

GARMIN®



EDGE® MTB

Manuale Utente

© 2025 Garmin Ltd. o sue affiliate

Tutti i diritti riservati. Ai sensi delle norme sul copyright, non è consentito copiare integralmente o parzialmente il presente manuale senza il consenso scritto di Garmin. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto del presente manuale senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Visitare il sito Web www.garmin.com per gli attuali aggiornamenti e ulteriori informazioni sull'uso del prodotto.

Garmin®, il logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, VIRB® e Virtual Partner® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, serie HRM-Pro™, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ e Vector™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle sue affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza il consenso esplicito da parte di Garmin.

Android™ è un marchio di Google Inc. Apple®, iPhone® e Mac® sono marchi di Apple Inc., registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Il marchio e i loghi BLUETOOTH® appartengono a Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. The Cooper Institute®, nonché i relativi marchi, sono di proprietà di The Cooper Institute. Di2™ è un marchio di Shimano, Inc. Shimano® è un marchio registrato di Shimano, Inc. SRAM® è un marchio registrato di SRAM LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) e Normalized Power™ (NP) sono marchi di Peaksware, LLC. STRAVA e Strava™ sono marchi di Strava, Inc. Wi-Fi® è un marchio registrato di Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® è un marchio registrato di Microsoft Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

M/N: A04954

Sommario

Introduzione..... 1

Operazioni iniziali.....	1
Panoramica del dispositivo.....	2
Panoramica della schermata principale.....	3
Visualizzare i widget.....	3
Visualizzazione delle viste rapide.....	4
Icone di stato.....	4
Uso del menu dei collegamenti.....	6
Acquisizione del segnale satellitare.....	6

Allenamenti..... 7

Uscire a pedalare.....	7
Valutazione di un'attività.....	7
Piani allenamento.....	7
Uso dei piani di allenamento Garmin Connect.....	8
Visualizzazione del calendario degli allenamenti.....	8
Allenamenti.....	8
Creazione di un allenamento personalizzato in Garmin Connect.....	8
Seguire un allenamento Garmin Connect.....	8
Allenamenti giornalieri consigliati.....	9
Seguire un allenamento quotidiano suggerito.....	9
Attivazione e disattivazione delle richieste di allenamento quotidiano suggerito.....	9
Avviare un allenamento.....	9
Interruzione di un allenamento.....	9
Eliminazione allenamenti.....	9
Punteggio di esecuzione dell'allenamento.....	10
Timing gate.....	10
Creazione di gate timing.....	11
Corse in bici con timing gate.....	11
Eliminazione di una serie di timing gate.....	11
Segmenti.....	12
Segmenti Strava™.....	12
Seguire un segmento da Garmin Connect.....	12
Attivazione dei segmenti.....	12

Gareggiare contro un segmento.....	13
Impostazione di un segmento da configurare automaticamente.....	13
Visualizzazione dei dettagli di un segmento.....	13
Opzioni segmento.....	14
Eliminazione di un segmento.....	14
Allenamenti a intervalli.....	14
Creazione di un allenamento a intervalli.....	14
Avvio di un allenamento a intervalli.....	14
Impostare un obiettivo di allenamento.....	15
Gara contro un'attività precedente.....	15
Impostazione delle zone di frequenza cardiaca.....	15
Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca.....	16
Obiettivi di forma fisica.....	16
Allenamento al chiuso.....	16
Associazione del rullo da allenamento bici.....	16
Uso dei rulli da allenamento bici.....	17
Impostazione della resistenza.....	17
Impostazione dell'obiettivo potenza.....	17

Navigazione..... 17

Posizioni.....	17
Salvataggio della posizione.....	18
Salvataggio delle posizioni dalla mappa.....	18
Navigazione verso una posizione....	18
Navigazione Indietro all'inizio.....	19
Avvio di una pedalata da una posizione condivisa.....	19
Navigazione verso una posizione condivisa durante una pedalata.....	20
Interruzione della navigazione.....	20
Modifica delle posizioni.....	20
Eliminazione di una posizione.....	20
Condivisione di una posizione da una mappa utilizzando l'app Garmin Connect.....	21
Segnalazione di un ostacolo.....	21
Percorsi.....	22

Creazione di un percorso sul dispositivo	22
Creazione di un percorso da una corsa recente.....	22
Seguire un percorso da Garmin Connect.....	23
Suggerimenti per utilizzare un percorso in bici.....	23
Visualizzazione dei dettagli dell'itinerario.....	23
Visualizzazione di un percorso sulla mappa.....	24
Opzioni percorso.....	24
Ricalcolo di un percorso.....	24
Interruzione di un percorso.....	24
Eliminazione di un itinerario.....	24
Percorsi Trailforks.....	24
ForkSight.....	25
Utilizzare ClimbPro.....	26
Categorie delle salite.....	27
Impostazioni della mappa.....	27
Impostazioni di aspetto della mappa.....	27
Modifica dell'orientamento della mappa.....	28
Personalizzazione delle icone della mappa.....	28
Impostazioni del percorso.....	28
Selezione di un'attività per il calcolo del percorso.....	28

Cronologia.....28

Visualizzazione della corsa.....	29
Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di allenamento.....	29
Eliminazione di una corsa.....	29
Visualizzazione dei dati totali.....	29
Eliminazione dei totali dei dati.....	30
Registrazione dei dati.....	30
Gestione dati.....	30
Collegamento del dispositivo al computer.....	30
Trasferimento di file al dispositivo..	30
Eliminazione dei file.....	31

Statistiche personali.....31

Misurazioni delle prestazioni.....	31
Info sulle stime del VO2 max.....	31

Come ottenere il VO2 massimo stimato.....	32
Come ottenere il VO2 Max stimato.....	33
Suggerimenti per ottenere le stime del VO2 massimo per le attività di ciclismo.....	33
Acclimatazione delle prestazioni al calore e alla quota.....	34
Acute Load.....	34
Visualizzazione dell'Acute Load...	34
Informazioni su Training Effect.....	35
Tempo di recupero.....	35
Visualizzazione del tempo di recupero.....	36
Calcolare la soglia di potenza (FTP) stimata.....	36
Calcolo automatico dell'FTP.....	37
Visualizzazione della curva di potenza.....	37
Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni.....	37
Disattivazione delle notifiche sulle prestazioni.....	37
Visualizzazione dell'età di fitness.....	38
Minuti intensità di visualizzazione.....	38
Record personali.....	38
Visualizzare i record personali.....	38
Recupero di un record personale.....	38
Eliminazione di un record personale.....	38

Sensori wireless..... 39

Associazione dei sensori wireless.....	41
Installazione del sensore della velocità.....	41
Installazione del sensore della cadenza.....	42
Info sui sensori di velocità e cadenza.....	42
Media dati per cadenza o potenza...	42
Allenamento con i sensori di potenza.....	42
Impostazione delle zone di potenza.....	43
Calibrazione del sensore di potenza.....	43
Potenza basata sui pedali.....	43

Dinamiche di ciclismo.....	43
Uso delle dinamiche di ciclismo...	44
Dati Power Phase.....	44
Platform Center Offset.....	44
Personalizzazione delle Funzioni Dinamiche di Ciclismo.....	44
Aggiornamento del software del sistema Rally tramite il ciclocomputer Edge.....	45
Durata della batteria del sensore wireless.....	45
Consapevolezza dell'ambiente circostante.....	45
Uso dei controlli della videocamera Varia.....	46
Cambi elettronici.....	46
Allenamento con eBike.....	46
Visualizzazione dei dettagli del sensore eBike.....	47
Telecomando inReach.....	47
Uso del telecomando inReach.....	47

Funzioni di connettività..... 47

Associare lo smartphone.....	48
Funzioni di connettività Bluetooth.....	48
Funzioni di sicurezza e rilevamento.....	49
Rilevamento Incidente.....	49
Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti.....	49
Assistenza.....	50
Richiesta di assistenza.....	50
Aggiungere contatti di emergenza.....	50
Visualizzazione dei contatti di emergenza.....	50
Annullamento di un messaggio automatico.....	50
Invio di un aggiornamento di stato dopo un incidente.....	51
LiveTrack.....	51
Attivazione di LiveTrack.....	51
Avvio di una sessione GroupTrack.....	51
GroupRide.....	52
Avvio di una sessione GroupRide.....	53

Partecipare a una sessione GroupRide.....	54
Invio di un GroupRide messaggio.....	55
GroupRide Stato della mappa...	55
Uscita da una GroupRide sessione.....	56
Suggerimenti per le sessioni GroupRide.....	56
Condivisione evento in tempo reale.....	56
Attivazione della condivisione eventi in tempo reale.....	56
Messaggistica per gli spettatori...	57
Blocco della messaggistica per gli spettatori.....	57
Impostazione dell'allarme bici.....	57
Ascolto di musica.....	57
Garmin Share.....	57
Condivisione dei dati con Garmin Share.....	58
Ricezione dei dati con Garmin Share.....	58
Impostazioni di condivisione di Garmin.....	58
App dello smartphone e applicazioni del computer.....	58
Garmin Connect.....	59
Utilizzo dell'app Garmin Connect.....	59
Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect...	59
Training Status unificato.....	60
Invio della pedalata a Garmin Connect.....	60
Uso di Garmin Connect sul computer.....	60
Aggiornamento del software mediante Garmin Express.....	60
Abbonamento Garmin Connect+ ..	60
Funzioni scaricabili Connect IQ.....	61
Download delle funzioni Connect IQ.....	61
Download di funzioni Connect IQ dal computer.....	61

Personalizzazione del dispositivo... 61

Profili.....	61
--------------	----

Profili di attività in bici.....	62	Attivazione e disattivazione dei toni del dispositivo.....	72
Impostazione del profilo utente.....	62	Modifica della lingua del dispositivo.....	72
Impostazioni di sesso.....	62	Fusi orari.....	72
Impostazioni per l'allenamento.....	63	Configurazione della modalità di visualizzazione estesa.....	73
Aggiornamento del profilo attività...	64	Uscire dalla modalità di visualizzazione estesa.....	73
Aggiunta di una pagina dati.....	64		
Aggiunta di una schermata dati di controllo della musica.....	64		
Aggiunta campi dati per allenamento.....	65	Info sul dispositivo.....	73
Modifica di una pagina dati.....	65	Ricarica del dispositivo.....	73
Riorganizzazione delle pagine dati..	65	Informazioni sulla batteria.....	74
Impostazioni avvisi e richieste.....	66	Installazione della staffa per manubrio per Mountain Bike.....	74
Impostazione degli avvisi di intervallo.....	66	Rilascio dell'unità Edge.....	75
Impostazione di avvisi ripetuti.....	67	Installazione della staffa per tubo orizzontale con una vite.....	76
Impostazione degli avvisi intelligenti per cibo e bevande.....	67	Installazione del supporto con una cinghia per tubo orizzontale.....	77
Auto Lap.....	67	Collegamento di un laccetto di sicurezza.....	80
Contrassegno dei giri in base alla posizione.....	67	Manutenzione del dispositivo.....	80
Contrassegno dei giri in base alla distanza.....	68	Pulizia del dispositivo.....	80
Contrassegno dei Lap in base al tempo.....	68	Pulizia della porta USB.....	80
Personalizzazione del banner Lap.....	68	Aggiornamenti del prodotto.....	81
Uso della sospensione automatica..	68	Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect.....	81
Uso di Auto Pause.....	69	Aggiornamento del software mediante Garmin Express.....	81
Uso di Scorrimento automatico.....	69	Specifiche.....	81
Avvio automatico del timer.....	69	Visualizzare le informazioni su normative e conformità.....	81
Blocco e sblocco del ciclocomputer.....	69		
Modifica dell'impostazione relativa ai satelliti.....	70	Risoluzione dei problemi.....	82
Impostazioni del telefono.....	70	Reimpostazione del ciclocomputer Edge.....	82
Impostazioni di sistema.....	70	Ripristino delle impostazioni predefinite.....	82
Impostazioni dello schermo.....	70	Eliminazione dei dati utente e delle impostazioni.....	82
Uso della retroilluminazione.....	71	Uscita dalla modalità demo.....	82
Personalizzazione delle viste rapide.....	71	Ottimizzazione della durata della batteria.....	82
Personalizzare la sequenza dei widget.....	71	Attivare la modalità di risparmio energetico.....	82
Impostazioni di registrazione dei dati.....	71	Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS.....	83
Registrazione dati a 5 Hz.....	72		
Modifica delle unità di misura.....	72		

Impostazione della quota	83
Calibrazione dell'altimetro barometrico	83
Calibrazione della bussola	83
Letture della temperatura	83
Il telefono non si connette al dispositivo	84
Il dispositivo visualizza la lingua errata	84
Parti di ricambio	84
Ulteriori informazioni	84

Appendice..... 85

Campi dati	85
Valutazioni standard relative al VO2 max	95
Valutazioni FTP	95
Calcolo delle zone di frequenza cardiaca	96
Dimensioni e circonferenza delle ruote	96

Introduzione

AVVERTENZA

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

Il dispositivo può migliorare il rilevamento della posizione, ma non esonera il ciclista dal prestare la massima attenzione e usare il buon senso. Fare sempre attenzione all'ambiente circostante e pedalare in modo sicuro. La mancata osservanza di queste indicazioni potrebbe causare lesioni gravi o la morte.

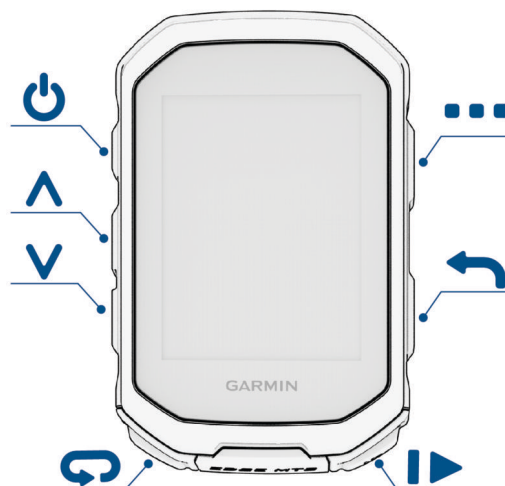
Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento.

Operazioni iniziali

Al primo utilizzo del ciclocomputer Edge MTB, è necessario effettuare queste operazioni per configurarlo e familiarizzare con le funzioni base.

- 1 Caricare il ciclocomputer (*Ricarica del dispositivo, pagina 73*).
- 2 Installare il ciclocomputer utilizzando il supporto per mountain bike (*Installazione della staffa per manubrio per Mountain Bike, pagina 74*) o il supporto tubo orizzontale (*Installazione della staffa per tubo orizzontale con una vite, pagina 76, Installazione del supporto con una cinghia per tubo orizzontale, pagina 77*).
- 3 Accendere il ciclocomputer (*Panoramica del dispositivo, pagina 2*).
- 4 Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per completare la configurazione iniziale.
Durante la configurazione iniziale, è possibile associare lo smartphone al ciclocomputer per ricevere notifiche, sincronizzare attività e altro ancora (*Associare lo smartphone, pagina 48*).
- 5 Verificare la presenza di aggiornamenti software (*Impostazioni di sistema, pagina 70*).
Per un'esperienza ottimale, è necessario mantenere aggiornato il software sul ciclocomputer. Gli aggiornamenti software offrono modifiche e miglioramenti a privacy, sicurezza e funzioni.
- 6 Acquisire i satelliti (*Acquisizione del segnale satellitare, pagina 6*).
- 7 Iniziare una corsa (*Uscire a pedalare, pagina 7*).
- 8 Aggiornare i dati della pedalata al proprio account Garmin Connect™ (*Invio della pedalata a Garmin Connect, pagina 60*).





Panoramica del dispositivo



	Premere per accedere alla modalità di sospensione e riattivare il dispositivo. Tenere premuto per accendere o spegnere il dispositivo.
	Premere per scorrere le schermate dati, le opzioni e le impostazioni. Nella schermata principale, premere per visualizzare i widget.
	Selezionare per scorrere le schermate dati, le opzioni e le impostazioni. Nella schermata principale, premere per visualizzare le viste rapide.
	Premere per creare un nuovo giro.
	Premere per avviare e interrompere il timer dell'attività.
	Premere per tornare alla schermata precedente.
	Nella schermata principale, tenere premuto per visualizzare il menu principale. Premere per scegliere un'opzione, aprire un menu di scelta rapida o confermare un messaggio (<i>Uso del menu dei collegamenti, pagina 6</i>).

Panoramica della schermata principale

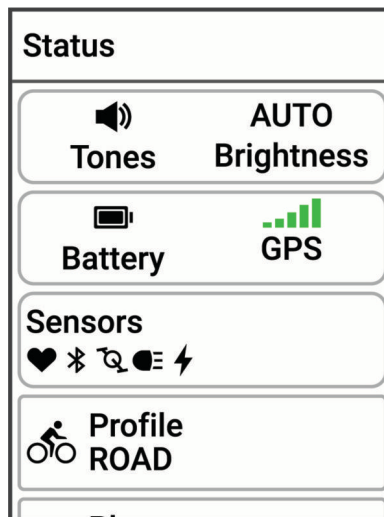
La schermata principale consente di accedere rapidamente a tutte le funzioni del ciclocomputer Edge.

	Stato della batteria
	Intensità del segnale GPS
	Stato del Bluetooth®
	Selezionare per iniziare una corsa. Utilizzare le frecce per cambiare il profilo bici.
Dynamic Area	Selezionare per visualizzare le pedalate e i totali precedenti, gli allenamenti quotidiani consigliati, gli aggiornamenti sullo stato dell'allenamento e i percorsi e allenamenti creati di recente.
Menu	Selezionare per accedere alle funzioni di connettività, ai record personali, ai contatti e alle impostazioni. Selezionare per accedere alle app Connect IQ™, ai widget e ai campi dati.
Navigazione	Selezionare per consultare la mappa, contrassegnare una posizione, cercare posizioni e per creare o navigare un percorso.
Allenamento	Selezionare per accedere ai segmenti, agli allenamenti e ad altre opzioni di allenamento.

Visualizzare i widget

Il dispositivo viene precaricato con diversi widget e altri sono disponibili quando si associa il dispositivo a uno smartphone o a un altro dispositivo compatibile.

- 1 Dalla schermata iniziale, premere  finché non appare il widget di stato.



Un'icona lampeggiante indica che il dispositivo sta cercando un segnale. Un'icona fissa indica che il segnale è stato trovato o che il sensore è connesso. Per modificare le impostazioni, selezionare un'icona.

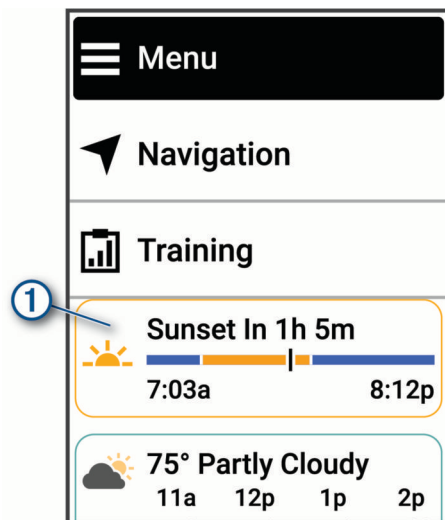
- 2 Selezionare  oppure  per visualizzare più widget.

La prossima volta che verranno visualizzati i widget, comparirà l'ultimo widget visualizzato in precedenza.

Visualizzazione delle viste rapide

Le viste rapide consentono di accedere velocemente ai dati sulla salute, alle informazioni sulle attività, ai sensori integrati e ad altro ancora.

- Nella schermata principale, selezionare il ▼.







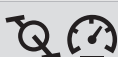









Il dispositivo scorre tra le viste rapide ([Panoramica del dispositivo, pagina 2](#)).

- Selezionare una vista rapida per maggiori informazioni ①.
- Selezionare **Modifica** per personalizzare le viste rapide ([Personalizzazione delle viste rapide, pagina 71](#)).

Icone di stato

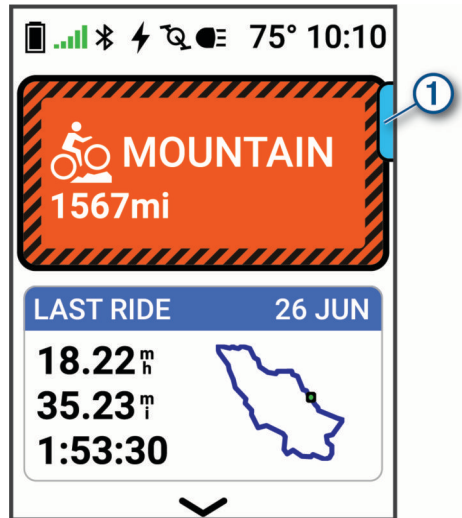
Un'icona fissa indica che il segnale è stato trovato o che il sensore è connesso.



	Stato GPS
	Stato del Bluetooth
	Sincronizzazione in corso
	Stato del LiveTrack
	Stato del GroupTrack
	Stato della frequenza cardiaca
	Stato del sensore di cadenza e velocità
	Stato delle luci bici
	Stato del radar bici
	Stato del sensore di potenza
iR	Stato telecomando inReach®
	Stato della modalità di visualizzazione estesa
 Di2	Stato del cambio elettronico
	Stato del sensore tempe™
	Stato di Smart Trainer
	Stato della videocamera VIRB®

Uso del menu dei collegamenti

I menu di scelta rapida consentono di accedere rapidamente alle funzioni o di eseguirle, come l'aggiunta di un sensore o di un profilo di attività o l'avvio di una pedalata da una mappa.

- Quando viene visualizzata la barra dei menu ① sullo schermo, premere o tenere premuto ⋮ per visualizzare il menu di scelta rapida.



- Quando la barra dei menu è , premere ⋮.
- Quando la barra dei menu è , tenere premuto ⋮.

Acquisizione del segnale satellitare

Il dispositivo potrebbe aver bisogno di una visuale completamente libera del cielo per acquisire il segnale satellitare. La data e l'ora vengono impostate automaticamente in base alla posizione GPS.




SUGGERIMENTO: per ulteriori informazioni sul GPS, visitare il sito Web garmin.com/aboutGPS.

- 1 Recarsi in un'area all'aperto.
La parte anteriore del dispositivo deve essere rivolta verso il cielo.
- 2 Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.
Occorrono dai 30 ai 60 secondi per acquisire il segnale satellitare.

Allenamenti





Uscire a pedalare


Se il dispositivo è dotato di un sensore wireless, questi sono già associati e possono essere attivati durante la configurazione iniziale.

- 1 Tenere premuto  per accendere il dispositivo.
- 2 Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione dei satelliti da parte del dispositivo.
Le barre relative al segnale satellitare diventano verdi quando il dispositivo è pronto.
- 3 Nella schermata della mappa, premere .
- 4 Selezionare un profilo attività.
- 5 Premere  per avviare il timer dell'attività.

SPEED 18.2^m_h	🔥 CALORIES 750
DISTANCE 22.05^m_i	
TIMER 1:24:14	
🔥 CALORIES 750	▲ ELEVATION 2214^f

NOTA: la cronologia viene registrata solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.



- 6 Premere  oppure  per visualizzare altre schermate dati.
- 7 Se necessario, premere  per visualizzare le opzioni di menu, quali timing gate, corsi e widget.
- 8 Selezionare  per interrompere il timer dell'attività.

SUGGERIMENTO: prima di salvare questa attività in bici e condividerla sull'account Garmin Connect, è possibile selezionare  > **Tipo di attività in bici** per cambiare il tipo di attività. L'inserimento di dati precisi sul tipo di attività in bici è importante per creare percorsi intuitivi da utilizzare in bici.


- 9 Selezionare **Salva**.

Valutazione di un'attività

È possibile personalizzare l'impostazione di autovalutazione per i profili di attività ([Impostazioni per l'allenamento, pagina 63](#)).

- 1 Dopo aver completato un'attività, selezionare **Salva**.
- 2 Selezionare il  o il  per scegliere un numero che corrisponda allo sforzo percepito.

NOTA: è possibile selezionare  per saltare l'autovalutazione.

- 3 Selezionare la percezione del proprio sforzo durante l'attività.
- 4 Selezionare .

È possibile visualizzare le valutazioni nell'app Garmin Connect.

Piani allenamento

È possibile impostare un piano di formazione nell'account Garmin Connect e inviare gli esercizi del piano di allenamento al dispositivo. Tutte gli allenamenti pianificati inviati al dispositivo vengono visualizzati nel calendario dell'allenamento.

Uso dei piani di allenamento Garmin Connect

Prima di poter scaricare e utilizzare un piano di allenamento, è necessario disporre di un account Garmin Connect e bisogna associare l'orologio o il ciclocomputer Garmin® a uno smartphone associato ([Garmin Connect, pagina 59](#)).

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare •••.
- 2 Selezionare **Allenam. e pianificaz.** > **Piani Garmin Coach**.
- 3 Selezionare e pianificare un piano di allenamento.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 5 Rivedere il piano di allenamento nel calendario.

Visualizzazione del calendario degli allenamenti

Quando si seleziona un giorno nel calendario degli allenamenti, è possibile visualizzare o eseguire l'allenamento. È anche possibile visualizzare le corse in bici salvate.

- 1 Selezionare **Allenamento**.
- 2 Selezionare il calendario o i giorni della settimana.
- 3 Selezionare un giorno per visualizzare un allenamento programmato o una corsa in bici salvata.

Allenamenti

È possibile creare allenamenti personalizzati che comprendono obiettivi per ciascuna fase di allenamento, nonché per distanze, tempi e calorie. È possibile creare gli allenamenti utilizzando Garmin Connecte trasferendoli sul dispositivo. Tuttavia, è anche possibile creare e salvare un allenamento direttamente sul dispositivo.

È possibile pianificare gli allenamenti utilizzando Garmin Connect. È possibile pianificare gli allenamenti in anticipo e memorizzarli sull'unità.

Creazione di un allenamento personalizzato in Garmin Connect

Prima di poter creare un allenamento sull'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 59](#)).


- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare •••.
- 2 Selezionare **Allenam. e pianificaz.** > **Allenamenti** > **Crea allenamento**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Creare l'allenamento personalizzato.
- 5 Selezionare **Salva**.
- 6 Immettere un nome per l'allenamento e selezionare **Salva**.

Il nuovo allenamento viene visualizzato nell'elenco degli allenamenti.

NOTA: è possibile inviare questo allenamento al dispositivo ([Seguire un allenamento Garmin Connect, pagina 8](#)).

Seguire un allenamento Garmin Connect

Prima di poter scaricare un allenamento da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 59](#)).

- 1 Selezionare un'opzione:
 - Aprire l'app Garmin Connect e selezionare •••.
 - Visitare il sito Web connect.garmin.com.
- 2 Selezionare **Allenam. e pianificaz.** > **Allenamenti**
- 3 Cercare un allenamento o creare e salvare un nuovo allenamento.
- 4 Selezionare  o **Invia al dispositivo**.
- 5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Allenamenti giornalieri consigliati

Gli aggiornamenti giornalieri consigliati vengono suggeriti in base alle attività precedenti salvate nell'account Garmin Connect. Quando ci si allena per una gara, gli allenamenti giornalieri consigliati vengono mostrati nel calendario degli allenamenti ([Visualizzazione del calendario degli allenamenti, pagina 8](#)) e adattati alla prossima gara.

NOTA: è necessario pedalare con la frequenza cardiaca e la potenza per una settimana per ottenere i suggerimenti sull'allenamento.

Seguire un allenamento quotidiano suggerito

È necessario pedalare con la frequenza cardiaca e la potenza per una settimana per ottenere i suggerimenti sull'allenamento.


- 1 Selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Allenamento giornaliero consigliato**.
- 2 Selezionare **Vai**.


Attivazione e disattivazione delle richieste di allenamento quotidiano suggerito

- 1 Selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Allenamento giornaliero consigliato** > .
- 2 Selezionare **Mostra su schermata iniziale**.

Avviare un allenamento









Prima di poter iniziare un allenamento, è necessario scaricare un allenamento dall'account Garmin Connect ([Seguire un allenamento Garmin Connect, pagina 8](#)).

- 1 Selezionare **Allenamento** > **Allenamenti**.
- 2 Selezionare un allenamento.
- 3 Selezionare **Vai**.
- 4 Selezionare  per avviare il timer.



SUGGERIMENTO: mentre il timer è in funzione, è possibile tenere premuto  per visualizzare in anteprima la fase successiva dell'allenamento.

Dopo aver iniziato un allenamento, il dispositivo visualizza ciascuna fase dell'allenamento, il traguardo (se specificato) e i dati sull'allenamento attuale.

Interruzione di un allenamento

- In qualsiasi momento, premere  per terminare una fase di allenamento e iniziare la fase successiva.
- Dalla schermata dell'allenamento, tenere premuto  e selezionare un'opzione:
 - Selezionare  per sospendere la fase di allenamento corrente.
 - Selezionare  per terminare una fase di allenamento e ripetere la fase precedente.
 - Selezionare  per terminare una fase di allenamento e iniziare la fase successiva.
- In qualsiasi momento, premere  per interrompere il timer dell'attività.
- In qualsiasi momento, tenere premuto , quindi selezionare **Stop allenamento** >  per terminare l'allenamento.




Eliminazione allenamenti

- 1 Selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** >  > **Elimina più elementi**.
- 2 Selezionare uno o più allenamenti.
- 3 Selezionare .

Punteggio di esecuzione dell'allenamento

Dopo aver completato un allenamento, il dispositivo visualizza il punteggio di esecuzione dell'allenamento in base alla precisione con cui è stato completato. Le fasi attive per l'allenamento sono priorizzate in base per la loro rilevanza, misurando fino a che punto il livello di sforzo corrisponde all'obiettivo della fase e se ciascuna di esse sono state completate. Le fasi di riscaldamento e di recupero hanno un impatto più basso sul proprio punteggio. La fase di defaticamento non influisce in alcun modo sul punteggio di esecuzione dell'allenamento.

NOTA: il punteggio di esecuzione dell'allenamento appare solo per gli allenamenti che includono dati quali frequenza cardiaca, velocità, passo e obiettivi di potenza.

	Buono, dal 67 al 100%
	Medio, dal 34 al 66%
	Basso, da 0 al 33%

Timing gate

AVVERTENZA

guida con prudenza quando utilizzi la funzionalità Timing Gate. Se non si pedala in modo sicuro e responsabile, si rischiano lesioni personali e danni ai beni materiali.

Quando è collegato a un segnale satellitare GPS, è possibile utilizzare il ciclocomputer Edge per creare una serie di timing gate, utilizzando le posizioni lungo un percorso per registrare i tempi degli split su più percorsi attraverso i timing gate. Ogni circuito che passa attraverso il timing gate è noto come corsa. Durante una pedalata, il ciclocomputer registra un tempo di split quando si supera un gate e indica se lo split è stato più veloce o più lento rispetto alla corsa più veloce in quella corsa.

