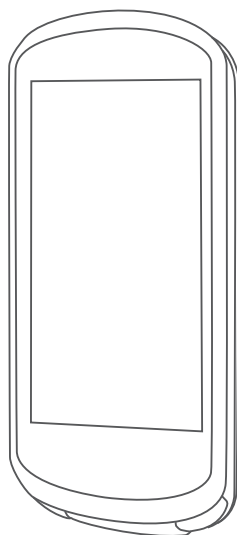


GARMIN®



EDGE® EXPLORE 2

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2022 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

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

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin, οι ονομασίες ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, VIRB® και Virtual Partner® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της, κατατεθέντα στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, Rally™, tempo™, Varia™ και Vector™ είναι εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Η ονομασία Android™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Google Inc. Οι ονομασίες Apple® και Mac® αποτελούν εμπορικά σήματα της Apple, Inc. και είναι καταχωρισμένα στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία Bosch® αποτελεί καταχωρισμένο εμπορικό σήμα της Robert Bosch GmbH. Η ονομασία The Cooper Institute® καθώς και σχετικά εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του The Cooper Institute. Η ονομασία Shimano® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Shimano, Inc. Η ονομασία Windows® και Windows NT® αποτελούν σήματα κατατεθέντα της Microsoft Corporation στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε άλλες χώρες. Άλλα εμπορικά σήματα και ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

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

M/N: A04457, B04457

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση 1

Παρουσίαση συσκευής	1
Επισκόπηση αρχικής οθόνης	3
Προβολή widget	3
Προβολή γρήγορων ματιών	4
Χρήση της οθόνης αφής	4
Κλείδωμα οθόνης αφής	4
Λήψη δορυφορικού σήματος	5

Πλοήγηση 5

Κάνοντας ποδηλασία	5
Θέσεις	6
Αποθήκευση της θέσης σας	6
Αποθήκευση τοποθεσιών από τον χάρτη	6
Πλοήγηση σε τοποθεσία	7
Πλοήγηση προς την αφετηρία	7
Εκκίνηση διαδρομής από κοινόχρηστη τοποθεσία	8
Πλοήγηση σε κοινόχρηστη τοποθεσία κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής	9
Διακοπή πλοήγησης	9
Επεξεργασία τοποθεσιών	9
Διαγραφή θέσης	9
Κοινοποίηση τοποθεσίας από χάρτη με χρήση της εφαρμογής Garmin Connect	10
Αναφορά κινδύνου	10
Διαδρομές	11
Προγραμματισμός και εκτέλεση διαδρομής	11
Δημιουργία και εκτέλεση πορείας κυκλικής διαδρομής	12
Δημιουργία πορείας από πρόσφατη διαδρομή	12
Ακολουθήση διαδρομής από το Garmin Connect	13
Συμβουλές για την εκτέλεση διαδρομής ποδηλασίας	13
Προβολή λεπτομερειών διαδρομής	13
Προβολή διαδρομής στο χάρτη ...	14
Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro	14
Κατηγορίες ανάβασης	15
Επιλογές διαδρομών	15

Νέα δρομολόγηση πορείας	15
Διακοπή διαδρομής	15
Διαγραφή διαδρομής	15
Ρυθμίσεις χάρτη	16
Ρυθμίσεις εμφάνισης χάρτη	16
Αλλαγή του προσανατολισμού του χάρτη	16
Θέματα χάρτη	16
Ρυθμίσεις πορείας	17
Επιλογή δραστηριότητας για υπολογισμό διαδρομής	17

