** > **LiveTrack**.

2 Изберете опция:

- Изберете **Автоматичен старт**, за да стартирате сесия с LiveTrack всеки път, когато започвате този вид дейност.
- Изберете **Име на LiveTrack**, за да актуализирате името на сесията на LiveTrack. Текущата дата е името по подразбиране.
- Изберете **Получатели**, за да видите получателите.
- Изберете **Споделяне на маршрут**, ако искате получателите да виждат маршрута Ви.
- Изберете **Съобщения на наблюдател**, ако искате да позволите на получателите си да Ви изпращат текстови съобщения по време на колоезденето ([Съобщения на наблюдател](#), стр. 60).
- Изберете **Extend LiveTrack**, за да удължите прегледа на сесията с LiveTrack за 24 часа.

3 Изберете **Старт. на LiveTrack**.

Получателите могат да гледат Ваши данни на живо на страница за проследяване в Garmin Connect.

Започване на GroupTrack сесия

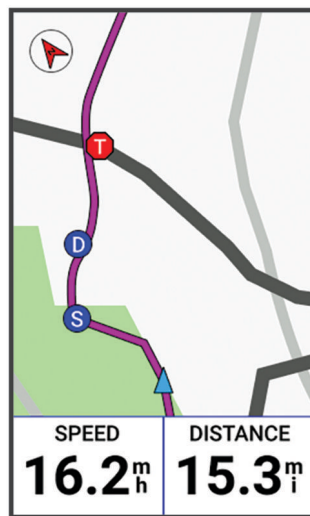
Преди да започнете сесия на GroupTrack, трябва да имате телефон с приложението Garmin Connect, сдвоен с Вашето устройство ([Сдвояване на телефона, стр. 51](#)).

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е необходима за групови карания с велосипедни компютри Edge x30 series и по-стари.

За велосипедни компютри Edge 1040, 840, 540 и по-нови използвайте функцията GroupRide ([Започване на GroupRide сесия, стр. 56](#)).

По време на каране можете да видите колоездачите във Вашата сесия на GroupTrack на картата.

- 1 На велосипедния компютър Edge изберете  > **Безопасност и проследяване** > **LiveTrack** > **GroupTrack**, за да активирате преглед на връзки на екрана с картата и известия за съобщения.
- 2 От приложението Garmin Connect изберете **•••** > **Безопасност и проследяване** > **LiveTrack** > **Споделяне на настройки** > **GroupTrack** > **Всички връзки**.
- 3 Изберете **Стартиране на LiveTrack**.
- 4 На велосипедния компютър Edge натиснете  и започнете да карате.
- 5 Превъртете до картата, за да видите връзките си.



- 6 Превъртете до списъка на GroupTrack.
Можете да изберете колоездач от списъка и този ездач се появява в центъра на картата.

Съвети за сесии с GroupTrack

Функцията GroupTrack Ви позволява да следите други колоездачи във Вашата група, използващи LiveTrack, директно на екрана. Всички колоездачи в групата трябва да са Ваши връзки във Вашия акаунт в Garmin Connect.

- Карайте навън с активирана GPS връзка.
- Сдвоете велосипедния компютър Edge MTB с телефона Ви с помощта на Bluetooth технология.
- В приложението Garmin Connect изберете **•••** > **Контакти** и изберете да актуализирате списъка с колоездачи за Вашата GroupTrack сесия.
- Уверете се, че всички Ваши връзки са сдвоили телефоните си, и започнете сесия на LiveTrack в приложението Garmin Connect.
- Уверете се, че всички Ваши връзки са в обхват (40 km или 25 mi.).
- По време на сесия на GroupTrack превъртете до картата, за да видите връзките.
- Спрете да карате, преди да опитате да видите информация за местоположението и посоката на други колоездачи в сесията на GroupTrack.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Докато карате велосипед винаги проявявайте здрав разум за заобикалящата Ви среда и управлявайте велосипеда по безопасен начин. Ако не го направите, това може да доведе до сериозно нараняване или смърт.

БЕЛЕЖКА

Ваша отговорност е да проявявате дискретност, когато споделяте информация си с други колоездачи. Винаги се уверявайте, че сте наясно и се чувствате комфортно с колоездачите, с които споделяте информацията за Вашето местоположение и данни за колоездене, включително пулс.

С функцията GroupRide на Вашия велосипеден компютър Edge можете да създавате и да получавате достъп до споделени маршрути, групови съобщения и данни за местоположението в реално време и колоездене с други колоездачи със съвместими устройства.

Започване на GroupRide сесия

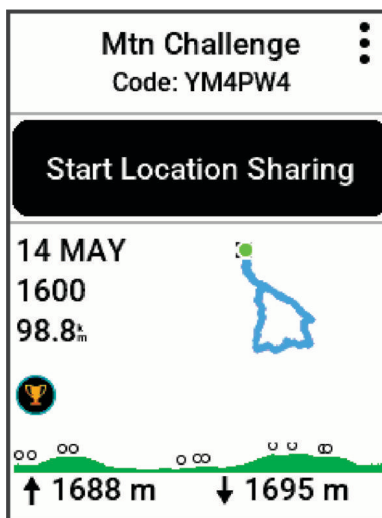
Преди да започнете сесия на GroupRide, трябва да имате телефон с приложението Garmin Connect, сдвоен с Вашето устройство ([Сдвояване на телефона, стр. 51](#)). Когато бъдете подканени, трябва също да се съгласите да споделите Вашето местоположение в реално време с други колоездачи.

- 1 Изберете графичния елемент на **GroupRide**.
- 2 Изберете **Създайте GroupRide**.
- 3 Изберете **Име, Дата** или **Начален час**, за да редактирате информацията.
- 4 Изберете **Доб. курс**, за да споделите маршрут с други колоездачи.

Можете да изберете от Вашите запазени маршрути или можете да изберете Създаване на ново, за да създадете нов маршрут ([Курсове, стр. 23](#)).

- 5 Изберете **Състезания**, за да се състезавате с други колоездачи за класиране и награди.
- 6 Изберете **Генериране на код**.

Вашият велосипеден компютър Edge генерира код, който можете да изпратите на други колоездачи.



- 7 Изберете **⋮ > Споделяне на код > ✓**.
- 8 Отворете приложението Garmin Connect и изберете **Преглед на код > Споделяне**.
- 9 Изберете метода за споделяне на кода с други колоездачи.

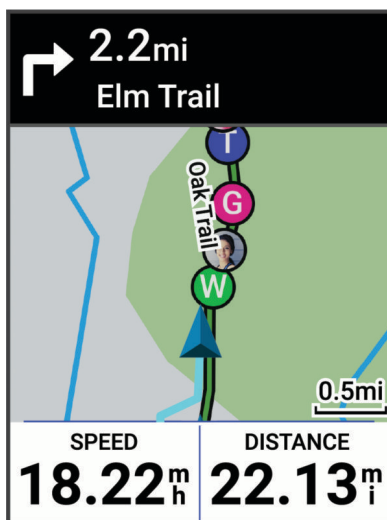
Приложението Garmin Connect споделя GroupRide кода с Вашите контакти.

- 10 На велосипедния компютър Edge изберете **Стартиране на „Споделяне на местоположение“**.

11 Натиснете ► и започнете да карате.

Екранът с данни на GroupRide се добавя към екраните с данни за активния профил.

12 Изберете колоездач от екрана с данни на **GroupRide**, за да видите позицията му на картата, или превъртете до картата, за да видите всички колоездачи (*Състояние на картата на GroupRide*, стр. 58).



Присъединяване на сесия на GroupRide

Когато се присъедините към сесия на GroupRide на Вашия велосипеден компютър Edge , когато кодът на GroupRide бъде споделен с Вас. Можете да въведете кода преди началото на карането.

1 Превъртете до графичния елемент **GroupRide**.

СЪВЕТ: Можете да графичния елемент GroupRide в цикъла с графични елементи (*Персонализиране на графичните елементи*, стр. 76).

2 Изберете графичния елемент, за да го отворите.

3 Изберете **Въвеждане на код**.

4 Въведете 6-цифрения код и изберете ✓.

Вашият велосипеден компютър Edge автоматично изтегля маршрута.

5 В деня на карането изберете **Стартиране на „Споделяне на местоположение“**.

6 Натиснете ► и започнете да карате.

Изпращане на GroupRide съобщение

Можете да изпратите съобщение до други колеездачи по време на сесия на GroupRide.

- 1 От екрана с данни за **GroupRide** на Вашия велосипеден компютър Edge натиснете и задръжте .
- 2 Изберете опция:

- Изберете съобщение от списъка с предварително зададени текстови отговори.
- Изберете **Напишете съобщение** за изпращане на персонализирано съобщение.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да персонализирате предварително зададените текстови отговори в настройките на устройството в приложението Garmin Connect. След като персонализирате настройките, трябва да синхронизирате данните си, за да приложите промените към велосипедния компютър Edge.



ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да превъртите нагоре до горната част на екрана със съобщения, за да видите по-стари съобщения, включително всички съобщения, изпратени преди да се присъедините към сесията на GroupRide ([Присъединяване на сесия на GroupRide, стр. 57](#)).

Състояние на картата на GroupRide

По време на каране можете да видите колеездачите във Вашата сесия на GroupRide на картата.

СЪВЕТ: Буквите в иконите на картата съответстват на инициалите на първото име на колеездача.

икони	Форма	Цвят	Мест	С връзка с приложението Garmin Connect
	Кръг	Бяло	Да	Не
	Кръг	Синьо	Да	Да
	Квадрат	Бяло	Не	Не
	Квадрат	Червено	Не	Да
	Кръг	Сиво	Неизвестен	Неизвестен

ЗАБЕЛЕЖКА: За да персонализирате настройките на картата, от страницата GroupRide изберете .

Изход от сесия на GroupRide

За да може велосипедният Ви компютър Edge да Ви премахне от картите и списъците на другите колоездачи, трябва да имате активна интернет връзка.

Можете да излезете от сесия на GroupRide по всяко време.

Изберете опция:

- По време на карането натиснете  и изберете **Напускане на GroupRide**.
- От страницата **GroupRide** изберете **Напускане на GroupRide**.
- Натиснете  > **Запис** за да спрете времето за активност и да завършите дейността си.

СЪВЕТ: Велосипедният компютър Edge автоматично премахва сесията на GroupRide, когато тя изтече (*Съвети за сесии с GroupRide, стр. 59*).

Съвети за сесии с GroupRide

- Карайте навън с активирана GPS връзка.
- Сдвоете Вашия съвместим велосипеден компютър Edge с вашия телефон с помощта на Bluetooth технология.
- Груповите колоездачи могат да добавят GroupRide сесия към устройството си по всяко време и след това да се присъединят към сесията в деня на карането. Сесиите изтичат 24 часа след началния час.
- За да споделите GroupRide кода по време на карането, изберете  > **Споделяне на код** от екрана с данни на **GroupRide** на велосипедния компютър Edge.
- Можете да изберете  > **Заглушаване на съобщенията**, за да заглушите всички подкани за съобщения за тази GroupRide сесия.
- Списъкът с колоездачи се опреснява на всеки 15 секунди и показва подробности за 25 най-близки колоездачи в рамките на 40 km (25 mi). За да видите допълнителни колоездачи извън радиуса от 40 km (25 mi), изберете **Показване на повече**.
- По време на карането натиснете , за да видите повече опции.
- Спрете да карате, преди да опитате да видите информация за местоположението и посоката на други колоездачи в GroupRide сесията (*Състояние на картата на GroupRide, стр. 58*).
- За да спрете да споделяте местоположението си в реално време и данни за колоезденето, напуснете GroupRide от Вашия велосипеден компютър. За да спрете да споделяте резултатите от колоезденето и наградите, напуснете GroupRide в приложението Garmin Connect (*Garmin Connect, стр. 62*).

Споделяне на събитие на живо

Споделянето на събитие на живо Ви позволява да изпращате съобщения на приятели и семейство по време на събитие, като предоставя актуализации в реално време, включително общо време и време на последната обиколка. Преди събитието можете да персонализирате списъка с получатели и съдържанието на съобщението в приложението Garmin Connect.

Включване на споделяне на събитие на живо

Преди да можете да използвате споделянето на събитие на живо, трябва да настроите функцията LiveTrack в приложението Garmin Connect.

ЗАБЕЛЕЖКА: Функциите на LiveTrack са налични, когато устройството Ви е свързано с приложението Garmin Connect чрез Bluetooth технология със съвместим телефон с Android™.

- 1 Включете Вашия велосипеден компютър Edge.
- 2 В приложението Garmin Connect изберете **••• > Безопасност и проследяване > Споделяне на Събитие на живо**.
- 3 Изберете **Устройства** и изберете Вашия велосипеден компютър Edge.
- 4 Изберете превключвателя, за да активирате **Споделяне на Събитие на живо**.
- 5 Изберете **Извършени**.
- 6 Изберете **Получатели**, за да добавите хора от контактите си.
- 7 Изберете **Опции за съобщението**, за да персонализирате активаторите и опциите за съобщенията.
- 8 Излезте на открито и изберете профил на колеездене с GPS от Вашия велосипеден компютър Edge MTB.

Споделянето на събитие на живо остава активно в продължение на 24 часа.

Съобщения на наблюдател

ЗАБЕЛЕЖКА: Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни.

Съобщенията на наблюдатели са функция, която позволява на Вашите последователи в LiveTrack да Ви изпращат текстови съобщения по време на колеездене. Можете да настроите тази функция в настройките за LiveTrack на приложението Garmin Connect.

Блокиране на съобщения на наблюдател

Ако искате да блокирате съобщенията на наблюдател, Garmin препоръчва да ги изключите, преди да започнете дейност.

Изберете  > **Безопасност и проследяване > LiveTrack > Съобщения на наблюдател**.

Настройка на алармата за велосипед

Можете да включите алармата за велосипед, когато сте далеч от велосипеда си, като например при спиране по време на дълго каране. Можете да управлявате алармата за велосипед от устройството си или от настройките на устройството в приложението Garmin Connect.