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	





Dopo la pedalata, il ciclocomputer riassume gli split per mostrare la corsa migliore tra ciascun gate.

Sul tuo account Garmin Connect, è possibile visualizzare un'analisi post-pedalata dettagliata di tutte le corse attraverso ciascun gate.

Creazione di gate timing

Prima di poter creare timing gate, è necessario acquisire i segnali satellitari e trovarsi fisicamente nella posizione in cui si desidera impostare il gate ([Acquisizione del segnale satellitare, pagina 6](#)).

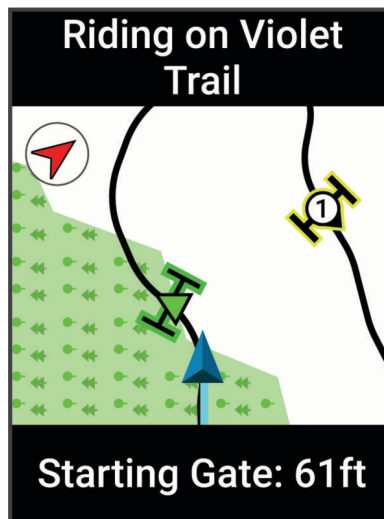
Oltre al gate di partenza, è possibile creare fino a 10 timing gate per ciascuna serie.

- 1 Selezionare **Allenamento > Timing gate > Crea serie di timing gate**.
- 2 Selezionare **Camminata** o **Pedalata** per impostare la modalità di creazione dei timing gate.
Se si sceglie la camminata, seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per calibrare la bussola.
- 3 Tenere premuto .
- 4 Puntare la freccia sullo schermo nella direzione di marcia e selezionare .
- 5 Ripetere i passi 2 e 3 per impostare tutti i gate alla serie.
SUGGERIMENTO: premere  per eseguire la panoramica e lo zoom della mappa.
- 6 Selezionare il .
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Elimina ultimo gate** per eliminare il gate piazzato in precedenza.
 - Selezionare **Salva serie** per terminare la creazione dei timing gate e salvare la serie di timing gate.
SUGGERIMENTO: seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per denominare la serie di gate.
 - Selezionare **Esci ed elimina serie** per eliminare tutti i timing gate creati per questa serie.
 - Selezionare **Continua creazione gate** per tornare alla mappa e creare gate aggiuntivi nella serie.




Corse in bici con timing gate

Prima di poter pedalare seguendo una serie di timing gate, è necessario creare i timing gate ([Creazione di gate timing, pagina 11](#)).

- 1 Selezionare **Allenamento > Timing gate**.
- 2 Selezionare una serie di timing gate.
- 3 Selezionare **Rivedi gate** per vedere in anteprima i gate (opzionale).
- 4 Selezionare **Vai**.



Eliminazione di una serie di timing gate

- 1 Selezionare **Allenamento > Timing gate >  > Elimina**.
- 2 Selezionare una serie di timing gate.
- 3 Selezionare  > .

Segmenti

Seguire un segmento: è possibile inviare segmenti dall'account Garmin Connect al dispositivo. Dopo aver salvato il segmento nel dispositivo, è possibile seguirlo.

NOTA: quando si scarica un percorso dall'account Garmin Connect, tutti i segmenti nel percorso vengono scaricati automaticamente.

Gareggiare contro un segmento: è possibile gareggiare contro un segmento, provando a eguagliare o superare il proprio record personale o quello di altri ciclisti che hanno percorso il segmento.

Segmenti Strava™

È possibile scaricare segmenti Strava sul dispositivo Edge MTB. Seguire i segmenti Strava per confrontare le proprie prestazioni con quelle delle corse precedenti, gli amici e i ciclisti che hanno percorso lo stesso segmento.



Per iscriversi a Strava, accedere al menu dei segmenti sull'account Garmin Connect. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.strava.com.

Le informazioni contenute in questo manuale si applicano sia ai segmenti Garmin Connect sia ai segmenti Strava.

Seguire un segmento da Garmin Connect

Prima di poter scaricare e seguire un segmento da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [pagina 59](#)).

NOTA: se si utilizzano i segmenti Strava, i segmenti preferiti vengono trasferiti automaticamente sul dispositivo quando questo è collegato all'app Garmin Connect o al computer.

- 1 Selezionare un'opzione:
 - Aprire l'app Garmin Connect.
 - Visitare il sito Web connect.garmin.com.
- 2 Creare un nuovo segmento oppure selezionarne uno esistente.
- 3 Selezionare  o **Invia al dispositivo**.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 5 Sul dispositivo Edge, selezionare  per avviare il timer dell'attività e iniziare una corsa in bici.
Quando il percorso incrocia un segmento attivato, è possibile gareggiare contro il segmento.

Attivazione dei segmenti

È possibile scegliere quali segmenti attivare tra quelli attualmente caricati sul dispositivo.

- 1 Selezionare **Allenamento > Segmenti >  > Attiva/disattiva > Modifica più segmenti**.
- 2 Selezionare i segmenti da attivare.

Gareggiare contro un segmento

I segmenti sono percorsi di gara virtuali. È possibile gareggiare contro un segmento e confrontare le proprie prestazioni con le attività passate, le prestazioni di altri ciclisti, le connessioni nell'account Garmin Connect o con gli altri membri della comunità di ciclismo. È possibile caricare i dati dell'attività sull'account Garmin Connect per visualizzare la propria posizione nel segmento.

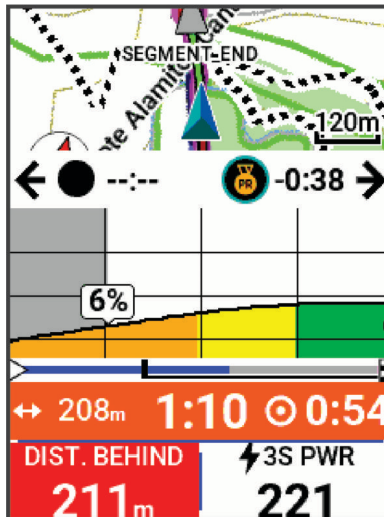
NOTA: se l'account Garmin Connect e l'account Strava sono collegati, l'attività viene automaticamente inviata all'account Strava per la revisione della posizione del segmento.

- 1 Selezionare il ► per avviare il timer dell'attività, e partire.

Quando il percorso incrocia un segmento attivato, è possibile gareggiare contro il segmento.

- 2 Iniziare a gareggiare contro il segmento.

La pagina dati del segmento viene visualizzata automaticamente.



- 3 Se necessario, selezionare il ⋮ per modificare l'obiettivo durante una gara.

È possibile gareggiare contro il leader del segmento, la propria prestazione precedente o contro altri ciclisti (se applicabile). L'obiettivo viene regolato automaticamente in base alla prestazione corrente.

Viene visualizzato un messaggio quando il segmento è completato.

Impostazione di un segmento da configurare automaticamente

È possibile impostare il dispositivo affinché regoli automaticamente il tempo di gara di un segmento in base alle proprie prestazioni nel segmento.

NOTA: questa impostazione è attivata per tutti i segmenti per impostazione predefinita.

Selezionare **Allenamento** > **Segmenti** > ⋮ > **Selezione automatica prestazione** > **On**

Visualizzazione dei dettagli di un segmento

- 1 Selezionare **Allenamento** > **Segmenti**.

- 2 Selezionare un segmento.

- 3 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Mappa** per visualizzare il segmento sulla mappa.
- Selezionare **Quota** per visualizzare un grafico di elevazione del segmento.
- Selezionare **Classifica** per visualizzare i tempi delle corse e le velocità medie per il leader del segmento, il leader del gruppo o lo sfidante e il miglior tempo e la velocità media personale e di altri ciclisti (se applicabile).

SUGGERIMENTO: è possibile selezionare una voce della classifica per modificare l'obiettivo di gara di un segmento.

- Selezionare **Attiva** per attivare le gare nei segmenti e gli avvisi che notificano la presenza di segmenti nelle vicinanze.

Opzioni segmento

Selezionare **Allenamento** > **Segmenti** > .

Indicazione svolta: attiva o disattiva le indicazioni delle svolte.

Selezione automatica prestazione: consente di attivare o disattivare automaticamente la regolazione dell'obiettivo in base alle prestazioni correnti.



Cerca: consente di cercare i segmenti salvati in base al nome.

Attiva/disattiva: consente di attivare o disattivare i segmenti attualmente caricati sul dispositivo.


Priorità leader predefinito: consente di selezionare l'ordine degli obiettivi target durante la corsa su un segmento.

Elimina: consente di eliminare tutti o alcuni segmenti salvati dal dispositivo.

Eliminazione di un segmento






- 1 Selezionare **Allenamento** > **Segmenti**.
- 2 Selezionare un segmento.
- 3 Selezionare  > .

Allenamenti a intervalli



È possibile creare allenamenti a intervalli in base alla distanza o al tempo. Il dispositivo salva l'allenamento a intervalli personalizzato finché non viene creato un altro allenamento a intervalli. È possibile utilizzare intervalli aperti quando si corre su una distanza nota. Premendo , il dispositivo registra un intervallo e passa a un intervallo di riposo.

Creazione di un allenamento a intervalli

Il ciclocomputer Edge MTB è dotato di un allenamento a intervalli predefinito che è possibile personalizzare per creare un allenamento a intervalli.

- 1 Selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Ripetute** >  > **Ripetute** > **Tipo di obiettivo**.
- 2 Selezionare un'opzione.
SUGGERIMENTO: è possibile creare un intervallo aperto impostando il tipo su Aperto.
- 3 Se necessario, inserire un valore alto e basso per l'intervallo.
- 4 Selezionare **Durata** e immettere un valore per l'intervallo di tempo, quindi selezionare .
- 5 Selezionare il .
- 6 Selezionare **Riposo** > **Tipo di obiettivo**.
- 7 Selezionare un'opzione.
- 8 Se necessario, inserire un valore alto e basso per l'intervallo di riposo.
- 9 Selezionare **Durata** e immettere un valore per l'intervallo di riposo, quindi selezionare .
- 10 Selezionare il .
- 11 Selezionare una o più opzioni:
 - Per modificare il numero di ripetizioni, selezionare **Ripeti**.
 - Per aggiungere un riscaldamento aperto all'allenamento, selezionare **Riscaldamento**.
 - Per aggiungere un defaticamento aperto all'allenamento, selezionare **Defaticamento**.

Avvio di un allenamento a intervalli

- 1 Selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Ripetute** > **Esegui allen..**
- 2 Selezionare  per avviare il timer dell'attività.
- 3 Quando l'allenamento a intervalli include un riscaldamento, premere  per avviare il primo intervallo.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Una volta completati tutti gli intervalli, viene visualizzato un messaggio.

Impostare un obiettivo di allenamento

La funzione obiettivo di allenamento viene utilizzata con la funzione Virtual Partner® per allenarsi in base a una distanza impostata, distanza e tempo o distanza e velocità. Durante l'attività di allenamento, il dispositivo fornisce un feedback in tempo reale sulla vicinanza all'obiettivo di allenamento.

1 Selezionare **Allenamento > Imposta un traguardo**.

2 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Solo distanza** per selezionare una distanza preimpostata o immettere una distanza personalizzata.
- Selezionare **Distanza e tempo** per selezionare un obiettivo di distanza e tempo.
- Selezionare **Distanza e velocità** per selezionare un obiettivo di distanza e velocità.

Viene visualizzata la schermata dell'obiettivo di allenamento che indica l'orario di fine stimato. L'orario di fine stimato è basato sulla prestazione corrente e sul tempo rimanente.

3 Selezionare .

4 Selezionare  per avviare il timer dell'attività.

5 Al termine dell'attività, premere , quindi selezionare **Salva**.

Gara contro un'attività precedente

È possibile gareggiare contro un'attività registrata o un percorso salvato in precedenza.

1 Selezionare **Allenamento > Gara contro attività**.

2 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Gara contro attività**.
- Selezionare **Percorsi salvati**.

3 Selezionare l'attività o la corsa.

4 Selezionare **Vai**.

5 Selezionare  per avviare il timer dell'attività.

Impostazione delle zone di frequenza cardiaca

Per stabilire le zone di frequenza cardiaca, il dispositivo utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale. È possibile regolare manualmente le zone di frequenza cardiaca in base ai propri obiettivi (*Obiettivi di forma fisica, pagina 16*). Per ottenere un calcolo preciso del consumo di calorie durante l'attività, impostare la frequenza cardiaca massima, la frequenza cardiaca a riposo e le zone di frequenza cardiaca.

1 Selezionare  > **Statistiche personali > Zone di allenamento > Zone di frequenza cardiaca**.

2 Immettere i valori per la frequenza cardiaca massima, la frequenza cardiaca per la soglia anaerobica e la frequenza cardiaca a riposo.

È possibile utilizzare la funzione di rilevamento automatico per rilevare automaticamente la frequenza cardiaca durante un'attività. I valori delle zone vengono aggiornati automaticamente; tuttavia, è anche possibile modificarli manualmente.

3 Selezionare **In base a:**.

4 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **BPM** per visualizzare e modificare le zone in battiti al minuto.
- Selezionare **% Max** per visualizzare e modificare le zone in base a percentuali della frequenza cardiaca massima.
- Selezionare **% FCR** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno la frequenza cardiaca a riposo).
- Selezionare **% SAFC** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca della soglia anaerobica.

Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

Molti atleti utilizzano le zone di frequenza cardiaca per misurare e aumentare la propria potenza cardiovascolare e migliorare il proprio livello di forma fisica. Con zona di frequenza cardiaca si intende un intervallo definito di battiti cardiaci al minuto. Le cinque zone di frequenza cardiaca comunemente riconosciute vengono numerate da 1 a 5 in base alla crescente intensità. Solitamente, le zone di frequenza cardiaca vengono calcolate in base a percentuali della frequenza cardiaca massima.

Obiettivi di forma fisica

Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può essere utile per misurare e migliorare il proprio livello di forma in base ai seguenti principi.

- Il cuore è un ottimo parametro di riferimento per misurare l'intensità dell'esercizio.
- Allenarsi in determinate zone di frequenza cardiaca può contribuire al miglioramento della capacità cardiovascolare e della forza.

Se si conosce la propria frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella ([Calcolo delle zone di frequenza cardiaca, pagina 96](#)) per stabilire la zona di frequenza cardiaca ottimale per i propri obiettivi.

In caso contrario, utilizzare uno dei calcolatori disponibili su Internet per individuare la propria frequenza cardiaca massima. Presso alcune palestre e alcuni centri fitness è possibile effettuare un test che misura la frequenza cardiaca massima. La frequenza cardiaca massima è 220 meno l'età.

Allenamento al chiuso

Il dispositivo include profili di attività al chiuso in cui il GPS è disattivato. Quando il GPS è disattivato, la distanza e la velocità non sono disponibili a meno che non si disponga di un sensore compatibile o di rulli da allenamento bici che inviano tali dati al dispositivo.

Associazione del rullo da allenamento bici

- 1 Posizionare il ciclocomputer Edge entro 3 m (10 piedi) dal rullo da allenamento bici.
- 2 Selezionare il profilo bici indoor.
- 3 Sul rullo da allenamento bici, iniziare a pedalare o premere il pulsante di associazione.
Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente del rullo da allenamento bici.
- 4 Sul ciclocomputer Edge viene visualizzato un messaggio.

NOTA: se non appare alcun messaggio, selezionare  > **Sensori** > **Aggiungi sensore**.

- 5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Una volta associato il rullo da allenamento bici al ciclocomputer Edge utilizzando la tecnologia ANT+®, questo viene visualizzato come un sensore connesso. È possibile personalizzare i campi dati per visualizzare i dati del sensore.

Uso dei rulli da allenamento bici


Prima di poter utilizzare un rullo da allenamento bici compatibile, è necessario associare il rullo al proprio dispositivo utilizzando la tecnologia ANT+ ([Associazione del rullo da allenamento bici, pagina 16](#)).

Non tutte le funzioni e le impostazioni sono disponibili per tutti i rulli da allenamento bici. Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente dei rulli da allenamento bici.





È possibile utilizzare il dispositivo con i rulli da allenamento bici per simulare la resistenza applicata in un percorso, attività o allenamento. Durante l'utilizzo dei rulli da allenamento bici, il GPS è disattivato automaticamente.

- 1 Selezionare il **Allenamento > Rulli da allenamento indoor**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Allenamento libero** per regolare manualmente il livello di resistenza.
 - Selezionare **Segui un percorso** per seguire un percorso salvato ([Percorsi, pagina 22](#)).
 - Selezionare **Segui un'attività** per seguire una corsa salvata ([Uscire a pedalare, pagina 7](#)).
 - Selezionare **Segui un allenamento** per seguire un allenamento salvato ([Allenamenti, pagina 8](#)).
 - Se disponibile, selezionare **Imposta pendenza**, **Imposta resistenza** o **Imposta obiettivo di potenza** per personalizzare la corsa in bici.


NOTA: la resistenza del rullo cambia in base alle informazioni sul percorso o sulla corsa in bici.

- 3 Selezionare un percorso, un'attività o un allenamento.
- 4 Selezionare **Vai**.
- 5 Selezionare  per avviare il timer dell'attività.

Impostazione della resistenza

- 1 Selezionare **Allenamento > Rulli da allenamento indoor > Imposta resistenza**.
- 2 Selezionare  o  per impostare la forza di resistenza applicata dal trainer.
- 3 Selezionare  per avviare il timer dell'attività.
- 4 Se necessario, selezionare  > **Imposta resistenza** per regolare la resistenza durante l'attività.

Impostazione dell'obiettivo potenza

- 1 Selezionare **Allenamento > Rulli da allenamento indoor > Imposta obiettivo di potenza**.
- 2 Impostare il valore relativo alla potenza.
- 3 Selezionare un profilo attività.
- 4 Selezionare  per avviare il timer dell'attività.

La resistenza applicata dai rulli di allenamento viene regolata per mantenere una potenza in uscita costante in base alla velocità.

- 5 Se necessario, selezionare  > **Imposta obiettivo di potenza** per regolare la potenza durante l'attività.

Navigazione

Le funzioni e le impostazioni di navigazione si applicano anche ai percorsi di navigazione ([Percorsi, pagina 22](#)) e ai segmenti ([Segmenti, pagina 12](#)).

- Posizioni e ricerca di località ([Posizioni, pagina 17](#))
- Pianificazione di un percorso ([Percorsi, pagina 22](#))
- Impostazioni del percorso ([Impostazioni del percorso, pagina 28](#))
- Impostazioni della mappa ([Impostazioni della mappa, pagina 27](#))



Posizioni

L'unità consente di registrare e salvare più posizioni.






Salvataggio della posizione

Prima di poter salvare una posizione, è necessario eseguire la ricerca satelliti.

Se si desidera ricordare punti di riferimento o tornare a un punto specifico, è possibile salvare una posizione.


- 1 Iniziare una corsa in bici.
- 2 Selezionare **Navigazione** >  > **Salva posizione** > .

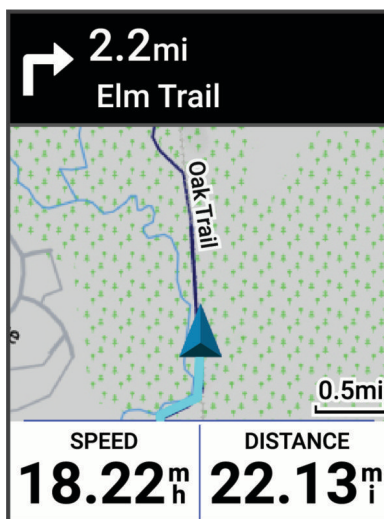
Salvataggio delle posizioni dalla mappa

- 1 Selezionare **Navigazione** > **Consulta la mappa**.
- 2 Premere  e  per consultare la mappa così da individuare la posizione.
SUGGERIMENTO: premere  per passare da uno strumento di navigazione della mappa all'altro. Le informazioni sulla posizione vengono visualizzate nella parte superiore della mappa.
- 3 Tenere premuto .
Le opzioni relative alla posizione vengono visualizzate in un elenco.
- 4 Selezionare la posizione.
- 5 Selezionare **Salva posizione** > .

Navigazione verso una posizione

SUGGERIMENTO: è possibile utilizzare la vista rapida RICERCA DELLA POSIZIONE per eseguire una ricerca rapida dalla schermata principale. Potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida alla schermata principale ([Personalizzazione delle viste rapide, pagina 71](#)).

- 1 Selezionare **Navigazione**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Consulta la mappa** per raggiungere una posizione sulla mappa.
 - Selezionare **Percorsi** per navigare utilizzando un percorso salvato ([Percorsi, pagina 22](#)).
 - Selezionare **Navigazione percorso MTB** per dirigersi verso una rete di sentieri per mountain bike.
 - Selezionare **Categorie** per raggiungere un punto di interesse, una città o un luogo sulla mappa.
 - Selezionare **Posizioni salvate** per raggiungere una posizione salvata.
 - Selezionare **Ultime cercate** per raggiungere una delle ultime 50 posizioni trovate.
 - Selezionare  > **Ricerca vicino:** per restringere l'area di ricerca.
- 3 Selezionare una posizione.
- 4 Selezionare **Vai**.
- 5 Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per raggiungere la destinazione.



Navigazione Indietro all'inizio

In qualsiasi punto della corsa, è possibile tornare al punto di partenza.

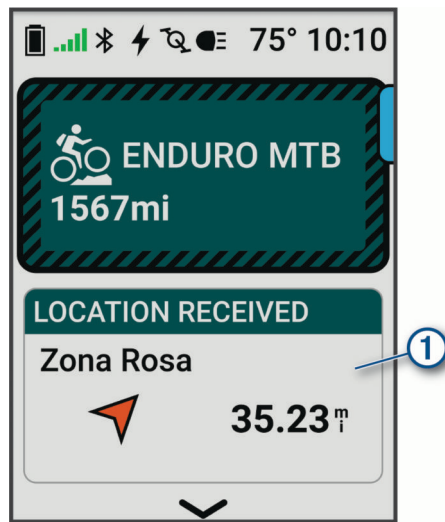
- 1 Iniziare una corsa in bici.
- 2 Selezionare il ► > ⋮ per visualizzare il menu di scelta rapida.
- 3 Selezionare **Indietro all'inizio**.
- 4 Selezionare **Lungo stesso percorso** o **Percorso più diretto**.
- 5 Selezionare **Vai**.

Il dispositivo riporta al punto iniziale della corsa.

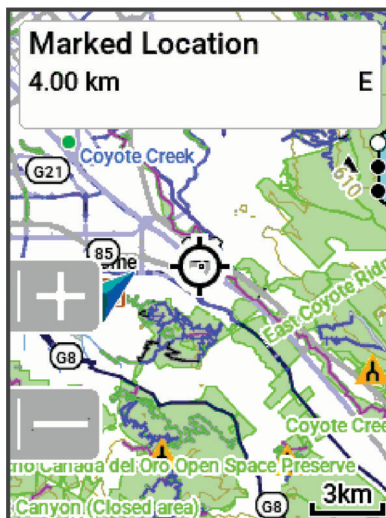
Avvio di una pedalata da una posizione condivisa

È possibile utilizzare l'app Garmin Connect per condividere una posizione da Mappe Apple® sul ciclocomputer Edge e raggiungerla ([Condivisione di una posizione da una mappa utilizzando l'app Garmin Connect, pagina 21](#)).

- 1 Selezionare le informazioni della posizione condivisa dall'area dinamica nella schermata iniziale ①.



Il ciclocomputer Edge mostra una mappa con la posizione condivisa.



SUGGERIMENTO: la posizione viene salvata nel menu **Navigazione > Ultime cercate**.

- 2 Premere ⋮.
- 3 Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per raggiungere la destinazione.

Navigazione verso una posizione condivisa durante una pedalata

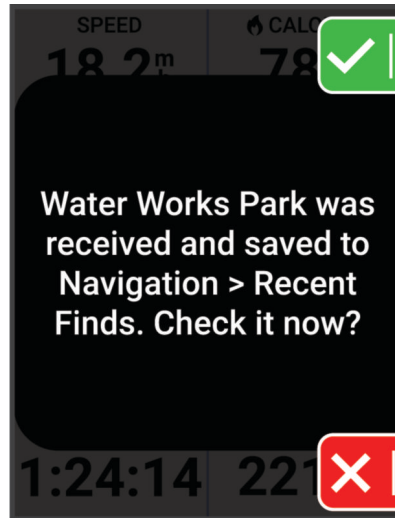
Questa funzione è progettata per le pedalate con GPS. Se si pedala con un profilo attività Indoor con la navigazione disattivata, selezionare ✓ per ignorare la notifica.

SUGGERIMENTO: la posizione viene salvata nel menu **Navigazione > Ultime cercate**.

È possibile ricevere posizioni condivise sul ciclocomputer Edge e raggiungerle (*Condivisione di una posizione da una mappa utilizzando l'app Garmin Connect, pagina 21*).

- 1 Iniziare una pedalata (*Uscire a pedalare, pagina 7*).

Il ciclocomputer Edge mostra una notifica che indica il nome della posizione condivisa.



- 2 Selezionare ✓ per dirigersi verso la posizione condivisa.
- 3 Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per raggiungere la destinazione.

Interruzione della navigazione

- 1 Premere ⋮.
- 2 Sincronizzare **Arresta navigazione** > ✓.

Modifica delle posizioni

- 1 Selezionare **Navigazione > Posizioni salvate**.
- 2 Selezionare una posizione.
- 3 Selezionare **Dettagli**.
- 4 Selezionare **Modifica**.
- 5 Selezionare un'opzione.
Ad esempio, selezionare **Modifica quota** per immettere una quota nota relativa alla posizione.
- 6 Inserire le nuove informazioni, quindi selezionare ✓.

Eliminazione di una posizione

- 1 Selezionare **Navigazione > Posizioni salvate**.
- 2 Selezionare una posizione.
- 3 Selezionare **Dettagli**.
- 4 Selezionare **Modifica > Elimina posizione** > ✓.



Condivisione di una posizione da una mappa utilizzando l'app Garmin Connect

AVVISO

È responsabilità dell'utente utilizzare la discrezione durante la condivisione di informazioni sulla posizione con altri. Verificare sempre di conoscere e di essere a proprio agio con le persone con le quali si condividono informazioni sulla propria posizione.

NOTA: questa funzione è disponibile solo se il dispositivo compatibile con il percorso Garmin è connesso a un dispositivo iPhone® tramite tecnologia Bluetooth.

È possibile condividere informazioni sulla posizione e dati da Apple Mappe al dispositivo Garmin compatibile.

- 1 Da Apple Mappe, selezionare una posizione.
- 2 Selezionare il  > .
- 3 Se necessario, dall'app Garmin Connect, selezionare il dispositivo Garmin.



Nell'app Garmin Connect viene visualizzata una notifica che indica che la posizione è ora disponibile sul dispositivo ([Avvio di una pedalata da una posizione condivisa](#), pagina 19).

Segnalazione di un ostacolo

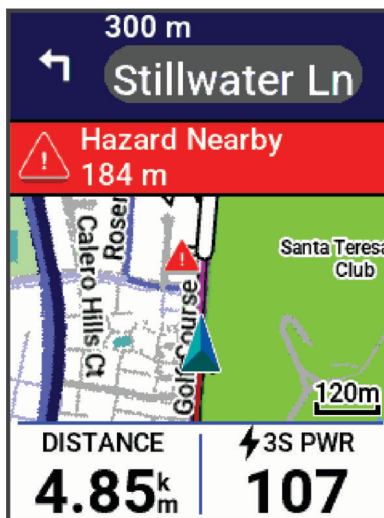
⚠ AVVERTENZA

Questa funzione consente agli utenti di inviare informazioni sui potenziali ostacoli che si incontrano durante la guida. Garmin non fornisce garanzie sulla precisione, la completezza o la puntualità delle informazioni inviate dagli utenti. È utile essere aggiornati sull'ambiente circostante e fare riferimento a tutte le indicazioni pubblicate disponibili durante la corsa. Non conoscere l'ambiente circostante potrebbe causare danni alla proprietà o lesioni personali.

In qualsiasi momento durante la corsa, è possibile segnalare un ostacolo che potrebbe essere pericoloso per i ciclisti, come buche, cani senza guinzaglio o alberi caduti. Si può anche confermare la presenza di un ostacolo sul ciclocomputer Edge o segnalare che non è più presente. Se per un determinato periodo di tempo non vengono segnalati, gli ostacoli scadono.

- 1 Iniziare una corsa ([Uscire a pedalare](#), pagina 7).
- 2 Nella schermata della mappa premere .
- 3 Selezionare **Segnala ostacolo**.
- 4 Selezionare il tipo di ostacolo.
- 5 Selezionare .

L'ostacolo viene visualizzato sulla mappa di navigazione e il ciclocomputer Edge emette un avviso acustico ([Impostazioni avvisi e richieste](#), pagina 66).



Percorsi

AVVERTENZA

Questa funzione consente agli utenti di scaricare percorsi creati da altri utenti. Garmin non fornisce garanzie sulla sicurezza, la precisione, l'affidabilità, la completezza o la puntualità dei percorsi creati da terzi. L'utente si assume tutti i rischi legati all'utilizzo dei percorsi creati da terzi.

È possibile inviare un percorso dal proprio account Garmin Connect al proprio dispositivo. Dopo averlo salvato nel dispositivo, è possibile seguirlo. È anche possibile creare un percorso personalizzato direttamente sul dispositivo.

È possibile seguire un percorso salvato semplicemente perché è un buon percorso. Ad esempio, è possibile salvare e seguire un percorso ciclabile per raggiungere il proprio posto di lavoro. È inoltre possibile seguire un percorso salvato, tentando di eguagliare o superare gli obiettivi di performance precedentemente impostati.


Creazione di un percorso sul dispositivo

Prima di poter creare un percorso, è necessario aver salvato un'attività con dati GPS sul dispositivo.

NOTA: è inoltre possibile creare un corso nell'app Garmin Connect ([Seguire un percorso da Garmin Connect, pagina 23](#)).


- 1 Selezionare **Navigazione > Percorsi > Crea nuovo**.
- 2 Selezionare un'attività su cui basare il percorso.
- 3 Selezionare **Salva come percorso**.
- 4 Inserire un nome per il percorso, quindi selezionare ✓.
- 5 Selezionare ✓.

Il percorso viene visualizzato nell'elenco.

- 6 Selezionare il percorso e controllare i relativi dati.
- 7 Se necessario, selezionare  per modificare i dettagli del percorso.
Ad esempio, è possibile modificare il nome o il colore del percorso o creare una sessione GroupRide ([Avvio di una sessione GroupRide, pagina 53](#)).
- 8 Selezionare **Vai**.