Συνδεδεμένες λειτουργίες 17

Αντιστοίχιση τηλεφώνου	17
Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth	18
Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας	19
Ανίχνευση συμβάντος	19
Βοήθεια	20
Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης	20
Προβολή των επαφών επείγουσας ανάγκης	20
Αίτημα βοήθειας	20
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος	21
Ακύρωση αυτοματοποιημένου μηνύματος	21
Αποστολή ενημέρωσης κατάστασης μετά από συμβάν	21
LiveTrack	21
Ενεργοποίηση LiveTrack	22
Έναρξη περιόδου GroupTrack ..	23
Κοινή χρήση ζωντανού συμβάντος	24
Ενεργοποίηση κοινής χρήσης ζωντανού συμβάντος	24
GroupRide	25
Έναρξη περιόδου GroupRide	25
Συμμετοχή σε περίοδο GroupRide	26
Αποστολή μηνύματος GroupRide	27
Κατάσταση χάρτη GroupRide ...	27
Έξοδος από περίοδο GroupRide	28

Συμβουλές για τις περιόδους GroupRide.....	28	Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας.....	38
Μηνύματα από θεατές.....	28	Διάρκεια ζωής μπαταρίας ασύρματου αισθητήρα.....	38
Αποκλεισμός μηνυμάτων θεατών.....	28	Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών..	38
Ρύθμιση της ειδοποίησης ποδηλάτου.....	29	Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών.....	39
Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων στο τηλέφωνό σας...	29	Στόχοι φυσικής κατάστασης.....	39
Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής...	29	Προπόνηση με μετρητές ισχύος.....	39
Προπόνηση.....	30	Ορισμός ζωνών ισχύος.....	39
Προπόνηση σε εσωτερικό χώρο.....	30	Βαθμονόμηση του μετρητή ισχύος σας.....	40
Αντιστοίχιση του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου.....	30	Ισχύς βάσει πεταλιών.....	40
Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου.....	30	Ενημέρωση του λογισμικού συστήματος Rally μέσω του υπολογιστή ποδηλάτου Edge.....	40
Ρύθμιση της αντίστασης.....	31	Επίγνωση της κατάστασης.....	40
Ρύθμιση της προσομοιωμένης κλίσης.....	31	Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia.....	41
Ρύθμιση επιθυμητής ισχύος.....	31	Ενεργοποίηση του ήχου πράσινου επιπέδου απειλής.....	41
Ρύθμιση στόχου προπόνησης.....	31	Προπόνηση με eBike.....	41
Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα.....	31	Προβολή λεπτομερειών αισθητήρα eBike.....	42
Τα στατιστικά στοιχεία μου.....	32	Τηλεχειρισμός inReach.....	42
Μετρήσεις απόδοσης.....	32	Χρήση του τηλεχειρισμού inReach.....	42
Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2.....	32	Ιστορικό.....	42
Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2....	33	Προβολή της διαδρομής σας με το ποδήλατο.....	43
Συμβουλές για τις εκτιμήσεις μέγ. VO2 ποδηλασίας.....	34	Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη προπόνησης.....	43
Χρόνος ανάκαμψης.....	34	Διαγραφή διαδρομής με ποδήλατο.....	43
Προβολή του χρόνου ανάκαμψης.....	34	Προβολή συνόλων δεδομένων.....	43
Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων απόδοσης.....	34	Διαγραφή συνόλων δεδομένων.....	44
Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης.....	35	Garmin Connect.....	44
Προβολή λεπτών έντασης.....	35	Συνδρομή Garmin Connect+.....	45
Ατομικά ρεκόρ.....	35	Αποστολής της διαδρομής με ποδήλατο στο Garmin Connect.....	45
Προβολή των ατομικών ρεκόρ.....	35	Εγγραφή δεδομένων.....	45
Επαναφορά ατομικού ρεκόρ.....	35	Διαχείριση δεδομένων.....	45
Διαγραφή ατομικού ρεκόρ.....	35	Σύνδεση της συσκευής σε υπολογιστή.....	45
Ζώνες προπόνησης.....	35	Μεταφορά αρχείων στη συσκευή σας.....	46
Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας.....	36	Διαγραφή αρχείων.....	46
Ασύρματοι αισθητήρες.....	36		

Αποσύνδεση του καλωδίου USB..... 46

Προσαρμογή της συσκευής σας.....46

Λειτουργίες του Connect IQ με
δυνατότητα λήψης..... 46

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με
τον υπολογιστή σας..... 47