- 1 Изберете  > **Безопасност и проследяване > Аларма вел..**

- 2 Създайте или актуализирайте паролата си.

Когато дезактивирате алармата за велосипед от своето устройство Edge, ще бъдете подканени да въведете паролата.

- 3 Задръжте  и изберете **Аларма вел..**

Ако устройството засече движение, то сигнализира с аларма и изпраща предупреждение до свързания телефон.

Слушане на музика

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не слушайте музика, докато карате велосипед по обществени пътища, тъй като това може да отвлече вниманието Ви и да доведе до произшествие с телесни наранявания или смърт. Потребителят е отговорен да познава и разбира местните закони и разпоредби, свързани с използването на слушалки по време на колоездене.

Можете да контролирате възпроизвеждането на музика на телефона си от велосипедния компютър Edge .

1 Започнете възпроизвеждане на песен или списък за изпълнение на Вашия телефон.

2 Изберете опция:

- От екрана на таймера на велосипедния компютър Edge натиснете  , изберете **Графични елементи** и натиснете  или  за преглед на графичния елемент за контролите за музика.
ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавите опции към цикъла на графичните елементи (*Персонализиране на цикъл с графични елементи, стр. 76*).
- Придвигнете се през екраните с данни, за да видите екрана с данни за контролите за музика (*Добавяне на екран с данни за управление на музика, стр. 68*).

3 Започнете да слушате музика от сдвоения си телефон.

Можете да контролирате възпроизвеждането на музика на телефона си от велосипедния компютър Edge .

Garmin Share

БЕЛЕЖКА

Ваша отговорност е да използвате дискретност, когато споделяте информация с други. Винаги се уверявайте, че познавате и се чувствате комфортно с лицето, с което споделяте информация.

Функцията Garmin Share Ви позволява да използвате Bluetooth технология за безжично споделяне на Вашите данни с други съвместими устройства Garmin. С активирана функция Garmin Share и съвместими устройства Garmin в обхват едно на друго можете да изберете запазени местоположения, маршрути и тренировки, които да прехвърлите на друго устройство чрез директна, защитена връзка устройство-устройство, без нужда от телефон или Wi-Fi® свързаност.

Споделяне на данни с Garmin Share

Преди да можете да използвате тази функция, трябва да имате активирана Bluetooth технология и на двете съвместими устройства и те трябва да са в рамките на 3 m (10 ft) едно от друго. Когато бъдете подканени, трябва също така да се съгласите да споделяте данните си с други устройства Garmin чрез Garmin Share.

Вашето устройство Edge може да изпраща и получава данни, когато е свързано с друго съвместимо устройство Garmin (*Получаване на данни с Garmin Share, стр. 62*). Можете също да прехвърляте данните си между различни устройства. Например, можете да споделите любим маршрут от Вашия велосипеден компютър Edge към съвместимия си часовник Garmin.

- 1 Изберете  > **Garmin Share** > **Споделяне**.
- 2 Изберете категория и изберете един или повече елементи.
- 3 Изберете **Споделяне на %1 елемента**.
- 4 Изчакайте, докато устройството открие съвместими устройства.
- 5 Изберете устройство.
- 6 Потвърдете съвпадението на шестцифрения PIN на двете устройства и изберете .
- 7 Изчакайте, докато устройствата прехвърлят данните.
- 8 Изберете **Спод. отново** за споделяне на същите елементи с друг потребител (опция).
- 9 Изберете **Край**.

Получаване на данни с Garmin Share

Преди да можете да използвате тази функция, трябва да имате активирана Bluetooth технология и на двете съвместими устройства и те трябва да са в рамките на 3 m (10 ft) едно от друго. Когато бъдете подканени, трябва също така да се съгласите да споделяте данните си с други устройства Garmin чрез Garmin Share.

- 1 Изберете  > **Garmin Share**.
- 2 Изчакайте, докато устройството открие съвместими устройства в обхват.
- 3 Изберете .
- 4 Потвърдете съвпадението на шестцифрения PIN на двете устройства и изберете .
- 5 Изчакайте, докато устройствата прехвърлят данните.
- 6 Изберете **Край**.

Можете да видите получените данни в менюто Тренировки или Навигация. Началният екран показва последния получен елемент.

Настройки на Garmin Share

Изберете  > **Garmin Share** > .

Състояние: Разрешава на велосипедния компютър Edge да получава елементи чрез Garmin Share.

Забравяне на устройства: Премахва устройствата, с които велосипедният компютър е споделял елементи.

Приложения за телефон и компютърни приложения

Можете да свържете велосипедния си компютър с множество телефонни приложения на Garmin и компютърни приложения, като използвате един и същ акаунт в Garmin.

Garmin Connect

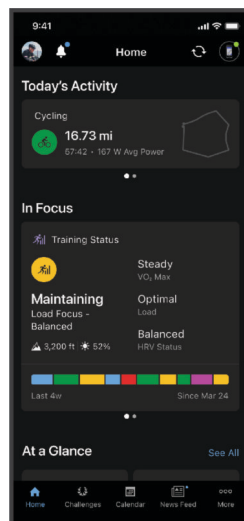
Можете да се свържете с приятелите си в Garmin Connect. Garmin Connect Ви предоставя инструментите, за да следите, анализирате, споделяте и да се окуражавате едни други. Запишете събитията от активния си начин на живот, включително карания, бягания, ходене, плуване, походи, триатлони и още.

Можете да създадете Вашия безплатен акаунт в Garmin Connect, когато сдвоите устройството с телефона си, като използвате приложението Garmin Connect, или можете да отидете на connect.garmin.com.

Съхранявайте дейностите си: След като завършите и запаметите дейност на устройството си, можете да качите тази дейност в Garmin Connect и да я пазите толкова дълго, колкото искате.

Анализирайте данните си: Можете да видите по-подробна информация за дейността си, включително час, разстояние, надморска височина, пулс, изгорени калории, ритъм, изглед отгоре към картата, диаграми за темпо и скорост, както и персонализирани отчети.

ЗАБЕЛЕЖКА: Някои данни се нуждаят от допълнителен аксесоар, като устройство за следене на пулса.



Планирайте тренировката си: Можете да изберете цел за физическата си подготовка и да заредите един от тренировъчните планове за занимания по дни.

Споделете дейностите си: Можете да се свържете с приятели, за да следите дейностите на другите или да споделяте връзки към дейностите си.

Управлявайте настройките си: Можете да персонализирате велосипедния си компютър и потребителските настройки в акаунта си в Garmin Connect.

Използване на приложението Garmin Connect

След като сдвоите Вашия велосипеден компютър с Вашия телефон, можете да използвате приложението Garmin Connect, за да качите всичките си данни за дейността във Вашия Garmin Connect акаунт ([Сдвояване на телефона, стр. 51](#)).

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да персонализирате настройките на велосипедния си компютър, профилите на дейност, полетата с данни и потребителските настройки на Вашия Garmin Connect акаунт, като използвате приложението Garmin Connect или уебсайта на Garmin Connect.

1 Проверете дали приложението Garmin Connect работи на Вашия смартфон.

2 Доближете велосипедния компютър на 10 m (30 ft) от телефона Ви.

Велосипедния Ви компютър автоматично синхронизира данните с приложението Garmin Connect и акаунта Ви в Garmin Connect.

Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect, трябва да имате акаунт в Garmin Connect и да сдвоите устройството със съвместим телефон ([Сдвояване на телефона, стр. 51](#)).

Синхронизирайте устройството си с приложението Garmin Connect.

Когато има наличен нов софтуер, приложението Garmin Connect автоматично изпраща актуализацията до Вашето устройство.

Състояние на унифицирана тренировка

Когато използвате повече от едно устройство Garmin с акаунта Ви в Garmin Connect, можете да избирате кое устройство да бъде основният източник на данни за ежедневна употреба и за тренировъчни цели.

От приложението Garmin Connect изберете **••• > Настройки**.

Основно устройство за трениране: Задава приоритетен източник на данни за показатели за тренировка като Вашето тренировъчно състояние и фокус върху натоварването.

Основно устройство за носене: Задава приоритетен източник на данни за ежедневните показатели за здраве, като стъпки и сън. Това трябва да е часовникът, който носите най-често.

СЪВЕТ: За най-точни резултати Garmin препоръчва да синхронизирате често с Вашия акаунт в Garmin Connect.

Изпращане на карането в Garmin Connect

- Синхронизирайте велосипедния компютър Edge с приложението Garmin Connect на Вашия телефон.
- Използвайте USB кабела, доставен с велосипедния компютър Edge, за да изпратите данните от карането към акаунта си в Garmin Connect на компютъра.

Използване на Garmin Connect на Вашия компютър

Приложението Garmin Express свързва устройството Ви с Garmin Connect акаунта Ви чрез компютър. Можете да използвате приложението Garmin Express, за да качвате данните за дейността си в Garmin Connect акаунта си и да изпращате данни, като тренировки или планове за тренировки от уебсайта на Garmin Connect към устройството Ви. Можете също да инсталирате актуализации на софтуера на устройството и да управлявате приложения на Connect IQ.

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабел.
- 2 Отидете на garmin.com/express.
- 3 Изтеглете и инсталирайте приложението Garmin Express.
- 4 Отворете приложението Garmin Express и изберете **Добавяне на устройство**.
- 5 Следвайте инструкциите на екрана.

Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express

Преди да можете да актуализирате софтуера на устройството, трябва да имате акаунт в Garmin Connect и трябва да изтеглите приложението Garmin Express.

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабел.
Когато има наличен нов софтуер, Garmin Express го изпраща до Вашето устройство.
- 2 Следвайте инструкциите на екрана.
- 3 Не изключвайте устройството си от компютъра по време на процеса на актуализиране.

Абонамент за Garmin Connect+

Можете да разширите данните, връзките и обучението, налични в акаунта ви в Garmin Connect, с абонамент за Garmin Connect+. За да се регистрирате, можете също да изтеглите приложението Garmin Connect от магазина за приложения на Вашия телефон или да отидете на connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): Получавайте информация от изкуствен интелект за Вашите данни и дейности.

LiveTrack+: Изпращане на текстови съобщения за LiveTrack, да получавате персонализирана страница на профила и да преглеждате предишни сесии на LiveTrack.

Проследяване на дейности на закрито: Преглеждайте в реално време данните за дейността си на закрито и за тренировката, за да можете да коригирате представянето си по време на дейността.

Насоки за трениране: Получете допълнителна експертна подкрепа и насоки за избрани тренировъчни планове на треньора на Garmin.

Табло за представянето: Преглеждайте своите тренировъчни данни по Ваш начин с персонализирани карти и графики.

Социални функции: Получавате достъп до ексклузивни значки, предизвикателства за значки и двойни точки за предизвикателства. Можете да актуализирате аватара на профила си с персонализируеми рамки.

Функции за изтегляне на Connect IQ

Можете да добавите функции на Connect IQ към устройството си от Garmin и от други доставчици, които използват приложението Connect IQ.

Полета за данни: Позволява Ви да изтеглите нови полета за данни, които представят данните за сензор, дейност и хронология по различни начини. Можете да добавяте Connect IQ полета за данни към вградени функции и страници.

Графични елементи: Предоставя информация с бързо преглеждане, включително сензорни данни и известия.

Приложения: Добавете интерактивни функции към устройството си, като например нови видове дейности на открито и фитнес.

Изтегляне на функции Connect IQ

Преди да можете да изтеглите функции от приложението Connect IQ, трябва да сдвоите часовника Garmin с телефона си ([Сдвояване на телефона, стр. 51](#)).

- 1 От магазина с приложения на Вашия телефон инсталирайте и отворете приложението Connect IQ.
- 2 Ако е необходимо, изберете своя часовник или велосипеден компютър.
- 3 Изберете функция Connect IQ.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.

Изтегляне на Connect IQ функции чрез компютър

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабел.
- 2 Отидете на apps.garmin.com и се впишете.
- 3 Изберете Connect IQ функция и я изтеглете.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.

Персонализиране на Вашето устройство

Профили

Велосипедният компютър Edge предлага няколко начина да персонализирате устройството, включително профили. Профилите са колекция от настройки, които оптимизират Вашето устройство на базата на начина Ви на използване. Например, можете да създадете различни настройки и изгледи за тренировка и планинско колоездене.

Когато използвате профил и промените настройките, като полета с данни или мерни единици за измерване, промените се запазват автоматично като част от профила.

Профили на дейности: Можете да създавате профили на дейности за всеки тип колоездене. Например, можете да създадете отделен профил на дейност за тренировки, за състезания и за планинско колоездене. Профилът на дейност включва персонализирани страници с данни, общи данни за дейността, предупреждения, тренировъчни зони (като пулс и скорост), настройки за тренировка (като функциите Auto Pause® и Auto Lap®) и настройки за навигация.

СЪВЕТ: Когато синхронизирате, профилите за дейности се запазват във Вашия акаунт в Garmin Connect и могат да бъдат изпратени на устройството Ви по всяко време.

Потребителски профил: Можете да актуализирате настройките си за пол, възраст, тегло и височина. Устройството използва тази информация, за да изчисли точни данни за каране.

Профили на дейност при колоездене

Всеки път, когато карате с велосипедния компютър Edge, ще бъдете подканени да изберете профил на дейност. Всеки профил на дейност съхранява настройки за тренировки, опции за маршрут и предпочитания за показване, оптимизирани за дейността. Трябва да изберете профила на дейност въз основа на вида на карането или пътната настилка ([Актуализиране на Вашия профил на дейности](#), стр. 68).

Enduro MTB: Това е профил за планинско колоездене, който специално проследява изкачванията и спусканията поотделно на неасфалтиран терен и записва GPS при спускане на 5 Hz, ако е активиран ([Записване на данни при 5 Hz](#), стр. 77). Ръчно натискате бутона , докато превключвате между изкачвания и спускания, и велосипедният компютър показва известие, обобщаващо завършената отсечка. Можете да активирате настройките за Auto Pause за етапи от изкачването и спускането по време на карането. Този профил на дейност също така проследява трудността на пътеката и картата предоставя заштрихован релеф и контури по подразбиране.