Creazione di un percorso da una corsa recente

È possibile creare un nuovo percorso da una corsa salvata su questo dispositivo Edge .

- 1 Selezionare **Cronologia > Corse**.
- 2 Selezionare una corsa.
- 3 Selezionare  > **Salva corsa come percorso**.
- 4 Inserire un nome per il percorso, quindi selezionare ✓.

Seguire un percorso da Garmin Connect


Prima di poter scaricare un percorso da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 59).

- 1 Selezionare un'opzione:
 - Aprire l'app Garmin Connect.
 - Visitare il sito Web connect.garmin.com.
- 2 Creare e salvare un nuovo percorso oppure selezionarne uno esistente.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Sull'app Garmin Connect, selezionare .
 - Sul sito Web Garmin Connect, selezionare **Invia al dispositivo**.
- 4 Selezionare il ciclocomputer Edge.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Sincronizzare il dispositivo con l'app Garmin Connect.
 - Sincronizzare il dispositivo utilizzando l'applicazione Garmin Express™.

Sul dispositivo, il percorso viene visualizzato nell'area dinamica della schermata iniziale.
- 6 Selezionare il percorso.

NOTA: se necessario, è possibile selezionare **Navigazione > Percorsi** per selezionare un altro percorso.
- 7 Selezionare **Vai**.


Suggerimenti per utilizzare un percorso in bici

- Uso delle indicazioni di svolta ([Opzioni percorso](#), pagina 24).
- Se si include un riscaldamento, premere  per avviare il percorso e iniziare il riscaldamento come di consueto.
- Non seguire il tracciato del percorso durante il riscaldamento.

Quando si è pronti a iniziare, dirigersi verso il tracciato del percorso. Quando ci si trova in qualsiasi punto del tracciato della corsa, viene visualizzato un messaggio.
- Passare alla mappa per visualizzare la mappa del percorso.



Se ci si allontana dal percorso, viene visualizzato un messaggio.

Visualizzazione dei dettagli dell'itinerario

- 1 Selezionare **Navigazione > Percorsi**.
- 2 Selezionare un itinerario.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Vai** per utilizzare il percorso.
 - selezionare il percorso per visualizzarlo sulla mappa;
 - Selezionare **Riepilogo** per visualizzare i dettagli relativi al percorso.
 - Selezionare **Salite** per visualizzare i dettagli e i grafici di elevazione per ogni salita.
 - Selezionare **Esigenze sul percorso** per visualizzare l'analisi della propria abilità di ciclismo per il percorso.
 - Selezionare **Power Guide** per visualizzare l'analisi del proprio sforzo per il percorso.
 - Selezionare  per aggiornare le impostazioni del percorso.

Visualizzazione di un percorso sulla mappa

Per ciascun percorso salvato sul dispositivo, è possibile personalizzare il modo in cui viene visualizzato sulla mappa. Ad esempio, è possibile impostare il percorso del tragitto giornaliero in modo che venga visualizzato sulla mappa sempre in giallo. È possibile visualizzare in verde un percorso alternativo. In questo modo è possibile visualizzare il percorso durante la corsa, senza seguire o navigare verso un percorso specifico.

- 1 Selezionare  > **Navigazione > Percorsi**.
- 2 Selezionare il percorso.
- 3 Selezionare .
- 4 Selezionare **Visualizza sempre** per visualizzare sempre il percorso sulla mappa.
- 5 Selezionare **Colore**, quindi selezionare un colore.
- 6 Selezionare **Punti percorso** per includere punti del percorso sulla mappa.

Tale colore viene visualizzato sulla mappa al successivo allenamento in prossimità del percorso.

Opzioni percorso

Selezionare **Navigazione > Percorsi > .**

Indicazione svolta: attiva o disattiva le indicazioni delle svolte.

Allarmi fuori percorso: consente di ricevere un avviso se ci si allontana dal percorso.

Elimina: consente di eliminare tutti o alcuni percorsi salvati dal dispositivo.

Ricalcolo di un percorso



È possibile scegliere la modalità di ricalcolo del percorso del dispositivo quando si esce fuori dal percorso.

Quando si esce dal percorso, selezionare un'opzione:



- Per sospendere la navigazione finché non si torna sul percorso, selezionare **Navigazione in pausa**.
- Per scegliere tra i suggerimenti di ricalcolo, selezionare **Ricalcola percorso**.

NOTA: la prima opzione di ricalcolo è il percorso più breve per tornare al percorso originale e si avvia automaticamente dopo 10 secondi.

Interruzione di un percorso

- 1 Scorrere fino alla mappa.
- 2 Premere .
- 3 Selezionare **Interrompi percorso > .**

Eliminazione di un itinerario

- 1 Selezionare **Navigazione > Percorsi**.
- 2 Selezionare  > **Elimina**.
- 3 Selezionare un itinerario.
- 4 Selezionare .

Percorsi Trailforks

AVVERTENZA

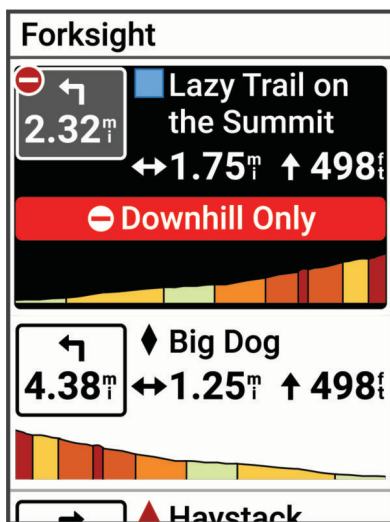
Garmin non è responsabile dell'accuratezza o della puntualità delle informazioni Trailforks. Tenere sempre presente l'ambiente circostante e rimandare ai cartelli stradali e alle condizioni correnti dei sentieri.

Con l'app Trailforks, puoi salvare i tuoi percorsi preferiti o cercare i percorsi nelle vicinanze. È possibile scaricare sentieri per mountain bike Trailforks sul proprio ciclocomputer Edge. I percorsi scaricati vengono visualizzati nell'elenco dei percorsi salvati.

Per diventare membro di Trailforks, visitare il sito Web www.trailforks.com.

ForkSight

Durante la navigazione su un percorso ciclabile su una mappa Trailforks, ForkSight offre ai ciclisti informazioni relative ai sentieri a ogni incrocio, aiutandoli a muoversi nelle reti dei percorsi. Quando si ferma su un percorso ciclabile durante un'attività, la pagina di ForkSight include informazioni sulle opzioni di percorso imminenti, quali istruzioni di guida, salite e discese e un profilo di quota.



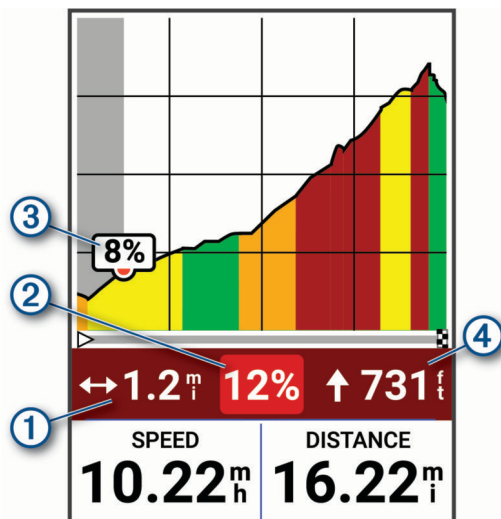
Utilizzare ClimbPro

La funzione ClimbPro aiuta a gestire lo sforzo per le salite successive. È possibile visualizzare i dettagli delle salite, inclusa la posizione, la pendenza media e l'ascesa totale. I punteggi delle salite, in base alla lunghezza e alla pendenza, sono indicati da colori.

SUGGERIMENTO: le salite compaiono anche nei dettagli del percorso ([Visualizzazione dei dettagli dell'itinerario](#), pagina 23).

- 1 Dal menu principale, attivare la funzione ClimbPro per il profilo attività ([Impostazioni per l'allenamento](#), pagina 63).
- 2 Selezionare **Rilevamento salite**.
- 3 Seleziona le categorie di salita da includere, in base alla difficoltà ([Categorie delle salite](#), pagina 27).
- 4 Selezionare **Modo**.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **In navigazione** per utilizzare ClimbPro solo quando si segue un percorso ([Percorsi](#), pagina 22) oppure quando si naviga verso una destinazione ([Navigazione verso una posizione](#), pagina 18);
 - Selezionare **Sempre** per utilizzare ClimbPro con tutte le attività.
- 6 Selezionare **Tipo di terreno** e selezionare un'opzione.
- 7 Iniziare una corsa in bici.

All'inizio di una salita, la schermata ClimbPro viene visualizzata automaticamente.









①	Distanza rimanente nella salita in corso
②	Pendenza media rimanente nella salita in corso
③	Pendenza corrente
④	Risalita rimanente nella salita in corso

Dopo aver salvato la pedalata, è possibile visualizzare i tempi intermedi delle salite nella cronologia delle corse.

Categorie delle salite

Le categorie delle salite vengono stabilite in base al punteggio della salita, viene calcolato utilizzando la pendenza moltiplicata per la lunghezza della salita stessa. Una salita, per essere considerata tale, deve avere una lunghezza di minimo 500 metri e una pendenza media minima del 3%.

Categoria	Punteggio della salita	Colore
Fuori categoria (HC)	Superiore a 80.000	
Categoria 1	Superiore a 64.000	
Categoria 2	Superiore a 32.000	
Categoria 3	Superiore a 16.000	
Categoria 4	Superiore a 8.000	
Non classificata	Superiore a 1.500	

Impostazioni della mappa

Selezionare  > **Profili attività**, selezionare un profilo, quindi selezionare **Navigazione > Mappa**.

Orientamento: consente di impostare la visualizzazione della mappa sulla pagina.

Zoom automatico: consente di selezionare automaticamente un livello di zoom per la mappa. Quando è selezionato Off, è necessario ingrandire o ridurre la visualizzazione manualmente.

Testo guida: consente di impostare quando visualizzare i comandi di navigazione con indicazioni delle svolte (sono necessarie mappe che supportino funzioni di percorso).

Aspetto: consente di personalizzare le impostazioni sull'aspetto della mappa ([Impostazioni di aspetto della mappa, pagina 27](#)).

Informazioni mappa: consente di attivare o disattivare le mappe attualmente caricate sul dispositivo.

Impostazioni di aspetto della mappa

Selezionare  > **Profili attività**, selezionare un profilo, quindi selezionare **Navigazione > Mappa > Aspetto**.

Mappa dei percorsi popolari: evidenzia le strade o i sentieri popolari per il tipo di attività in bici. Più la strada o il sentiero appare scuro, maggiore è la popolarità.

Contrasto elevato: imposta la mappa per visualizzare i dati con un contrasto più elevato, per una migliore visibilità in ambienti difficili.

Dettaglio mappa: consente di impostare il livello di dettaglio della mappa.


Modo colore: adatta l'aspetto della mappa al tipo di attività in bici.

Colore linea cronol.: consente di modificare il colore della linea del tracciato percorso.

Avanzate: consente di impostare i livelli di zoom e le dimensioni del testo, nonché di attivare i rilievi ombreggiati e i profili.


Ripristina mappa predefinita: consente di ripristinare l'aspetto della mappa alle impostazioni predefinite.

Modifica dell'orientamento della mappa

- 1 Selezionare  > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Navigazione > Mappa > Orientamento**.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Nord in alto** per visualizzare il nord nella parte superiore della pagina.
 - Selezionare **Traccia in alto** per visualizzare la direzione corrente di viaggio in alto nella pagina.

Personalizzazione delle icone della mappa

È possibile personalizzare le icone della mappa per identificare i diversi tipi di posizioni salvate. Ad esempio, la posizione della propria abitazione o le posizioni di ristoranti e bar.

- 1 Selezionare **Navigazione > Posizioni salvate**.
- 2 Selezionare una posizione salvata.
- 3 Selezionare **Dettagli > Modifica > Cambia simbolo**.
- 4 Selezionare un'opzione.
- 5 Premere .

Impostazioni del percorso

Selezionare  > **Profili attività**, selezionare un profilo, quindi selezionare **Navigazione > Calcolo percorso**.

Creazione percorsi in base alla popolarità: calcola i percorsi in base alle pedalate più popolari di Garmin Connect.

Modalità di calcolo: consente di impostare il mezzo di trasporto per ottimizzare il percorso.

Metodo di calcolo: consente di impostare il metodo utilizzato per calcolare il percorso.

Tieni su strada: consente di bloccare l'icona della posizione, che rappresenta la propria posizione sulla mappa, sulla strada più vicina.


Impostazione elementi da evitare: consente di impostare i tipi di strada da evitare durante la navigazione.

Ricalcolo percorso: ricalcola automaticamente il percorso in caso di deviazione dal percorso originale.

Ricalcolo percorso: ricalcola automaticamente il percorso in caso di deviazione dal percorso originale.

Selezione di un'attività per il calcolo del percorso

È possibile impostare il dispositivo per calcolare il percorso in base al tipo di attività.

- 1 Selezionare  > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Navigazione > Calcolo percorso > Modalità di calcolo**.
- 4 Selezionare un'opzione per calcolare il percorso.

Ad esempio, è possibile selezionare Ciclismo su strada per la navigazione su strada o Mountain bike per la navigazione su sterrato.


Cronologia

La vista rapida sulla cronologia sul ciclocomputer Edge MTB include tempo, distanza, calorie, velocità, dati sul lap, quota e informazioni opzionali sui sensori che utilizzano la tecnologia ANT+.

NOTA: la cronologia non viene registrata quando il timer non è attivo o è in pausa.

Quando la memoria del dispositivo è piena, viene visualizzato un messaggio. Il dispositivo non elimina o sovrascrive automaticamente la cronologia. Caricare periodicamente la cronologia sull'account Garmin Connect per tenere traccia di tutti i dati relativi alle corse.

Visualizzazione della corsa

- 1 Nella schermata principale, premere  per visualizzare la vista rapida della cronologia.


NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida alla schermata principale ([Personalizzazione delle viste rapide, pagina 71](#)).

- 2 Selezionare la vista rapida della cronologia.
- 3 Seleziona **Corse**.
- 4 Selezionare un itinerario.
- 5 Selezionare un'opzione.

Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di allenamento

Prima di poter visualizzare il tempo trascorso in ciascuna zona di allenamento, è necessario associare il dispositivo a una fascia cardio o a un sensore di potenza compatibile, completare un'attività e salvare l'attività.


Visualizzare il tempo trascorso in ciascuna zona di frequenza cardiaca e potenza aiuta a regolare l'intensità dell'allenamento. È possibile configurare le zone di potenza ([Impostazione delle zone di potenza, pagina 43](#)) e le zone di frequenza cardiaca ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 15](#)) in base ai propri obiettivi e capacità. È possibile personalizzare un campo dati per visualizzare il tempo trascorso nelle zone di allenamento durante una corsa ([Aggiunta di una pagina dati, pagina 64](#)).

- 1 Nella schermata principale, premere  per visualizzare la vista rapida della cronologia.



NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida alla schermata principale ([Personalizzazione delle viste rapide, pagina 71](#)).

- 2 Selezionare la vista rapida della cronologia.
- 3 Seleziona **Corse**.
- 4 Selezionare un itinerario.
- 5 Selezionare **Riepilogo**.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Zone FC**.
 - Selezionare **Zone potenza**.

Eliminazione di una corsa


- 1 Nella schermata principale, premere  per visualizzare la vista rapida della cronologia.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida alla schermata principale ([Personalizzazione delle viste rapide, pagina 71](#)).

- 2 Selezionare la vista rapida della cronologia.
- 3 Seleziona **Corse**.
- 4 Selezionare un itinerario.
- 5 Selezionare  > .

Visualizzazione dei dati totali




È possibile visualizzare i dati totali salvati sul dispositivo, compresi il numero di corse, il tempo, la distanza e le calorie.

- 1 Nella schermata principale, premere  per visualizzare la vista rapida della cronologia.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida alla schermata principale ([Personalizzazione delle viste rapide, pagina 71](#)).

- 2 Selezionare la vista rapida della cronologia.
- 3 Selezionare **Totali**.

Eliminazione dei totali dei dati

- 1 Nella schermata principale, premere  per visualizzare la vista rapida della cronologia.
NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida alla schermata principale ([Personalizzazione delle viste rapide, pagina 71](#)).
- 2 Selezionare la vista rapida della cronologia.
- 3 Selezionare **Totali**.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare  per eliminare tutti i totali dei dati dalla cronologia.
 - Selezionare un profilo attività per eliminare i totali dei dati accumulati per un singolo profilo.**NOTA:** in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.
- 5 Selezionare .

Registrazione dei dati

Il dispositivo registra i punti ogni secondo. Questo tipo di registrazione ogni secondo fornisce una traccia estremamente dettagliata e utilizza una maggiore quantità di memoria.

Per informazioni sulla media dati per cadenza e potenza, vedere [Media dati per cadenza o potenza, pagina 42](#).

Gestione dati

Collegamento del dispositivo al computer

AVVISO

Per evitare la corrosione, asciugare accuratamente la porta USB, il cappuccio protettivo e l'area circostante prima di caricare l'unità o collegarla a un computer.

- 1 Sollevare il cappuccio protettivo dalla porta USB.
- 2 Inserire un'estremità del cavo nella porta USB del dispositivo.
- 3 Inserire l'altra estremità del cavo nella porta USB del computer.
Il dispositivo viene visualizzato come un'unità rimovibile in Questo PC sui computer Windows®. Poiché i sistemi operativi Mac® offrono un supporto limitato per la modalità di trasferimento file MTP (Media Transfer Protocol), è necessario utilizzare l'applicazione Garmin Express per visualizzare il dispositivo su un computer Mac.

Trasferimento di file al dispositivo

- 1 Collegare il dispositivo al computer.
A seconda del sistema operativo sul computer, il dispositivo viene visualizzato come dispositivo portatile, unità rimovibile o disco rimovibile.
NOTA: i sistemi operativi Mac non rilevano il dispositivo per impostazione predefinita. È necessario utilizzare il software Garmin Express per interagire con i file sul dispositivo.
- 2 Sul computer, aprire la cartella da cui si desidera copiare i file.
- 3 Selezionare un file.
- 4 Selezionare **Modifica > Copia**.
- 5 Aprire il dispositivo portatile, l'unità o il volume per il dispositivo.
- 6 Cercare una cartella.
NOTA: la maggior parte dei tipi di file ha una cartella denominata all'interno della cartella Garmin.
- 7 Selezionare **Modifica > Incolla**.
Il file viene visualizzato nell'elenco dei file nella memoria del dispositivo.

Eliminazione dei file

AVVISO

Se non si è certi della funzione di un file, non eliminarlo. La memoria del dispositivo contiene file di sistema importanti che non devono essere eliminati.

- 1 Aprire l'unità o il volume **Garmin**.
- 2 Se necessario, aprire una cartella o un volume.
- 3 Selezionare un file.
- 4 Premere il tasto **Canc** sulla tastiera.

NOTA: i sistemi operativi Mac forniscono supporto limitato per la modalità di trasferimento file MTP. È necessario aprire l'unità Garmin su un sistema operativo Windows.

Statistiche personali

Il ciclocomputer Edge MTB è in grado di monitorare le statistiche personali e di calcolare le misurazioni delle prestazioni. Le misurazioni delle prestazioni richiedono una fascia cardio, un sensore di potenza, oppure uno Smart Trainer compatibile.

Misurazioni delle prestazioni

Tali misurazioni rappresentano una stima che consente di tenere traccia e analizzare le attività di allenamento e le prestazioni nelle gare. Le misurazioni richiedono che alcune attività utilizzino la tecnologia cardio da polso o una fascia cardio compatibile. Le misurazioni delle prestazioni di ciclismo richiedono una fascia cardio e un sensore di potenza.

Le stime vengono fornite e supportate da Firstbeat Analytics™. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web garmin.com/performance-data/cycling.

NOTA: la stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. Il dispositivo richiede alcune attività per raccogliere dati sulle prestazioni.

VO2 max: il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni. Il dispositivo mostra valori VO2 max rettificati sulla base di calore e quota quando ci si acclimata ad ambienti con temperature elevate o all'alta quota.

Tempo di recupero: il tempo di recupero visualizza il tempo rimanente al recupero totale prima del successivo allenamento ad alta intensità.

Soglia di potenza (FTP): per fornire una stima della soglia di potenza (FTP), il dispositivo utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale. Per una valutazione più precisa è possibile effettuare un test guidato.

Curva di potenza: la curva di potenza visualizza la potenza sostenuta nel tempo. È possibile visualizzare la curva di potenza per il mese precedente, tre mesi o dodici mesi.


Info sulle stime del VO2 max

Il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni. Più semplicemente, il VO2 max è un'indicazione delle prestazioni atletiche e deve aumentare quando il livello di forma fisica migliora. Le stime relative al VO2 max. vengono fornite e supportate da Firstbeat. È possibile utilizzare il dispositivo Garmin associato a una fascia cardio e a un sensore di potenza compatibile per visualizzare il VO2 max stimato per il ciclismo.

Come ottenere il VO2 massimo stimato

Prima di poter visualizzare la stima del VO2 Max, è necessario indossare la fascia cardio, installare il sensore di potenza e associarli al dispositivo ([Associazione dei sensori wireless, pagina 41](#)). Se il dispositivo viene fornito con una fascia cardio, i dispositivi sono già associati. Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente, pagina 62](#)), quindi impostare la frequenza cardiaca massima ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 15](#)).

NOTA: la stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. Il dispositivo richiede alcune corse in bici per raccogliere dati sulle prestazioni di ciclismo.

- 1 Pedalare all'aperto a un'intensità costante e sostenuta per almeno 20 minuti.
- 2 Dopo la pedalata, selezionare **Salva**.
Viene visualizzata la schermata di riepilogo della pedalata.
- 3 Selezionare **Training Effect**.
- 4 Premere  per conoscere i vantaggi del VO2 Max dal punto di vista aerobico e anaerobico ([Come ottenere il VO2 Max stimato, pagina 33](#)).

Come ottenere il VO2 Max stimato

Prima di poter visualizzare la stima del VO2 Max, è necessario indossare la fascia cardio, installare il sensore di potenza e associarli al dispositivo (*Come ottenere il VO2 massimo stimato, pagina 32*).

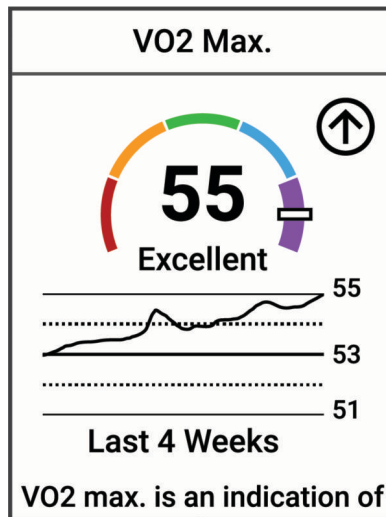
NOTA: la stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. Il dispositivo richiede alcune corse in bici per raccogliere dati sulle prestazioni di ciclismo.



- 1 Nella schermata principale, premere  per vedere la vista rapida VO2 Max.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida alla schermata principale (*Visualizzazione delle viste rapide, pagina 4*).

- 2 Selezionare la vista rapida.

Il VO2 massimo stimato appare come numero e posizione sull'indicatore colorato.



 Viola	Ottimo
 Blu	Eccellente
 Verde	Buona
 Arancione	Discreto
 Rosso	Scarsa

I dati e le analisi del VO2 massimo vengono forniti con l'autorizzazione del The Cooper Institute®. Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice (*Valutazioni standard relative al VO2 max, pagina 95*) e visitare la pagina www.CooperInstitute.org.

Suggerimenti per ottenere le stime del VO2 massimo per le attività di ciclismo

La correttezza e la precisione del calcolo del VO2 massimo migliora se la pedalata è sostenuta e moderatamente potente e se i valori di frequenza cardiaca e di potenza non variano di molto.

- Prima della corsa in bici, verificare che il dispositivo, la fascia cardio e il sensore di potenza funzionino correttamente, che siano associati e che la batteria sia carica.
- Durante una corsa in bici di 20 minuti, mantenere la frequenza cardiaca su un valore del 70% rispetto a quello della frequenza cardiaca massima.
- Durante la corsa in bici di 20 minuti, mantenere una potenza in uscita costante.
- Evitare i terreni ondulati.
- Evitare di correre in gruppi dove si crea molta scia.

Acclimatazione delle prestazioni al calore e alla quota

Fattori ambientali quali temperatura e quota elevate influiscono sull'allenamento e sulle prestazioni. Ad esempio, l'allenamento in alta quota può avere un impatto positivo sulla forma fisica, tuttavia si potrebbe notare un abbassamento temporaneo del VO2 max ad altitudini elevate. Il dispositivo Edge MTB fornisce notifiche sull'acclimatazione e correzioni della stima del VO2 max. e del training status quando la temperatura è superiore a 22 °C (72 °F) e la quota è sopra agli 800 m (2625 piedi).

NOTA: la funzione di acclimatazione al calore è disponibile solo per le attività GPS e richiede i dati meteo dallo smartphone connesso.

Acute Load


L'Acute Load è la somma del consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento (EPOC) degli ultimi giorni. L'indicatore mostra se il carico acuto è basso, ottimale, alto o molto alto. Il range ottimale viene determinato in base al livello di fitness individuale e alla cronologia degli allenamenti. Il range viene regolato in base all'aumento o alla diminuzione del tempo e dell'intensità dell'allenamento.

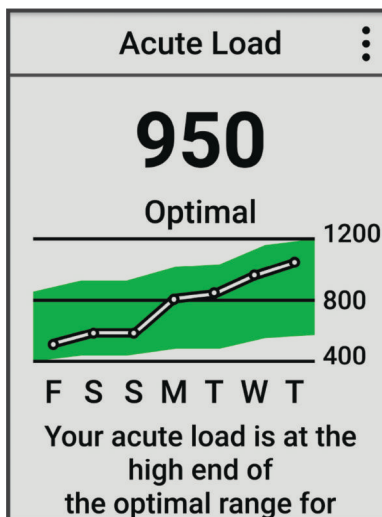
Visualizzazione dell'Acute Load

Prima di poter visualizzare il VO2 Max stimato, è necessario indossare la fascia cardio, installare il sensore di potenza e associarli al dispositivo ([Associazione dei sensori wireless, pagina 41](#)).

Se il dispositivo viene fornito con una fascia cardio, i dispositivi sono già associati. Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente, pagina 62](#)), quindi impostare la frequenza cardiaca massima ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 15](#)).

NOTA: la stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. Il dispositivo richiede alcune corse in bici per raccogliere dati sulle prestazioni di ciclismo.

- 1 Fare almeno una corsa in bici in sette giorni.
- 2 Dopo la pedalata, selezionare **Salva**.
Viene visualizzata la schermata di riepilogo della pedalata.
- 3 Selezionare **Training Effect**.
- 4 Premere  per visualizzare l'Acute Load.



Informazioni su Training Effect

Il Training Effect misura l'impatto dell'esercizio fisico nelle attività fitness aerobiche e anaerobiche. Training Effect raccoglie dati durante l'attività. Quando l'attività procede, il valore di Training Effect aumenta. Il valore di Training Effect è basato sulle informazioni del profilo utente e sulla cronologia degli allenamenti, sulla frequenza cardiaca, sulla durata e sull'intensità dell'attività. Sono disponibili sette diverse etichette Training Effect per descrivere il beneficio principale dell'attività praticata. Ciascuna etichetta è codificata tramite colore e corrisponde al focus del Training Load. Ciascun feedback, ad esempio, "Alto impatto sul VO2 Max." ha una descrizione corrispondente nei dettagli dell'attività Garmin Connect.

Il Training Effect aerobico utilizza la frequenza cardiaca per misurare l'intensità dello sforzo accumulata nell'esercizio aerobico e indica se l'allenamento ha avuto un effetto di mantenimento o di miglioramento sul livello di fitness. L'EPOC (consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento) accumulato durante un esercizio è mappato su un range di valori che si basa sul proprio livello di fitness e abitudini di allenamento. Gli allenamenti regolari con intensità moderata o gli allenamenti che includono ripetute più lunghe (> 180 secondi) hanno un impatto positivo sul metabolismo aerobico e pertanto producono un Training Effect aerobico.

Il Training Effect anaerobico utilizza la frequenza cardiaca e la velocità (o la potenza) per determinare l'impatto di un allenamento sulla capacità di allenarsi a intensità molto alta. L'utente riceve un valore basato sul contributo anaerobico all'EPOC e sul tipo di attività. Intervalli ripetuti ad alta intensità da 10 a 120 secondi hanno un impatto particolarmente positivo sulla capacità anaerobica e pertanto producono un Training Effect anaerobico più alto.

È possibile aggiungere Training Effect attività aerobica e Training Effect attività anaerobica come campi dati a una delle schermate dell'allenamento per monitorare i numeri durante l'attività.

Training Effect	Beneficio aerobico	Beneficio anaerobico
Da 0.0 a 0.9	Nessun beneficio.	Nessun beneficio.
Da 1.0 a 1.9	Beneficio minimo.	Beneficio minimo.
Da 2.0 a 2.9	Mantiene l'attività fitness aerobica.	Mantiene l'attività fitness anaerobica.
Da 3.0 a 3.9	Influisce sul livello di fitness aerobico.	Influisce sul livello di fitness anaerobico.
Da 4.0 a 4.9	Influisce notevolmente sul livello di fitness aerobico.	Influisce notevolmente sul livello di fitness anaerobico.
5.0	Intensità troppo alta e potenzialmente dannosa senza un adeguato tempo di recupero.	Intensità troppo alta e potenzialmente dannosa senza un adeguato tempo di recupero.

La tecnologia Training Effect è fornita e supportata da Firstbeat Analytics. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web firstbeat.com.

Tempo di recupero

È possibile utilizzare il dispositivo Garmin con la tecnologia cardio da polso o la fascia cardio compatibile per visualizzare il tempo rimanente al recupero totale prima dello sforzo successivo.

NOTA: il tempo di recupero consigliato si basa sulla stima del VO2 max e all'inizio può sembrare inaccurati. Il dispositivo richiede alcune attività per raccogliere dati sulle prestazioni.

Il tempo di recupero viene visualizzato immediatamente dopo un'attività. Viene avviato un conto alla rovescia che indica il tempo rimanente allo sforzo successivo. Il dispositivo aggiorna il tempo di recupero durante tutta la giornata in base alle variazioni di sonno, stress, relax e attività fisica.