Ενημέρωση του προφίλ
δραστηριότητάς σας..... 47

Προσθήκη οθόνης δεδομένων..... 48

Προσθήκη οθόνης δεδομένων
ελέγχου μουσικής..... 48

Επεξεργασία οθόνης δεδομένων.... 49

Αναδιάταξη οθονών δεδομένων..... 49

Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων και
μηνυμάτων..... 49

Ορισμός ειδοποιήσεων εύρους... 50

Ορισμός επαναλαμβανόμενων
ειδοποιήσεων..... 50

Auto Lap®..... 51

Επισήμανση γύρων κατά θέση..... 51

Επισήμανση γύρων κατά
απόσταση..... 51

Επισήμανση γύρων κατά ώρα..... 52

Προσαρμογή πλαισίου γύρου..... 52

Χρήση του Auto Pause..... 52

Αυτόματη έναρξη του
χρονόμετρου..... 53

Αλλαγή της ρύθμισης
δορυφόρων..... 53

Χρήση αυτόματης αναστολής
λειτουργίας..... 53

Χρήση αυτόματης κύλισης..... 53

Ρυθμίσεις τηλεφώνου..... 54

Λειτουργία επισκέπτη..... 54

Ενεργοποίηση της λειτουργίας
επισκέπτη..... 54

Απενεργοποίηση της λειτουργίας
επισκέπτη..... 54

Ρυθμίσεις συστήματος..... 54

Ρυθμίσεις οθόνης..... 55

Χρήση του οπισθοφωτισμού..... 55

Προσαρμογή των Γρήγορων
ματιών..... 55

Προσαρμογή του βρόχου widget..... 55

Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων.... 55

Υπολογισμός μέσης τιμής
δεδομένων ρυθμού πεταλιάς ή
ισχύος..... 56

Αλλαγή των μονάδων μέτρησης..... 56

Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση των
ήχων συσκευής..... 56

Αλλαγή της γλώσσας συσκευής..... 56

Ζώνες ώρας..... 56

Πληροφορίες συσκευής..... 57

Φόρτιση της συσκευής..... 57

Πληροφορίες σχετικά με την
μπαταρία..... 57

Τοποθέτηση της τυπικής βάσης..... 58

Απελευθέρωση του Edge..... 58

Τοποθέτηση κορδονιού..... 59

Επισκόπηση βάσης τροφοδοσίας
Edge..... 59

Τοποθέτηση της βάσης τροφοδοσίας
Edge..... 60

Απαιτούμενα καλώδια..... 62

Λυχνία LED κατάστασης της βάσης
τροφοδοσίας Edge..... 62

Προδιαγραφές..... 63

Ενημερώσεις προϊόντος..... 63

Ενημέρωση του λογισμικού
χρησιμοποιώντας την

εφαρμογή Garmin Connect..... 63

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση
του Garmin Express..... 63

Προβολή πληροφοριών συσκευής..... 63

Προβολή κανονιστικών
πληροφοριών και πληροφοριών

συμμόρφωσης..... 64

Φροντίδα της συσκευής σας..... 64

Καθαρισμός της συσκευής..... 64

Φροντίδα της συσκευής βάσης
τροφοδοσίας Edge..... 64

Καθαρισμός της βάσης τροφοδοσίας
Edge..... 64

Καθαρισμός της θύρας USB..... 65

Αντιμετώπιση προβλημάτων..... 65

Μηδενισμός του υπολογιστή
ποδηλάτου Edge..... 65

Επαναφορά των προεπιλεγμένων
ρυθμίσεων..... 65

Απαλοιφή των δεδομένων και των ρυθμίσεων του χρήστη.....	65
Έξοδος από τη λειτουργία επίδειξης	65
Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας	65
Ενεργοποίηση της λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας	66
Το τηλέφωνό μου δεν συνδέεται στη συσκευή.....	66
Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS..	66
Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα.....	66
Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτιμέτρου	67
Ρύθμιση του υψόμετρου	67
Ενδείξεις θερμοκρασίας	67
Αντικατάσταση μονωτικών δακτυλίων	67
Λήψη περισσότερων πληροφοριών...	67