Спускане с план. велос. MTB: Трябва да използвате този профил, ако карате ски лифт или транспортирате велосипеда си нагоре и го карате надолу. Този профил проследява спускания по неасфалтиран терен и записва GPS спускане на 5 Hz, ако е активиран. Спускането надолу се нарича отсечка и след всяка отсечка велосипедният компютър показва известие с обобщени данни за нея. Обобщените данни за дейността не включват данни за изкачване. Този профил на дейност също така проследява трудността на пътеката и картата предоставя заштрихован релеф и контури по подразбиране.

ОБИКОЛКА: Този профил на дейност е идеален за навигация до конкретни дестинации на смесени терени. Например, ако създадете маршрут, който включва пътеки, смесени с крайпътни атракции или къмпинги.

На закрито: Велосипедният компютър включва профил за дейност на закрито, при който GPS е изключен. Изберете този профил, ако тренирате на закрито или искате да запазите живота на батерията. Когато GPS е изключен, скоростта и разстоянието не са налични, освен ако не разполагате със съвместим сензор или тренировъчно устройство за трениране на закрито, което изпраща данни за скоростта и разстоянието към устройството ([Безжични сензори](#), стр. 41).

Настройка на Вашия потребителски профил

Можете да актуализирате настройките си за пол, възраст, тегло и височина. Устройството използва тази информация, за да изчисли точни данни за каране.

1 Изберете  > **Моите статистики** > **Потребителски профил**.

2 Изберете опция.

Настройки на пол

Когато за първи път настройвате устройството, трябва да изберете пол. Повечето алгоритми за физическо състояние и тренировки важат и за двата пола. За най-добри резултати Garmin препоръчва да зададете пола си по рождение. След първоначалната настройка можете да персонализирате настройките на профила във Вашия Garmin Connect акаунт.

Профил & поверителност: Позволява Ви да персонализирате данните във Вашия обществен профил.

Потребителски настройки: Задава пола Ви. Ако изберете Не е указано, алгоритмите, които изискват въвеждане на неопределен пол, ще използват пола, който сте посочили при първоначалната настройка на устройството.

Настройки за тренировки

Следните опции и настройки Ви позволяват да персонализирате Вашето устройство според нуждите си за тренировки. Тези настройки се записват в профил на дейности. Например, можете да зададете предупреждение за време за Вашия пътен профил и можете да зададете задействане на позиция на Auto Lap за Вашия профил за планинско колоездене.

СЪВЕТ: Можете също да персонализирате профилите на дейности от настройките на устройството в приложението Garmin Connect.

Изберете  > **Профили на дейности** и изберете профил.

Предупреждения и съобщения: Задава как се задействат обиколките и персонализира предупрежденията за тренировки или навигация за дейността (*Настройки за предупреждения и съобщения, стр. 70*).

Автоматично заключване: Позволява на устройството автоматично да блокира бутоните на устройството по време на каране, за да се предотврати случайно натискане на бутон (*Заключване и отключване на велосипедния компютър, стр. 74*).

Автоматични заспиване: Позволява на устройството автоматично да влезе в режим на заспиване след пет минути неактивност (*Използване на автоматично заспиване, стр. 73*).

Изкачвания: Активира функцията ClimbPro и задава кои типове изкачвания да открива устройството (*Използване на ClimbPro, стр. 27*).

Екрани за данни: Позволява Ви да персонализирате екрани с данни и да добавяте нови екрани с данни за дейността (*Добавяне на екран с данни, стр. 68*).

MTB/СХ: Позволява запис на трудност, равномерност и скокове. Изберете тази настройка, за да активирате предупрежденията за скокове. Можете също така да включвате и изключвате **ForkSight** в профилите на активност при планинско колоездене, като например **Планина** или **Enduro MTB** (*ForkSight, стр. 26*).

Навигация: Задава навигационни съобщения и персонализира настройките на картата и маршрута (*Настройки на картата, стр. 28*) (*Настройки на маршрут, стр. 29*).

Хранене/хидратация: Позволява проследяване на консумацията на храни и напитки.

Тип каране: Задава вида каране, което е типично за този профил на дейност, като например пътуване до работното място.

ЗАБЕЛЕЖКА: След каране, което не е типично, можете ръчно да актуализирате типа каране. Точните данни за типа каране са важни за създаването на маршрути, подходящи за велосипедисти.

Сателитни системи: Позволява Ви да изключите GPS (*Трениране на открито, стр. 17*) или да зададете сателитната система, която да използвате за дейността (*Промяна на сателитната настройка, стр. 74*).

Сегменти: Включва Вашите активирани сегменти (*Активиране на сегменти, стр. 12*).

Самооценка: Задава колко често оценявате възприеманото усилие за дейността (*Оценяване на дейност, стр. 7*).

Таймер: Задава предпочитания за таймера. Опцията **Auto Pause** Ви позволява да зададете кога таймерът за дейност автоматично да спира (*Използване на автоматична пауза, стр. 73*). Опцията **Режим Стартиране на таймера** Ви позволява да зададете как устройството да разпознава началото на каране и автоматично да стартира таймера за дейност (*Стартиране на таймера автоматично, стр. 74*).

Актуализиране на Вашия профил на дейности

Можете да персонализирате Вашите профили на дейности. Можете да персонализирате настройките и полетата с данни за конкретна дейност или пътуване ([Настройки за тренировки, стр. 67](#)).

СЪВЕТ: Можете също да персонализирате профилите на дейности от настройките на устройството в приложението Garmin Connect.

- 1 Изберете  > **Профили на дейности**.
- 2 Изберете опция:
 - Изберете профил.
 - Изберете **Създаване на ново**, за да създадете нов профил, като копирате съществуващ профил или използвате шаблон.
- 3 Ако е необходимо, изберете , за да редактирате името или цвета на профила, или за да премахнете профила.

СЪВЕТ: След каране, което не е типично, можете ръчно да актуализирате типа каране. Точните данни за типа каране са важни за създаването на маршрути, подходящи за велосипедисти.

Добавяне на екран с данни

- 1 Изберете  > **Профили на дейности**.
- 2 Изберете профил.
- 3 Изберете **Екрани за данни** > **Добавяне на екран за данни** > **Екран за данни**.
- 4 Изберете категория и изберете едно или повече полета с данни.
СЪВЕТ: За списък с всички налични полета с данни отидете на ([Полета за данни, стр. 90](#)).
- 5 Изберете .
- 6 Изберете опция:
 - Изберете друга категория, за да изберете повече полета с данни.
 - Задръжте , за да изберете .
- 7 Натиснете  или , за да промените оформлението.
- 8 Изберете .
- 9 Изберете опция:
 - Изберете поле с данни, след което изберете друго поле с данни, за да ги пренаредите.
 - Изберете поле с данни два пъти, за да го промените.
- 10 Задръжте , за да изберете .

Добавеният екран с данни се появява в списъка с екрани с данни за профила ([Пренареждане на екрани с данни, стр. 69](#)).

Добавяне на екран с данни за управление на музика

Можете да добавите екран с данни за показване на органите за управление на музика ([Слушане на музика, стр. 61](#)).

- 1 Изберете  > **Профили на дейности**.
- 2 Изберете профил.
- 3 Изберете **Екрани за данни** > **Добавяне на екран за данни** > **Орг. упр. за музика**.

Добавеният екран с данни за музика се появява в списъка с екрани с данни за профила ([Пренареждане на екрани с данни, стр. 69](#)).

Добавяне на полета за данни за тренировка

Можете да персонализирате екрана с данни, за да показва данни от тренировката в реално време, като например основната Ви цел, обратно отброяване на продължителност и още ([Тренировки, стр. 8](#)).

- 1 Изберете  > **Профили на дейности**.
- 2 Изберете профил.
- 3 Изберете **Екрани за данни** > **Добавяне на екран за данни** > **Екран за данни** > **Тренировки**.
- 4 Изберете едно или повече полета с данни, които искате да добавите или премахнете.
- 5 Натиснете .
- 6 Задръжте , за да изберете .
- 7 Натиснете  или , за да промените оформлението.
- 8 Натиснете .
- 9 Изберете опция:
 - Изберете поле с данни, след което изберете друго поле с данни, за да ги пренаредите.
 - Изберете поле с данни два пъти, за да го промените.
- 10 Задръжте , за да изберете .

Добавеният екран с данни се появява в списъка с екрани с данни за профила ([Пренареждане на екрани с данни, стр. 69](#)).

Редактиране на екран с данни

- 1 Изберете  > **Профили на дейности**.
- 2 Изберете профил.
- 3 Изберете **Екрани за данни**.
- 4 Изберете екран с данни.
- 5 Изберете **Разположение и полета за данни**.
- 6 Изберете  или  за промяна на оформлението.
- 7 Натиснете .
- 8 Изберете опция:
 - Изберете поле с данни, след което изберете друго поле с данни, за да ги пренаредите.
 - Изберете поле с данни два пъти, за да го промените.
- 9 Задръжте .

Пренареждане на екрани с данни

- 1 Изберете  > **Профили на дейности**.
- 2 Изберете профил.
- 3 Изберете **Екрани за данни** >  > **Пренареждане**.
- 4 Изберете екран с данни.
- 5 Натиснете  или .
- 6 Натиснете  > .

Настройки за предупреждения и съобщения

Можете да използвате предупрежденията, за да тренирате за постигане на конкретни цели за време, разстояние, калории, пулс, ритъм и мощност. Можете също така да настроите предупреждения за навигация. Настройките на предупрежденията се запазват в профила на дейността Ви ([Настройки за тренировки, стр. 67](#)).

Изберете  > **Профили на дейности**, изберете профил и изберете **Предупреждения и съобщения**.

Предупреждения за остър завой: Активира предупреждения за трудни завои.

Предупр. за пътища с инт. тр.: Активира предупреждения за зони с голям трафик.

Предупреждения за опасности на пътя: Активира сигнали за опасности на пътя, като дупки или препятствия ([Докладване на опасност, стр. 22](#)).

Предупреждения за неасфалтиран път: Активира предупрежденията за неасфалтирани пътища, например такива с кал или чакъл.

Предупреждения тренировъчни цели: Активира предупреждение при достигане на цел по време на тренировка.

Обиколка: Задава начина на активиране на обиколките ([Маркиране на обиколките по позиции, стр. 72](#)).

Пред. за вр.: Задава предупреждение за определено време ([Задаване на повтарящи се предупреждения, стр. 71](#)).

Предупреждение за разстояние: Задава предупреждение за определено разстояние ([Задаване на повтарящи се предупреждения, стр. 71](#)).

Предупреждение за калории: Задава предупреждение, когато сте изгорили определен брой калории.

Предупреждение за пулс: Настройва устройството да Ви предупреждава, когато пулсът Ви е над или под целевата зона ([Задаване на предупреждения за диапазон, стр. 71](#)).

Предупреждение ритъм: Задава устройството да Ви предупреждава, когато ритъмът Ви е над или под персонализиран диапазон от повторения в минута ([Задаване на предупреждения за диапазон, стр. 71](#)).

Сигнал за мощност: Задава устройството да Ви предупреждава, когато прагът на мощността Ви е над или под целевата зона ([Задаване на предупреждения за диапазон, стр. 71](#)).

Пред. за обръщ.: Задава предупреждение, което да показва кога трябва да обърнете по време на карането си.

Пред. за ядене: Задава предупреждение, за да Ви уведоми, че трябва да се храните в определено време, на определено разстояние или на стратегически интервал по време на карането ([Задаване на интелигентни предупреждения за ядене и пиене, стр. 71](#)).

Предупреждение за пиене: Задава предупреждение, за да Ви уведоми, че трябва да пиете в определено време, на определено разстояние или на стратегически интервал по време на карането ([Задаване на интелигентни предупреждения за ядене и пиене, стр. 71](#)).

Предупреждения Connect IQ: Активира предупреждения, които са били зададени в приложенията на Connect IQ.

Задаване на предупреждения за диапазон

Ако имате допълнително устройство за следене на пулса, сензор за ритъм или силомер, можете да настроите предупреждения за диапазон. Предупреждение за диапазон Ви уведомява, когато измерването на устройството е над или под определен диапазон от стойности. Например, можете да настроите устройството да Ви предупреждава, когато ритъмът Ви е под 40 об/мин и над 90 об/мин. Можете също да използвате тренировъчна зона за предупреждение за диапазон ([Настройка на Вашите зони за пулс, стр. 16](#), [Настройване на зоните Ви на мощност, стр. 46](#)).

- 1 Изберете  > **Профили на дейности**.
- 2 Изберете профил.
- 3 Изберете **Предупреждения и съобщения**.
- 4 Изберете **Предупреждение за пулс**, **Предупреждение ритъм** или **Сигнал за мощност**.
- 5 Изберете минималните и максималните стойности или изберете зони.

Всеки път, когато превишите или паднете под определения диапазон, се появява съобщение. Устройството също така издава звуков сигнал, ако звуковите тонове са включени ([Включване и изключване на тоновете на устройството, стр. 77](#)).

Задаване на повтарящи се предупреждения

Повтарящото се предупреждение Ви уведомява всеки път, когато устройството записва определена стойност или интервал. Например можете да настроите устройството да Ви предупреждава на всеки 30 минути.

- 1 Изберете  > **Профили на дейности**.
- 2 Изберете профил.
- 3 Изберете **Предупреждения и съобщения**.
- 4 Изберете тип предупреждение.
- 5 Включете предупреждението.
- 6 Въведете стойност.
- 7 Изберете .

Всеки път, когато достигнете стойността за предупреждение, се появява съобщение. Устройството също така издава звуков сигнал, ако звуковите тонове са включени ([Включване и изключване на тоновете на устройството, стр. 77](#)).

Задаване на интелигентни предупреждения за ядене и пиене

Интелигентно предупреждение Ви уведомява да ядете или пиете на стратегически интервали в зависимост от текущите условия на карането. Оценките на интелигентните предупреждения за дадено каране се основават на температурата, надморската височина, скоростта, продължителността и данните за пулса и мощността (ако е приложимо).