Visualizzazione del tempo di recupero

Prima di poter utilizzare la funzione tempo di recupero, è necessario disporre di un dispositivo Garmin con frequenza cardiaca al polso o di una fascia cardio compatibile associata al dispositivo ([Associazione dei sensori wireless, pagina 41](#)). Se il dispositivo viene fornito con una fascia cardio, i dispositivi sono già associati. Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente, pagina 62](#)), quindi impostare la frequenza cardiaca massima ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 15](#)).

1 Selezionare  > **Statistiche personali** > **Recupero** >  > **Attiva**.

2 Iniziare una corsa in bici.

3 Dopo la pedalata, selezionare **Salva**.

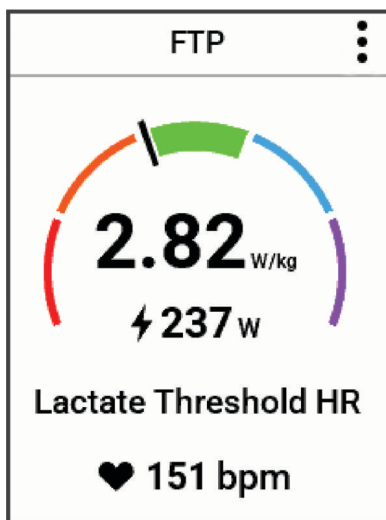
Viene visualizzato il tempo di recupero. Il tempo massimo è 4 giorni e il tempo minimo è 6 ore.





Calcolare la soglia di potenza (FTP) stimata

Per fornire una stima della soglia di potenza (FTP), il dispositivo utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale. Per ottenere un valore FTP più preciso, effettuare un test dell'FTP utilizzando un sensore di potenza associato e una fascia cardio.

Selezionare  > **Statistiche personali** > **Potenza** > **FTP**.

L'FTP stimata viene visualizzata come valore misurato in watt per chilogrammo, la potenza generata viene calcolata in watt e viene mostrata una posizione sull'indicatore colorato.






 Viola	Ottimo
 Blu	Eccellente
 Verde	Buono
 Arancione	Discreto
 Rosso	Fuori allenamento

Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice ([Valutazioni FTP, pagina 95](#)).

Calcolo automatico dell'FTP

Prima di calcolare la soglia di potenza (FTP), è necessario associare un sensore di potenza e una fascia cardio ([Associazione dei sensori wireless, pagina 41](#)).

NOTA: la stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. Il dispositivo richiede alcune corse in bici per raccogliere dati sulle prestazioni di ciclismo.




- 1 Selezionare  > **Statistiche personali** > **Potenza** > **FTP** >  > **Rileva automaticamente FTP**.
- 2 Pedalare all'aperto a un'intensità costante e sostenuta per almeno 20 minuti.
- 3 Dopo la pedalata, selezionare **Salva**.
- 4 Selezionare  > **Statistiche personali** > **Potenza** > **FTP**.

L'FTP viene visualizzata come valore misurato in watt per chilogrammo, la potenza generata viene calcolata in watt e viene mostrata una posizione sull'indicatore colorato.

Visualizzazione della curva di potenza

Prima di visualizzare la curva di potenza, è necessario associare il sensore di potenza al dispositivo ([Associazione dei sensori wireless, pagina 41](#)).

La curva di potenza visualizza la potenza sostenuta nel tempo. È possibile visualizzare la curva di potenza per il mese precedente, tre mesi o dodici mesi.

- 1 Selezionare  > **Statistiche personali** > **Potenza**.
- 2 Premere  per visualizzare la curva di potenza.
- 3 Selezionare  per selezionare un periodo di tempo.
- 4 Selezionare un periodo di tempo.

Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni

È possibile sincronizzare attività e misurazioni delle prestazioni di altri dispositivi Garmin sul proprio ciclocomputer Edge MTB utilizzando l'account Garmin Connect. Ciò consente al dispositivo di visualizzare in modo più preciso il training status e il livello di fitness dell'utente. Ad esempio, è possibile registrare una corsa in bici con un orologio Forerunner® e visualizzare i dettagli attività e il Training Load complessivo sul proprio ciclocomputer Edge MTB.


Sincronizzare il ciclocomputer Edge MTB e gli altri dispositivi Garmin al proprio account Garmin Connect.

SUGGERIMENTO: è possibile impostare un dispositivo di allenamento principale e un dispositivo indossabile principale nell'app Garmin Connect ([Training Status unificato, pagina 60](#)).

Le attività recenti e le misurazioni delle prestazioni degli altri dispositivi Garmin in possesso vengono visualizzate sul ciclocomputer Edge MTB.

Disattivazione delle notifiche sulle prestazioni

Le notifiche sulle prestazioni sono attivate per impostazione predefinita. Alcune notifiche sulle prestazioni sono avvisi che vengono visualizzati dopo aver completato l'attività. Alcune notifiche sulle prestazioni vengono visualizzate durante un'attività o quando viene registrata una nuova misurazione di una prestazione, ad esempio una nuova stima del VO2 max.

- 1 Selezionare  > **Statistiche personali** > **Notifiche sulle prestazioni**.
- 2 Selezionare un'opzione.

Visualizzazione dell'età di fitness

Prima che il dispositivo possa calcolare un'età di fitness accurata, è necessario completare la configurazione del profilo utente nell'app Garmin Connect.

L'età di fitness offre un'idea della propria forma fisica rispetto a una persona dello stesso sesso. Il dispositivo utilizza informazioni quali l'età, l'indice di massa corporea (IMC), i dati sulla frequenza cardiaca a riposo e una cronologia delle attività ad alta intensità per stabilire l'età di fitness. Se si dispone di una bilancia Index™, il dispositivo utilizza la metrica della percentuale di grasso corporeo invece del BMI per determinare l'età di fitness. L'esercizio fisico e i cambiamenti nello stile di vita possono influire sull'età di fitness.

Selezionare  > **Statistiche personali** > **Età di fitness**.

Minuti intensità di visualizzazione

Prima che il dispositivo possa calcolare i minuti di intensità, è necessario associarlo e fare un giro in bici con una fascia cardio compatibile ([Associazione dei sensori wireless, pagina 41](#)).

Per migliorare la salute, organizzazioni come l'Organizzazione Mondiale della Sanità, consigliano almeno 150 minuti a settimana di attività a intensità moderata o 75 minuti a settimana di attività ad alta intensità. Il ciclocomputer Edge, se associato a una fascia cardio, tiene traccia del tempo trascorso in un'attività da moderata a intensa, dell'obiettivo settimanale di minuti di intensità e dei progressi verso l'obiettivo.

Selezionare  > **Statistiche personali** > **Minuti di intensità**.

Record personali



Al termine di una corsa, il dispositivo visualizza eventuali record stabiliti. I record personali includono i tempi migliori basati su una distanza standard, sulla corsa più lunga e sull'ascesa massima raggiunta durante una corsa. Se associato a un sensore di potenza compatibile, il dispositivo visualizza la lettura della potenza massima registrata durante un periodo di 20 minuti.

Visualizzare i record personali

Selezionare  > **Statistiche personali** > **Record personali**.




Recupero di un record personale

È possibile impostare nuovamente ciascun record personale su un record precedentemente registrato.

- 1 Selezionare  > **Statistiche personali** > **Record personali**.
- 2 Selezionare un record da recuperare.
- 3 Selezionare **Record precedente** > .

NOTA: in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.

Eliminazione di un record personale

- 1 Selezionare il  > **Statistiche personali** > **Record personali**.
- 2 Selezionare un record personale.
- 3 Selezionare  > .

Sensori wireless

Il ciclocomputer Edge può essere associato e utilizzato con sensori wireless sfruttando la tecnologia ANT+ o Bluetooth (*Associazione dei sensori wireless, pagina 41*). Dopo aver associato i dispositivi, è possibile personalizzare i campi dati opzionali (*Aggiunta di una pagina dati, pagina 64*). Se il dispositivo è dotato di un sensore, i dispositivi sono già associati.

Per informazioni sulla compatibilità e sull'acquisto di sensori Garmin specifici o per visualizzare il Manuale Utente, consultare il sito Web buy.garmin.com per il sensore in questione.

Tipo di sensore	Descrizione
eBike	È possibile utilizzare il dispositivo con la eBike e visualizzarne i dati, come le informazioni sulla batteria e sul cambio, durante le corse (Visualizzazione dei dettagli del sensore eBike, pagina 47).
Telecomando Edge	È possibile controllare il ciclocomputer Edge con il telecomando Edge, incluso l'avvio del timer attività, il contrassegno dei Lap e lo scorrimento delle schermate dati.
Schermo esteso	È possibile usare la modalità Schermo esteso per vedere le schermate dati dell'orologio Garmin compatibile su un ciclocomputer Edge computer durante una corsa in bici o una sessione di triathlon (Configurazione della modalità di visualizzazione estesa, pagina 73).
Frequenza cardiaca	È possibile utilizzare un sensore esterno, come la fascia cardio serie HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ o HRM-Pro™, per visualizzare i dati della frequenza cardiaca durante le attività.
inReach	La funzione del telecomando inReach consente di controllare il comunicatore satellitare inReach tramite il ciclocomputer Edge (Uso del telecomando inReach, pagina 47).
Luci	È possibile utilizzare le luci smart per bici Varia™ per una maggiore consapevolezza dell'ambiente circostante. Con una videocamera-fanale Varia, è possibile anche scattare foto e registrare video durante una pedalata (Uso dei controlli della videocamera Varia, pagina 46).
Potenza	È possibile utilizzare i pedali per bici con sensore di potenza Rally™ oppure Vector™ per visualizzare i dati relativi alla potenza sul proprio dispositivo. È possibile regolare le zone di potenza in base a obiettivi e abilità (Impostazione delle zone di potenza, pagina 43) oppure utilizzare avvisi di intervallo per ricevere una notifica quando si raggiunge una zona di potenza specificata (Impostazione degli avvisi di intervallo, pagina 66).
Radar	È possibile utilizzare un radar retrovisore per bici Varia per migliorare la consapevolezza dell'ambiente circostante e inviare avvisi sui veicoli in avvicinamento. Con il radar con luce posteriore e videocamera Varia è anche possibile scattare foto e registrare video durante una corsa (Uso dei controlli della videocamera Varia, pagina 46).
Rapporti	È possibile utilizzare i cambi elettronici per visualizzare le informazioni di cambio rapporti durante una corsa in bici. Il ciclocomputer Edge MTB mostra i valori di regolazione correnti quando il sensore è in modalità di regolazione.
Shimano Di2	È possibile utilizzare i cambi elettronici Shimano® Di2™ per visualizzare le informazioni di cambio rapporti durante una corsa in bici. Il ciclocomputer Edge MTB mostra i valori di regolazione correnti quando il sensore è in modalità di regolazione.
Shimano E-Bike	È possibile utilizzare il ciclocomputer con la eBike Shimano e visualizzarne i dati, come le informazioni sulla batteria e sul cambio, durante le corse (Visualizzazione dei dettagli del sensore eBike, pagina 47).
Smart Trainer	È possibile utilizzare il ciclocomputer con uno smart trainer per bici indoor per simulare la resistenza mentre si segue un percorso, oppure durante una corsa o un allenamento (Uso dei rulli da allenamento bici, pagina 17).
Velocità/ Cadenza	È possibile fissare i sensori di velocità o di cadenza alla bici e visualizzare i dati sul ciclocomputer durante la corsa. Se necessario, è possibile inserire manualmente la circonferenza della ruota (Dimensioni e circonferenza delle ruote, pagina 96).
Tempe	Il sensore di temperatura tempe può essere fissato a un cinturino o a un passante in modo che sia a contatto con l'aria aperta e, pertanto, fornisca dati sulla temperatura costanti e precisi.
VIRB	La funzione telecomando VIRB consente di controllare la action cam VIRB utilizzando il ciclocomputer.

Associazione dei sensori wireless

La prima volta che si collega un sensore wireless al dispositivo utilizzando la tecnologia ANT+ o Bluetooth, è necessario associare il dispositivo al sensore. Una volta associati, il ciclocomputer Edge si connette automaticamente al sensore quando si avvia un'attività e il sensore è attivo e nell'area di copertura. Per ulteriori informazioni sui tipi di connessione, andare alla pagina garmin.com/hrm_connection_types.

NOTA: se il dispositivo è dotato di un sensore, i dispositivi sono già associati.

- 1 Indossare la fascia cardio, installare il sensore o premere il pulsante per riattivare il sensore.

NOTA: per informazioni in merito all'associazione, vedere il Manuale Utente del sensore wireless in uso.

- 2 Posizionare il dispositivo entro la portata di 3 m (10 piedi) dal sensore.

NOTA: mantenersi a 10 m (33 piedi) dai sensori di altri corridori durante l'associazione.

- 3 Tenere premuto .

- 4 Selezionare **Sensori > Aggiungi sensore**.

- 5 Selezionare un'opzione:

- Selezionare un tipo di sensore.
- Selezionare **Ricerca tutto** per cercare tutti i sensori nelle vicinanze.

Viene visualizzato un elenco dei sensori disponibili.

- 6 Selezionare uno o più sensori da associare al dispositivo.

- 7 Selezionare **Aggiungi**.

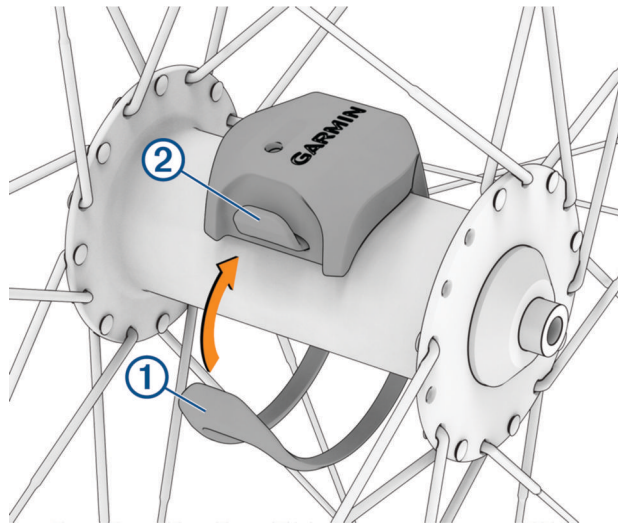
Una volta associato il sensore al dispositivo, lo stato del sensore passa a Connesso. È possibile personalizzare un campo dati per visualizzare i dati del sensore.

Installazione del sensore della velocità

NOTA: se non si dispone di questo sensore, è possibile ignorare questa sezione.

SUGGERIMENTO: Garmin consiglia di fissare la bici su un supporto durante l'installazione del sensore.

- 1 Posizionare il sensore della velocità sulla parte superiore del mozzo della ruota.
- 2 Avvolgere la fascetta ① intorno al mozzo della ruota e collegarla al gancio ② sul sensore.



Il sensore può essere inclinato se installato su un mozzo asimmetrico. Ciò non influisce sul funzionamento.

- 3 Girare la ruota per verificare l'ingombro.

Il sensore non deve entrare in contatto con altre parti della bici.

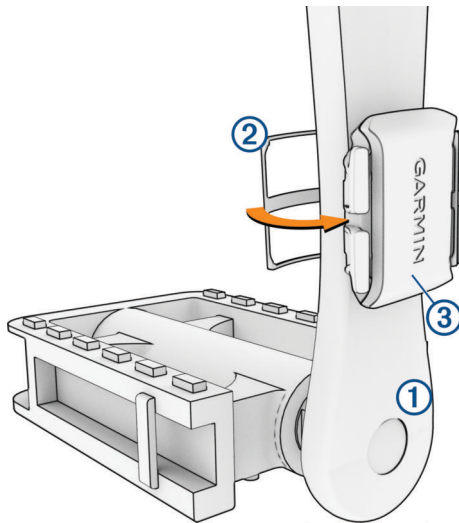
NOTA: il LED lampeggia in verde per cinque secondi per indicare l'attività dopo due rotazioni.

Installazione del sensore della cadenza

NOTA: se non si dispone di questo sensore, è possibile ignorare questa sezione.

SUGGERIMENTO: Garmin consiglia di fissare la bici su un supporto durante l'installazione del sensore.

- 1 Selezionare la dimensione della banda elastica adatta alla pedivella ①.
La banda elastica selezionata deve essere la più piccola in grado di allungarsi da una parte all'altra della pedivella.
- 2 Sul lato non di spinta, posizionare il lato piatto del sensore della cadenza sulla parte interna della pedivella.
- 3 Avvolgere le bande ② intorno alla pedivella e collegarle ai ganci ③ sul sensore.



- 4 Ruotare la pedivella per verificare l'ingombro.
Il sensore e le bande non devono entrare in contatto con i componenti della bici o della scarpa.
NOTA: il LED lampeggia in verde per cinque secondi per indicare l'attività dopo due rotazioni.
- 5 Effettuare un test pedalando per 15 minuti ed esaminare il sensore e le bande per assicurarsi che non vi siano segni di danno.

Info sui sensori di velocità e cadenza

I dati relativi alla cadenza rilevati dal sensore di cadenza vengono sempre registrati. Se non sono stati associati sensori di velocità e cadenza al dispositivo, i dati GPS vengono utilizzati per calcolare la velocità e la distanza. La cadenza è la frequenza della pedalata o rotazione misurata dal numero di rotazioni della pedivella al minuto (rpm).

Media dati per cadenza o potenza

L'impostazione media dati diversa da zero è disponibile se ci si allena con un sensore di cadenza o potenza opzionale. L'impostazione predefinita esclude i valori uguali a zero riscontrati quando non si pedala.


È possibile modificare il valore di questa impostazione (*Impostazioni di registrazione dei dati*, pagina 71).

Allenamento con i sensori di potenza

- Visitare il sito Web garmin.com/intosports per un elenco di sensori di potenza compatibili con il ciclocomputer Edge (come i sistemi Rally e Vector).
- Per ulteriori informazioni, consultare il manuale utente del sensore di potenza.
- Regolare le zone di potenza in base a obiettivi e abilità (*Impostazione delle zone di potenza*, pagina 43).
- Utilizzare gli avvisi di intervallo per ricevere una notifica quando si raggiunge una zona di potenza specifica (*Impostazione degli avvisi di intervallo*, pagina 66).
- Personalizzare i campi dei dati sulla potenza (*Aggiunta di una pagina dati*, pagina 64).

Impostazione delle zone di potenza


I valori di queste zone sono valori predefiniti e potrebbero non corrispondere alle capacità personali dell'utente. È possibile regolare le zone manualmente sul dispositivo o utilizzare Garmin Connect. Se si conosce il proprio valore della soglia di potenza (FTP), è possibile inserirlo e lasciare che sia il software a calcolare automaticamente le zone di potenza.

- 1 Selezionare  > **Statistiche personali** > **Zone di allenamento** > **Zone potenza**.
- 2 Immettere il valore FTP.
- 3 Selezionare **In base a:**.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **watt** per visualizzare e modificare le zone in watt.
 - Selezionare **% soglia di potenza** per visualizzare e modificare le zone in base a percentuali della soglia di potenza.
 - Selezionare **Configurazione** per modificare il numero delle zone di potenza.

Calibrazione del sensore di potenza

Prima di calibrare il sensore di potenza, occorre installarlo, associarlo al dispositivo e assicurarsi che il sensore di potenza stia trasmettendo i dati.

Per istruzioni sulla calibrazione specifiche per il sensore di potenza in uso, fare riferimento alle istruzioni del produttore.

- 1 Selezionare  > **Sensori**.
- 2 Selezionare il sensore di potenza.
- 3 Selezionare **Calibra**.

SUGGERIMENTO: tenere attivo il sensore di potenza finché non viene visualizzato il messaggio.

- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Potenza basata sui pedali

Rally misura la potenza basata sui pedali.

Rally misura la forza applicata alcune centinaia di volte al secondo. Rally misura anche la cadenza o la velocità di rotazione dei pedali. Misurando la forza, la direzione della forza, la rotazione della pedivella e il tempo, Rally può determinare la potenza (in watt). Poiché Rally misura indipendentemente la potenza della gamba destra e sinistra, è in grado di segnalare il bilanciamento della potenza tra destra e sinistra.

NOTA: il sistema Rally a sensore singolo non fornisce il bilanciamento della potenza tra destra e sinistra.

Dinamiche di ciclismo

Le metriche delle dinamiche di ciclismo misurano il modo in cui viene applicata la potenza tramite la pedalata e dove la potenza viene prodotta sul pedale, consentendo di conoscere il proprio modo di pedalare. Conoscere come e dove si produce potenza consente di allenarsi in modo più efficace e di valutare le proprie prestazioni in bici.

NOTA: è necessario disporre di un sensore di potenza doppio e connesso mediante la tecnologia ANT+ per utilizzare le metriche delle dinamiche di ciclismo.

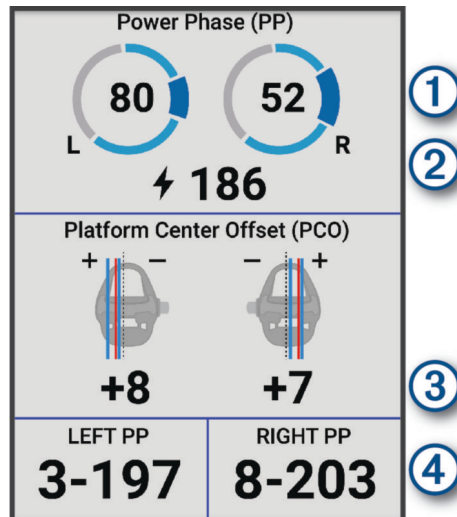
Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web garmin.com/performance-data/cycling.

Uso delle dinamiche di ciclismo

Prima di utilizzare le dinamiche di ciclismo, è necessario associare il sensore di potenza al dispositivo mediante la tecnologia ANT+ ([Associazione dei sensori wireless, pagina 41](#)).

NOTA: la registrazione delle dinamiche di ciclismo utilizza ulteriore memoria del dispositivo.

- 1 Iniziare una corsa in bici.
- 2 Scorrere la schermata delle dinamiche di ciclismo per visualizzare i dati power phase ①, la potenza totale ② e l'offset dal centro del pedale ③.



- 3 Se necessario, selezionare **Campi dati** per modificare un campo dati ([Aggiunta di una pagina dati, pagina 64](#)).

NOTA: i due campi dati in fondo alla schermata ④ possono essere personalizzati.

È possibile inviare la pedalata all'app Garmin Connect visualizzare ulteriori dati sulle dinamiche di ciclismo ([Invio della pedalata a Garmin Connect, pagina 60](#)).

Dati Power Phase

Power phase è l'area della pedalata (tra l'angolo della pedivella iniziale e l'angolo della pedivella finale) in cui viene prodotta la potenza positiva.

Platform Center Offset

Il platform center offset è la posizione dal centro del pedale in cui viene applicata la forza.

Personalizzazione delle Funzioni Dinamiche di Ciclismo

Prima di poter personalizzare le funzioni Rally, è necessario associare un sensore di potenza Rally al dispositivo.

- 1 Selezionare > **Sensori**.
- 2 Selezionare il sensore di potenza Rally.
- 3 Selezionare **Dettagli sensore > Dinamiche di ciclismo**.
- 4 Selezionare un'opzione.
- 5 Se necessario, selezionare gli interruttori per attivare o disattivare l'efficienza della coppia, l'uniformità della pedalata e le dinamiche di ciclismo.

Aggiornamento del software del sistema Rally tramite il ciclocomputer Edge.

Prima di poter aggiornare il software, è necessario associare il ciclocomputer Edge al sistema Rally.

- 1 Inviare i dati della corsa all'account Garmin Connect ([Invio della pedalata a Garmin Connect, pagina 60](#)).
Garmin Connect cerca automaticamente aggiornamenti software e li invia al ciclocomputer Edge .
- 2 Portare il ciclocomputer Edge entro la portata (3 m) dei sensori di potenza.
- 3 Ruotare la pedivella alcune volte. Il ciclocomputer Edge richiede di installare gli aggiornamenti software in sospenso.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Durata della batteria del sensore wireless

Dopo aver fatto un giro, vengono visualizzati i livelli di durata della batteria per i sensori wireless collegati durante l'attività. L'elenco è ordinato in base al livello della batteria.

Consapevolezza dell'ambiente circostante

AVVERTENZA

La Varia linea di prodotti per la consapevolezza ciclica può migliorare la consapevolezza della situazione, ma non esonerano il ciclista dal prestare la massima attenzione e usare il buon senso. Fare sempre attenzione all'ambiente circostante e pedalare in modo sicuro. La mancata osservanza di queste indicazioni potrebbe causare lesioni gravi o la morte.

Il ciclocomputer Edge può essere utilizzato con la gamma di prodotti per la sicurezza dei ciclisti Varia ([Sensori wireless, pagina 39](#)). Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente dell'accessorio in uso.

Uso dei controlli della videocamera Varia

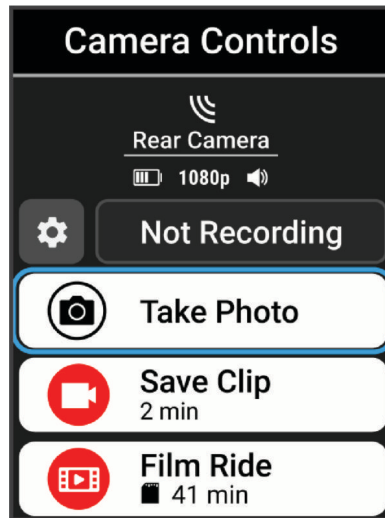
AVVISO

In alcune giurisdizioni, la registrazione di video, audio o fotografie è vietata o regolamentata oppure vige l'obbligo di informare della registrazione tutti i soggetti interessati e ottenerne il consenso. È responsabilità dell'utente conoscere e rispettare le normative, i regolamenti e altri divieti in vigore nelle giurisdizioni in cui intende utilizzare questo dispositivo.

Prima di poter utilizzare i comandi della videocamera Varia, è necessario associare l'accessorio al ciclocomputer ([Associazione dei sensori wireless, pagina 41](#)).

1 Premere e selezionare **Contr. Action Cam**.

Il ciclocomputer visualizza i comandi della videocamera, nonché la modalità di registrazione, lo stato della batteria, la risoluzione video e lo stato audio di tutte le videocamere collegate.



2 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Headlight Camera** o **Radar con videocamera** per personalizzare le impostazioni della videocamera.
- Selezionare **Scatta foto**, **Salva filmato** o **Riprendi corsa**.

Cambi elettronici



Prima di poter utilizzare cambi elettronici compatibili, come i cambi AXS Shimano Di2 o SRAM®, è necessario associarli al ciclocomputer Edge ([Associazione dei sensori wireless, pagina 41](#)).

È possibile configurare i pulsanti del cambio per controllare le azioni sul ciclocomputer Edge, ad esempio avviare e interrompere le attività registrare i lap. È anche possibile personalizzare i campi dati opzionali ([Aggiunta di una pagina dati, pagina 64](#)). Quando si imposta la posizione dei cambi elettronici, il ciclocomputer Edge può visualizzare i valori di regolazione dell'assetto.

Allenamento con eBike

Prima di utilizzare una eBike compatibile, ad esempio un sistema eBike Shimano, bisogna associarla con il dispositivo Edge ([Associazione dei sensori wireless, pagina 41](#)). È possibile personalizzare la schermata dati eBike opzionale e i campi dati ([Aggiunta di una pagina dati, pagina 64](#)).


Visualizzazione dei dettagli del sensore eBike

- 1 Selezionare  > **Sensori**.
 - 2 Selezionare la propria eBike.
 - 3 Selezionare un'opzione:
 - Per visualizzare i dettagli dell'eBike, ad esempio il contachilometri o la distanza di viaggio, selezionare **Dettagli sensore > Dettagli eBike**.
 - Per visualizzare i messaggi di errore dell'eBike, selezionare .
- Per ulteriori informazioni, vedere il Manuale Utente dell'e-Bike.

Telecomando inReach

La funzione del telecomando inReach consente di controllare il comunicatore satellitare inReach tramite il ciclocomputer Edge . Consultare la pagina buy.garmin.com per ulteriori informazioni sui dispositivi compatibili.

Uso del telecomando inReach

- 1 Accendere il comunicatore satellitare inReach.
 - 2 Sul ciclocomputer Edge , selezionare il  > **Sensori > Aggiungi sensore > inReach**.
 - 3 Selezionare il comunicatore satellitare inReach e selezionare **Aggiungi**.
 - 4 Dalla schermata principale, selezionare  > **inReach**.
 - 5 Selezionare un'opzione:
 - Per inviare un messaggio predefinito, selezionare il **Messaggi > Invia predefinito**, quindi selezionare un messaggio dall'elenco.
 - Per inviare un messaggio di testo, selezionare il **Messaggi > Avvia conversazione**, selezionare i contatti per il messaggio, quindi digitare il messaggio o selezionare un'opzione di testo rapido.
 - Per visualizzare il timer e la distanza percorsa durante una sessione di rilevamento, selezionare il **Rilevamento inReach > Avvia rilevamento**.
 - Per inviare un messaggio SOS, selezionare **SOS**.
- NOTA:** la funzione SOS deve essere utilizzata esclusivamente in caso di reale emergenza.

Funzioni di connettività


AVVERTENZA

Non interagire con lo schermo per immettere informazioni oppure leggere o rispondere a messaggi mentre si pedala, per evitare distrazioni che potrebbero causare un incidente, con conseguenti infortuni gravi o mortali.


Le funzioni connesse sono disponibili per il ciclocomputer Edge quando lo si connette a uno smartphone compatibile mediante la tecnologia Bluetooth.


Associare lo smartphone

Per utilizzare le funzioni di connettività del ciclocomputer Edge, occorre associarlo direttamente tramite l'app Garmin Connect, anziché dalle impostazioni Bluetooth sullo smartphone.

- 1 Tenere premuto  per accendere il dispositivo.
- 2 Se è la prima volta che si accende il dispositivo, selezionare una lingua per il dispositivo.
La schermata successiva chiede di eseguire l'associazione allo smartphone.
- 3 Eseguire la scansione del codice QR con lo smartphone e seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per completare il processo di associazione e configurazione.

NOTA: in base all'account e agli accessori Garmin Connect, il dispositivo suggerisce profili attività e campi dati durante la configurazione. Se si dispone di sensori associati al dispositivo precedente, è possibile trasferirli durante la configurazione.

- 4 Se necessario, per accedere manualmente alla modalità di associazione, tenere premuto  e selezionare **Telefono > Associa smartphone**.

NOTA: se si sta associando un nuovo smartphone, selezionare il nome del telefono abbinato in precedenza, poi  per rimuovere lo smartphone. **Associa smartphone** viene visualizzato dopo aver rimosso lo smartphone precedentemente associato.

Dopo aver eseguito l'associazione, viene visualizzato un messaggio e il ciclocomputer si sincronizza automaticamente con lo smartphone.