Παράρτημα.....68

Πεδία δεδομένων	68
Τυπικές τιμές μέγ. VO2.....	70
Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών	71
Μέγεθος και διάμετρος τροχών	71

Παρουσίαση

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

Παρουσίαση συσκευής



① 	Πατήστε για να μεταβείτε στη λειτουργία ύπνου και να ενεργοποιήσετε τη συσκευή. Πατήστε το παρατεταμένα για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε τη συσκευή και για να κλειδώσετε την οθόνη αφής.
② 	Πατήστε το για να επισημάνετε ένα νέο γύρο.
③ Θύρα USB (κάτω από το προστατευτικό κάλυμμα)	Σηκώστε το προστατευτικό κάλυμμα για να φορτίσετε τη συσκευή ή να τη συνδέσετε με υπολογιστή. Επανατοποθετήστε το προστατευτικό κάλυμμα για να αποφύγετε τυχόν φθορά της θύρας USB.
④ 	Πατήστε το για να ξεκινήσετε και να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
⑤ 	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το κύριο μενού.
⑥ Γρήγορες ματιές	Σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην αρχική οθόνη για να δείτε τις γρήγορες ματιές. Επιλέξτε το για να ανοίξετε τη γρήγορη ματιά ή το μενού.
⑦ Προφίλ δραστηριότητας	Σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να αλλάξετε το προφίλ δραστηριότητας. Επιλέξτε το προφίλ δραστηριότητας για να το ανοίξετε.
⑧ Widget	Σύρετε προς τα κάτω από το επάνω μέρος της οθόνης για να δείτε τα widget και προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να δείτε περισσότερα widget.
⑨ Ηλεκτρικές επαφές	Φορτίστε χρησιμοποιώντας ένα εξωτερικό αξεσουάρ τροφοδοσίας. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν διατίθεται σε όλα τα μοντέλα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να αγοράσετε προαιρετικά αξεσουάρ, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com.

Επισκόπηση αρχικής οθόνης

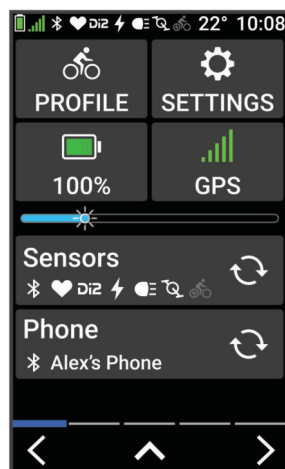
Η αρχική οθόνη σας παρέχει γρήγορη πρόσβαση σε όλες τις λειτουργίες του υπολογιστή ποδηλάτου Edge.

	Κατάσταση μπαταρίας
	Ισχύς σήματος GPS
	Κατάσταση Bluetooth®
	Συγχρονισμός σε εξέλιξη
	Επιλέξτε για να πάτε για ποδηλασία. Χρησιμοποιήστε τα βέλη για να αλλάξετε το προφίλ ποδηλασίας.
Πλοήγηση	Επιλέξτε για να περιηγηθείτε στον χάρτη, να επισημάνετε μια τοποθεσία, να αναζητήσετε τοποθεσίες, σημεία ενδιαφέροντος ή διευθύνσεις.
Πορείες	Επιλέξτε για να δημιουργήσετε μια νέα διαδρομή ή να μεταβείτε σε μια αποθηκευμένη διαδρομή.
Ιστορικό	Επιλέξτε για να μεταβείτε σε προηγούμενες διαδρομές και σύνολα.
	Επιλέξτε για να μεταβείτε στις λειτουργίες, τα ατομικά ρεκόρ, τις επαφές και τις ρυθμίσεις σας. Επιλέξτε για να μεταβείτε στις εφαρμογές Connect IQ™, τα widget και τα πεδία δεδομένων.