- 1 Изберете  > **Профили на дейности**.
- 2 Изберете профил.
- 3 Изберете **Предупреждения и съобщения**.
- 4 Изберете **Пред. за ядене** или **Предупреждение за пиене**.
- 5 Включете предупреждението.
- 6 Изберете **Тип** > **Смарт**.

Всеки път, когато достигнете изчислената стойност на интелигентното предупреждение, се появява съобщение. Устройството също така издава звуков сигнал, ако звуковите тонове са включени ([Включване и изключване на тоновете на устройството, стр. 77](#)).

Auto Lap

Маркиране на обиколките по позиции

Можете да използвате функцията Auto Lap за автоматично маркиране на обиколката на определена позиция. Тази функция е полезна за сравняване на постиженията Ви по време на различни части от карането (например дълго изкачване или тренировъчни спринтове). По време на курсовете можете да използвате опцията По позиция, за да задействате обиколки на всички позиции за обиколка, записани в курса.

- 1 Изберете  > Профили на дейности.
- 2 Изберете профил.
- 3 Изберете **Предупреждения и съобщения** > **Обиколка**.
- 4 Включете предупреждението за **Auto Lap**.
- 5 Изберете **Активатор Auto Lap** > **По позиция**.
- 6 Изберете **Обиколка при**.
- 7 Изберете опция:
 - Изберете **Обиколка само натиснете**, за да задействате брояча на обиколките при всяко натискане на  и при всяко повторно преминаване през някое от тези места.
 - Изберете **Старт и обиколка**, за да задействате брояча на обиколките в GPS местоположението, където сте натиснали , и на всяко място по време на карането, където сте натиснали .
 - Изберете **Маркиране и обиколка**, за да активирате брояча на обиколките на определено GPS местоположение, маркирано преди карането, и на всяко място по време на карането, където натиснете .
- 8 Ако е необходимо, персонализирайте полетата с данни за обиколките ([Добавяне на екран с данни, стр. 68](#)).

Маркиране на обиколки по разстояние

Можете да използвате функцията Auto Lap, за да маркирате автоматично обиколката на определено разстояние. Тази функция е полезна за сравняване на представянето Ви в различни части от карането (например на всеки 10 мили или 40 километра).

- 1 Изберете  > Профили на дейности.
- 2 Изберете профил.
- 3 Изберете **Предупреждения и съобщения** > **Обиколка**.
- 4 Включете предупреждението за **Auto Lap**.
- 5 Изберете **Активатор Auto Lap** > **По разстояние**.
- 6 Изберете **Обиколка при**.
- 7 Въведете стойност.
- 8 Изберете .
- 9 Ако е необходимо, персонализирайте полетата с данни за обиколките ([Добавяне на екран с данни, стр. 68](#)).

Маркиране на обиколки по време

Можете да използвате функцията Auto Lap за автоматично маркиране на обиколката по определено време. Тази функция е полезна за сравняване на представянето Ви през различни части на карането (например на всеки 20 минути).

- 1 Изберете  > **Профили на дейности**.
- 2 Изберете профил.
- 3 Изберете **Предупреждения и съобщения** > **Обиколка**.
- 4 Включете предупреждението за **Auto Lap**.
- 5 Изберете **Активатор Auto Lap** > **По време**.
- 6 Изберете **Обиколка при**.
- 7 Изберете стойността за часове, минути или секунди.
- 8 Изберете  или , за да въведете стойност.
- 9 Изберете .
- 10 Ако е необходимо, персонализирайте полетата с данни за обиколките ([Добавяне на екран с данни, стр. 68](#)).

Персонализиране на банера за обиколки

Можете да персонализирате полетата с данни, които се показват в банера за обиколки.

- 1 Изберете  > **Профили на дейности**.
- 2 Изберете профил.
- 3 Изберете **Предупреждения и съобщения** > **Обиколка**.
- 4 Включете предупреждението за **Auto Lap**.
- 5 Изберете **Персонализиран банер на обиколка**.
- 6 Изберете поле за данни, за да го промените.

Използване на автоматично заспиване

Можете да използвате функцията Автоматично заспиване, за да влезете автоматично в режим на сън след 5 минути неактивност. В режим на сън екранът е изключен, а сензорите, технологиите Bluetooth и GPS са дезактивирани.

- 1 Изберете  > **Профили на дейности**.
- 2 Изберете профил.
- 3 Изберете **Автоматично заспиване**.

Използване на автоматична пауза

Можете да използвате функцията Auto Pause за автоматично поставяне на пауза на таймера, когато спрете да се движите или когато скоростта Ви падне под определена стойност. Тази функция е полезна, ако Вашето каране включва стоп светлини или други места, където трябва да забавите или спрете.

ЗАБЕЛЕЖКА: Хронологията не се записва, докато таймерът за дейност е спрял или поставен на пауза.

- 1 Изберете  > **Профили на дейности**.
- 2 Изберете профил.
- 3 Изберете **Таймер** > **Auto Pause**.
- 4 Изберете опция:
 - Изберете **Когато е спряна**, за да спрете а пауза таймера автоматично, когато спрете да се движите.
 - Изберете **По избор**, за да спрете на пауза таймера автоматично, когато скоростта Ви падне под определена стойност.
- 5 Ако е необходимо, персонализирайте незадължителните полета с данни за времето ([Добавяне на екран с данни, стр. 68](#)).

Използване на автоматично превъртане

Можете да използвате функцията Автоматично превъртане, за да преминете през всички екрани с данни за тренировката автоматично, докато таймерът работи.

- 1 Изберете  > **Профили на дейности**.
- 2 Изберете профил.
- 3 Изберете **Екрани за данни** >  > **Автоматично превъртане**.
- 4 Изберете скорост на дисплея.

Стартиране на таймера автоматично

Тази функция автоматично открива кога устройството Ви е прихванало сателити и се движи. Той стартира таймера на активността или Ви напомня да стартирате таймера на активността, за да можете да записвате данните от карането си.

- 1 Изберете  > **Профили на дейности**.
- 2 Изберете профил.
- 3 Изберете **Таймер** > **Режим Стартиране на таймера**.
- 4 Изберете опция:
 - Изберете **Ръчно** и изберете , за да стартирате таймера за дейност.
 - Изберете **С напомняне**, за да се покаже визуално напомняне при достигане на началната скорост на известието.
 - Изберете **Авто**, за да стартирате таймера на активността автоматично, когато достигнете началната скорост.

Заклучване и отключване на велосипедния компютър

Можете да активирате опцията Автоматично закръчване за автоматично закръчване на велосипедния компютър, за да предотвратите случайно натискане на бутони по време на колоездене.

- 1 Изберете  > **Профили на дейности**.
- 2 Изберете профил.
- 3 Изберете **Автоматично закръчване**.

По време на каране задръжте произволен бутон, за да отключите устройството.

Промяна на сателитната настройка

За повишена производителност в предизвикателни среди и по-бързо GPS местоположение можете да активирате Multi-GNSS или Многочестотна Multi GNSS. Използването на GPS и друга сателитна система заедно намалява живота на батерията по-бързо, отколкото използването само на GPS.

- 1 Изберете  > **Профили на дейности**.
- 2 Изберете профил.
- 3 Изберете **Сателитни системи**.
- 4 Изберете опция.

Настройки на телефона

Изберете  > Телефон.

Активиране: Активира Bluetooth.

ЗАБЕЛЕЖКА: Другите настройки на Bluetooth се появяват само когато активирате технологията Bluetooth.

Истинско име: Дава възможност да въведете име, което да идентифицира вашето устройство с Bluetooth.

Сдвояване на смартфон: Свързва устройството ви със съвместим телефон с активирана функция Bluetooth. Тази настройка Ви позволява да използвате функции, свързани чрез Bluetooth, включително LiveTrack и качване на дейности на Garmin Connect.

Синхронизиране сега: Позволява Ви да синхронизирате устройството си със съвместим телефон.

Интелигентни известявания: Позволява Ви да активирате известията на телефона от Вашия съвместим телефон.

Пропуснати съобщения: Показва пропуснати телефонни известия от съвместимия ви телефон.

Подпис текстов отговор: Активира подписите в отговорите на текстовите съобщения. Тази функция е налична за съвместими телефони с Android.

Системни настройки

Изберете  > Система.

- Настройки на дисплея ([Настройки на дисплея, стр. 75](#))
- Настройки на графични елементи ([Персонализиране на цикъл с графични елементи, стр. 76](#))
- Настройки за запис на данни ([Настройки за запис на данни, стр. 76](#))
- Настройки за мерните единици ([Промяна на мерните единици, стр. 77](#))
- Настройки на тоновете ([Включване и изключване на тоновете на устройството, стр. 77](#))
- Настройки на езика ([Промяна на езика на устройството, стр. 77](#))

Настройки на дисплея

Изберете  > Система > Екран.

Автоматична яркост: Автоматично регулира яркостта на подсветката въз основа на околната светлина.

Яркост: Задава яркостта на подсветката.

Продълж. подсветка: Задава продължителността на времето, преди подсветката да се изключи.

Режим цвят: Настройва устройството да показва тъмни или светли цветове. Можете да изберете опцията Авто, за да позволите на устройството да задава тъмни или светли цветове автоматично въз основа на часа от деня.

Снимка на екрана: Позволява Ви да запазите изображението на екрана на устройството, когато натиснете .

Използване на подсветката

Можете да изберете произволен клавиш, за да включите подсветката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да регулирате времето за изчакване на подсветката ([Настройки на дисплея, стр. 75](#)).

1 Изберете  > Система > Екран.

2 Изберете опция:

- За да позволите на устройството автоматично да регулира яркостта въз основа на околната светлина, активирайте **Автоматична яркост**
- За да регулирате ръчно яркостта, деактивирайте **Автоматична яркост**, изберете **Яркост** и изберете  или .

Персонализиране на графичните елементи

- 1 Превъртете до долната част на началния екран.
- 2 Изберете .
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Добавяне на графични елементи**, за да добавите графичен елемент към цикъла с графични елементи.
 - Изберете графичен елемент и изберете **Пренареждане**, за да промените местоположението на графичния елемент в цикъла с графични елементи.
 - Изберете графичен елемент и изберете **Премахни** за премахване на графичния елемент от цикъла с графични елементи.

Персонализиране на цикъл с графични елементи

Можете да променяте реда на графичните елементи в цикъла с графични елементи, да премахвате графични елементи и да добавяте нови такива.

- 1 Изберете  > Система > Графични елементи.
- 2 Изберете опция:
 - Изберете **Добавяне на притурки**, за да добавите графичен елемент към цикъла с графични елементи.
 - Изберете графичен елемент и изберете **Пренареждане**, за да промените местоположението на графичния елемент в цикъла с графични елементи.
 - Изберете графичен елемент и изберете **Премахни**, за да премахнете графичния елемент от цикъла с графични елементи.

Настройки за запис на данни

Изберете  > Система > Записване на данни.

Среден ритъм: Контролира дали устройството включва нулеви стойности за данни за ритъм, които се появяват, когато не въртите педали (*Осредняване на данни за ритъм или мощност, стр. 45*).

Средна мощност: Контролира дали устройството включва нулеви стойности за данни за мощност, които се появяват, когато не въртите педали (*Осредняване на данни за ритъм или мощност, стр. 45*).

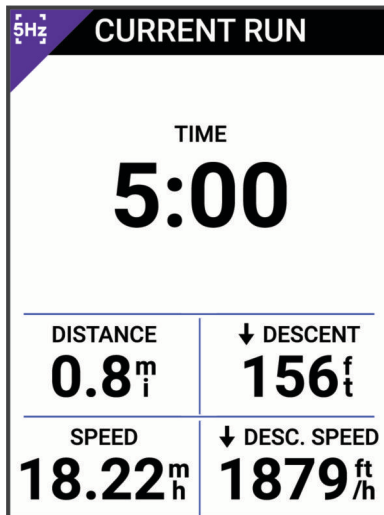
Протокол HRV: Настройва устройството да записва променливостта на пулса Ви по време на дейност.

5 Hz GPS: Настройва устройството да записва високочестотни данни по време на бягане по наклон (*Записване на данни при 5 Hz, стр. 77*).

Записване на данни при 5 Hz

Edge MTB може да записва данни при 5Hz, което Ви позволява да анализирате позицията си по време на спускане, известно като пробег, с по-голяма точност.

Ако е активирано, устройството записва данни при 5 Hz по време на пробег по наклон и спускане за профилите на дейност **Enduro MTB** и **Спускане с план. велос. MTB** ([Профили на дейност при колоездене, стр. 66](#)). Велосипедният компютър Edge показва индикатор от 5 Hz на таймера за каране по време на пробег и в резюмето на карането.



ЗАБЕЛЕЖКА: Велосипедният компютър не записва данни при 5 Hz, докато е в режим за пестене на батерията.

След като завършите и запазите каране, можете да прегледате подробен анализ на данните за спускане от 5 Hz на Вашия Garmin Connect акаунт ([Garmin Connect, стр. 62](#)).

Промяна на мерните единици

Можете да персонализирате мерните единици за разстояние и скорост, надморска височина, температура, тегло, формат на позицията и формат на времето.

- 1 Изберете > Система > Мерни единици.
- 2 Изберете вид мерна единица.
- 3 Изберете мерна единица за настройката.

Включване и изключване на тоновете на устройството

- 1 Изберете > Система.
- 2 Изберете опция:
 - За да промените настройката за предупреждения и известия, изберете **Тонове**.
 - За да промените настройката за натискане на клавиши, изберете **Тонове на клавиши**.

Промяна на езика на устройството

Изберете > Система > Език.

Часови зони

При всяко включване на устройството и свързване със сателити или при синхронизиране с Вашия телефон устройството автоматично открива Вашата часова зона и текущия час от денонощието.

Настройване на режим на разширен дисплей

Можете да използвате велосипедния компютър Edge MTB като разширен дисплей, за да видите екрани с данни от съвместим мултиспорт часовник Garmin. Например можете да сдвоите съвместим часовник Forerunner, за да показвате екраните с данни на Вашия велосипеден компютър Edge по време на триатлон.