Funzioni di connettività Bluetooth

Il dispositivo Edge è dotato di diverse funzioni di connettività Bluetooth per lo smartphone compatibile tramite le app Garmin Connect e Connect IQ. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web garmin.com/apps.

Caricamenti delle attività su Garmin Connect: consente di inviare automaticamente l'attività a Garmin Connect non appena si finisce di registrarla.

Allarme bici: consente di riprodurre un allarme che si attiva sul dispositivo e invia un avviso allo smartphone quando il dispositivo rileva un movimento.

Funzioni Connect IQ scaricabili: consente di scaricare funzioni Connect IQ dall'app Connect IQ.

Download dei percorsi, dei segmenti e degli allenamenti da Garmin Connect: consente di cercare le attività in Garmin Connect utilizzando lo smartphone e di inviarle al dispositivo.

Download dei percorsi e dei segmenti da Garmin Connect: consente di cercare percorsi e segmenti su Garmin Connect utilizzando lo smartphone e di inviarli al dispositivo.

Trasferimenti da dispositivo a dispositivo: consente di trasferire file in modalità wireless su un altro dispositivo Edge compatibile.

Trova il mio Edge: consente di localizzare il dispositivo Edge smarrito che è associato allo smartphone e si trova entro il raggio di copertura.

Notifiche: consente di visualizzare le notifiche e i messaggi del telefono sul dispositivo.

Funzioni di sicurezza e rilevamento: (*Funzioni di sicurezza e rilevamento, pagina 49*)

Interazioni con i social media: consente di pubblicare un aggiornamento sul sito Web del proprio social media preferito quando si carica un'attività su Garmin Connect.

Aggiornamenti meteo: consente di ricevere sul dispositivo le informazioni e gli avvisi sulle condizioni meteorologiche in tempo reale.

Funzioni di sicurezza e rilevamento

⚠ ATTENZIONE

Le funzioni di sicurezza e rilevamento sono funzioni supplementari e non devono essere utilizzate come metodo principale per richiedere assistenza di emergenza. L'app Garmin Connect non contatta i servizi di emergenza per conto dell'utente.

AVVISO

Per utilizzare queste funzioni, il dispositivo Edge MTB deve avere il GPS attivato ed essere connesso all'app Garmin Connect tramite tecnologia Bluetooth. È possibile inserire i contatti di emergenza sull'account Garmin Connect.

Il dispositivo Edge MTB è dotato di funzioni di sicurezza e rilevamento che devono essere configurate con l'app Garmin Connect.

Per maggiori informazioni sulle funzioni di sicurezza e rilevamento, visitare garmin.com/safety.

Assistenza: consente di inviare un messaggio con il proprio nome, il link LiveTrack e la posizione GPS (se disponibile) ai contatti di emergenza.

Rilevamento Incidente: quando il dispositivo Edge MTB rileva un incidente durante determinate attività all'aperto, invia un messaggio automatico, un link LiveTrack e la posizione GPS (se disponibile) ai contatti di emergenza.

LiveTrack: consente agli amici e ai familiari di seguire le proprie corse o gli allenamenti in tempo reale. È possibile invitare gli amici tramite i social media e consentire loro di visualizzare i dati in tempo reale su una pagina di rilevamento.

GroupRide: consente di creare e accedere a corsi condivisi, messaggi di gruppo e dati di localizzazione in tempo reale con altri ciclisti.

GroupTrack: consente di monitorare le connessioni mediante LiveTrack direttamente sullo schermo e in tempo reale.

Rilevamento Incidente

⚠ ATTENZIONE

Rilevamento Incidente è una funzione supplementare disponibile solo per alcune attività all'aperto. Rilevamento Incidente non deve essere utilizzata come metodo principale per ricevere assistenza di emergenza. L'app Garmin Connect non contatta i servizi di emergenza a nome dell'utente.

AVVISO


Per attivare Rilevamento incidente sul dispositivo, è necessario inserire le informazioni relative ai contatti di emergenza sull'app Garmin Connect. Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. I contatti di emergenza devono poter ricevere gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

Quando viene rilevato un incidente dal dispositivo Edge con GPS attivato, l'app Garmin Connect può inviare un SMS automatico e una e-mail con il nome e la posizione GPS, se disponibile, ai contatti di emergenza.

Viene visualizzato un messaggio sul dispositivo e il telefono associato che indica i contatti invierà un messaggio dopo 30 secondi. Se non è richiesta assistenza, è possibile annullare il messaggio di emergenza automatico.

Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti

NOTA: lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati.

- 1 Selezionare  > **Sicurezza & Rilevamento** > **Rilevamento incidente**.
- 2 Selezionare il profilo attività per attivare il rilevamento incidenti.

NOTA: il rilevamento degli incidenti viene attivato per impostazione predefinita per alcune attività all'aperto. A seconda del terreno e dello stile di pedalata, possono verificarsi falsi positivi.

Assistenza

⚠ ATTENZIONE

Assistenza è una funzione supplementare e non deve essere utilizzata come metodo principale per richiedere assistenza di emergenza. L'app Garmin Connect non contatta i servizi di emergenza a nome dell'utente.

AVVISO



Per attivare la funzione di assistenza sul dispositivo, è necessario impostare le informazioni relative ai contatti di emergenza nell'app Garmin Connect. Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. I contatti di emergenza devono poter ricevere gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

Quando il dispositivo Edge con GPS attivato è connesso all'app Garmin Connect, è possibile inviare un messaggio di testo automatico con il proprio nome e la posizione GPS, se disponibile, ai contatti di emergenza. Viene visualizzato un messaggio sul dispositivo che indica che i contatti verranno informati allo scadere di un conto alla rovescia. Se non è richiesta assistenza, è possibile annullare il messaggio.

Richiesta di assistenza

AVVISO

Prima di richiedere assistenza, è necessario attivare il GPS sul dispositivo Edge e impostare le informazioni del contatto di emergenza nell'app Garmin Connect. Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

- 1 Tenere premuto  per cinque secondi per attivare la funzione di assistenza.
Il dispositivo emette un segnale acustico e il messaggio viene inviato al termine del conto alla rovescia di cinque secondi.
SUGGERIMENTO: è possibile selezionare  prima del termine del conto alla rovescia per annullare il messaggio.
- 2 Se necessario, selezionare **Invia** per inviare immediatamente il messaggio.

Aggiungere contatti di emergenza

I numeri di telefono dei contatti di emergenza vengono utilizzati per le funzioni di sicurezza e rilevamento.

- 1 Nell'app Garmin Connect, selezionare ●●●.
- 2 Selezionare **Sicurezza & Rilevamento > Funzioni di sicurezza > Contatti di emergenza > Aggiungi contatti di emergenza**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

I contatti di emergenza ricevono una notifica quando vengono aggiunti come contatto di emergenza e possono accettare o rifiutare la richiesta. Se un contatto rifiuta la richiesta, è necessario scegliere un altro contatto di emergenza.

Visualizzazione dei contatti di emergenza

Prima di poter visualizzare i contatti di emergenza sul dispositivo, configurare le informazioni del ciclista e dei contatti di emergenza nell'app Garmin Connect.

Selezionare  > **Sicurezza & Rilevamento > Contatti di emergenza**.

Vengono visualizzati i nomi e i numeri di telefono dei contatti di emergenza.

Annullamento di un messaggio automatico

Quando il dispositivo rileva un incidente, è possibile annullare il messaggio di emergenza automatico sul dispositivo o sullo smartphone associato prima che venga inviato ai contatti di emergenza.

Tenere premuto  e selezionare  prima della fine del conto alla rovescia di 30 secondi.

Invio di un aggiornamento di stato dopo un incidente

Prima di poter inviare un aggiornamento di stato ai contatti di emergenza, il dispositivo deve rilevare un incidente e inviare un messaggio di emergenza automatico ai contatti di emergenza.

È possibile inviare un aggiornamento di stato ai contatti di emergenza informandoli che non si ha bisogno di assistenza.

Dalla pagina di stato, selezionare **Incidente rilevato > Sto bene**.

Un messaggio viene inviato a tutti i contatti di emergenza.

LiveTrack

AVVISO

È responsabilità dell'utente utilizzare la discrezione durante la condivisione di informazioni sulla posizione con altri. Verificare sempre di conoscere e di essere a proprio agio con la persona con la quale si condividono informazioni sulla propria posizione.

Questa LiveTrack funzione consente di condividere le attività di ciclismo con i contatti del telefono e degli account dei social media. Durante la condivisione, gli spettatori possono monitorare la posizione corrente e visualizzare i dati live dell'utente su una pagina Web in tempo reale.

Per utilizzare questa funzione, il dispositivo Edge MTB deve avere il sistema GPS attivato ed essere connesso all'app Garmin Connect mediante la tecnologia Bluetooth.

Attivazione di LiveTrack

Prima di poter avviare la prima sessione LiveTrack, è necessario impostare i contatti nell'app Garmin Connect.

1 Selezionare  > **Sicurezza & Rilevamento > LiveTrack**.

2 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Avvio automatico** per avviare una sessione LiveTrack ogni volta che si avvia questo tipo di attività.
- Selezionare **Nome LiveTrack** per aggiornare il nome della sessione LiveTrack. La data corrente è il nome predefinito.
- Selezionare **Destinatari** per visualizzare i destinatari.
- Selezionare **Condivisione percorso** per consentire ai destinatari di visualizzare il percorso.
- Selezionare **Messaggistica per gli spettatori** se si desidera consentire ai destinatari di inviare messaggi di testo durante l'attività di ciclismo ([Messaggistica per gli spettatori, pagina 57](#)).
- Selezionare **Estendi LiveTrack** per estendere la visualizzazione della sessione LiveTrack per 24 ore.

3 Selezionare **Avvia LiveTrack**.

I destinatari possono visualizzare i dati in tempo reale su una pagina di rilevamento Garmin Connect.

Avvio di una sessione GroupTrack

Prima di avviare una sessione GroupTrack, è necessario associare uno smartphone con l'app Garmin Connect associata al dispositivo ([Associare lo smartphone, pagina 48](#)).

NOTA: questa funzione è necessaria per le corse ciclistiche di gruppo con i modelli di ciclocomputer Edge x30 series e precedenti.

Per i modelli di ciclocomputer Edge 1040, 840, 540 e successivi, usare la funzione GroupRide ([Avvio di una sessione GroupRide, pagina 53](#)).

Durante una pedalata, è possibile visualizzare i ciclisti nella propria sessione GroupTrack sulla mappa.

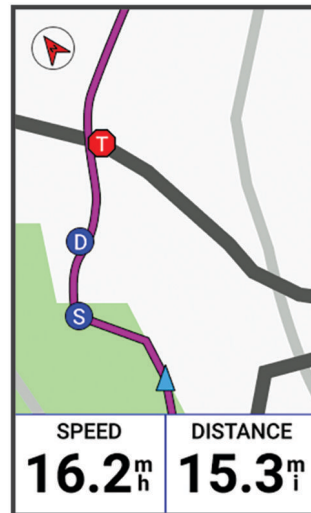
1 Sul ciclocomputer Edge, selezionare  > **Sicurezza & Rilevamento > LiveTrack > GroupTrack** per attivare la visualizzazione dei collegamenti sulla schermata della mappa e le notifiche dei messaggi.

2 Dall'app Garmin Connect, selezionare **••• > Sicurezza & Rilevamento > LiveTrack > Condivisione impostazioni > GroupTrack > Tutte le connessioni**.

3 Selezionare **Avvia LiveTrack**.

4 Sul ciclocomputer Edge, selezionare il  e prepararsi alla pedalata.

5 Scorrere la mappa per visualizzare le connessioni.



6 Scorrere fino all'elenco GroupTrack.

È possibile selezionare un ciclista dall'elenco e questo viene visualizzato al centro della mappa.

Suggerimenti per le sessioni GroupTrack

La funzione GroupTrack consente di monitorare altri ciclisti del gruppo utilizzando LiveTrack direttamente sullo schermo. Tutti i ciclisti del gruppo devono essere connessi all'account Garmin Connect dell'utente.

- Correre all'aperto utilizzando il GPS.
- Associare il ciclocomputer Edge MTB al proprio smartphone mediante la tecnologia Bluetooth.
- Nell'app Garmin Connect, selezionare **••• > Connessioni** e scegliere di aggiornare l'elenco dei per la sessione GroupTrack.
- Accertarsi che tutte le connessioni siano associate ai loro smartphone e avviare una sessione LiveTrack nell'app Garmin Connect.
- Accertarsi che tutte le connessioni si trovino nell'area di copertura (40 km o 25 mi.).
- Durante una sessione GroupTrack, scorrere la mappa per visualizzare le connessioni.
- Interrompere la corsa prima di visualizzare le informazioni sulla posizione e la direzione di altri ciclisti nella sessione GroupTrack.

GroupRide

⚠ AVVERTENZA

Durante la corsa in bici, fare sempre attenzione all'ambiente circostante e pedalare in modo sicuro. La mancata osservanza di queste indicazioni potrebbe causare lesioni gravi o la morte.

AVVISO

È responsabilità dell'utente utilizzare la discrezione durante la condivisione di informazioni con gli altri ciclisti. Verificare sempre di conoscere e di essere a proprio agio con le persone con le quali si condividono informazioni sulla propria posizione e i dati della pedalata, tra cui la frequenza cardiaca.

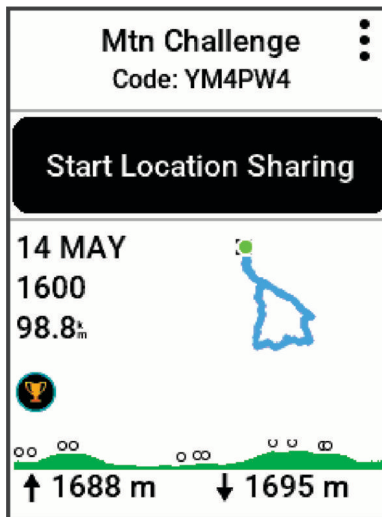
Con la funzione GroupRide sul ciclocomputer Edge, è possibile creare e accedere a percorsi condivisi, messaggistica di gruppo e dati sulla posizione in tempo reale con altri utenti dotati di dispositivi compatibili.

Avvio di una sessione GroupRide

Prima di avviare una sessione GroupRide, è necessario associare uno smartphone con l'app Garmin Connect associata al dispositivo ([Associare lo smartphone, pagina 48](#)). Quando richiesto, è anche necessario accettare di condividere la posizione in tempo reale con altri ciclisti.

- 1 Selezionare la funzione rapida **GroupRide**.
- 2 Selezionare **Crea GroupRide**.
- 3 Selezionare **Nome, Data** o **Ora di inizio** per modificare le informazioni.
- 4 Selezionare **Agg. perc.** per condividere un percorso con altri utenti.
È possibile selezionare i percorsi salvati oppure usare Crea nuovo per creare un nuovo percorso ([Percorsi, pagina 22](#)).
- 5 Selezionare **Gare** per competere con altri ciclisti per le posizioni in classifica e i premi.
- 6 Selezionare **Genera codice**.

Il Edge ciclocomputer genera un codice da inviare ad altri utenti.

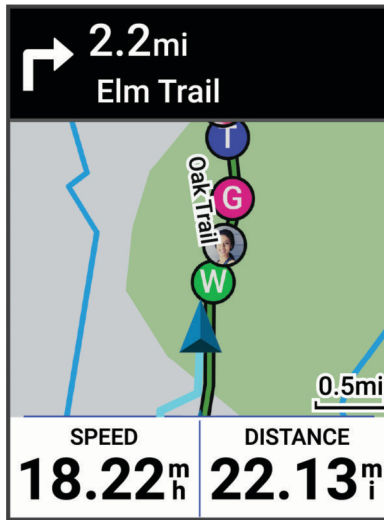


- 7 Selezionare **> Condividi codice > ✓**.
- 8 Aprire l'app Garmin Connect e selezionare **Visualizza codice > Condividi**.
- 9 Selezionare il metodo per condividere il codice con altri utenti.
L'app Garmin Connect condivide il GroupRide codice con i propri contatti.
- 10 Sul ciclocomputer Edge , selezionare **Avvia la condivisione della posizione**.

11 Premere **▶** e iniziare la corsa in bici.

La schermata dei dati GroupRide viene aggiunta alle schermate dei dati per il profilo attivo.

12 Selezionare un utente dalla schermata dei dati **GroupRide** per visualizzarne la posizione sulla mappa, oppure scorrere sulla mappa per visualizzare tutti gli utenti (*GroupRide Stato della mappa, pagina 55*).



Partecipare a una sessione GroupRide

È possibile partecipare a una GroupRide sessione sul proprio Edge ciclocomputer quando il codice GroupRide viene condiviso con l'utente. È possibile inserire il codice prima dell'inizio della corsa in bici.

1 Scorrere fino alla vista rapida **GroupRide**.

SUGGERIMENTO: è possibile aggiungere la vista rapida GroupRide alla sequenza delle viste rapide (*Personalizzazione delle viste rapide, pagina 71*).

2 Selezionare la vista rapida per aprirla.

3 Selezionare **Immetti codice**.

4 Immettere il codice a 6 cifre e selezionare il **✓**.


Il ciclocomputer Edge scarica automaticamente il percorso.

5 Il giorno della corsa in bici, selezionare **Avvia la condivisione della posizione**.

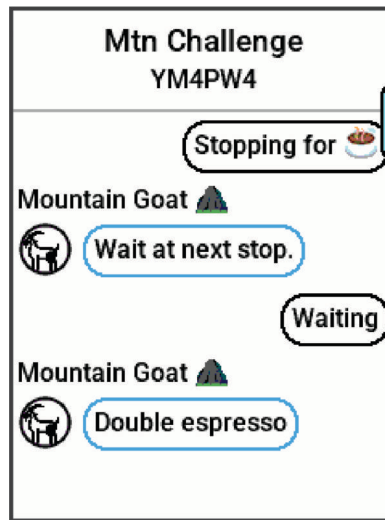
6 Premere **▶** e iniziare la corsa in bici.

Invio di un GroupRide messaggio

È possibile inviare un messaggio ad altri utenti durante una GroupRide sessione.

- 1 Dalla schermata dei dati **GroupRide** sul Edge ciclocomputer, tenere premuto .
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare un messaggio dall'elenco di risposte di testo preimpostate.
 - Selezionare **Digita messaggio** per inviare un messaggio personalizzato.

NOTA: è possibile personalizzare le risposte di testo preimpostate nelle impostazioni del dispositivo nell'app Garmin Connect. Una volta personalizzate le impostazioni, è necessario sincronizzare i dati per applicare le modifiche sul proprio Edge ciclocomputer.



NOTA: è possibile scorrere fino alla parte superiore della schermata dei messaggi per visualizzare i messaggi meno recenti, inclusi i messaggi inviati prima di accedere alla GroupRide sessione ([Partecipare a una sessione GroupRide](#), pagina 54).

GroupRide Stato della mappa

Durante una pedalata, è possibile visualizzare i ciclisti nella propria sessione GroupRide sulla mappa.

SUGGERIMENTO: le lettere all'interno delle icone della mappa corrispondono alle iniziali del nome dell'utente.

Icona	Forma	Colore	Spostamento	Connesso sull'app Garmin Connect
	Cerchio	Bianco	Sì	No
	Cerchio	Blu	Sì	Sì
	Quadrato	Bianco	No	No
	Quadrato	Rosso	No	Sì
	Cerchio	Grigio	Sconosciuto	Sconosciuto



NOTA: per personalizzare le informazioni della mappa, dalla pagina GroupRide selezionare .

Uscita da una GroupRide sessione

Affinché il ciclocomputer Edge possa rimuovere l'utente dalle mappe e dagli elenchi degli altri ciclisti, è necessario disporre di una connessione Internet attiva.




È possibile uscire da una sessione GroupRide in qualsiasi momento.

Selezionare un'opzione:

- Durante la corsa, premere il  e selezionare **Abbandona GroupRide**.
- Dalla pagina **GroupRide**, selezionare **Abbandona GroupRide**.
- Premere il  > **Salva** per interrompere l'attività e completarla.

SUGGERIMENTO: il ciclocomputer Edge rimuove automaticamente la sessione GroupRide alla scadenza ([Suggerimenti per le sessioni GroupRide, pagina 56](#)).

Suggerimenti per le sessioni GroupRide

- Correre all'aperto utilizzando il GPS.
- Associare il Edge ciclocomputer compatibile al proprio telefono mediante la tecnologia Bluetooth.
- I partecipanti possono aggiungere una sessione GroupRide sul proprio dispositivo in qualsiasi momento, per poi partecipare alla sessione il giorno della corsa in bici. Le sessioni scadono 24 ore dopo l'ora di inizio.
- Per condividere il GroupRide codice durante la corsa in bici, selezionare  > **Condividi codice** dalla schermata dei dati **GroupRide** sul Edge ciclocomputer.
- È possibile selezionare  > **Silenzia messaggi** per disattivare il volume per tutti i messaggi per quella GroupRide sessione.
- L'elenco degli utenti si aggiorna ogni 15 secondi e mostra i dettagli dei 25 partecipanti più vicini entro un raggio di 40 km (25 miglia). Per visualizzare altri utenti oltre un raggio di 40 km (25 miglia), selezionare **Mostra altro**.
- Durante la corsa, premere  per visualizzare più opzioni.
- Interrompere la corsa prima di tentare di visualizzare le informazioni sulla posizione e la direzione di altri ciclisti nella GroupRide sessione ([GroupRide Stato della mappa, pagina 55](#)).
- Per interrompere la condivisione della tua posizione in tempo reale e i dati sulla pedalata, abbandonare GroupRide dal ciclocomputer. Per interrompere la condivisione dei risultati delle corse e dei premi, rimuoversi dalla GroupRide nell'app Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 59](#)).


Condivisione evento in tempo reale

La condivisione eventi in tempo reale consente di inviare messaggi ad amici e familiari durante un evento, fornendo loro aggiornamenti in tempo reale relativamente a tempo complessivo, tempo dell'ultimo lap e altro. Prima dell'evento, è possibile personalizzare l'elenco dei destinatari e il contenuto del messaggio nell'app Garmin Connect.

Attivazione della condivisione eventi in tempo reale

Per utilizzare la condivisione eventi in tempo reale è necessario configurare la funzione LiveTrack nell'app Garmin Connect.

NOTA: le funzioni LiveTrack sono disponibili quando il dispositivo è connesso all'app Garmin Connect tramite la tecnologia Bluetooth, con uno smartphone Android™ compatibile.

- 1 Accendere il ciclocomputer Edge.
- 2 Nell' Garmin Connect app, selezionare  > **Sicurezza & Rilevamento** > **Condivisione evento in tempo reale**.
- 3 Selezionare **Dispositivi**, quindi selezionare il ciclocomputer Edge.
- 4 Selezionare l'interruttore per attivare **Condivisione evento in tempo reale**.
- 5 Selezionare **Fatto**.
- 6 Selezionare **Destinatari** per aggiungere persone dai propri contatti.
- 7 Selezionare **Opzioni dei messaggi** per personalizzare i trigger e le opzioni dei messaggi.
- 8 Uscire all'aperto e selezionare un profilo GPS per il ciclismo sul ciclocomputer Edge MTB.

La condivisione eventi in tempo reale è attiva per 24 ore.

Messaggistica per gli spettatori

NOTA: lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati.

La messaggistica per gli spettatori è una funzione che consente ai follower LiveTrack di inviare messaggi di testo durante l'attività di ciclismo. È possibile configurare questa funzione nelle impostazioni LiveTrack dell'app Garmin Connect.

Blocco della messaggistica per gli spettatori

Se si desidera bloccare la messaggistica per gli spettatori, Garmin consiglia di disattivarla prima di iniziare l'attività.

Selezionare  > **Sicurezza & Rilevamento** > **LiveTrack** > **Messaggistica per gli spettatori**.

Impostazione dell'allarme bici

È possibile attivare l'allarme bici quando si è lontani dalla propria bici, ad esempio in una sosta durante un lungo tragitto. È possibile controllare l'allarme della bici dal dispositivo o dalle impostazioni del dispositivo nell'app Garmin Connect.

1 Selezionare  > **Sicurezza & Rilevamento** > **Allarme bici**.

2 Creare o aggiornare il passcode.

Quando si disattiva l'allarme bici dal dispositivo Edge, viene richiesto di inserire il passcode.

3 Tenere premuto  e selezionare **Allarme bici**.

Se il dispositivo rileva un movimento, emette un segnale acustico e invia un avviso allo smartphone connesso.

Ascolto di musica




AVVERTENZA

Non ascoltare musica mentre si pedala su strade pubbliche, poiché ciò potrebbe causare distrazioni tali da causare incidenti con lesioni personali o fatali. È responsabilità dell'utente conoscere e comprendere le leggi e le normative locali relative all'utilizzo delle cuffie andando in bici.

È possibile controllare la riproduzione musicale sullo smartphone dal ciclocomputer Edge.

1 Sullo smartphone, avviare la riproduzione di un brano o di una playlist.

2 Selezionare un'opzione:

- Dalla schermata del timer sul ciclocomputer Edge, premere , selezionare **Widget** e premere  o  per visualizzare il widget dei comandi musicali.

NOTA: è possibile aggiungere opzioni alla sequenza dei widget ([Personalizzare la sequenza dei widget, pagina 71](#)).

- Spostarsi tra le schermate dei dati per visualizzare la schermata dei dati dei comandi musicali ([Aggiunta di una schermata dati di controllo della musica, pagina 64](#)).

3 Iniziare ad ascoltare la musica dallo smartphone associato.

È possibile controllare la riproduzione musicale sullo smartphone dal ciclocomputer Edge.

Garmin Share

AVVISO



È responsabilità dell'utente la condivisione discreta di informazioni con altri. Verificare sempre di conoscere e di avere fiducia delle persone con le quali si condividono informazioni.

La funzione Garmin Share consente di utilizzare la tecnologia Bluetooth per condividere in modo wireless i dati con altri dispositivi Garmin compatibili. Con la funzione Garmin Share abilitata e dispositivi Garmin compatibili nel raggio d'azione l'uno dell'altro, è possibile selezionare le posizioni salvate, i percorsi e gli allenamenti da trasferire a un altro dispositivo tramite una connessione diretta e sicura da dispositivo a dispositivo, senza la necessità di uno smartphone o di una connessione Wi-Fi®.

Condivisione dei dati con Garmin Share




Prima di poter utilizzare questa funzione, la tecnologia Bluetooth deve essere abilitata su entrambi i dispositivi compatibili, e questi devono trovarsi entro 3 m (10 piedi) l'uno dall'altro. Quando richiesto, è anche necessario acconsentire alla condivisione dei dati con altri dispositivi Garmin utilizzando Garmin Share.

Il dispositivo Edge può inviare e ricevere dati quando è collegato a un altro dispositivo Garmin compatibile (*Ricezione dei dati con Garmin Share, pagina 58*). È anche possibile trasferire i dati tra dispositivi diversi. Ad esempio, si può condividere un percorso preferito dal ciclocomputer Edge all'orologio Garmin compatibile.

- 1 Selezionare  > **Garmin Share** > **Condividi**.
- 2 Selezionare una categoria, quindi uno o più elementi.
- 3 Selezionare **Condividi %1 elementi**.
- 4 Attendere che il dispositivo individui i dispositivi compatibili.
- 5 Selezionare un dispositivo.
- 6 Verificare che il PIN a sei cifre corrisponda su entrambi i dispositivi e selezionare .
- 7 Attendere durante il trasferimento dei dati tra i dispositivi.
- 8 Selezionare **Cond. di nuovo** per condividere gli stessi elementi con un altro utente (facoltativo).
- 9 Selezionare **Fatto**.

Ricezione dei dati con Garmin Share

Prima di poter utilizzare questa funzione, la tecnologia Bluetooth deve essere abilitata su entrambi i dispositivi compatibili, e questi devono trovarsi entro 3 m (10 piedi) l'uno dall'altro. Quando richiesto, è anche necessario acconsentire alla condivisione dei dati con altri dispositivi Garmin utilizzando Garmin Share.

- 1 Selezionare  > **Garmin Share**.
- 2 Attendere mentre il dispositivo individua i dispositivi compatibili nell'area di copertura.
- 3 Selezionare .
- 4 Verificare che il PIN a sei cifre corrisponda su entrambi i dispositivi e selezionare .
- 5 Attendere durante il trasferimento dei dati tra i dispositivi.
- 6 Selezionare **Fatto**.

È possibile visualizzare i dati ricevuti nei menu Allenamento o Navigazione. Nella schermata iniziale viene visualizzato l'ultimo elemento ricevuto.

Impostazioni di condivisione di Garmin

Selezionare  > **Garmin Share** > .

Stato: consente al ciclocomputer Edge di ricevere elementi tramite Garmin Share.

Rimuovi dispositivi: rimuove i dispositivi con cui il ciclocomputer ha precedentemente condiviso gli elementi.

App dello smartphone e applicazioni del computer

È possibile connettere il ciclocomputer a più app per lo smartphone Garmin e alle applicazioni per computer usando lo stesso account Garmin.

Garmin Connect

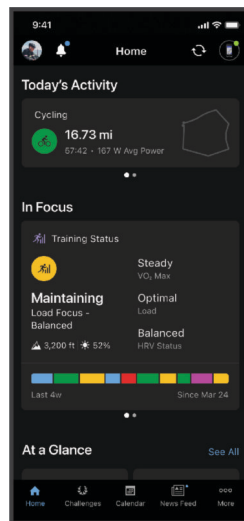
È possibile connettersi con gli amici su Garmin Connect. Garmin Connect fornisce gli strumenti per tracciare, analizzare, condividere e incoraggiarsi l'un l'altro. Registrare gli eventi di uno stile di vita attivo, che include pedalate, corse, camminate, sessioni di nuoto, escursioni, triathlon e molto altro.

È possibile creare un account Garmin Connect gratuito quando si associa il dispositivo al telefono tramite l'app Garmin Connect, oppure è possibile visitare il sito Web connect.garmin.com.

Memorizzazione delle attività: dopo aver completato e salvato un'attività utilizzando il dispositivo, è possibile caricarla su Garmin Connect e conservarla per tutto il tempo che si desidera.

Analisi dei dati: è possibile visualizzare informazioni più dettagliate sull'attività, come durata, distanza, quota, frequenza cardiaca, calorie bruciate, cadenza, una visione dall'alto della mappa, grafici su passo e velocità e report personalizzabili.

NOTA: alcuni dati richiedono un accessorio opzionale, ad esempio una fascia cardio.



Pianificazione degli allenamenti: è possibile scegliere un obiettivo di fitness e caricare un allenamento giornaliero pianificato.

Condivisione delle attività: è possibile entrare in contatto con gli amici per seguire le loro attività o condividere link alle tue.

Gestione delle impostazioni: è possibile personalizzare le impostazioni di ciclocomputer e utente sull'account Garmin Connect.