Προβολή widget

Η συσκευή διαθέτει προεγκατεστημένα αρκετά widget και υπάρχουν ακόμα περισσότερα διαθέσιμα όταν πραγματοποιείτε αντιστοίχιση της συσκευής σας με τηλέφωνο ή άλλη συμβατή συσκευή.

- 1 Από την αρχική οθόνη ή κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής, σύρετε προς τα κάτω από το επάνω μέρος της οθόνης.



Εμφανίζεται το widget κατάστασης. Ένα εικονίδιο που αναβοσβήνει σημαίνει ότι η συσκευή πραγματοποιεί αναζήτηση για σήμα. Ένα σταθερό εικονίδιο σημαίνει ότι εντοπίστηκε το σήμα ή ο αισθητήρας είναι συνδεδεμένος. Μπορείτε να επιλέξετε οποιοδήποτε εικονίδιο για να αλλάξετε τις ρυθμίσεις.

- 2 Σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά, για να δείτε περισσότερα widget.

Την επόμενη φορά που θα σύρετε προς τα κάτω για να προβάλετε τα widget, θα εμφανιστεί το τελευταίο widget που προβάλατε.

Προβολή γρήγορων ματιών

Οι γρήγορες ματιές παρέχουν γρήγορη πρόσβαση σε δεδομένα υγείας, πληροφορίες δραστηριότητας, ενσωματωμένους αισθητήρες και πολλά άλλα.

- Από την αρχική οθόνη, σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα επάνω.



Η συσκευή πραγματοποιεί κύλιση μέσα από τις γρήγορες ματιές.

- Επιλέξτε μια γρήγορη ματιά ① για να δείτε επιπλέον πληροφορίες.
- Επιλέξτε το  για να προσαρμόσετε τις γρήγορες ματιές (*Προσαρμογή των Γρήγορων ματιών, σελίδα 55*).

Χρήση της οθόνης αφής

- Όταν το χρονόμετρο λειτουργεί, πατήστε την οθόνη για να δείτε την υπέρθεση χρονομέτρου. Η υπέρθεση χρονομέτρου σας επιτρέπει να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής.
- Επιλέξτε το  για να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.
- Σύρετε ή επιλέξτε τα βέλη για κύλιση.
- Από την αρχική οθόνη, σύρετε προς τα επάνω για να δείτε τις γρήγορες ματιές.
- Από την αρχική οθόνη ή την οθόνη διαδρομής, σύρετε προς τα κάτω για να δείτε τα widget.
- Επιλέξτε το  για να ανοίξετε ένα μενού.
- Επιλέξτε το  για να επιστρέψετε στην προηγούμενη σελίδα.
- Επιλέξτε το  για να αποθηκεύσετε τις αλλαγές και να κλείσετε τη σελίδα.
- Επιλέξτε το  για να κλείσετε τη σελίδα και να επιστρέψετε στην προηγούμενη σελίδα.
- Επιλέξτε το  για να πραγματοποιήσετε αναζήτηση κοντά σε μια θέση.
- Επιλέξτε το  για να διαγράψετε ένα στοιχείο.
- Επιλέξτε το  για περισσότερες πληροφορίες.

Κλείδωμα οθόνης αφής

Μπορείτε να κλειδώσετε την οθόνη για την αποφυγή ακούσιων πατημάτων.

- Κρατήστε πατημένο το  και επιλέξτε **Κλείδωμα οθόνης**.
- Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, επιλέξτε .

Λήψη δορυφορικού σήματος

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

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

1 Βγείτε έξω, σε ανοικτό χώρο.

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

2 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.

Ενδέχεται να χρειαστούν 30-60 δευτερόλεπτα μέχρι να εντοπιστούν δορυφορικά σήματα.

Πλοήγηση

Οι ρυθμίσεις και οι λειτουργίες πλοήγησης επίσης ισχύουν για τις διαδρομές πλοήγησης ([Διαδρομές, σελίδα 11](#)).