- 1 На Вашия велосипеден компютър Edge изберете **≡** > **Разширен дисплей** > **Сдв. часовн..**
- 2 На Вашия съвместим часовник Garmin изберете **Настройки** > **Свързаност** > **Датчици и принадлежности** > **Добавяне на нов** > **Разширен дисплей**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана на Вашия велосипеден компютър Edge и часовник Garmin, за да завършите процеса на сдвояване.

Екраните с данни от сдвоения часовник се появяват на велосипедния компютър Edge, когато устройствата са сдвоени.

ЗАБЕЛЕЖКА: Нормалните функции Edge са дезактивирани, когато използвате режим на разширен дисплей.

След като сдвоите съвместимия си часовник Garmin с велосипедния компютър Edge, те ще се свързват автоматично при следващото използване на режима на разширен дисплей.

Изход от режим на разширен дисплей

Докато устройството е в режим на разширен дисплей, натиснете **⋮** > **Изход от режим „Разширен дисплей“** > **✓**.

Информация за устройството

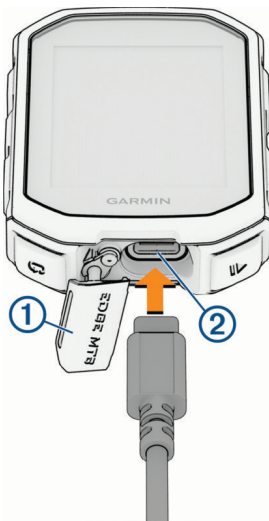
Зареждане на устройството

БЕЛЕЖКА

За да избегнете корозия, щателно подсушавайте USB порта, предпазното капаче и зоните около тях, преди да зареждате или свързвате към компютър.

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството няма да се зарежда, когато е извън одобрения температурен диапазон (*Технически характеристики, стр. 86*).

- 1 Издърпайте нагоре предпазното капаче ① от USB порт ②.



- 2 Включете кабела в порта за зареждане на устройството.
- 3 Включете другия край на кабела в USB порт за зареждане.
Когато свържете устройството към източник на захранване, устройството се включва.
- 4 Заредете устройството напълно.

След като заредите устройството, затворете предпазното капаче.

Относно батерията

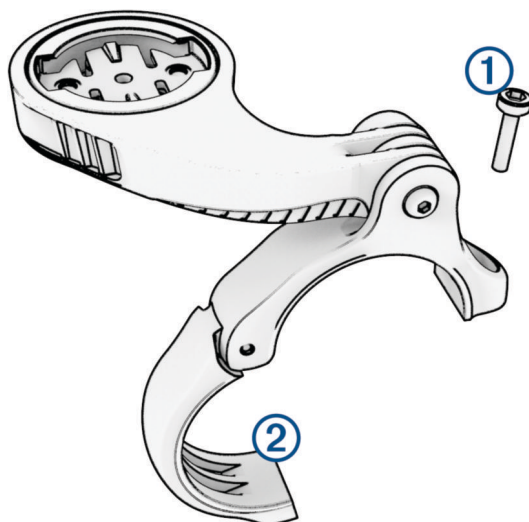
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Това устройство съдържа литиевойонна батерия. Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

Инсталиране на стойката за планински велосипед

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако нямате тази стойка, можете да пропуснете тази задача.

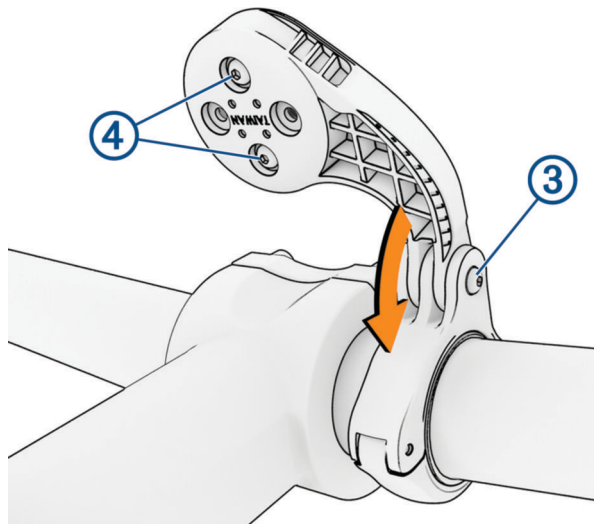
- 1 Изберете сигурно място за монтиране на устройството Edge, където то не пречи на безопасното управление на Вашия велосипед.
- 2 Използвайте 3 mm шестостенен ключ, за да отстраните винта ① от съединителя на кормилото ②.



- 3 Изберете опция:
 - Ако диаметърът на кормилото е 25,4 mm или 26 mm, поставете по-дебелата подложка около кормилото.
 - Ако диаметърът на кормилото е 31,8 mm, поставете по-тънката подложка около кормилото.
 - Ако диаметърът на кормилото е 35 mm, не използвайте гумена подложка.
- 4 Поставете съединителя на кормилото около кормилото, така че монтажното рамо да е над лапата на велосипеда.

- 5 Използвайте 3 mm шестостенен ключ, за да разхлябите винта ③ на монтажното рамо, позиционирайте монтажното рамо и затегнете винта.

ЗАБЕЛЕЖКА: Garmin препоръчва затягане на винта, така че монтажното рамо да е сигурно закрепено, със спецификация за максимален въртящ момент от 20 lbf-in (2,26 N-m). Трябва периодично да проверявате затягането на винта.

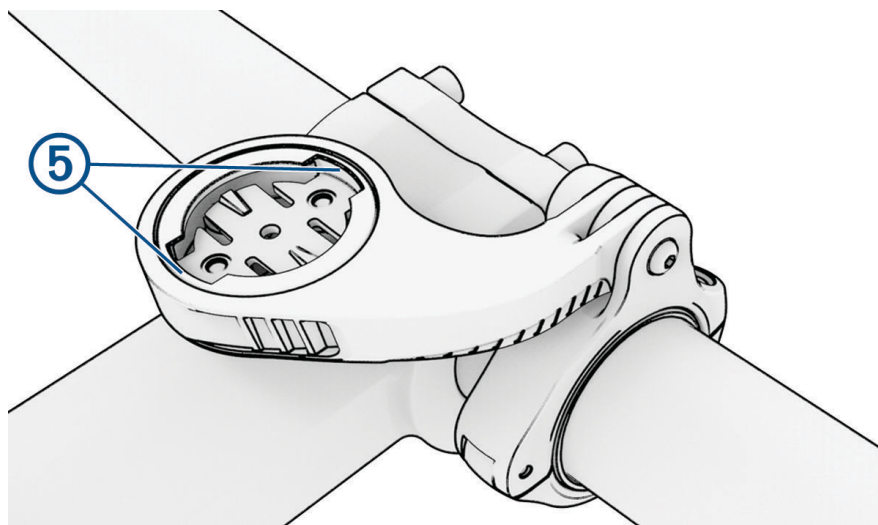


- 6 Ако е необходимо, използвайте 2 mm шестостенен ключ, за да отстраните двата винта от задната страна на стойката ④, отстранете и завъртете съединителя и сменете винтовете, за да промените ориентацията на стойката.

- 7 Сменете и затегнете винта на съединителя на кормилото.

ЗАБЕЛЕЖКА: Garmin препоръчва затягане на винта, така че стойката да е сигурно закрепена, със спецификация за максимален въртящ момент от 7 lbf-in (0,8 N-m). Трябва периодично да проверявате затягането на винта.

- 8 Подравнете зъбците на гърба на устройството Edge с жлебовете на стойката за велосипед ⑤.



- 9 Натиснете леко надолу и завъртете устройството Edge по посока на часовниковата стрелка, докато щракне на място.

Освобождаване на Edge

- 1 Завъртете Edge по посока на часовниковата стрелка, за да отключите устройството.
- 2 Вдигнете Edge от стойката.

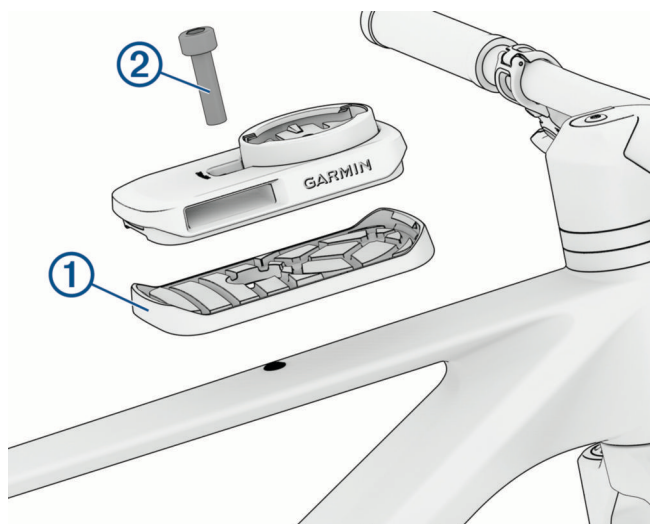
Монтиране на стойката на горната тръба с болт

Можете да използвате горната стойка на тръбата, за да монтирате Вашия велосипеден компютър Edge. За най-добро приемане на GPS и видимост на екрана трябва да разположите стойката за велосипед така, че устройството да е хоризонтално спрямо земята, а предната част на устройството да е ориентирана към небето.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако нямате тази стойка, можете да пропуснете тази задача.

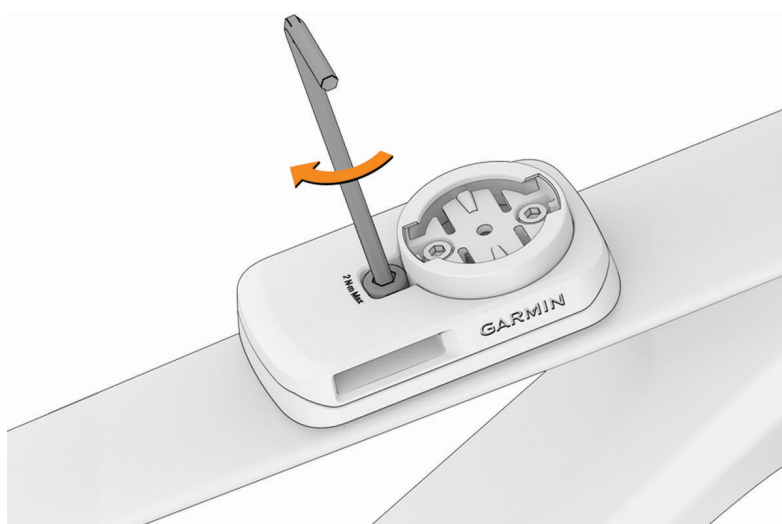
- 1 Изберете сигурно място за монтиране на велосипедния компютър Edge, където той не пречи на безопасното управление на велосипеда.
- 2 Поставете гумената подложка ① на гърба на стойката за велосипед.

Включени са две гумени подложки, като можете да изберете подложката, която най-добре пасва на Вашия велосипед. Гумените езичета съвпадат с гърба на стойката за велосипед, така че тя остава на мястото си.

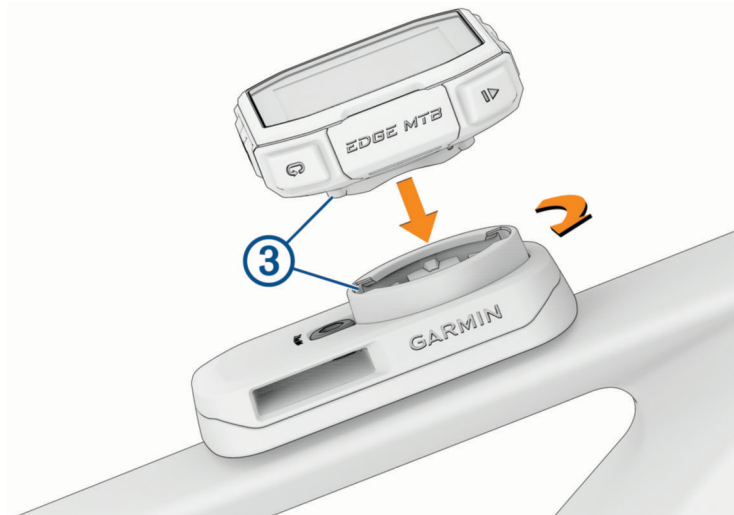


- 3 Поставете стойката за велосипед върху горната тръба на велосипеда.
- 4 Използвайте 4 mm шестостенен ключ, за да закрепите здраво стойката за велосипед с помощта на включения в комплекта болт ②.

ЗАБЕЛЕЖКА: Трябва периодично да проверявате затягането на винта. Garmin препоръчва спецификация на въртящия момент от 2,0 N·m (17,7 lbf·in).



- 5 Подравнете зъбците на гърба на велосипедния компютър Edge с жлебовете за монтаж на велосипед **③**.
- 6 Натиснете леко надолу и завъртете велосипедния компютър по посока на часовниковата стрелка, докато щракне на място.

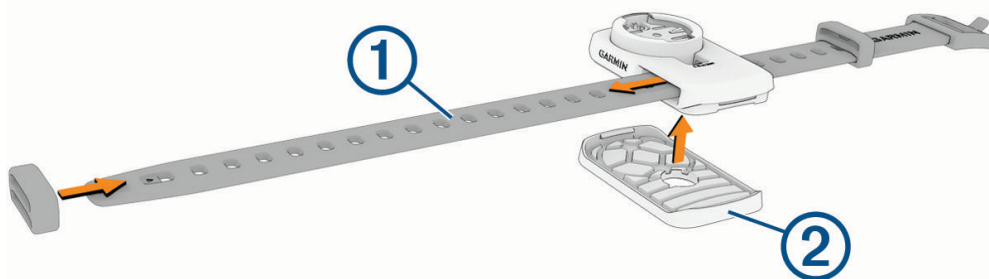


Монтиране на стойката на горната тръба с ремък

Можете да използвате горната стойка на тръбата, за да монтирате Вашия велосипеден компютър Edge. За най-добро приемане на GPS и видимост на екрана трябва да разположите стойката за велосипед така, че устройството да е хоризонтално спрямо земята, а предната част на устройството да е ориентирана към небето.