Utilizzo dell'app Garmin Connect

Una volta associato il ciclocomputer allo smartphone, è possibile utilizzare l'app Garmin Connect per caricare tutti i dati dell'attività sull'account Garmin Connect ([Associare lo smartphone, pagina 48](#)).

NOTA: è possibile personalizzare le impostazioni del ciclocomputer, i profili attività, i campi dati e le impostazioni utente sull'account Garmin Connect, tramite l'app Garmin Connect o dal sito Web Garmin Connect.

- 1 Verificare che l'app Garmin Connect sia in esecuzione sullo smartphone.
- 2 Tenere il ciclocomputer a una distanza massima di 10 metri (30 piedi) dallo smartphone.
Il ciclocomputer sincronizza automaticamente i dati con l'app Garmin Connect e con l'account Garmin Connect.

Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect

Prima di aggiornare il software del dispositivo utilizzando l'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect e associare il dispositivo con uno smartphone compatibile ([Associare lo smartphone, pagina 48](#)).

Sincronizzare il dispositivo con l'app Garmin Connect.

Quando un nuovo software è disponibile, l'app Garmin Connect lo invia automaticamente al dispositivo.

Training Status unificato

Quando si utilizzano più dispositivi Garmin con il proprio account Garmin Connect, è possibile scegliere quale dispositivo è la fonte di dati principale per l'uso quotidiano e per l'allenamento.

Dall'app Garmin Connect, selezionare ••• > **Impostazioni**.

Dispositivo di allenamento principale: imposta la fonte di dati principale per le metriche di allenamento, quali il Training Status ed il Training Load Focus.

Dispositivo indossabile principale: imposta la fonte di dati principale per le metriche quotidiane relative alla salute, quali passi e sonno. Questo dovrebbe essere l'orologio che indossi più spesso.

SUGGERIMENTO: per ottenere risultati più accurati, Garmin consiglia di eseguire spesso la sincronizzazione con il proprio account Garmin Connect.

Invio della pedalata a Garmin Connect

- Sincronizzare il ciclocomputer Edge con l'app Garmin Connect sullo smartphone.
- Utilizzare il cavo USB fornito con il ciclocomputer Edge per inviare i dati della pedalata all'account Garmin Connect sul computer.

Uso di Garmin Connect sul computer

L'applicazione Garmin Express consente di connettere il dispositivo all'account Garmin Connect tramite un computer. È possibile utilizzare l'applicazione Garmin Express per caricare i dati dell'attività sull'account Garmin Connect e inviare i dati, come esercizi e piani di allenamento, dal sito Web Garmin Connect al dispositivo. È anche possibile installare gli aggiornamenti software del dispositivo e gestire le app Connect IQ.

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.
- 2 Visitare il sito Web garmin.com/express.
- 3 Scaricare e installare l'applicazione Garmin Express.
- 4 Aprire l'applicazione Garmin Express e selezionare **Aggiungi dispositivo**.
- 5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Aggiornamento del software mediante Garmin Express

Prima di poter aggiornare il software del dispositivo, è necessario disporre di un account Garmin Connect e scaricare l'applicazione Garmin Express.

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.
Quando un nuovo software è disponibile, Garmin Express lo invia al dispositivo.
- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 3 Non scollegare il dispositivo dal computer durante il processo di aggiornamento.

Abbonamento Garmin Connect+

È possibile migliorare i dati, le connessioni e l'allenamento disponibili sul proprio account Garmin Connect con un abbonamento Garmin Connect+. Per registrarsi, è possibile scaricare l'app dall'app store del proprio smartphone Garmin Connect o visitare la pagina connect.garmin.com.

Intelligenza attiva (IA): ricevi informazioni basate sull'IA relative ai tuoi dati e attività.

LiveTrack+: è possibile inviare messaggi di testo LiveTrack, ricevere una pagina di profilo personalizzata e visualizzare le sessioni LiveTrack.

Monitoraggio delle attività al coperto: è possibile visualizzare in tempo reale i dati su attività e allenamenti indoor, così da regolare le proprie prestazioni durante l'attività.

Guida per l'allenamento: si riceveranno supporto e guida da esperti per determinati piani di allenamento Garmin Coach.

Dashboard delle prestazioni: permette di visualizzare i dati sull'allenamento come si preferisce con grafici e carte personalizzati.

Funzionalità social: si ottiene l'accesso a badge esclusivi, sfide con badge e altro ancora. È possibile aggiornare l'avatar del proprio profilo con cornici personalizzabili.

Funzioni scaricabili Connect IQ

È possibile aggiungere funzioni Connect IQ al dispositivo da Garmin e da altri provider utilizzando l'app Connect IQ.

Campi dati: consente di scaricare nuovi campi dati che presentano i dati del sensore, dell'attività e di cronologia in modi nuovi. È possibile aggiungere campi dati Connect IQ a funzioni integrate e pagine.

Widget: forniscono informazioni in un colpo d'occhio, inclusi i dati dei sensori e le notifiche.

Applicazioni: consentono di aggiungere funzioni interattive al dispositivo, come nuovi tipi di attività all'aperto e di fitness.

Download delle funzioni Connect IQ

Prima di poter scaricare funzioni dall'app Connect IQ, è necessario associare l'orologio o ciclocomputer Garmin con lo smartphone ([Associare lo smartphone, pagina 48](#)).

- 1 Dall'app store sul telefono, installare e aprire l'app Connect IQ.
- 2 Se necessario, selezionare l'orologio o il ciclocomputer.
- 3 Selezionare una funzione Connect IQ.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Download di funzioni Connect IQ dal computer

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando un cavo USB.
- 2 Visitare il sito Web apps.garmin.com ed effettuare l'accesso.
- 3 Selezionare una funzione Connect IQ e scaricarla.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Personalizzazione del dispositivo

Profili

Con il ciclocomputer Edge sono disponibili diverse opzioni per la personalizzazione del dispositivo, ad esempio i profili. Impostando i profili è possibile ottimizzare il dispositivo in base al tipo di utilizzo. Ad esempio, è possibile creare diverse impostazioni e visualizzazioni per gli allenamenti e le attività in mountain bike.

Quando si utilizza un profilo e si modificano impostazioni quali campi dati o unità di misura, le modifiche vengono salvate automaticamente nel profilo.


Profili attività: è possibile creare profili attività per ogni tipo di attività in bicicletta. Ad esempio, è possibile creare un profilo attività separato per l'allenamento, la gara e per le attività in mountain bike. Il profilo attività include pagine dati personalizzate, totali delle attività, avvisi, zone di allenamento (ad esempio la frequenza cardiaca e la velocità), impostazioni per l'allenamento (ad esempio le funzioni di Auto Pause® e Auto Lap®) e impostazioni di navigazione.

SUGGERIMENTO: quando si esegue la sincronizzazione, i profili attività vengono salvati nell'account Garmin Connect personale e possono essere inviati al proprio dispositivo in qualsiasi momento.

Profilo utente: è possibile aggiornare le impostazioni relative a genere, età, peso e altezza. Il dispositivo utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti della corsa.

Profili di attività in bici

Ogni volta che si guida con il ciclocomputer Edge, viene richiesto di selezionare un profilo attività. In ogni profilo attività vengono archiviate le impostazioni di allenamento, le opzioni di calcolo del percorso e le preferenze di visualizzazione ottimizzate per l'attività. È necessario selezionare il profilo attività in base al tipo di strada o fondo stradale ([Aggiornamento del profilo attività, pagina 64](#)).

Enduro MTB: si tratta di un profilo di mountain bike che monitora separatamente le salite e le discese su terreni non asfaltati e registra il GPS in discesa a 5 Hz, se attivato ([Registrazione dati a 5 Hz, pagina 72](#)). Premere manualmente il pulsante  mentre si passa da salite a discese, e il ciclocomputer mostra una notifica che riassume lo split completato. È possibile attivare le impostazioni Auto Pause per le parti in salita e in discesa del percorso. Questo profilo attività tiene traccia anche della difficoltà del percorso e la mappa fornisce rilievi ombreggiati e profili per impostazione predefinita.

MTB Downhill: è necessario utilizzare questo profilo se si viaggia su uno skilift o si trasporta la bicicletta in salita e si guida in discesa. Questo profilo tiene traccia delle discese su terreni non asfaltati e registra il GPS in discesa a 5 Hz, se abilitato. Una discesa downhill è una corsa e, dopo ogni corsa, il ciclocomputer visualizza una notifica con i dati di riepilogo della corsa. I totali del riepilogo dell'attività non includono dati sulla salita. Questo profilo attività tiene traccia anche della difficoltà del percorso e la mappa fornisce rilievi ombreggiati e profili per impostazione predefinita.

CICLOTURISMO: questo profilo attività è ideale per la navigazione verso destinazioni specifiche su superfici di terreno misto. Ad esempio, se crei un percorso che include percorsi combinati con attrazioni sulla strada o campeggi.

Indoor: il ciclocomputer include profili attività indoor in cui il GPS è disattivato. Selezionare questo profilo se ci si sta allenando al chiuso o si desidera risparmiare la durata della batteria. Quando il GPS è disattivato, la distanza e la velocità non sono disponibili, salvo che non si disponga di un sensore compatibile o di un rullo da allenamento bici che inviano tali dati al dispositivo ([Sensori wireless, pagina 39](#)).

Impostazione del profilo utente

È possibile aggiornare le impostazioni relative a genere, età, peso e altezza. Il dispositivo utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti della corsa.

- 1 Selezionare  > **Statistiche personali** > **Profilo utente**.
- 2 Selezionare un'opzione.

Impostazioni di sesso

Quando si imposta il dispositivo per la prima volta, è necessario scegliere un genere. La maggior parte degli algoritmi di fitness e allenamento sono binari. Per ottenere risultati più accurati, Garmin consiglia di selezionare il sesso assegnato alla nascita. Dopo la configurazione iniziale, è possibile personalizzare le impostazioni del profilo nel proprio account Garmin Connect.

Profilo e privacy: consente di personalizzare i dati sul proprio profilo pubblico.

Impostazioni utente: consente di impostare il proprio sesso. Se si seleziona Non specificato, gli algoritmi che richiedono un ingresso binario utilizzeranno il genere specificato al momento della configurazione iniziale del dispositivo.

Impostazioni per l'allenamento

Le seguenti opzioni e impostazioni consentono di personalizzare il dispositivo in base alle esigenze di allenamento. Queste impostazioni vengono salvate su un profilo attività. Ad esempio, è possibile impostare avvisi orari per il profilo delle attività in strada, nonché impostare l'attivazione della posizione Auto Lap per il profilo delle attività in mountain bike.

SUGGERIMENTO: è inoltre possibile personalizzare i profili attività dalle impostazioni del dispositivo nell'app Garmin Connect.

Selezionare  > **Profili attività**, quindi selezionare un profilo.

Avvisi e richieste: consente di impostare la modalità di attivazione dei Lap e di personalizzare gli avvisi di allenamento o navigazione per l'attività ([Impostazioni avvisi e richieste](#), pagina 66).

Blocco automatico: consente al dispositivo di bloccare automaticamente i pulsanti del dispositivo durante una corsa per evitare di premere accidentalmente i pulsanti ([Blocco e sblocco del ciclocomputer](#), pagina 69).

Sospensione automatica: consente al dispositivo di passare automaticamente alla modalità di sospensione dopo cinque minuti di inattività ([Uso della sospensione automatica](#), pagina 68).

Salite: consente di attivare la funzione ClimbPro e di impostare i tipi di salite che il dispositivo deve rilevare ([Utilizzare ClimbPro](#), pagina 26).

Pagine Dati: consente di personalizzare le schermate dati e di aggiungerne di nuove per l'attività ([Aggiunta di una pagina dati](#), pagina 64).

MTB/CX: consente di attivare la registrazione di Grit, Flow e Jump. Selezionare questa impostazione per attivare gli avvisi di salto. È inoltre possibile attivare e disattivare **ForkSight** nei profili di attività per mountain bike, come **MTB** o **Enduro MTB** ([ForkSight](#), pagina 25).

Navigazione: consente di impostare messaggi di navigazione e di personalizzare le impostazioni della mappa e del percorso ([Impostazioni della mappa](#), pagina 27) ([Impostazioni del percorso](#), pagina 28).

Alimentazione/idratazione: consente di attivare il monitoraggio dell'assunzione di cibo e bevande.

Tipo di attività in bici: selezionare il tipo di attività in bici tipica di questo profilo attività, ad esempio pendolarismo.

NOTA: dopo aver completato un tipo di attività in bici non tipica, è possibile aggiornare manualmente il tipo di attività in bici. L'inserimento di dati precisi sul tipo di attività in bici è importante per creare percorsi intuitivi da utilizzare in bici.

Sistemi satellitari: consente di spegnere il GPS ([Allenamento al chiuso](#), pagina 16) oppure di impostare il sistema satellitare da utilizzare per l'attività ([Modifica dell'impostazione relativa ai satelliti](#), pagina 70).

Segmenti: consente di attivare i segmenti abilitati ([Attivazione dei segmenti](#), pagina 12).



Autovalutazione: imposta la frequenza delle valutazioni dello sforzo percepito per l'attività ([Valutazione di un'attività](#), pagina 7).

Timer: consente di impostare le preferenze per il timer. L'opzione **Auto Pause** consente di impostare quando il timer attività entra in pausa automaticamente ([Uso di Auto Pause](#), pagina 69). L'opzione **Modalità avvio timer** consente di impostare il modo in cui il dispositivo rileva l'inizio di un'attività in bici e di avviare automaticamente il timer attività ([Avvio automatico del timer](#), pagina 69).










Aggiornamento del profilo attività

È possibile personalizzare i profili attività. È possibile personalizzare le impostazioni e i campi dati per un'attività o viaggio particolare ([Impostazioni per l'allenamento, pagina 63](#)).

SUGGERIMENTO: è inoltre possibile personalizzare i profili attività dalle impostazioni del dispositivo nell'app Garmin Connect.

- 1 Selezionare  > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare un profilo.
 - Selezionare **Crea nuovo** per creare un nuovo profilo copiando un profilo esistente o utilizzando un modello.
- 3 Se necessario, selezionare  per modificare il nome o il colore per il profilo oppure rimuovere il profilo.
SUGGERIMENTO: dopo aver completato un tipo di attività in bici non tipica, è possibile aggiornare manualmente il tipo di attività in bici. L'inserimento di dati precisi sul tipo di attività in bici è importante per creare percorsi intuitivi da utilizzare in bici.


Aggiunta di una pagina dati

- 1 Selezionare  > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Pagine Dati** > **Aggiungi pagina dati** > **Pagina dati**.
- 4 Selezionare una categoria e seleziona uno o più campi dati.
SUGGERIMENTO: per un elenco di tutti i campi dati disponibili, consultare ([Campi dati, pagina 85](#)).
- 5 Selezionare .
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare un'altra categoria per selezionare più campi dati.
 - Tenere premuto  per selezionare .
- 7 Premere  oppure  per modificare il layout.
- 8 Selezionare .
- 9 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare un campo dati, quindi selezionare un altro campo dati per riordinarli.
 - Selezionare un campo dati due volte per modificarlo.
- 10 Tenere premuto  per selezionare .

La schermata dati aggiunta viene visualizzata nell'elenco delle schermate del profilo ([Riorganizzazione delle pagine dati, pagina 65](#)).

Aggiunta di una schermata dati di controllo della musica










È possibile aggiungere una schermata dati per visualizzare i comandi della musica ([Ascolto di musica, pagina 57](#)).

- 1 Selezionare  > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Pagine Dati** > **Aggiungi pagina dati** > **Controlli musica**.

La schermata dati della musica aggiunta viene visualizzata nell'elenco delle schermate del profilo ([Riorganizzazione delle pagine dati, pagina 65](#)).






Aggiunta campi dati per allenamento

È possibile personalizzare una schermata dei dati per visualizzare i dati dell'allenamento in tempo reale, come le informazioni sull'obiettivo principale, il conto alla rovescia della durata e altro ancora ([Allenamenti, pagina 8](#)).







- 1 Selezionare  > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Pagine Dati** > **Aggiungi pagina dati** > **Pagina dati** > **Allenamenti**.
- 4 Selezionare uno o più campi dati da aggiungere o rimuovere.
- 5 Premere .
- 6 Tenere premuto  per selezionare .
- 7 Premere  oppure  per modificare il layout.
- 8 Premere .
- 9 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare un campo dati, quindi selezionare un altro campo dati per riordinarli.
 - Selezionare un campo dati due volte per modificarlo.
- 10 Tenere premuto  per selezionare .

La schermata dati aggiunta viene visualizzata nell'elenco delle schermate del profilo ([Riorganizzazione delle pagine dati, pagina 65](#)).

Modifica di una pagina dati


- 1 Selezionare  > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Pagine Dati**.
- 4 Selezionare una pagina dati.
- 5 Selezionare **Layout e campi dati**.
- 6 Selezionare  o  per modificare il layout.
- 7 Premere .
- 8 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare un campo dati, quindi selezionare un altro campo dati per riordinarli.
 - Selezionare un campo dati due volte per modificarlo.
- 9 Tenere premuto .

Riorganizzazione delle pagine dati

- 1 Selezionare  > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Pagine Dati** >  > **Riordina**.
- 4 Selezionare una pagina dati.
- 5 Premere  o .
- 6 Premere  > .

Impostazioni avvisi e richieste

È possibile utilizzare gli avvisi per allenarsi in base a obiettivi di tempo, distanza, calorie, frequenza cardiaca, cadenza e potenza specifici. È inoltre possibile impostare avvisi di navigazione. Le impostazioni degli avvisi vengono salvate con il profilo attività (*Impostazioni per l'allenamento*, pagina 63).

Selezionare  > **Profili attività**, scegliere un profilo e selezionare **Avvisi e richieste**.

Avvertenza curve a gomito: consente di attivare avvisi per curve difficili.

Avvertenze strade a traffico elevato: consente di attivare avvisi per le aree a traffico elevato.

Avvertenze ostacoli sulla strada: consente di attivare avvisi per gli ostacoli sulla strada, come buche o ostruzioni (*Segnalazione di un ostacolo*, pagina 21).

Avvertenze su strade sterrate: consente di attivare avvisi per strade sterrate, come quelle con detriti o ghiaia.

Avvisi obiettivi di allenamento: consente di attivare un avviso quando viene raggiunto un obiettivo durante l'allenamento.

Lap: consente di impostare la modalità di attivazione dei Lap (*Contrassegno dei giri in base alla posizione*, pagina 67).

Avviso tempo: consente di impostare un avviso per un orario specificato (*Impostazione di avvisi ripetuti*, pagina 67).

Avviso distanza: consente di impostare un avviso per una distanza specificata (*Impostazione di avvisi ripetuti*, pagina 67).

Avviso calorie: consente di impostare un avviso quando è stato bruciato un determinato numero di calorie.

Avviso frequenza cardiaca: consente di impostare il dispositivo affinché invii un avviso quando la frequenza cardiaca è superiore o inferiore a una zona obiettivo (*Impostazione degli avvisi di intervallo*, pagina 66).

Avviso cadenza: consente di impostare il dispositivo affinché invii un avviso quando la cadenza è superiore o inferiore a un intervallo personalizzato di ripetizioni al minuto (*Impostazione degli avvisi di intervallo*, pagina 66).

Avviso potenza: consente di impostare il dispositivo affinché invii un avviso quando la soglia di potenza è superiore o inferiore a una zona obiettivo (*Impostazione degli avvisi di intervallo*, pagina 66).

Avviso di svolta: consente di impostare un avviso per indicare quando è necessario svoltare durante la corsa in bici.

Avviso: mangiare: consente di impostare un avviso per segnalare all'utente di mangiare a un orario, distanza o intervallo strategico specificati durante la corsa in bici (*Impostazione degli avvisi intelligenti per cibo e bevande*, pagina 67).

Avviso: bere: consente di impostare un avviso per segnalare all'utente di bere a un orario, distanza o intervallo strategico specificati durante la corsa in bici (*Impostazione degli avvisi intelligenti per cibo e bevande*, pagina 67).

Allarme Connect IQ: consente di attivare avvisi configurati nelle app Connect IQ.

Impostazione degli avvisi di intervallo

Se si dispone di una fascia cardio opzionale, un sensore di cadenza o un sensore di potenza, è possibile impostare avvisi di intervallo. Un avviso di intervallo segnala quando la misurazione del dispositivo si trova al di sopra o al di sotto di un intervallo di valori specifici. Ad esempio, è possibile impostare il dispositivo in modo che emetta un avviso quando la velocità è inferiore a 40 RPM e superiore a 90 RPM. Inoltre, è possibile utilizzare una zona di allenamento per l'avviso relativo al range (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 15, *Impostazione delle zone di potenza*, pagina 43).

1 Selezionare  > **Profili attività**.

2 Selezionare un profilo.

3 Selezionare **Avvisi e richieste**.

4 Selezionare **Avviso frequenza cardiaca**, **Avviso cadenza** o **Avviso potenza**.



5 Selezionare i valori minimi e massimi o selezionare le zone.

Ogni volta che si supera o si scende al di sotto dell'intervallo specificato, viene visualizzato un messaggio.

Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico se sono attivati i toni audio (*Attivazione e disattivazione dei toni del dispositivo*, pagina 72).

Impostazione di avvisi ripetuti


L'avviso ripetuto segnala tutte le occasioni in cui il dispositivo registra un valore o un intervallo specifico. Ad esempio, è possibile impostare il dispositivo in modo che fornisca un avviso ogni 30 minuti.

- 1 Selezionare  > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Avvisi e richieste**.
- 4 Selezionare tipo di avviso.
- 5 Attivare l'avviso.
- 6 Immettere un valore.
- 7 Selezionare .

Al raggiungimento del valore per l'avviso, viene visualizzato un messaggio. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico se sono attivati i toni audio ([Attivazione e disattivazione dei toni del dispositivo, pagina 72](#)).

Impostazione degli avvisi intelligenti per cibo e bevande

Un avviso intelligente segnala di mangiare o bere a intervalli strategici in base alle condizioni di allenamento correnti. Le stime degli avvisi intelligenti per una pedalata basano su temperatura, aumento della quota, velocità, durata e frequenza cardiaca e dati di potenza (se applicabile).






- 1 Selezionare  > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Avvisi e richieste**.
- 4 Selezionare **Avviso: mangiare** o **Avviso: bere**.
- 5 Attivare l'avviso.
- 6 Selezionare **Tipo > Smart**.

Al raggiungimento del valore stimato per l'avviso intelligente, viene visualizzato un messaggio. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico se sono attivati i toni audio ([Attivazione e disattivazione dei toni del dispositivo, pagina 72](#)).

Auto Lap



Contrassegno dei giri in base alla posizione

È possibile utilizzare la funzione Auto Lap per contrassegnare automaticamente un Lap su una posizione specifica. Questa impostazione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in diversi punti di una corsa (ad esempio, dopo una lunga salita o uno sprint di allenamento). Durante le corse, è possibile utilizzare l'opzione Per posizione per attivare il contagiri in tutte le posizioni del Lap salvate nella corsa.

- 1 Selezionare  > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Avvisi e richieste > Lap**.
- 4 Attivare l'avviso **Auto Lap**.
- 5 Selezionare **Attivazione Auto Lap > Per posizione**.
- 6 Selezionare **Lap a**.
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Premere solo Lap** per attivare il contagiri ogni volta che si preme  e a ogni passaggio in una delle posizioni indicate.
 - Selezionare **Start & Lap** per attivare il contagiri nella posizione GPS in cui si preme  e in tutte le posizioni della corsa in corrispondenza delle quali viene premuto .
 - Selezionare **Mark & Lap** per attivare il contagiri nella posizione GPS contrassegnata prima dell'inizio della corsa e in tutte le posizioni della corsa in corrispondenza delle quali si preme .
- 8 Se necessario, personalizzare i campi dati relativi al Lap ([Aggiunta di una pagina dati, pagina 64](#)).





Contrassegno dei giri in base alla distanza

È possibile utilizzare la funzione Auto Lap per contrassegnare automaticamente il Lap su una posizione specifica. Questa impostazione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in diversi punti di una corsa (ad esempio, ogni 10 miglia o 40 chilometri).

- 1 Selezionare  > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Avvisi e richieste** > **Lap**.
- 4 Attivare l'avviso **Auto Lap**.
- 5 Selezionare **Attivazione Auto Lap** > **Per distanza**.
- 6 Selezionare **Lap a**.
- 7 Immettere un valore.
- 8 Selezionare .
- 9 Se necessario, personalizzare i campi dati relativi al Lap (*Aggiunta di una pagina dati, pagina 64*).


Contrassegno dei Lap in base al tempo

È possibile utilizzare la funzione Auto Lap per contrassegnare automaticamente il Lap su un tempo specifico. Questa funzione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in diversi momenti di una corsa (ad esempio, ogni 20 minuti).

- 1 Selezionare  > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Avvisi e richieste** > **Lap**.
- 4 Attivare l'avviso **Auto Lap**.
- 5 Selezionare **Attivazione Auto Lap** > **Per tempo**.
- 6 Selezionare **Lap a**.
- 7 Selezionare il valore delle ore, dei minuti o dei secondi.
- 8 Selezionare  o  per inserire un valore.
- 9 Selezionare .
- 10 Se necessario, personalizzare i campi dati relativi al Lap (*Aggiunta di una pagina dati, pagina 64*).


Personalizzazione del banner Lap

È possibile personalizzare i campi dei dati visualizzati sul banner Lap.

- 1 Selezionare  > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Avvisi e richieste** > **Lap**.
- 4 Attivare l'avviso **Auto Lap**.
- 5 Selezionare **Personalizza banner Lap**.
- 6 Selezionare un campo dati per modificarlo.

Uso della sospensione automatica


È possibile utilizzare la funzione Sospensione automatica per impostare automaticamente la modalità sospensione dopo 5 minuti di inattività. Durante la modalità sospensione, lo schermo è disattivato e i sensori, la tecnologia Bluetooth e GPS sono disattivati.

- 1 Selezionare  > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Sospensione automatica**.

Uso di Auto Pause



È possibile utilizzare la funzione Auto Pause per mettere automaticamente in pausa il timer quando ci si ferma o quando la velocità scende al di sotto di un valore specificato. Questa funzione è utile se la corsa include semafori o altri luoghi in cui è richiesto di rallentare o fermarsi.

NOTA: la cronologia non viene registrata quando il timer non è attivo o è in pausa.

- 1 Selezionare  > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Timer > Auto Pause**.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Quando in sosta** per mettere automaticamente in pausa il timer quando ci si ferma.
 - Selezionare **Personalizzato** per mettere automaticamente in pausa il timer quando la velocità scende al di sotto di un valore specificato.
- 5 Se necessario, personalizzare i campi dati opzionali relativi al tempo (*Aggiunta di una pagina dati, pagina 64*).



Uso di Scorrimento automatico

La funzione Scorrimento automatico consente di scorrere automaticamente tutte le schermate dati dell'allenamento mentre il timer è in esecuzione.

- 1 Selezionare  > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Pagine Dati >  > Scorrimento automatico**.
- 4 Selezionare una velocità di visualizzazione.


Avvio automatico del timer

Questa funzione consente di rilevare automaticamente quando il dispositivo ha acquisito il segnale satellitare. Avvia il timer o ricorda di avviarlo per registrare i dati della corsa in bici.

- 1 Selezionare  > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Timer > Modalità avvio timer**.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Manuale** e selezionare  per avviare il timer dell'attività.
 - Selezionare **Chiedi** per visualizzare un promemoria quando si raggiunge la velocità per l'avviso di avvio.
 - Selezionare **Auto** per avviare automaticamente il timer quando si raggiunge la velocità iniziale.

Blocco e sblocco del ciclocomputer


È possibile attivare l'opzione Blocco automatico per bloccare automaticamente il ciclocomputer ed evitare la pressione involontaria dei tasti.

- 1 Selezionare  > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Blocco automatico**.

Durante una pedalata, tenere premuto qualsiasi pulsante per sbloccare il dispositivo.

Modifica dell'impostazione relativa ai satelliti

Per ottenere prestazioni ottimizzate in ambienti difficili e velocizzare la localizzazione della posizione GPS, è possibile attivare Multi-GNSS o Multi-band Multi-GNSS. L'uso del GPS insieme a un altro satellite può ridurre rapidamente la durata della batteria rispetto al solo uso del GPS.

- 1 Selezionare  > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Sistemi satellitari**.
- 4 Selezionare un'opzione.

Impostazioni del telefono

Selezionare  > **Telefono**.

Attiva: attivaBluetooth.

NOTA: le altre impostazioni Bluetooth vengono visualizzate solo quando si attiva la tecnologia Bluetooth.

Nome abbreviato: consente di immettere un nome abbreviato che identifica i dispositivi con tecnologia Bluetooth.

Associa smartphone: consente di collegare il dispositivo a un telefono abilitato Bluetooth compatibile. Questa impostazione consente di utilizzare le funzioni di connettività Bluetooth, incluso LiveTrack e i caricamenti di attività su Garmin Connect.

Sincronizza ora: consente di sincronizzare il dispositivo con un telefono compatibile.

Smart Notification: consente di attivare le notifiche del telefono provenienti dal telefono compatibile.

Notifiche perse: visualizza le notifiche relative alle chiamate perse dal telefono compatibile.

Firma SMS di risposta: consente di attivare le firme nelle risposte ai messaggi di testo. Questa funzione è disponibile con gli smartphone Android compatibili.

Impostazioni di sistema

Selezionare  > **Sistema**.

- Impostazioni di visualizzazione ([Impostazioni dello schermo, pagina 70](#))
- Impostazioni widget ([Personalizzare la sequenza dei widget, pagina 71](#))
- Impostazioni di registrazione dei dati ([Impostazioni di registrazione dei dati, pagina 71](#))
- Impostazioni delle unità ([Modifica delle unità di misura, pagina 72](#))
- Impostazioni dei toni ([Attivazione e disattivazione dei toni del dispositivo, pagina 72](#))
- Impostazioni della lingua ([Modifica della lingua del dispositivo, pagina 72](#))

Impostazioni dello schermo

Selezionare  > **Sistema** > **Schermo**.

Luminosità automatica: consente di regolare automaticamente la retroilluminazione in base alla luce ambientale.

Luminosità: consente di impostare l'intensità della retroilluminazione.

Timeout retroilluminazione: consente di impostare l'intervallo di tempo prima che la retroilluminazione venga disattivata.

Modo colore: consente di impostare il dispositivo in modo che visualizzi i colori in modalità notturna o diurna. È possibile selezionare l'opzione Auto per consentire al dispositivo di impostare automaticamente i colori in modalità notturna o diurna in base all'ora del giorno.

Acquisizione schermata: consente di salvare l'immagine sullo schermo del dispositivo premendo .