- Θέσεις και εύρεση τοποθεσιών ([Θέσεις, σελίδα 6](#))
- Προγραμματισμός διαδρομής ([Διαδρομές, σελίδα 11](#))
- Ρυθμίσεις πορείας ([Ρυθμίσεις πορείας, σελίδα 17](#))
- Ρυθμίσεις χάρτη ([Ρυθμίσεις χάρτη, σελίδα 16](#))

Κάνοντας ποδηλασία

Αν χρησιμοποιείτε ασύρματο αισθητήρα ή αξεσουάρ, μπορείτε να το συζεύξετε και να το ενεργοποιήσετε κατά την αρχική ρύθμιση ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 38](#)).

1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.

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

Οι ενδεικτικές γραμμές δορυφορικής σύνδεσης γίνονται πράσινες όταν η συσκευή είναι έτοιμη.

3 Από την αρχική οθόνη, πατήστε το  ή το  για να αλλάξετε το προφίλ ποδηλασίας.

4 Πατήστε το  για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

SPEED	AVG SPEED
21.2 ^m _h	17.8 ^m _h
DISTANCE	
26.29 ^m _i	
TIMER	
1:45:15	
CALORIES	↑ TTL ASCENT
1120	1563 ^f

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

5 Σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά, για να δείτε πρόσθετες οθόνες δεδομένων.

Μπορείτε να σύρετε προς τα κάτω από το επάνω μέρος των οθονών δεδομένων για να δείτε τα widget.

6 Αν είναι απαραίτητο, αγγίξτε την οθόνη για να δείτε τα δεδομένα της κατάστασης σε υπέρθεση (συμπεριλαμβανομένης της διάρκειας ζωής της μπαταρίας) ή για να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.

7 Πατήστε το  για να διακόψετε την αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

8 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

9 Επιλέξτε το .

Θέσεις

Μπορείτε να καταγράψετε και να αποθηκεύσετε θέσεις στη συσκευή.

Αποθήκευση της θέσης σας

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

Αν θέλετε να θυμάστε ορόσημα ή να επιστρέψετε σε ένα συγκεκριμένο σημείο, μπορείτε να αποθηκεύσετε μια θέση.

1 Πηγαίνετε για ποδηλασία.

2 Επιλέξτε **Πλοήγηση** >  > **Επισήμανση τοποθεσίας** > .

Αποθήκευση τοποθεσιών από τον χάρτη

1 Επιλέξτε **Πλοήγηση** > **Αναζήτηση στο χάρτη**.

2 Περιηγηθείτε στον χάρτη για την τοποθεσία.

3 Επιλέξτε τη θέση.

Οι πληροφορίες τοποθεσίας εμφανίζονται στο επάνω μέρος του χάρτη.

4 Επιλέξτε τις πληροφορίες τοποθεσίας.

5 Επιλέξτε το  > **Αποθήκευση θέσης** > .

Πλοήγηση σε τοποθεσία

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη γρήγορη ματιά ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΟΠΟΘΕΣΙΑΣ για να πραγματοποιήσετε μια γρήγορη αναζήτηση από την αρχική οθόνη. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στον βρόχο γρήγορων ματιών (*Προσαρμογή των Γρήγορων ματιών, σελίδα 55*).

1 Επιλέξτε **Πλοήγηση**.

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Αναζήτηση στο χάρτη** για να πλοηγηθείτε σε μια τοποθεσία στον χάρτη.
- Επιλέξτε **Πορείες** για πλοήγηση χρησιμοποιώντας μια αποθηκευμένη διαδρομή (*Διαδρομές, σελίδα 11*).
- Επιλέξτε **Αναζήτηση** για να πλοηγηθείτε σε ένα σημείο ενδιαφέροντος, μια πόλη, μια διεύθυνση, μια διασταύρωση ή σε γνωστές συντεταγμένες.