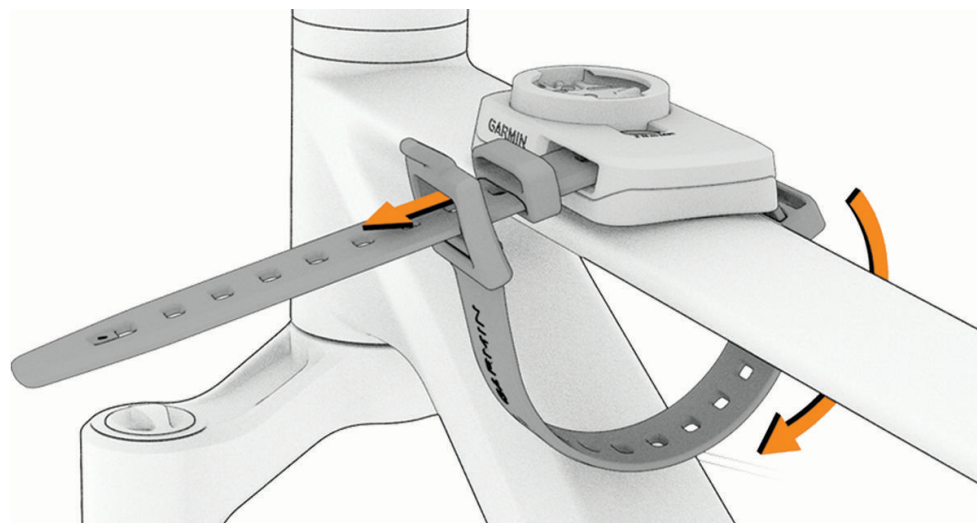
ЗАБЕЛЕЖКА: Ако нямате тази стойка, можете да пропуснете тази задача.

- 1 Изберете сигурно място за монтиране на устройството, което да не пречи на безопасната експлоатация на велосипеда.
- 2 Поставете ремъка в слотовете отстрани на стойката **①**.
Логата на Garmin (на стойката и на ремъка) трябва да са обърнати с дясната страна нагоре.



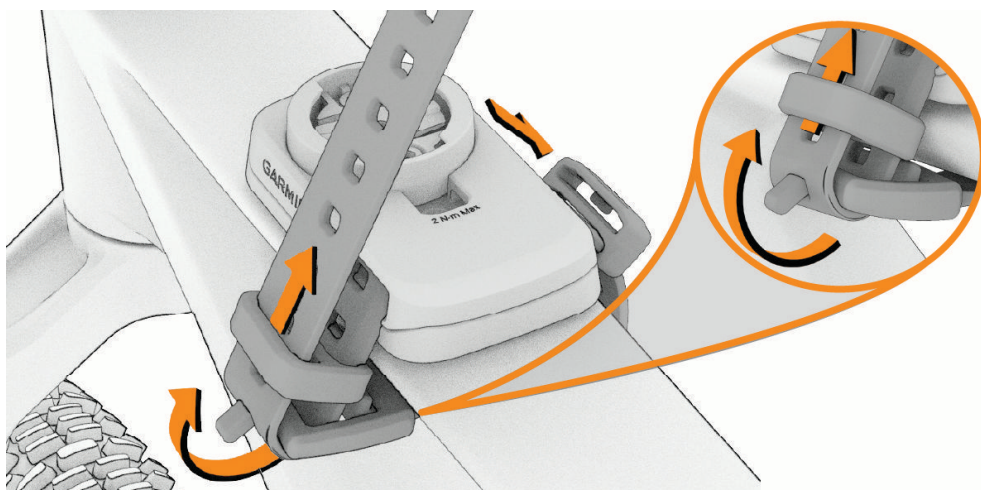
- 3 Плъзнете държача на ремъка върху ремъка.
- 4 Поставете гумената подложка **②** на гърба на стойката за велосипед.
Включени са две гумени подложки, като можете да изберете подложката, която най-добре пасва на Вашия велосипед. Гумените езичета съвпадат с гърба на стойката за велосипед, така че тя остава на мястото си.
- 5 Поставете стойката за велосипед върху горната тръба на велосипеда.

- 6 Увийте края на катарамата на ремъка около рамката на велосипеда и вкарайте другия край на ремъка през отвора на катарамата.

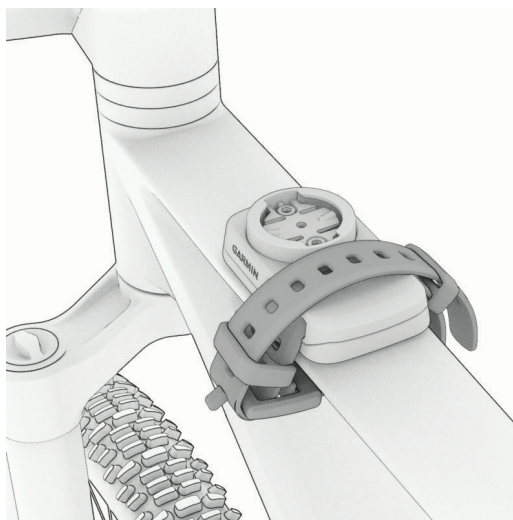


- 7 Издърпайте здраво, като опънете леко ремъка и го сгънете обратно върху езика или металното езиче на катарамата и вътре в държача на ремъка.

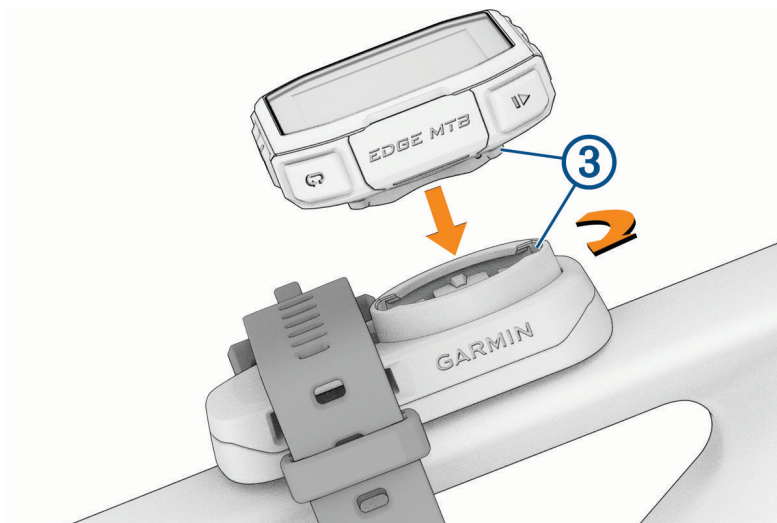
Езикът на катарамата е сигурно закрепен в прорез на ремъка.



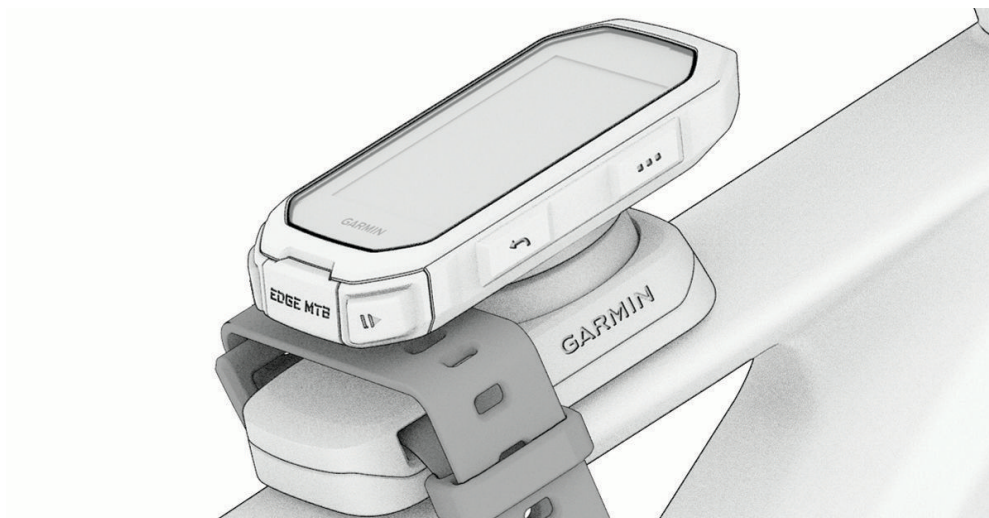
- 8 Сгънете излишния ремък върху стойката и го закрепете в държача.



- 9 Подравнете зъбците на гърба на велосипедния компютър Edge с жлебовете за монтаж на велосипед ^③.



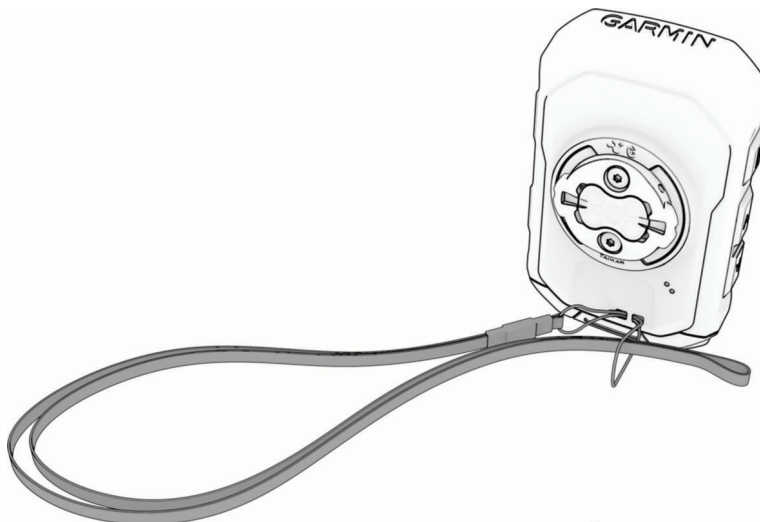
- 10 Натиснете леко надолу и завъртете велосипедния компютър по посока на часовниковата стрелка, докато щракне на място.



Прикрепване на връзка

Можете да използвате опционалната връзка, за да закрепите велосипедния компютър Edge към кормилото.

- 1 Започвайки от задната страна на устройството, вкарайте примката на връзката през слота на устройството.



- 2 Прокарайте другия край на връзката през примката и дръпнете здраво.

Грижа за устройството

БЕЛЕЖКА

Не съхранявайте устройството на места, където може да има продължително излагане на екстремни температури, защото това ще доведе до невъзстановими повреди.

Избягвайте използването на химикали за почистване, разтворители, слънцезащитни продукти и репеленти за насекоми, които могат да повредят пластмасовите компоненти и покритията.

Закрепете здраво предпазното капаче, за да избегнете повреди на USB порта.

Избягвайте екстремни удари и груба обработка, тъй като това може да влоши експлоатационния живот на продукта.

Почистване на устройството

БЕЛЕЖКА

Дори малки количества пот или влага могат да причинят корозия на електрическите контакти, когато са свързани към зарядно устройство. Корозията може да попречи на зареждането и прехвърлянето на данни.

- 1 Избършете устройството с кърпа, напоена с неагресивен почистващ препарат.
- 2 Подсушете го.

След почистване оставете устройството да изсъхне напълно.

Почистване на USB порта

- 1 Изключете устройството и го изключете от електрическата мрежа.
- 2 Почистете USB порта с мека, чиста кърпа без власинки или памучен тампон.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако е необходимо, можете леко да навлажните кърпата или памучния тампон с изопропилов алкохол.

- 3 Оставете устройството да изсъхне напълно, преди да го включите към захранването.

Актуализации на продукта

Вашето устройство автоматично проверява за актуализации, когато е сдвоено с телефон чрез Bluetooth технология. Можете ръчно да проверявате за актуализации от системните настройки (*Системни настройки, стр. 75*). На Вашия компютър инсталирайте Garmin Express (garmin.com/express). На телефона Ви инсталирайте приложението Garmin Connect.

Това осигурява лесен достъп до тези услуги за устройства Garmin:

- Актуализации на софтуера

- Актуализации на карти

ЗАБЕЛЕЖКА: Актуализациите на картата са достъпни чрез Garmin Express.

- Качване на данни в Garmin Connect

- Регистриране на продукт

Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect, трябва да имате акаунт в Garmin Connect и да сдвоите устройството със съвместим телефон (*Сдвояване на телефона, стр. 51*).

Синхронизирайте устройството си с приложението Garmin Connect.

Когато има наличен нов софтуер, приложението Garmin Connect автоматично изпраща актуализацията до Вашето устройство.

Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express

Преди да можете да актуализирате софтуера на устройството, трябва да имате акаунт в Garmin Connect и трябва да изтеглите приложението Garmin Express.

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабел.

Когато има наличен нов софтуер, Garmin Express го изпраща до Вашето устройство.

- 2 Следвайте инструкциите на екрана.

- 3 Не изключвайте устройството си от компютъра по време на процеса на актуализиране.

Технически характеристики

Тип батерия	Вградена акумулаторна литиево-йонна батерия
Издръжливост на батерията	До 14 часа До 26 часа в режим на пестене на батерията (<i>Включване на режима за пестене на батерията, стр. 88</i>)
Диапазон на работната температура	От -20 ° до 60 °C (от -4 ° до 140 °F)
Диапазон на температурата за зареждане	От 0° до 45 °C (от 32° до 113 °F)
Честота за безжична връзка	2,4 GHz при 5,45 dBm максимум
Клас на защита от вода	IEC 60529 IPX7 ¹

¹ Устройството може да понесе случайно потапяне във вода до 1 m за период до 30 мин. За повече информация отидете на www.garmin.com/waterrating.

Извежда регулаторна информация и информация за съответствие на електронен етикет

Етикетът за това устройство се предоставя в електронен формат. Електронният етикет може да предоставя регулаторна информация, като например идентификационни номера, предоставени от FCC, или регионални маркировки за съответствие, както и приложима продуктова и лицензионна информация.

- 1 Изберете .
- 2 Изберете Система > Правна информация.
- 3 Изберете .