Uso della retroilluminazione

Selezionare un tasto qualsiasi per attivare la retroilluminazione.

NOTA: è possibile regolare il timeout della retroilluminazione ([Impostazioni dello schermo, pagina 70](#)).


1 Selezionare  > **Sistema** > **Schermo**.

2 Selezionare un'opzione:

- Per consentire al dispositivo di regolare automaticamente la luminosità in base alla luce ambientale, attivare **Luminosità automatica**.
- Per regolare manualmente la luminosità, disattivare **Luminosità automatica**, selezionare **Luminosità** e selezionare  o .

Personalizzazione delle viste rapide

1 Scorrere fino in fondo alla schermata principale.

2 Selezionare .

3 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Aggiungi viste rapide** per aggiungere una vista rapida alla sequenza di viste rapide.
- Selezionare un widget, quindi selezionare **Riordina** per modificarne la posizione nella sequenza dei widget.
- Selezionare una vista rapida, quindi selezionare **Rimuovi** per rimuoverla dalla relativa sequenza.

Personalizzare la sequenza dei widget

È possibile modificare l'ordine dei widget nella sequenza dei widget, rimuovere widget e aggiungerne di nuovi.

1 Selezionare  > **Sistema** > **Widget**.

2 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Aggiungi widget** per aggiungere un widget alla sequenza dei widget.
- Selezionare un widget, quindi selezionare **Riordina** per modificarne la posizione nella sequenza dei widget.
- Selezionare un widget, quindi selezionare **Rimuovi** per rimuoverlo dalla sequenza dei widget.

Impostazioni di registrazione dei dati

Selezionare  > **Sistema** > **Registrazione dei dati**.

Cadenza media: consente di controllare se il dispositivo include i valori a zero per i dati di cadenza visualizzati quando non si sta pedalando ([Media dati per cadenza o potenza, pagina 42](#)).

Potenza media: consente di controllare se il dispositivo include i valori a zero per i dati di potenza visualizzati quando non si sta pedalando ([Media dati per cadenza o potenza, pagina 42](#)).

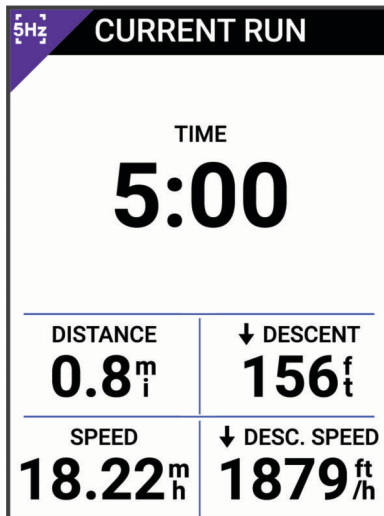
Registra HRV: consente di impostare il dispositivo per registrare la variabilità della frequenza cardiaca durante un'attività.

GPS 5 Hz: imposta il dispositivo per registrare dati ad alta frequenza durante le corse downhill ([Registrazione dati a 5 Hz, pagina 72](#)).

Registrazione dati a 5 Hz

Edge MTB può registrare i dati a 5 Hz, consentendo di analizzare la propria posizione durante le discese downhill, note come corse, con maggiore precisione.

Se questa opzione è attivata, il dispositivo registra i dati a 5 Hz durante le run di downhill e in discesa per profili attività **Enduro MTB** e **MTB Downhill** (*Profili di attività in bici, pagina 62*). Il ciclocomputer Edge mostra un indicatore a 5 Hz sul timer della corsa durante la run e nel riepilogo della corsa.




NOTA: il ciclocomputer non registra i dati a 5 Hz in modalità risparmio energetico.


Dopo aver completato e salvato una corsa, è possibile visualizzare un'analisi dettagliata dei dati in discesa a 5 Hz sul proprio account Garmin Connect (*Garmin Connect, pagina 59*).

Modifica delle unità di misura


È possibile personalizzare le unità di misura relative a distanza e velocità, quota, temperatura, peso, formato posizione e formato orario.

- 1 Selezionare  > **Sistema** > **Unità**.
- 2 Selezionare un tipo di misurazione.
- 3 Selezionare un'unità di misura per l'impostazione.

Attivazione e disattivazione dei toni del dispositivo

- 1 Selezionare  > **Sistema**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Per modificare l'impostazione degli avvisi e delle notifiche, selezionare **Toni**.
 - Per modificare l'impostazione delle pressioni dei tasti, selezionare **Toni tasti**.

Modifica della lingua del dispositivo

Selezionare  > **Sistema** > **Lingua**.

Fusi orari

Ogni volta che si accende il dispositivo e si acquisisce il segnale satellitare o si effettua la sincronizzazione con lo smartphone, il fuso orario e l'ora del giorno corrente vengono rilevati automaticamente.

Configurazione della modalità di visualizzazione estesa

È possibile utilizzare il ciclocomputer Edge MTB come schermo esteso per visualizzare le pagine dati di un orologio multisport Garmin compatibile. Ad esempio, è possibile associare un orologio Forerunner compatibile per visualizzare le relative pagine dati sul ciclocomputer Edge durante un'attività di triathlon.

- 1 Dal ciclocomputer Edge, selezionare **☰** > **Schermo esteso** > **Abbina orol.**
- 2 Dall'orologio compatibile Garmin, selezionare **Impostazioni** > **Connettività** > **Sensori e accessori** > **Aggiungi nuovo** > **Schermo esteso**.
- 3 Attenersi alle istruzioni visualizzate sul ciclocomputer Edge e sull'orologio Garmin per completare il processo di associazione.
Le pagine dati dell'orologio associato vengono visualizzate sul ciclocomputer Edge quando i dispositivi sono associati.

NOTA: le normali funzioni di Edge sono disattivate durante l'utilizzo della modalità di visualizzazione estesa.

Dopo aver associato l'orologio Garmin compatibile con il ciclocomputer Edge, questi si conatteranno automaticamente la volta successiva che si utilizzerà la modalità di visualizzazione estesa.

Uscire dalla modalità di visualizzazione estesa

Mentre il dispositivo è in modalità di visualizzazione estesa, selezionare **⋮** > **Esci dalla modalità di visualizzazione estesa** > **✓**.

Info sul dispositivo

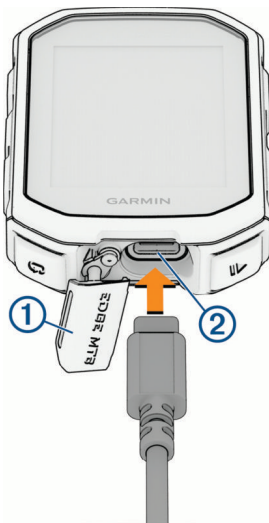
Ricarica del dispositivo

AVVISO

Per evitare la corrosione, asciugare accuratamente la porta USB, il cappuccio protettivo e l'area circostante prima di caricare l'unità o collegarla a un computer.

NOTA: il dispositivo si ricarica solo nell'intervallo di temperature approvato (*Specifiche, pagina 81*).

- 1 Sollevare il cappuccio protettivo ① dalla porta USB ②.



- 2 Inserire il cavo nella porta di ricarica del dispositivo.
- 3 Collegare l'altra estremità del cavo a una porta di ricarica USB.
Una volta collegato il dispositivo a una fonte di alimentazione, il dispositivo si accende.
- 4 Caricare completamente il dispositivo.
Dopo aver caricato il dispositivo, chiudere il cappuccio protettivo.

Informazioni sulla batteria

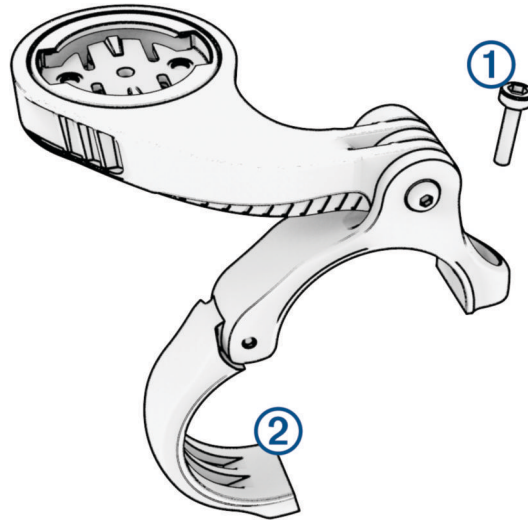
AVVERTENZA

Questo dispositivo è dotato di una batteria agli ioni di litio. Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

Installazione della staffa per manubrio per Mountain Bike

NOTA: se non si dispone di questa staffa, è possibile ignorare questa sezione.

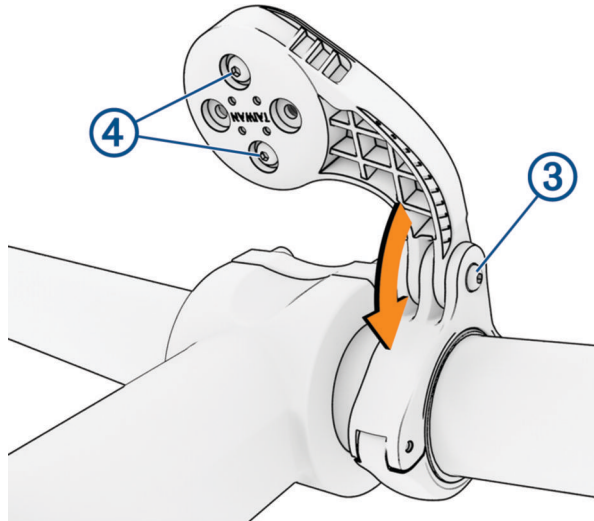
- 1 Per il montaggio del dispositivo Edge, scegliere una posizione stabile, che non ostacoli i movimenti sulla bicicletta.
- 2 Utilizzare la chiave a brugola da 3 mm per rimuovere la vite ① dal connettore per manubrio ②.



- 3 Selezionare un'opzione:
 - Se il manubrio ha un diametro di 25,4 mm o 26 mm, posizionare il cuscinetto più spesso attorno al manubrio.
 - Se il manubrio ha un diametro di 31,8 mm, posizionare il cuscinetto più sottile attorno al manubrio.
 - Se il diametro del manubrio è di 35 mm, non utilizzare un cuscinetto in gomma.
- 4 Posizionare il connettore del manubrio intorno al manubrio in modo tale che la staffa risulti sopra l'attacco del manubrio.

- 5 Utilizzare una chiave a brugola da 3 mm per allentare la vite ③ sulla staffa, posizionare la staffa e serrare la vite.

NOTA: Garmin consiglia di stringere la vite per fissare la staffa, con una coppia massima di 2,26 N-m (20 lbf-poll.). Verificare periodicamente che la vite sia salda.

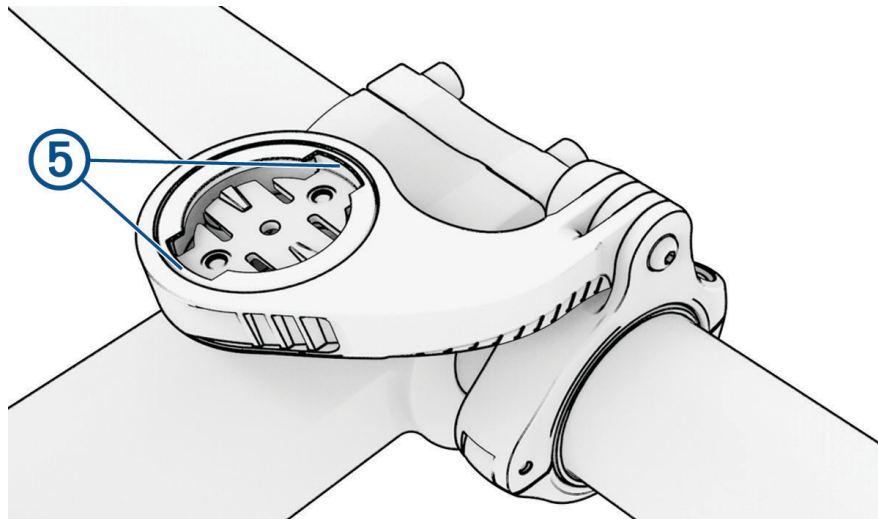


- 6 Per cambiare l'orientamento della staffa, utilizzare una chiave a brugola da 2 mm per rimuovere le due viti dal lato posteriore del supporto ④, rimuovere e ruotare il connettore e riposizionare le viti.

- 7 Riposizionare e serrare la vite sul connettore del manubrio.

NOTA: Garmin consiglia di stringere la vite per fissare il supporto, con una coppia massima di 0,8 N-m (7 lbf-poll.). Verificare periodicamente che la vite sia salda.

- 8 Allineare le linguette sul retro del dispositivo Edge alle scanalature della staffa per manubrio ⑤.



- 9 Premere leggermente e ruotare il dispositivo Edge in senso orario finché non scatta in posizione.

Rilascio dell'unità Edge

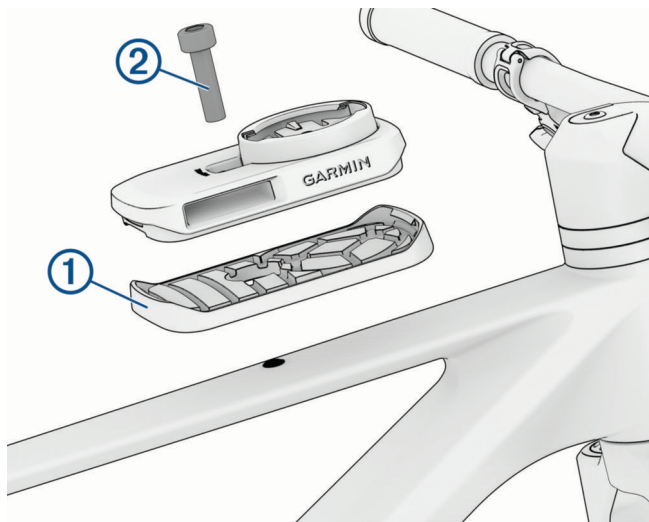
- 1 Ruotare l'unità Edge in senso orario per sbloccare il dispositivo.
- 2 Estrarre l'unità Edge dalla staffa sollevandola.

Installazione della staffa per tubo orizzontale con una vite

È possibile utilizzare il tubo orizzontale per installare la staffa del ciclocomputer Edge. Per ottenere la migliore ricezione GPS e visibilità dello schermo, posizionare la staffa per manubrio in modo che il dispositivo sia parallelo al suolo e la parte anteriore del dispositivo sia orientata verso il cielo.

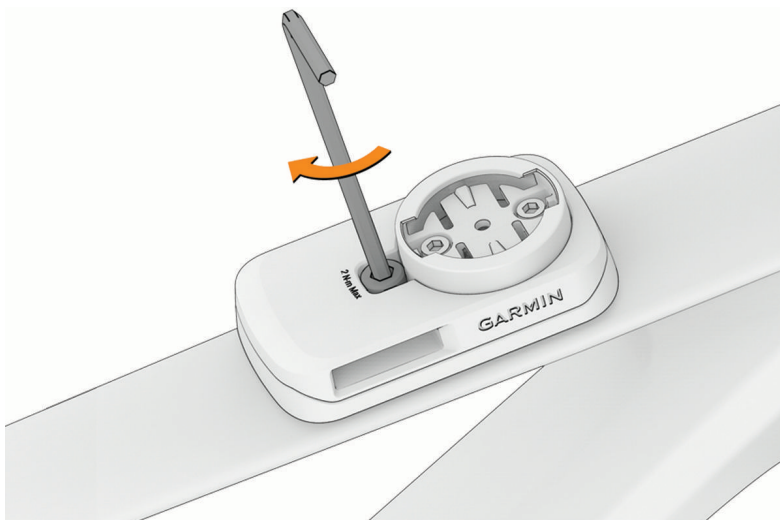
NOTA: se non si dispone di questa staffa, è possibile ignorare questa sezione.

- 1 Per il montaggio del ciclocomputer Edge scegliere una posizione stabile, che non ostacoli i movimenti sulla bici.
- 2 Posizionare il disco in gomma ① sul retro della staffa per manubrio.
Sono inclusi due dischi in gomma ed è possibile scegliere quello più adatto alla propria bici. Le linguette in gomma vengono allineate al retro della staffa per manubrio affinché quest'ultima rimanga in posizione.

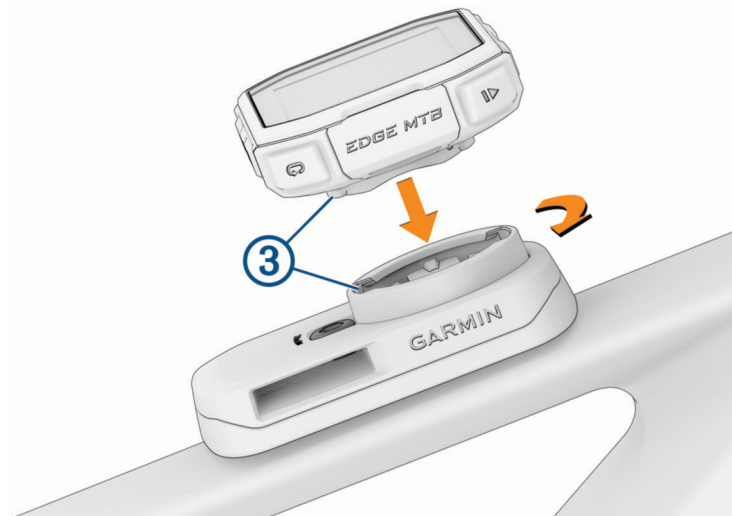


- 3 Posizionare la staffa per manubrio sul tubo orizzontale.
- 4 Utilizzare una chiave esagonale da 4 mm per fissare saldamente la staffa per manubrio utilizzando il bullone incluso ②.

NOTA: verificare periodicamente che la vite sia salda. Garmin consiglia una specifica per la coppia di 17,7 lbf-in. (2 N-m).



- 5 Allineare le linguette sul retro del ciclocomputer Edge alle scanalature della staffa per manubrio ③.
- 6 Premere leggermente e ruotare il ciclocomputer in senso orario finché non scatta in posizione.



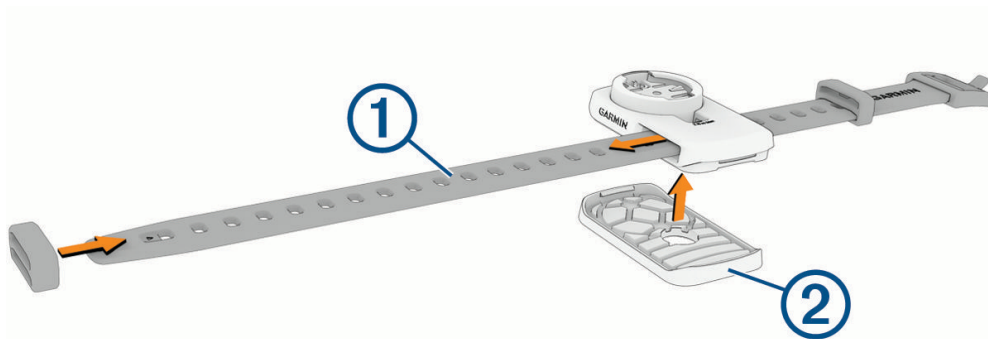
Installazione del supporto con una cinghia per tubo orizzontale

È possibile utilizzare il supporto da tubo orizzontale per installare il ciclocomputer Edge. Per ottenere la migliore ricezione GPS e visibilità dello schermo, posizionare la staffa per manubrio in modo che il dispositivo sia parallelo al suolo e la parte anteriore del dispositivo sia orientata verso il cielo.

NOTA: se non si dispone di questa staffa, è possibile ignorare questa sezione.

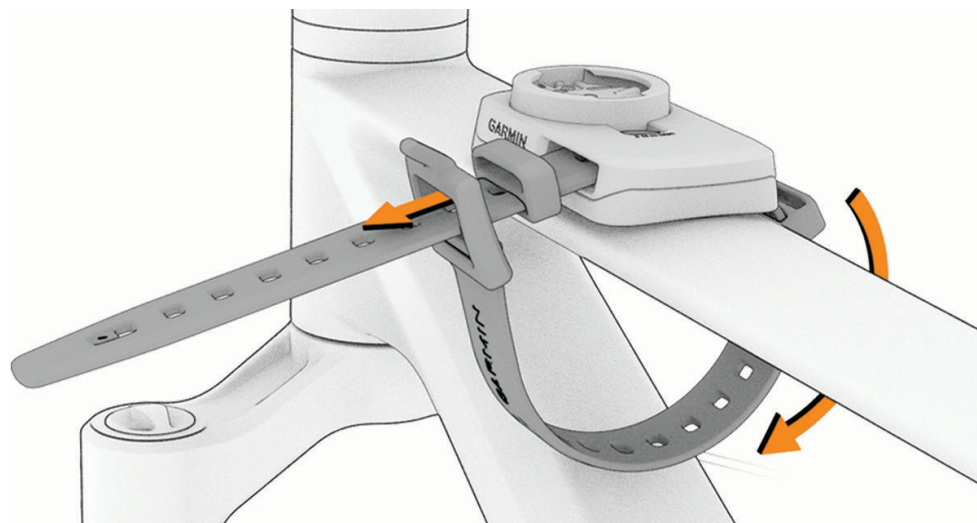
- 1 Scegliere una posizione stabile, che non ostacoli i movimenti sulla bicicletta.
- 2 Inserire la cinghia nelle fessure ai lati del supporto ①.

I logo Garmin (sul modulo e sulla cinghia) non devono essere capovolti.



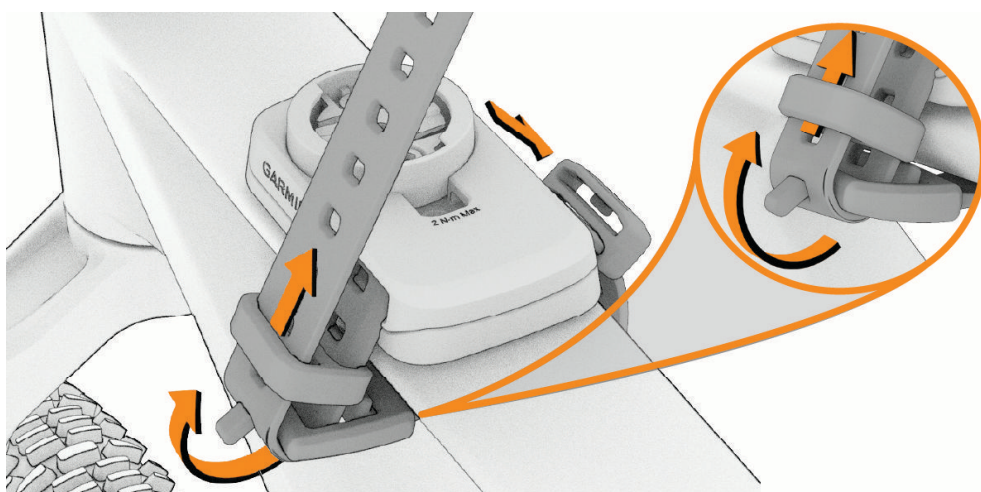
- 3 Far scorrere il dispositivo di chiusura della cinghia sulla cinghia stessa.
- 4 Posizionare il disco in gomma ② sul retro della staffa per manubrio.
Sono inclusi due dischi in gomma ed è possibile scegliere quello più adatto alla propria bici. Le linguette in gomma vengono allineate al retro della staffa per manubrio affinché quest'ultima rimanga in posizione.
- 5 Posizionare la staffa per manubrio sul supporto tubolare superiore.

- 6 Avvolgere l'estremità della fibbia della cinghia intorno al telaio della bicicletta e inserire l'altra estremità della cinghia attraverso il foro della fibbia.

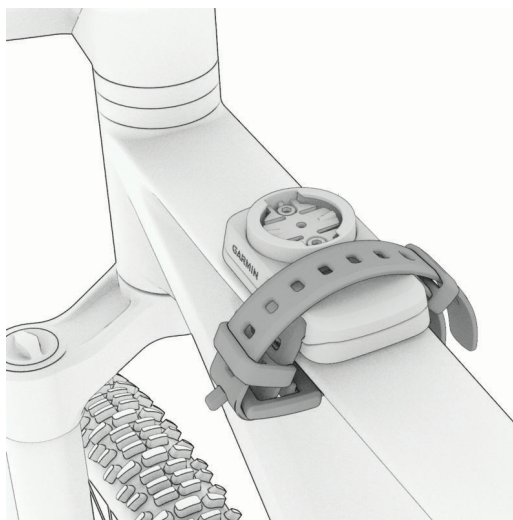


- 7 Tirare leggermente la cinghia, tenderla leggermente e ripiegarla sulla linguetta metallica della fibbia e all'interno del dispositivo di chiusura della cinghia.

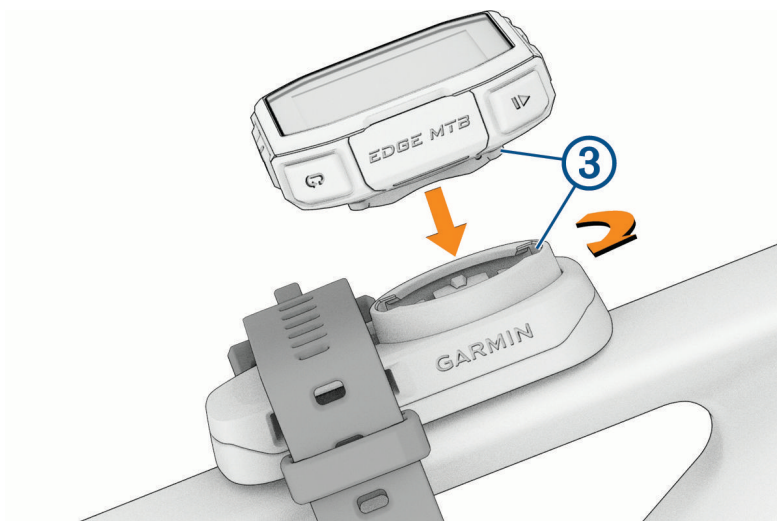
La linguetta della fibbia è fissata in una tacca della cinghia.



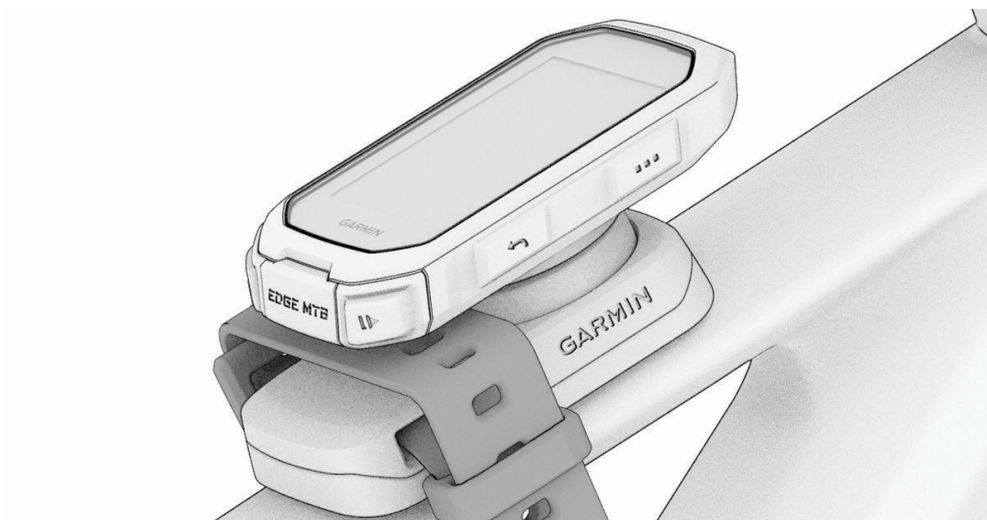
- 8 Piegare la cinghia in eccesso sul supporto e fissarla nel dispositivo di chiusura della cinghia.



- 9 Allineare le linguette sul retro del ciclocomputer Edge alle scanalature della staffa per manubrio ③.



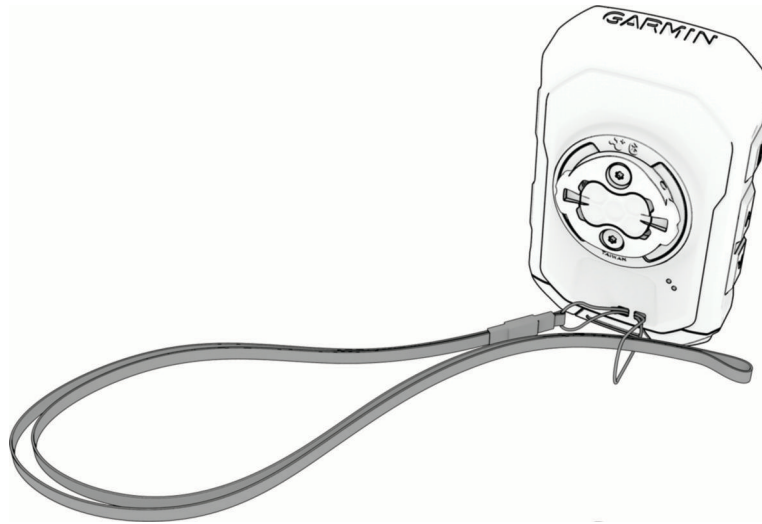
- 10 Premere leggermente e ruotare il ciclocomputer in senso orario finché non scatta in posizione.



Collegamento di un laccetto di sicurezza

È possibile utilizzare il laccetto di sicurezza opzionale per fissare il ciclocomputer Edge al manubrio della bici.

- 1 Dal retro del dispositivo, inserire il passante del laccetto di sicurezza nell'alloggiamento del dispositivo.



- 2 Inserire l'altra estremità del laccetto di sicurezza nel passante e tirare.

Manutenzione del dispositivo

AVVISO

Non conservare il dispositivo in ambienti in cui potrebbe essere esposto a temperature estreme per un periodo prolungato, al fine di evitare danni permanenti.

Evitare l'uso di detergenti chimici, solventi e schermi solari e insettifughi che possono danneggiare i componenti e le rifiniture in plastica.

Fissare saldamente il cappuccio protettivo per evitare danni alla porta USB.

Evitare urti eccessivi e utilizzare il prodotto con cura per non ridurne la durata.

Pulizia del dispositivo

AVVISO

Anche piccole quantità di sudore o umidità possono provocare la corrosione dei contatti elettrici quando il dispositivo è connesso a un caricabatterie. La corrosione può impedire la ricarica e il trasferimento dei dati.

- 1 Pulire il dispositivo con un panno imbevuto di una soluzione detergente non aggressiva.

- 2 Asciugarlo.

Dopo la pulizia, lasciare asciugare completamente il dispositivo.

Pulizia della porta USB

- 1 Spegnerne il dispositivo e scollegarlo dall'alimentazione.