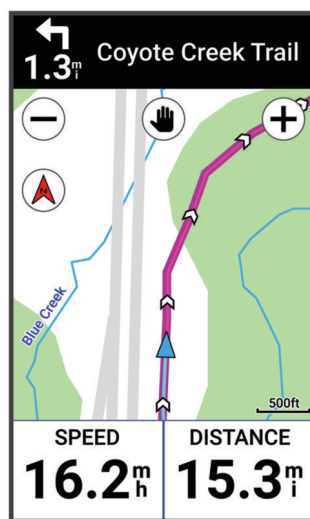
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε το  για να εισαγάγετε συγκεκριμένες πληροφορίες αναζήτησης.

- Επιλέξτε **Αποθηκευμένες θέσεις** για να πλοηγηθείτε σε μια αποθηκευμένη τοποθεσία.
- Επιλέξτε **Πρόσφατα αποτελέσματα** για να πλοηγηθείτε σε μία από τις τελευταίες 50 τοποθεσίες που έχετε εντοπίσει.
- Επιλέξτε το  > **Αναζήτηση κοντά σε:** για να περιορίσετε την περιοχή αναζήτησης.

3 Επιλέξτε μια τοποθεσία.

4 Επιλέξτε **Οδήγηση**.

5 Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη προς τον προορισμό σας.



Πλοήγηση προς την αφετηρία

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

1 Πηγαίνετε για ποδηλασία.

2 Ανά πάσα στιγμή, σύρετε προς τα κάτω από το επάνω μέρος της οθόνης και, στο widget των στοιχείων ελέγχου, επιλέξτε **Επιστροφή στην αρχή**.

3 Επιλέξτε **Κατά μήκος της ίδιας πορείας** ή **Απευθείας πορεία**.

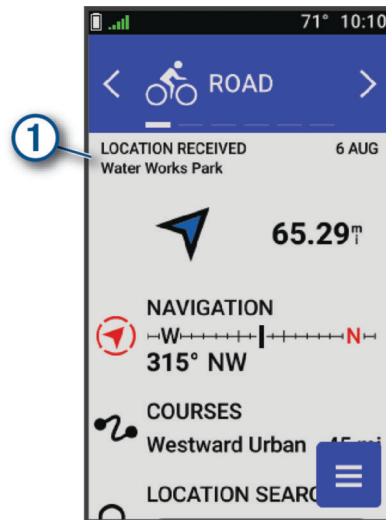
4 Επιλέξτε **Οδήγηση**.

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

Εκκίνηση διαδρομής από κοινόχρηστη τοποθεσία

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect™ για να κοινοποιήσετε μια τοποθεσία από τους Χάρτες Apple® στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge και να πλοηγηθείτε στη συγκεκριμένη τοποθεσία (*Κοινοποίηση τοποθεσίας από χάρτη με χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 10*).

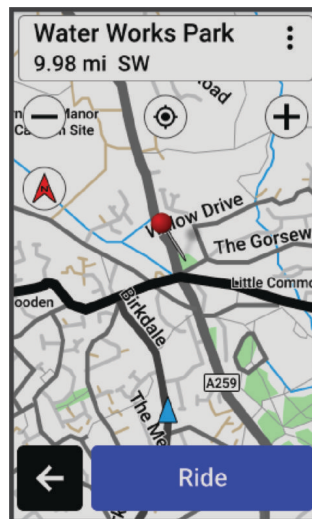
- 1 Επιλέξτε τις πληροφορίες κοινόχρηστης τοποθεσίας από τη δυναμική περιοχή στην αρχική οθόνη ①.



Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge εμφανίζει έναν χάρτη με το όνομα της κοινόχρηστης τοποθεσίας και τις συντεταγμένες της.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η τοποθεσία αποθηκεύεται στο μενού **Πλοήγηση > Πρόσφατα αποτελέσματα**.

- 2 Επιλέξτε **Οδήγηση**.



- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να προχωρήσετε στον προορισμό σας.