Проблеми

Нулиране на велосипедния компютър Edge

Ако велосипедният компютър спре да реагира, може да се наложи да го нулирате. Това не изтрива никакви данни или настройки.

Задръжте  за 12 секунди.

Велосипедният компютър се нулира и се включва.

Възстановяване на настройките по подразбиране

Можете да възстановите настройките по подразбиране за конфигурация и профилите на дейности. Това няма да премахне Вашата хронология или данни за дейности, като каране, тренировки и маршрути.

Изберете  > Система > Нулиране на устройството > Възст. на настройките по подразбиране > .

Изчистване на потребителски данни и настройки

Можете да изчистите всички потребителски данни и да възстановите първоначалната настройка на устройството. Това премахва Вашата хронология и данни, като например карания, тренировки и маршрути, и нулира настройките на устройството и профилите за дейности. Това няма да премахне никакви файлове, които сте добавили към устройството от Вашия компютър.

Изберете  > Система > Нулиране на устройството > Изтр. на данните и възст. на настройките > .

Изход от демонстрационния режим

Демонстрационният режим показва предварителен преглед на функциите на Вашия велосипеден компютър Edge.

- 1 Натиснете  осем пъти.
- 2 Изберете .

Удължаване на живота на батерията

- Включете **Пестене на батерията** ([Включване на режима за пестене на батерията, стр. 88](#)).
- Намалете яркостта на подсветката ([Използване на подсветката, стр. 75](#)) или активирайте настройката за **Автоматична яркост** ([Настройки на дисплея, стр. 75](#)).
- Съкратете времето за изчакване на подсветката ([Настройки на дисплея, стр. 75](#)).
- Включете функцията за **Автоматични заспиване** ([Използване на автоматично заспиване, стр. 73](#)).
- Изключете безжичната функция **Телефон** ([Настройки на телефона, стр. 75](#)).
- Изберете **GPS** настройката ([Промяна на сателитната настройка, стр. 74](#)).
- Премахнете безжичните сензори, които вече не използвате.

Включване на режима за пестене на батерията

Режимът за пестене на батерия Ви позволява да регулирате настройките, за да удължите живота на батерията за по-дълги карания.

1 Изберете  > **Пестене на батерията** > **Активиране**.

2 Изберете опция:

- Изберете **Намалете силата на подсветката**, за да намалите яркостта на подсветката.
- Изберете **Скриване на картата**, за да скриете екрана с картата.

ЗАБЕЛЕЖКА: Когато тази опция е активирана, подканите за навигация за завои все още се появяват.

- Изберете **Сателитни системи**, за да промените настройката на сателита.

Приблизителният оставащ живот на батерията се показва в горната част на екрана.

След Вашето каране трябва да заредите устройството си и да дезактивирате режима за пестене на батерията, за да използвате всички функции на устройството.

Подобряване на приемането от GPS спътници

- Синхронизирайте често устройството с Вашия Garmin акаунт:
 - Свържете устройството към компютър с помощта на USB кабела и приложението Garmin Express .
 - Синхронизирайте устройството с приложението Garmin Connect с помощта на телефона си с Bluetooth.

Докато сте свързани към Вашия Garmin акаунт, устройството изтегля спътникови данни за няколко дни, което му позволява бързо да намира сигнали от спътник.

- Изнесете устройството на открито, далеч от високи сгради и дървета.
- Останете неподвижни за няколко минути.

Задаване на надморската височина

Ако разполагате с точни данни за надморската височина за настоящото си местоположение, можете ръчно да калибрирате висотомера на устройството си.

1 Изберете **Навигация** >  > **Задаване на НМВ**.

2 Въведете надморската височина и изберете .

Калибриране на барометричния висотомер

Устройството Ви вече е калибрирано фабрично и по подразбиране използва автоматично калибриране в началната Ви точка на GPS. Можете ръчно да калибрирате барометричния висотомер, ако знаете правилната надморска височина.

1 Изберете  > **Система** > **Висотомер**.

2 Изберете опция:

- За да калибрирате автоматично от Вашата начална точка на GPS, изберете **Автоматично кал..**
- За да въведете текущата надморска височина ръчно, изберете **Калибриране > Въведи ръчно**.
- За да въведете текущата надморска височина от цифровия модел за височина (DEM), изберете **Калибриране > Използване на DEM**.
- За да въведете текущата надморска височина от Вашата начална точка на GPS, изберете **Калибриране > Използвайте GPS**.

Калибриране на компаса

БЕЛЕЖКА

Калибрирайте електронния компас на открито. За да подобрите точността на направлението, не стойте близо до обекти, които влияят на магнитните полета, като превозни средства, сгради и въздушни електропроводи.

Устройството Ви е фабрично калибрирано и по подразбиране използва автоматично калибриране. Ако компасът работи неправилно, например след изминаване на големи разстояния или след големи температурни амплитуди, можете да калибрирате компаса ръчно.

- 1 Изберете  > Система > Калибриране на компаса.
- 2 Следвайте инструкциите на екрана.

Температурни показания

Устройството може да показва температурни показания, които са по-високи от действителната температура на въздуха, ако устройството е поставено на пряка слънчева светлина, държете го в ръката си или се зарежда с външна батерия. Освен това на устройството ще му е необходимо известно време, за да се адаптира към значителни промени в температурата.

Моят телефон не иска да се свърже към устройството

Ако телефонът Ви не може да се свърже с устройството, можете да опитате тези съвети.

- Изключете телефона и устройството си и след това ги включете отново.
- Активирайте Bluetooth технология на Вашия телефон.
- Актуализирайте приложението Garmin Connect до най-новата версия.
- Премахнете устройството си от приложението Garmin Connect и настройките за Bluetooth на Вашия телефон, за да опитате отново процеса на сдвояване.
- Ако сте закупили нов телефон, премахнете устройството от приложението Garmin Connect на телефона, който възнамерявате да спрете да използвате.
- Донесете своя телефон на 10 m (33 ft) от устройството.
- На Вашия телефон отворете приложението Garmin Connect, изберете  и **Устройства Garmin > Добавяне на устройство**, за да влезете в режим на сдвояване.
- Можете да задръжите  и да изберете **Телефон > Състояние > Сдвояване на смартфон**, за да влезете ръчно в режим на сдвояване.

Устройството ми е настроено на грешния език

- 1 Задръжете .
- 2 Превъртете надолу до предпоследния елемент в списъка и го изберете.
- 3 Превъртете надолу до десетия по ред елемент в списъка и го изберете.
- 4 Изберете Вашия език.

Резервни части

За това устройство се предлагат резервни части. Свържете се с Вашия дилър на Garmin или посетете garmin.com за повече информация.

Получаване на повече информация

- Отидете на support.garmin.com за допълнителни ръководства, статии и актуализации на софтуера.
- Отидете на buy.garmin.com или се свържете с Вашия Garmin дилър за повече информация за допълнителни аксесоари и части за смяна.

Допълнение

Полета за данни

ЗАБЕЛЕЖКА: Не всички полета за данни са налични за всички видове дейности. Някои полета за данни изискват съвместими аксесоари за показване на данни. Някои полета за данни се извеждат на устройството в няколко категории. Някои полета за данни са групи от свързани данни, като кадас или мощност.

СЪВЕТ: Можете също така да персонализирате полетата за данни от настройката за устройството в приложението Garmin Connect.

Полета на ритъма

Име	Описание
Среден ритъм	Колоездене. Средният каданс за текущата дейност.
Ритъм	Колоездене. Броят на обороти на педала. Устройството Ви трябва да е свързано към аксесоар за каданс, за да се появят тези данни.
Ритъм за обиколка	Колоездене. Средният каданс за текущата обиколка.

Динамики на колоездене

Име	Описание
Ср. пикова енергийна фаза ляво	Средният пиков ъгъл на енергийната фаза за левия крак за текущата дейност.
Сред. Пикова енергийна фаза ляво	Средният ъгъл на енергийната фаза за левия крак за текущата дейност.
Средна PCO	Средното централно отместване на платформата за текущата дейност.
Ср. пикова енергийна фаза дясно	Средният ъгъл на енергийната фаза за десния крак за текущата дейност.
Ср. дясно Пикова енергийна фаза	Средният пиков ъгъл на енергийната фаза за десния крак за текущата дейност.
Обиколка пикова енергийна фаза ляво	Средният пиков ъгъл на енергийната фаза за левия крак за текущата обиколка.
Обиколка енергийна фаза ляво	Средният ъгъл на енергийната фаза за левия крак за текущата обиколка.
PCO на обиколка	Средното централно отместване на платформата за текущата обиколка.
Обиколка пикова енергийна фаза дясно	Средният пиков ъгъл на енергийната фаза за десния крак за текущата обиколка.
Обиколка енергийна фаза дясно	Средният ъгъл на енергийната фаза за десния крак за текущата обиколка.
Време за обиколка седнал	Времето, прекарано в седнало положение, докато въртите педалите за текущата обиколка.
Време за обиколка стоящ	Времето, прекарано в изправено положение, докато въртите педалите, за текущата обиколка.

Име	Описание
Пикова енергийна фаза ляво	Текущият пиков ъгъл на енергийната фаза за левия крак. Пикът на енергийната фаза е диапазонът от ъгли, в който колоездачът генерира максималната част от движещата сила.
Енергийна фаза отляво	Текущият ъгъл на енергийната фаза за левия крак. Енергийната фаза е зоната в хода на педала, в която се генерира положителна мощност.
Цент. измест. на платформа	Централно изместване на платформа. Централно изместване на платформа е мястото върху платформата на педала, където се прилага сила.
Пикова енергийна фаза дясно	Текущият пиков ъгъл на енергийната фаза за десния крак. Пикът на енергийната фаза е диапазонът от ъгли, в който колоездачът генерира максималната част от движещата сила.
Енергийна фаза отдясно	Текущият ъгъл на енергийната фаза за десния крак. Енергийната фаза е зоната в хода на педала, в която се генерира положителна мощност.
Време в седнало положение	Времето, прекарано в седнало положение, докато въртите педалите, за текущата дейност.
Време в изправено положение	Времето, прекарано в изправено положение, докато въртите педалите, за текущата дейност.

Полета на разстоянията

Име	Описание
Разст.	Изминатото разстояние за текущата пътека или дейност.
Разстояние на обиколката	Изминатото разстояние за текущата обиколка.
Разстояние за последната обиколка	Изминатото разстояние за последната завършена обиколка.
Предстоящо разстояние	Разстоянието пред или зад Virtual Partner.
Одометър	Сума от изминатото разстояние за всички пътувания. Тази сума не се изчиства при нулиране на данните за пътуването.

eBike

Име	Описание
Помощен режим	Текущият помощен режим на електрическия велосипед.
Батерия eBike	Оставащата мощност на батерията на eBike.
Съвет за превключване	Препоръката за превключване на по-висока или по-ниска скорост в зависимост от текущото Ви усилие. Вашият електрически велосипед трябва да е в режим на ръчно превключване.
Обхват на пътуване	Изчисленото разстояние, което можете да изминете, на базата на текущите настройки на eBike и оставащата мощност на батерията.
ИНТ. ОБХВАТ НА ПЪТ	Очакваното оставащо разстояние, на което електрическият велосипед ще оказва помощ, като се вземе предвид местният терен.

Полета на разстоянията

Име	Описание
30s VAM	30-секундната средна стойност на движение при изкачване.
Скор. на верт. спуск. за 30 сек	30-секундна пълзяща средна скорост на спускане.
Изд. до следваща точка на маршрута	Останалото изкачване до следващата точка на маршрута.
Оставащо изкачване	Оставащото изкачване по време на тренировка или маршрут, когато използвате цел за надморска височина.
Средна VAM	Средната скорост на изкачване за текущата дейност.
Ср. скорост на вертикално спускане	Средната скорост на спускане.
Височина	Надморската височина на Вашето текущо местоположение над или под морското равнище.
Категория	Изчислението на изкачването (промяната във височината) спрямо изминатото хоризонтално разстояние. Например, ако при изкачване от 3 m (10 ft) изминете 60 m (200 ft) по хоризонтала, наклонът е 5%.
Изкачване за обиколка	Вертикалното разстояние на изкачване за текущата обиколка.
Спускане за обиколка	Вертикалното разстояние на спускане за текущата обиколка.
Обиколка VAM	Средната скорост на изкачване за текущата обиколка.
Скорост на обиколка с вертикално спускане	Скоростта на спускане за текущата обиколка.
Общо издигане	Общото разстояние на изкачване след последното нулиране.
Общо спускане	Общото разстояние на спускане след последното нулиране.
VAM	Средната скорост на изкачване за текущата дейност.
Скорост на вертикално спускане	Скоростта на спускане с течение на времето.

Сила

Име	Описание
3s сила	Пълзяща средна стойност за 3 секунди на силата, приложена върху платформите на педалите, в нютони.
10s сила	Пълзяща средна стойност за 10 секунди на силата, приложена върху платформите на педалите, в нютони.
30s сила	Пълзяща средна стойност за 30 секунди на силата, приложена върху платформите на педалите, в нютони.
Ср. сила	Средната сила, приложена върху платформите на педалите по време на дейността, в нютони.
Сила	Силата, приложена върху платформите на педалите, в нютони.
Сила на обиколка	Средната сила, приложена върху платформите на педалите по време на текущата обиколка, в нютони.
Норм. сила на об.	Нормализираната сила, приложена върху платформите на педалите по време на текущата обиколка, в нютони.
Сила на последна обиколка	Средната сила, приложена върху платформите на педалите по време на предишната обиколка, в нютони.
Норм. сила на посл. об.	Нормализираната сила, приложена върху платформите на педалите по време на предишната обиколка, в нютони.
Макс. сила	Максималната сила, приложена върху платформите на педалите по време на дейността, в нютони.
Макс. сила на об.	Максималната сила, приложена върху платформите на педалите по време на текущата обиколка, в нютони.
Нормализирана сила	Нормализираната сила, приложена върху платформите на педалите, в нютони.