- 2 Pulire la porta USB con un panno morbido, pulito e privo di lanugine o un bastoncino cotonato.

NOTA: se necessario, è possibile inumidire leggermente il panno o il cotton fioc con alcol isopropilico.

- 3 Lasciare asciugare completamente il dispositivo, prima di collegarlo all'alimentazione.

Aggiornamenti del prodotto

Il dispositivo verifica automaticamente la disponibilità quando è associato a uno smartphone che utilizza la tecnologia Bluetooth. È possibile verificare manualmente la disponibilità di aggiornamenti dalle impostazioni di sistema ([Impostazioni di sistema, pagina 70](#)). Sul computer installare Garmin Express (garmin.com/express). Sullo smartphone, installare l'app Garmin Connect.

Ciò consente di accedere in modo semplice a questi servizi per i dispositivi Garmin:

- Aggiornamenti software
- aggiornamenti mappe;
NOTA: gli aggiornamenti delle mappe sono disponibili tramite Garmin Express.
- caricamenti dati su Garmin Connect;
- registrazione del prodotto;

Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect

Prima di aggiornare il software del dispositivo utilizzando l'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect e associare il dispositivo con uno smartphone compatibile ([Associare lo smartphone, pagina 48](#)).

Sincronizzare il dispositivo con l'app Garmin Connect.

Quando un nuovo software è disponibile, l'app Garmin Connect lo invia automaticamente al dispositivo.

Aggiornamento del software mediante Garmin Express

Prima di poter aggiornare il software del dispositivo, è necessario disporre di un account Garmin Connect e scaricare l'applicazione Garmin Express.

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.
Quando un nuovo software è disponibile, Garmin Express lo invia al dispositivo.
- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 3 Non scollegare il dispositivo dal computer durante il processo di aggiornamento.

Specifiche

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria	Fino a 14 h Fino a 26 ore in modalità risparmio energetico (Attivare la modalità di risparmio energetico, pagina 82)
Temperatura operativa	Da -20 a 60 °C (da -4 a 140 °F)
Temperatura di ricarica	Da 0 a 45 °C (da 32 a 113 °F)
Frequenza wireless	2,4 GHz a 5,45 dBm massimo
Classificazione di impermeabilità	IEC 60529 IPX7 ¹

Visualizzare le informazioni su normative e conformità

Le informazioni per questo dispositivo vengono fornite elettronicamente. Sono fornite informazioni sulle normative, ad esempio i numeri di identificazione forniti dall'FCC o dai marchi di conformità regionali, nonché informazioni sul prodotto e la licenza.

- 1 Selezionare .
- 2 Selezionare **Sistema > Info normative**.
- 3 Selezionare .

¹ Il dispositivo resiste all'esposizione accidentale all'acqua fino a 1 m per un massimo di 30 min. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

Risoluzione dei problemi

Reimpostazione del ciclocomputer Edge

Se il ciclocomputer smette di rispondere, potrebbe essere necessario reimpostarlo. In questo modo non vengono cancellati i dati o le impostazioni.

Tenere premuto  per 12 secondi.

Il ciclocomputer si reimposta e si accende.

Ripristino delle impostazioni predefinite

È possibile ripristinare le impostazioni di configurazione e i profili attività predefiniti. Questa azione non rimuoverà la cronologia o i dati dell'attività, come le pedalate, gli allenamenti e i percorsi.

Selezionare  > **Sistema** > **Reset dispositivo** > **Ripristina le impostazioni predefinite** > .

Eliminazione dei dati utente e delle impostazioni

È possibile eliminare tutti i dati utente e ripristinare il dispositivo alle impostazioni iniziali. In questo modo si rimuovono la cronologia e i dati, come corse, allenamenti e percorsi, e si ripristinano le impostazioni del dispositivo e i profili di attività. L'operazione non rimuove i file aggiunti al dispositivo dal computer.

Selezionare  > **Sistema** > **Reset dispositivo** > **Elimina i dati e ripristina le impostazioni** > .

Uscita dalla modalità demo

La modalità demo mostra un'anteprima delle funzioni del ciclocomputer Edge.


- 1 Premere  otto volte.
- 2 Selezionare .

Ottimizzazione della durata della batteria

- Attivare **Risparmio batteria** (*Attivare la modalità di risparmio energetico, pagina 82*).
- Ridurre la retroilluminazione (*Uso della retroilluminazione, pagina 71*) o attivare l'impostazione **Luminosità automatica** (*Impostazioni dello schermo, pagina 70*).
- È possibile ridurre il timeout della retroilluminazione (*Impostazioni dello schermo, pagina 70*).
- Attivare la funzione **Sospensione automatica** (*Uso della sospensione automatica, pagina 68*).
- Disattivare la funzione wireless **Telefono** (*Impostazioni del telefono, pagina 70*).
- Selezionare l'impostazione **GPS** (*Modifica dell'impostazione relativa ai satelliti, pagina 70*).
- Rimuovere i sensori wireless non più utilizzati.

Attivare la modalità di risparmio energetico

La modalità di risparmio energetico consente di regolare le impostazioni per prolungare la durata della batteria in modo da poter usufruire di un tempo di utilizzo più lungo.

- 1 Selezionare  > **Risparmio batteria** > **Attiva**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Riduci retroilluminazione** per ridurre la luminosità della retroilluminazione.
 - Selezionare **Nascondi mappa** per nascondere la schermata della mappa.
NOTA: quando questa opzione è abilitata, vengono ancora visualizzate le indicazioni delle svolte di navigazione.
 - Selezionare **Sistemi satellitari** per modificare l'impostazione satellitari.

La durata residua stimata della batteria viene visualizzata nella parte superiore della schermata.



Dopo la pedalata, è necessario caricare il dispositivo e disattivare la modalità di risparmio energetico per utilizzare tutte le funzioni del dispositivo.

Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS

- Sincronizzare di frequente il dispositivo sull'account Garmin:
 - Collegare il dispositivo a un computer tramite il cavo USB e all'applicazione Garmin Express.
 - Sincronizzare il dispositivo sull'app Garmin Connect utilizzando lo smartphone con Bluetooth attivato.Mentre è connesso all'account Garmin, il dispositivo scarica diversi giorni di dati satellitari, consentendo la localizzazione rapida dei segnali satellitari.
- Recarsi con il dispositivo in un'area all'aperto, lontano da edifici o alberi alti.
- Rimanere immobili per alcuni minuti.


Impostazione della quota

Se si dispone di dati di quota accurati per la posizione attuale, è possibile calibrare manualmente l'altimetro sul dispositivo.

- 1 Selezionare **Navigazione** >  > **Imposta quota**.
- 2 Immettere la quota, quindi selezionare .

Calibrazione dell'altimetro barometrico

Il dispositivo in uso è stato calibrato in fabbrica e per impostazione predefinita utilizza la calibrazione automatica nella posizione di partenza GPS. È possibile calibrare manualmente l'altimetro barometrico se si conosce la quota corretta.


- 1 Selezionare  > **Sistema** > **Altimetro**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Per eseguire la calibrazione automatica dal punto di partenza GPS, selezionare **Calibrazione automatica**.
 - Per inserire manualmente la quota corrente, selezionare **Calibra** > **Inserimento manuale**.
 - Per inserire la quota corrente dal modello di quota digitale (DEM), selezionare **Calibra** > **Usa DEM**.
 - Per inserire la quota corrente dal punto di partenza GPS, selezionare **Calibra** > **Usa GPS**.

Calibrazione della bussola

AVVISO

Calibrare la bussola elettronica all'esterno. Per migliorare la precisione della direzione, non sostare nelle vicinanze di oggetti che potrebbero influenzarne i campi magnetici, ad esempio veicoli, edifici o cavi elettrici posizionati ad altezza uomo.

Il dispositivo è già stato calibrato in fabbrica e utilizza, per impostazione predefinita, la calibrazione automatica. Se la bussola presenta un funzionamento irregolare, ad esempio in seguito a spostamenti su lunghe distanze o sbalzi di temperatura, è possibile calibrare la bussola manualmente.

- 1 Selezionare  > **Sistema** > **Calibrazione bussola**.
- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Lecture della temperatura

Il dispositivo potrebbe indicare valori di temperatura superiori rispetto alla temperatura dell'aria effettiva, se è esposto direttamente ai raggi solari, tenuto in mano o caricato con un caricabatterie esterno. Inoltre, il dispositivo impiegherà qualche minuto per adattarsi a variazioni significative della temperatura.

Il telefono non si connette al dispositivo

Se lo smartphone non si connette al dispositivo, è possibile provare a seguire questi suggerimenti.

- Spegner e riaccendere lo smartphone e il dispositivo.
- Attivare la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.
- Aggiornare l'app Garmin Connect alla versione più recente.
- Rimuovere il dispositivo dall'app Garmin Connect e le impostazioni Bluetooth sullo smartphone per ritentare il processo di associazione.
- Se è stato acquistato un nuovo smartphone, rimuovere il dispositivo dall'app Garmin Connect sullo smartphone che non si desidera più utilizzare.
- Mantenere lo il telefono a una distanza massima di 10 m (33 piedi) dal dispositivo.
- Sullo smartphone, aprire l'app Garmin Connect, selezionare ●●● e selezionare **Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo** per accedere alla modalità di associazione.
- Tenere premuto ⋮, quindi selezionare **Telefono > Stato > Associa smartphone** per accedere manualmente alla modalità di associazione.

Il dispositivo visualizza la lingua errata

- 1 Tenere premuto ⋮.
- 2 Scorrere verso il basso fino alla penultima voce e selezionarla.
- 3 Scorrere verso il basso fino alla quinta voce nell'elenco e selezionarla.
- 4 Selezionare la lingua.

Parti di ricambio

Sono disponibili parti di ricambio per questo dispositivo. Contattare il rivenditore Garmin oppure visitare il sito Web garmin.com per ulteriori informazioni.

Ulteriori informazioni

- Visitare il sito Web support.garmin.com per ulteriori manuali, articoli e aggiornamenti software.
- Visitare il sito Web buy.garmin.com oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.

Appendice

Campi dati

NOTA: alcuni campi dati potrebbero non essere disponibili per alcuni tipi di attività. Alcuni campi dati richiedono accessori compatibili per la visualizzazione dei dati. Alcuni campi dati vengono visualizzati in più di una categoria sul dispositivo. Alcuni campi dati sono gruppi di dati correlati, ad esempio cadenza o potenza.

SUGGERIMENTO: è inoltre possibile personalizzare i campi dati dalle impostazioni del dispositivo nell'app Garmin Connect.

Campi cadenza

Nome	Descrizione
Cadenza media	Ciclismo. La cadenza media per l'attività corrente.
Cadenza	Ciclismo. Il numero di rivoluzioni della pedivella. Il dispositivo deve essere collegato a un accessorio di misurazione della cadenza affinché questi dati vengano visualizzati.
Cadenza Lap	Ciclismo. La cadenza media per il Lap corrente.

Dinamiche di ciclismo

Nome	Descrizione
Media Picco Pwr Phase sinistra	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba sinistra per l'attività corrente.
Media Pwr Phase sinistra	L'angolo medio della power phase per la gamba sinistra per l'attività corrente.
Media PCO	La media del platform center offset per l'attività corrente.
Media Pwr Phase destra	L'angolo medio della power phase per la gamba destra per l'attività corrente.
Media Picco Pwr Phase destra	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba destra per l'attività corrente.
Picco Pwr Phase sinistra Lap	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba sinistra per il Lap corrente.
Pwr Phase sinistra Lap	L'angolo medio della power phase per la gamba sinistra per il Lap corrente.
PCO Lap	La media del platform center offset per il Lap corrente.
Picco Pwr Phase destra Lap	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba destra per il Lap corrente.
Pwr Phase destra Lap	L'angolo medio della power phase per la gamba destra per il Lap corrente.
Tempo Lap da seduti	Il tempo trascorso da seduti durante la pedalata per il Lap corrente.
Tempo Lap in piedi	Il tempo trascorso in piedi durante la pedalata per il Lap corrente.
Picco Pwr Phase sinistra	L'angolo di picco della power phase corrente per la gamba sinistra. Il picco della power phase è l'intervallo angolare nel quale viene prodotto il picco della forza propulsiva.
Power Phase sinistra	L'angolo della power phase corrente per la gamba sinistra. La power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.
Platform Center Offset	Il platform center offset. Il platform center offset è la posizione sulla piattaforma del pedale su cui viene applicata la forza.

Nome	Descrizione
Picco Pwr Phase destra	L'angolo di picco della power phase corrente per la gamba destra. Il picco della power phase è l'intervallo angolare nel quale viene prodotto il picco della forza propulsiva.
Power Phase destra	L'angolo della power phase corrente per la gamba destra. La power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.
Tempo da seduti	Il tempo trascorso da seduti durante la pedalata per l'attività corrente.
Tempo in piedi	Il tempo trascorso in piedi durante la pedalata per l'attività corrente.

Campi distanza

Nome	Descrizione
Distanza	La distanza percorsa durante la traccia o l'attività corrente.
Distanza Lap	La distanza percorsa durante il Lap corrente.
Distanza ultimo Lap	La distanza percorsa durante l'ultimo Lap completato.
Distanza avanti	La distanza da Virtual Partner.
Odometro	Una registrazione della distanza percorsa per tutte le uscite. Il totale non viene cancellato durante la reimpostazione dei dati di viaggio.

eBike

Nome	Descrizione
Modalità assistenza	La modalità di pedalata assistita corrente dell'eBike.
Batteria eBike	La carica rimanente della batteria di una eBike.
Avviso cambiata	Il suggerimento di cambiare rapporto basato sullo sforzo corrente. L'eBike deve essere in modalità di cambio manuale.
Autonomia	La distanza prevista da percorrere in base alle impostazioni correnti dell'eBike e alla carica rimanente della batteria.
DIST. DA PERCOR. SMART	La distanza rimanente stimata per la quale la eBike fornirà assistenza, tenendo conto del terreno locale.

Campi distanza

Nome	Descrizione
VAM 30s	La media movimento di 30 secondi della velocità media in salita.
Velocità discesa verticale su 30s	La velocità media di discesa calcolata su 30 secondi.
Ascesa al p.to succ. su per.	La salita rimanente al punto successivo del percorso.
Ascesa rimanente	Durante un allenamento o un percorso, la salita rimanente rispetto alla quota impostata.
VAM media	La velocità media in salita per l'attività corrente.
Velocità media discesa verticale	La velocità media in discesa.
Quota	La quota della posizione corrente sopra o sotto il livello del mare.
Pendenza	Variazione del dislivello (quota) durante il movimento (distanza). Ad esempio, se per ogni 3 m (10 piedi) di salita si percorrono 60 m (200 piedi), la pendenza è del 5%.
Ascesa Lap	La distanza verticale di ascesa per il Lap corrente.
Discesa Lap	La distanza verticale di discesa per il Lap corrente.
VAM Lap	La velocità media in salita per il Lap corrente.
Velocità discesa verticale lap	La velocità in discesa per il Lap corrente.
Ascesa totale	L'ascesa di quota totale dall'ultima reimpostazione.
Discesa totale	La quota totale di discesa dall'ultima reimpostazione.
VAM	La velocità media in salita per l'attività corrente.
Velocità discesa verticale	La velocità in discesa nel tempo.

Forza

Nome	Descrizione
Forza 3s	Media mobile calcolata su 3 secondi della forza applicata sulle piattaforme dei pedali, in Newton.
Forza 10s	Media mobile calcolata su 10 secondi della forza applicata sulle piattaforme dei pedali, in Newton.
Forza 30s	Media mobile calcolata su 30 secondi della forza applicata sulle piattaforme dei pedali, in Newton.
Forza media	La forza media applicata sulle piattaforme dei pedali durante l'attività, in Newton.
Forza	La forza applicata sulle piattaforme dei pedali, in Newton.
Forza Lap	La forza media applicata sulle piattaforme dei pedali durante il Lap corrente, in Newton.
Forza Lap norm.	La forza normalizzata applicata sulle piattaforme dei pedali durante il Lap corrente, in Newton.
Forza ultimo Lap	La forza media applicata sulle piattaforme dei pedali durante il Lap precedente, in Newton.
Forza ultimo Lap norm.	La forza normalizzata applicata sulle piattaforme dei pedali durante il Lap precedente, in Newton.
Forza massima	La forza massima applicata sulle piattaforme dei pedali durante l'attività, in Newton.
Forza Lap max	La forza massima applicata sulle piattaforme dei pedali durante il Lap corrente, in Newton.
Forza normalizzata	La forza normalizzata applicata sulle piattaforme dei pedali, in Newton.

Rapporti cambio

Nome	Descrizione
Livello batteria Di2	La carica rimanente della batteria di un sensore Di2.
Modalità rapporti Di2	La modalità rapporti corrente di un sensore Di2.
Rapporto anteriore	Il rapporto anteriore della bici rilevato da un sensore di posizione del cambio.
Batteria sensore rapporti	Lo stato della batteria di un sensore di posizione del cambio.
Combinazione rapporti	La combinazione dei rapporti corrente rilevata da un sensore di posizione del cambio.
Rapporti	I rapporti anteriori e posteriori della bici rilevati da un sensore di posizione del cambio.
Rapporto di trasmissione	Il numero di denti sui rapporti anteriori e posteriori della bici rilevato da un sensore di posizione del cambio.
Rapporto posteriore	Il rapporto posteriore della bici rilevato da un sensore di posizione del cambio.

Indicatori

Nome	Descrizione
Grafico a barre cadenza	Un grafico a barre che mostra i valori attuali, medi e massimi di cadenza in modalità Ciclistica per l'attività corrente.
Grafico cadenza	Un grafico che mostra i valori di cadenza in modalità Ciclistica per l'attività corrente.
Bussola	Una rappresentazione visiva della direzione verso la quale punta il dispositivo.
Grafico quota	Un grafico a linee che mostra la quota corrente, l'ascesa totale e la discesa totale per l'attività corrente.
Grafico a barre della frequenza cardiaca	Un grafico a barre che mostra i valori attuali, medi e massimi di frequenza cardiaca per l'attività corrente.
Grafico frequenza cardiaca	Un grafico a linee che mostra i valori attuali, medi e massimi di frequenza cardiaca per l'attività corrente.
Barra zona frequenza cardiaca	Un grafico a barre che mostra la zona di frequenza cardiaca attuale (da 1 a 5).
Mappa	Una rappresentazione visiva della direzione verso cui punta il dispositivo.
Grafico a barre potenza	Un grafico a barre che mostra i valori di potenza in uscita medi su 3 secondi per l'attività corrente.
Grafico potenza	Un grafico a linee che mostra i valori di potenza in uscita medi su 3 secondi per l'attività corrente.
Grafico a barre velocità	Un grafico a barre che mostra i valori attuali, medi e massimi di velocità per l'attività corrente.
Grafico velocità	Un grafico che mostra la velocità per l'attività corrente.

Campi frequenza cardiaca

Nome	Descrizione
%Riserva di frequenza cardiaca	La percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo).
% frequenza cardiaca massima	La percentuale della frequenza cardiaca massima.
Training Effect attività aerobica	L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness aerobico.
Training Effect attività anaerobica	L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness anaerobico.
%FCR media	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'attività corrente.
Frequenza cardiaca media	La frequenza cardiaca media per l'attività corrente.
Media frequenza cardiaca %Max	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'attività corrente.
Frequenza cardiaca	La frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm). Il dispositivo deve essere collegato a una fascia cardio compatibile o a un altro dispositivo con monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso.
Zona frequenza cardiaca	L'intervallo corrente della frequenza cardiaca (da 1 a 5). Le zone predefinite si basano sul profilo utente e sulla frequenza cardiaca massima (220 meno l'età).
% FCR Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per il Lap corrente.
Frequenza cardiaca Lap	La frequenza cardiaca media per il Lap corrente.
Frequenza cardiaca %Max Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca calcolata sulla massima per il Lap corrente.
Frequenza cardiaca ultimo Lap	La frequenza cardiaca media per l'ultimo Lap completato.
Carico	Il Training Load per l'attività corrente. Il Training Load è il consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento (EPOC), che indica l'intensità dell'allenamento.
Frequenza respiratoria	Frequenza respiratoria in respiri al minuto (brpm).
Tempo in zona	Il tempo trascorso in ogni zona di potenza o frequenza cardiaca.

Luci

Nome	Descrizione
Stato della batteria	La carica residua della batteria di una luce per bici.
Stato angolazione fascio	Il fascio di luce del fanale anteriore.
Modalità luce	La modalità di configurazione della rete di illuminazione.
Luci collegate	Il numero di luci collegate.

Prestazioni MTB

Nome	Descrizione
Flow 60s	La media movimento di 60 secondi del punteggio Flow.
Grit 60s	La media movimento di 60 secondi del punteggio Grit.
Flow	La misurazione della costanza di velocità e fluidità nelle curve per l'attività corrente.
Grit	La misurazione della difficoltà per l'attività corrente in base alla quota, alla pendenza e ai rapidi cambiamenti di direzione.
Flow Lap	Il punteggio Flow complessivo per il Lap corrente.
Grit Lap	Il punteggio Grit totale per il Lap corrente.

Campi navigazione

Nome	Descrizione
Ascesa rimanente	Durante un allenamento o un percorso, la salita rimanente rispetto alla quota impostata.
Ascesa al p.to succ. su per.	La salita rimanente al punto successivo del percorso.
Distanza dal punto sul percorso	La distanza rimanente al punto successivo del percorso.
Posizione destinazione	La posizione della destinazione finale.
Distanza dal punto	Distanza rimanente dal punto successivo.
Distanza alla destinazione	La distanza rimanente alla destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Distanza al successivo	La distanza rimanente al waypoint successivo del percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
TSA a destinazione	L'ora del giorno in cui si prevede di raggiungere la destinazione finale (regolata in base all'ora locale della destinazione). È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
TSA al punto successivo	L'ora del giorno in cui si prevede di raggiungere il waypoint successivo lungo il percorso (regolata in base all'ora locale del waypoint). È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Direzione	La direzione verso cui ci si sta muovendo.
Waypoint successivo	Il punto successivo del percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Tempo a destinazione	Il tempo rimanente previsto per il raggiungimento della destinazione. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Tempo al punto successivo	Il tempo rimanente previsto per il raggiungimento del waypoint successivo sul percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Tempo al punto	Tempo rimanente al punto successivo.

Altri campi

Nome	Descrizione
Livello batteria	La carica di batteria rimanente.
Calorie	La quantità di calorie totali bruciate.
Potenza segnale GPS	La potenza del segnale satellitare GPS.
Lap	Il numero di Lap completati per l'attività corrente.
Alba	L'ora dell'alba in base alla tua posizione GPS.
Tramonto	L'ora del tramonto in base alla tua posizione GPS.
Temperatura	La temperatura dell'aria. La temperatura del corpo influisce sul sensore della temperatura.
Ora del giorno	L'ora del giorno in base alle impostazioni della posizione e dell'ora correnti (formato, fuso orario, ora legale).
Temperatura minima 24 ore	La temperatura minima registrata nelle ultime 24 ore da un sensore della temperatura compatibile.
Temperatura massima 24 ore	La temperatura massima registrata nelle ultime 24 ore da un sensore di temperatura compatibile.

Campi potenza

Nome	Descrizione
%FTP	La potenza corrente generata come percentuale della potenza della soglia funzionale.
Bilanciamento 3s	Media mobile calcolata su 3 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.
Potenza 3s	La media mobile calcolata su 3 secondi della potenza generata.
Watt/kg 3s	La media mobile calcolata su 3 secondi della potenza generata in watt per chilogrammo.
Bilanciamento 10s	Media mobile calcolata su 10 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.
Potenza 10s	La media mobile calcolata su 10 secondi della potenza generata.
Watt/kg 10s	La media mobile calcolata su 10 secondi della potenza generata in watt per chilogrammo.
Bilanciamento 30s	Media mobile calcolata su 30 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.
Potenza 30s	La media mobile calcolata su 30 secondi della potenza generata.
Watt/kg 30s	La media mobile calcolata su 30 secondi della potenza generata in watt per chilogrammo.
Bilanciamento medio	Il bilanciamento di potenza medio tra gamba sinistra/destra per l'attività corrente.
Potenza media	La potenza media generata per l'attività corrente.
Watt/kg media	La potenza media generata in watt per chilogrammo.

Nome	Descrizione
Bilanciamento	Il bilanciamento di potenza corrente tra gamba sinistra/destra.
Intensity Factor	Intensity Factor™ per l'attività corrente.
Kilojoule	Il lavoro cumulato (potenza generata) in kilojoule.
Bilanciamento Lap	Il bilanciamento di potenza medio tra la gamba sinistra/destra per il Lap corrente.
NP Lap	La Normalized Power™ media per il Lap corrente.
Potenza Lap	La potenza media generata per il Lap corrente.
NP ultimo Lap	La Normalized Power media per l'ultimo Lap completato.
Potenza ultimo Lap	La potenza media generata per l'ultimo Lap completato.
Watt/kg Lap	La potenza media generata in watt per chilogrammo per il Lap corrente.
Potenza max Lap	La potenza massima generata per il Lap corrente.
Potenza max	La potenza massima generata per l'attività corrente.
Normalized Power	Normalized Power per l'attività corrente.
Uniformità di pedalata	La misurazione dell'uniformità della forza applicata ai pedali per ogni pedalata.
Potenza	Ciclismo. La potenza attuale in watt.
Zona potenza	L'intervallo corrente di potenza generata (da 1 a 9) in base all'FTP o alle impostazioni personalizzate.
Tempo in zona	Il tempo trascorso in ogni zona di potenza.
Efficienza coppia	La misurazione dell'efficienza della pedalata.
TSS	Training Stress Score™ per l'attività corrente.
Watt/kg	La quantità di potenza generata in watt per chilogrammo.

Smart Trainer

Nome	Descrizione
Controlli del rullo da allenamento bici	Durante un allenamento, la resistenza applicata dal rullo da allenamento bici.

Campi velocità

Nome	Descrizione
Velocità media	La velocità media per l'attività corrente.
Velocità Lap	La velocità media per il Lap corrente.
Velocità ultimo Lap	La velocità media per l'ultimo Lap completato.
Velocità max	La velocità massima per l'attività corrente.
Velocità	L'attuale velocità di marcia.

Campi timer

Nome	Descrizione
Tempo medio Lap	Il tempo medio per Lap per l'attività corrente.
Tempo trascorso	Il tempo registrato totale. Ad esempio, se si avvia il timer attività e si corre in bici per 10 minuti, poi si arresta il timer per 5 minuti, lo si riavvia nuovamente e si corre per 20 minuti, il tempo trascorso è di 35 minuti.
Tempo Lap	Il tempo impiegato per il Lap corrente.
Tempo ultimo Lap	Il tempo impiegato per l'ultimo Lap completato.
Timer	L'ora corrente del timer dell'attività.
Tempo avanti	Il tempo in anticipo o in ritardo rispetto a Virtual Partner.
TEMPO SEGMENTO	La quantità di tempo impiegato a gareggiare contro il segmento durante l'attività corrente.
Delta split timing gate	Durante una corsa con timing gate, la differenza tra il tempo dello split corrente e il tempo dello split più completo.

Allenamenti

Nome	Descrizione
Calorie rimanenti	Durante l'allenamento, le calorie restanti rispetto all'obiettivo prefissato.
Distanza al traguardo	Durante l'allenamento o il percorso, la distanza restante rispetto all'obiettivo prefissato.
Durata	Il tempo rimanente per la fase di allenamento corrente.
Frequenza cardiaca rimanente	Durante l'allenamento, il valore della frequenza cardiaca superiore o inferiore rispetto all'obiettivo prefissato.
Obiettivo primario	Durante un allenamento, l'obiettivo della fase primaria di allenamento.
Ripetizioni rimanenti	Durante un allenamento, le ripetute restanti.
Obiettivo secondario	Durante un allenamento, l'obiettivo della fase secondaria di allenamento.
Distanza fase	Durante un allenamento, la distanza per la fase corrente.
Durata	Il tempo rimanente trascorso nella fase di allenamento corrente.
Tempo rimanente	Durante un allenamento o un percorso, il tempo restante rispetto all'obiettivo prefissato.
Allenamenti a confronto	Un grafico che mette a confronto lo sforzo attuale con l'obiettivo dell'allenamento.
Fase allenamento	Durante un allenamento, l'andatura corrente del numero totale di passi.

Valutazioni standard relative al VO2 max

Queste tabelle includono classificazioni standardizzate delle stime del VO2 max in base all'età e al sesso.

Uomini	Percentile	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Ottimo	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Eccellente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Buono	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Discreto	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Scarso	0-40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Donne	Percentile	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Ottimo	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Eccellente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Buono	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Discreto	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Scarso	0-40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Dati ristampati con l'autorizzazione del The Cooper Institute. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

Valutazioni FTP

Queste tabelle includono classificazioni per la soglia di potenza funzionale stimata (FTP) in base al sesso.

Uomini	Watt per chilogrammo (W/kg)
Ottimo	5,05 e oltre
Eccellente	Da 3,93 a 5,04
Buono	Da 2,79 a 3,92
Discreto	Da 2,23 a 2,78
Fuori allenamento	Inferiore a 2,23

Donne	Watt per chilogrammo (W/kg)
Ottimo	4,30 e oltre
Eccellente	Da 3,33 a 4,29
Buono	Da 2,36 a 3,32
Discreto	Da 1,90 a 2,35
Fuori allenamento	Inferiore a 1,90

Le valutazioni dell'FTP si basano su uno studio condotto da Hunter Allen e Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

Zona	% della frequenza cardiaca massima	Sforzo percepito	Vantaggi
1	50–60%	Passo rilassato, senza sforzo, respiro cadenzato	Allenamento aerobico livello principianti; riduce lo stress
2	60–70%	Passo non faticoso; respiro leggermente più profondo, conversazione possibile	Allenamento cardiovascolare di base; buon passo di recupero
3	70–80%	Passo moderato; più difficile mantenere una conversazione	Capacità aerobica migliorata; ottimo allenamento cardiovascolare
4	80–90%	Passo veloce e piuttosto faticoso; respiro corto	Capacità e soglia anaerobica migliorate; velocità migliorata
5	90–100%	Passo massimo, non sostenibile a lungo; respiro corto	Resistenza anaerobica e muscolare; potenza aumentata

Dimensioni e circonferenza delle ruote

Quando viene utilizzato per attività di ciclismo, il sensore di velocità rileva automaticamente le dimensioni della ruota. Se necessario, è possibile inserire manualmente la circonferenza della ruota nelle impostazioni del sensore di velocità.

Le dimensioni della ruota sono indicate su entrambi i lati della ruota. È possibile misurare la circonferenza della ruota oppure utilizzare i calcolatori disponibili su Internet.