Екипировки

Име	Описание
Ниво на батерията Di2	Оставащата мощност на батерията на датчик Di2.
Режим Превключване Di2	Текущият режим на превключване на датчик Di2.
Предна предавка	Предната предавка на велосипеда от датчика за положение на предавката.
Батерия на екипировка	Състояние на батерията на датчика за положение на предавката.
Комбинирана екипировка	Текущата комбинация от предавки от датчика за положение на предавката.
Екипировки	Предните и задните предавки на велосипеда от датчика за положение на предавката.
Предавателно отношение	Броят на зъбите на предната и задната предавка на велосипеда, определен от датчика за положение на предавката.
Задна предавка	Задната предавка на велосипеда от датчика за положение на предавката.

Графични

Име	Описание
Ритъм хистограма	Стълбовидна графика, показваща текущите, средните и максималните стойности на каданса при колоездене за текущата дейност.
Ритъм графика	Линейна графика, показваща стойностите на каданса при колоездене за текущата дейност.
Компас	Визуално представяне на посоката, в която устройството сочи.
Височина графика	Линейна графика, показваща текущата Ви надморска височина, общото изкачване и общото спускане за текущата дейност.
Хистограма пулс	Стълбовидна графика, показваща текущите, средните и максималните стойности на пулса за текущата дейност.
Графика пулс	Линейна графика, показваща текущите, средните и максималните стойности на пулса при колоездене за текущата дейност.
Хистограма на зона на пулс	Стълбовидна графика, показваща текущата Ви зона на пулс (от 1 до 5).
Карта	Визуално представяне на околните физически характеристики и посоката, в която се движи устройството.
Хистограма мощност	Стълбовидна графика, показваща Вашата 3-секундна средна стойност на изходна мощност за текущата дейност.
Хистограма графика	Линейна графика, показваща Вашата 3-секундна средна стойност на изходна мощност за текущата дейност.
Хистограма скорост	Стълбовидна графика, показваща текущите, средните и максималните стойности на скоростта за текущата дейност.
Графика скорост	Линейна графика, показваща скоростта Ви за текущата дейност.

Полета на пулса

Име	Описание
%запазване на пулс	Процентът резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой).
%максимален пулс	Процентът на максимален пулс.
Аеробен ефект на тренировката	Въздействието на текущата дейност върху нивото Ви на аеробна физическа подготовка.
Анаеробен ефект на тренировката	Въздействието на текущата дейност върху нивото Ви на анаеробна физическа подготовка.
Ср. %HRR	Средният процент резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущата дейност.
Среден пулс	Средният пулс за текущата дейност.
Ср. %макс. пулс	Средният процент на максималния пулс за текущата дейност.
Пулс	Вашият пулс в удари в минута (bpm). Вашето устройство трябва да бъде свързано със съвместимо устройство за следене на пулса или друго устройство, което отчита пулса на китката.
Зона на пулса	Текущият диапазон на пулса Ви (1 до 5). Зоните по подразбиране се основават на потребителския Ви профил и максималния Ви пулс (220 минус възрастта Ви).
Обиколка %HRR	Средният процент на резерва на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущата обиколка.
Пулс за обиколка	Средният пулс за текущата обиколка.
Обиколка %макс. пулс	Средният процент на максималния пулс за текущата обиколка.
Пулс за последната обиколка	Средният пулс за последната завършена обиколка.
Натоварване	Натоварване при тренировка за текущата дейност. Натоварването при тренировка е количеството на излишната консумация на кислород след тренировка (EPOC), което показва интензивността на тренировката.
Ритъм на дишане	Вашата честота на дишане във вдишвания в минута (brpm).
Време в зона	Изчисленото време за всяка зона на пулс или мощност.

Светлини

Име	Описание
Състояние на батерията	Остатъчната мощност на батерията на светлинния аксесоар за велосипед.
Съст. ъгъл на лъча	Режимът на лъча на фара.
Светлинен режим	Режим на конфигуриране на мрежата от светлини.
Свързани светлини	Броят на свързаните светлини.

MTB резултат

Име	Описание
60s равномерност	Пълзяща средна стойност за 60 секунди на показателя за плавност.
60s трудност	Пълзяща средна стойност за 60 секунди на показателя за трудност.
Поток	Измерването на това колко последователно поддържате скоростта и плавността на завоите в текущата дейност.
Трудност	Измерване на трудността на текущата дейност въз основа на надморската височина, наклона и бързите промени в посоката.
Поток на обиколка	Общият показател за плавността за текущата обиколка.
Предизвикателство на обиколка	Общият резултат за трудност за текущата обиколка.

Полета на навигацията

Име	Описание
Оставащо изкачване	Оставащото изкачване по време на тренировка или маршрут, когато използвате цел за надморска височина.
Изд. до следваща точка на маршрута	Останалото изкачване до следващата точка на маршрута.
Разст. точка на маршрута	Останалото разстояние до следващата точка на курса.
Местоположение на дестинация	Позицията на Вашата крайна дестинация.
Разстояние до точка	Останалото разстояние до следващата точка.
Разстояние до дестинацията	Оставащото разстояние до крайната дестинация. Трябва да навигирате, за да се появят тези данни.
Разстояние до следващ	Оставащото разстояние до следващата точка по маршрута. Трябва да навигирате, за да се появят тези данни.
Разч. вр. прист. дест.	Предвижданото време на деня, когато ще стигнете до крайната дестинация (съобразено с местното време на дестинацията). Трябва да навигирате, за да се появят тези данни.
Разч. време прис. сл.	Предвижданото време на деня, когато ще стигнете до следващата точка по маршрута (съобразено с местното време на точката). Трябва да навигирате, за да се появят тези данни.
Направление	Посоката, в която се движите.
Следваща точка	Следващата точка по маршрута. Трябва да навигирате, за да се появят тези данни.
Време до дестинацията	Прогнозното време, което остава, преди да стигнете до дестинацията. Трябва да навигирате, за да се появят тези данни.
Време до следваща	Прогнозното време, което остава, преди да достигнете следващата точка в маршрута. Трябва да навигирате, за да се появят тези данни.
Време до точка	Оставащото време до следващата точка.

Други полета

Име	Описание
Енергия в батерията	Останалата мощност на батерията.
Калории	Общото количество изгорени калории.
Сила на GPS сигнала	Силата на GPS сателитния сигнал.
Обиколки	Броят завършени обиколки за текущата дейност.
Изгрев	Времето на изгрев на базата на GPS позицията Ви.
Залез	Времето на залез на базата на GPS позицията Ви.
Температура	Температурата на въздуха. Вашата телесна температура влияе на температурния сензор.
Час	Часът от денонощието на базата на текущото Ви местоположение и времеви настройки (формат, часова зона, лятно часово време).
24-часова минимална температура	Минималната температура, записана през последните 24 часа от съвместим температурен сензор.
24-часова макс. темп.	Максималната температура, записана през последните 24 часа от съвместим температурен сензор.

Полета за мощност

Име	Описание
%FTP	Текущата мощност като процент от функционален праг на мощност.
3s баланс	Пълзяща средна стойност за 3 секунди на баланса на мощността вляво/вдясно.
3s мощност	Пълзяща средна стойност за 3 секунди на изходната мощност.
3s W/kg	Пълзяща средна стойност за 3 секунди на изходната мощност във ватове на килограм.
10s баланс	Пълзяща средна стойност за 10 секунди на баланса на мощността вляво/вдясно.
10s мощност	Пълзяща средна стойност за 10 секунди на изходната мощност.
10s W/kg	Пълзяща средна стойност за 10 секунди на изходната мощност във ватове на килограм.
30s баланс	Пълзяща средна стойност за 30 секунди на баланса на мощността вляво/вдясно.
30s мощност	Пълзяща средна стойност за 30 секунди на изходната мощност.
30s W/kg	Пълзяща средна стойност за 30 секунди на изходната мощност във ватове на килограм.
Ср. Баланс	Средният баланс на мощност вляво/вдясно за текущата дейност.
Средна мощност	Средната мощност за текущата дейност.
Ср. W/kg	Средната изходна мощност във ватове на килограм.

Име	Описание
Баланс	Текущият баланс на мощността вляво/вдясно.
Intensity Factor	Intensity Factor™ за текущата дейност.
kJ	Акумулираната извършена работа (мощност) в килоджаули.
Баланс на обиколка	Средният баланс на мощността вляво/вдясно за текущата обиколка.
Обиколка NP	Средната Normalized Power™ за текущата обиколка.
Мощност на обиколка	Средната мощност за текущата обиколка.
Последна обиколка NP	Средната Normalized Power за последната завършена обиколка.
Мощност на последна обиколка	Средната мощност за последната завършена обиколка.
Обиколка W/kg	Средната изходна мощност във ватове на килограм за текущата обиколка.
Макс. мощност на обиколка	Най-високата мощност за текущата обиколка.
Макс. мощност	Най-високата мощност за текущата дейност.
Normalized Power	Normalized Power за текущата дейност.
Плавност на педала	Измерването на това колко равномерно колоездачът прилага сила върху педалите при всеки ход на педала.
Мощност	Колоездене. Текущата мощност във ватове.
Зона за мощност	Текущият диапазон на мощност (1 до 9) въз основа на FTP или персонализирани настройки.
Време в зона	Изминалото време във всяка зона на мощност.
Ефективност на въртящ момент	Измерването на това колко ефективно колоездач върти педалите.
TSS	Training Stress Score™ за текущата дейност.
W/kg	Количеството мощност във ватове на килограм.

Интелигентно устройство за трениране

Име	Описание
Контр. на трен. устройство	По време на тренировка силата на съпротивление, прилагана от тренировъчно устройство за трениране на закрито.

Полета на скоростта

Име	Описание
Средна скорост	Средната скорост за текущата дейност.
Скорост за обиколка	Средната скорост за текущата обиколка.
Скорост за последната обиколка	Средната скорост за последната завършена обиколка.
Максимална скорост	Максималната скорост за текущата дейност.
Скорост	Текущата скорост на движение.

Полета на таймера

Име	Описание
Ср. време за обиколка	Средното време на обиколка за текущата дейност.
Изминало време	Записаното общо време. Например, ако стартирате таймера и карате велосипед 10 минути, след това спрете таймера за 5 минути, след това стартирате таймера и карате велосипед 20 минути, изминалото време е 35 минути.
Време за обиколка	Времето на хронометъра за текущата обиколка.
Време на последна обиколка	Времето на хронометъра за последната завършена обиколка.
Таймер	Текущото време на таймера за дейността.
Време напред	Времето пред или зад Virtual Partner.
ВРЕМЕ НА СЕГМЕНТ	Количеството време за изминаване на сегмента по време на текущата дейност.
Delta сплит от времеизм. устр.	По време на бягане с времеизмервателни устройства разликата между текущото Ви време за сплит и най-доброто Ви завършено време за сплит.

Тренировки

Име	Описание
Калории до дестинация	Останалите калории по време на тренировка, когато използвате цел за калории.
Разстояние до края	Оставащото разстояние по време на тренировка или маршрут, когато използвате целево разстояние.
Продължителност	Оставащото време за текущата стъпка на тренировката.
Пулс до края	Сумата, с която сте над или под целта за пулс, по време на тренировка.
Основна цел	По време на тренировка целта за основна тренировъчна стъпка.
Оставащи повторения	Оставащите повторения по време на тренировка.
Вторична цел	По време на тренировка целта за вторична тренировъчна стъпка.
Разстояние на крачки	По време на тренировка разстоянието за текущата стъпка.
Продължителност	Изминалото време за текущата стъпка на тренировката.
Време до дестинация	Оставащото време по време на тренировка или маршрут, когато използвате целево време.
Сравняване на тренировки	Графика, сравняваща текущото Ви усилие с целта на тренировката.
Стъпка тренировка	Текущата стъпка от общия брой стъпки по време на тренировка.

Стандартни нива на VO2 макс.

Тези таблици съдържат стандартизирани класификации на изчисленията на VO2 макс. по възраст и пол.

Мъже	Персентил	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Изключително	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Отлично	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Добро	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Средно	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Слабо	0 – 40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Жени	Персентил	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Изключително	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Отлично	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Добро	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Средно	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Слабо	0 – 40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Данните са препечатани с разрешение от The Cooper Institute. За повече информация отидете на www.CooperInstitute.org.

FTP оценки

Тези таблици включват класификации на оценките на функционалния праг на мощност (FTP) по пол.

Мъже	Ватове на килограм (W/kg)
Изключително	5,05 и повече
Отлично	От 3,93 до 5,04
Добро	От 2,79 до 3,92
Средно	От 2,23 до 2,78
Необучен	По-малко от 2,23

Жени	Ватове на килограм (W/kg)
Изключително	4,30 и повече
Отлично	От 3,33 до 4,29
Добро	От 2,36 до 3,32
Средно	От 1,90 до 2,35
Необучен	По-малко от 1,90

Оценките на FTP се основават на изследванията на Hunter Allen и Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Изчисляване на зоните за пулс

Верига	% от максималния пулс	Възприемано усилие	Предимства
1	50 – 60%	Отпуснати, лесно темпо, ритмично дишане	Начинаещо ниво на аеробна тренировка, намалява стреса
2	60 – 70%	Комфортно темпо, леко дълбоко дишане, възможно е провеждане на разговор	Основна сърдечно-съдова тренировка, добро темпо за възстановяване
3	70 – 80%	Умерено темпо, по-трудно поддържане на разговор	Подобрен аеробен капацитет, оптимална сърдечно-съдова тренировка
4	80 – 90%	Бързо темпо и малко некомфортно, усилено дишане	Подобрен анаеробен капацитет и праг, подобрена скорост
5	90 – 100%	Темпо на спринт, неустойчив за дълъг период от време, затруднено дишане	Анаеробна и мускулна издръжливост, повишена енергия

Размер на колело и обиколка

Когато се използва за колоездене, Вашият сензор за скорост автоматично открива размера на колелото. При необходимост можете ръчно да въведете обиколката на колелото в настройките на сензора за скорост.

Размерът на гумата за колоездене е обозначен от двете й страни. Можете да измерите обиколката на Вашето колело или да използвате един от калкулаторите, налични в интернет.