Πλοήγηση σε κοινόχρηστη τοποθεσία κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής

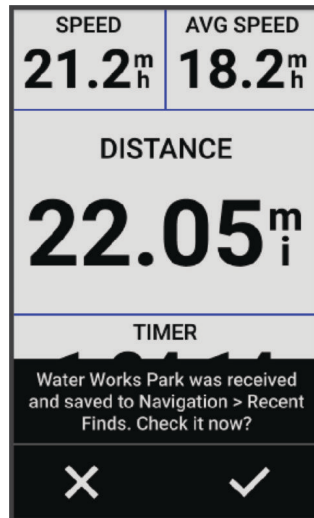
Αυτή η λειτουργία έχει σχεδιαστεί για διαδρομές με χρήση GPS. Εάν κάνετε ποδήλατο με ένα προφίλ δραστηριότητας Εσωτερικού χώρου όπου η πλοήγηση είναι απενεργοποιημένη, επιλέξτε το  για να απορρίψετε την ειδοποίηση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η τοποθεσία αποθηκεύεται στο μενού **Πλοήγηση > Πρόσφατα αποτελέσματα**.

Μπορείτε να λαμβάνετε κοινόχρηστες τοποθεσίες στον υπολογιστή ποδηλάτου σας Edge και να πλοηγείστε σε αυτές τις τοποθεσίες (*Κοινοποίηση τοποθεσίας από χάρτη με χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 10*).

1 Ξεκινήστε μια βόλτα με το ποδήλατο (*Κάνοντας ποδηλασία, σελίδα 5*).

Ο υπολογιστής ποδηλάτου σας Edge εμφανίζει μια ειδοποίηση που υποδεικνύει το όνομα μιας κοινόχρηστης τοποθεσίας.



2 Επιλέξτε το  για να πλοηγηθείτε στην κοινόχρηστη τοποθεσία.

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να προχωρήσετε στον προορισμό σας.

Διακοπή πλοήγησης

1 Πατήστε στην οθόνη.

2 Επιλέξτε **Διακοπή πλοήγησης > **.

Επεξεργασία τοποθεσιών

1 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.

2 Επιλέξτε μια τοποθεσία.

3 Επιλέξτε τη γραμμή πληροφοριών στο επάνω μέρος της οθόνης.

4 Επιλέξτε το .

5 Επιλέξτε ένα χαρακτηριστικό.

Για παράδειγμα, επιλέξτε **Αλλαγή υψόμετρου** για να εισαγάγετε ένα γνωστό υψόμετρο για την τοποθεσία.

6 Εισαγάγετε τις νέες πληροφορίες και επιλέξτε το .

Διαγραφή θέσης

1 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.

2 Επιλέξτε μια τοποθεσία.

3 Επιλέξτε τις πληροφορίες τοποθεσίας στο επάνω μέρος της οθόνης.

4 Επιλέξτε το  > **Διαγραφή θέσης > **.

Κοινοποίηση τοποθεσίας από χάρτη με χρήση της εφαρμογής Garmin Connect

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η κοινοποίηση των πληροφοριών τοποθεσίας σε άλλους αποτελεί δική σας ευθύνη. Να βεβαιώνετε πάντα ότι γνωρίζετε και νιώθετε άνετα με το άτομο στο οποίο κοινοποιείτε τις πληροφορίες τοποθεσίας σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν η συσκευή Garmin® που είναι συμβατή με τη διαδρομή είναι συνδεδεμένη με μια συσκευή iPhone® μέσω τεχνολογίας Bluetooth.

Μπορείτε να κοινοποιήσετε πληροφορίες τοποθεσίας και δεδομένα από τους Χάρτες Apple στη συμβατή συσκευή σας Garmin.

1 Από τους Χάρτες Apple, επιλέξτε μια τοποθεσία.

2 Επιλέξτε  > .

3 Εάν είναι απαραίτητο, από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε τη συσκευή Garmin.

Εμφανίζεται μια ειδοποίηση στην εφαρμογή Garmin Connect που υποδεικνύει ότι η τοποθεσία είναι πλέον διαθέσιμη στη συσκευή σας (*Εκκίνηση διαδρομής από κοινόχρηστη τοποθεσία, σελίδα 8*).

Αναφορά κινδύνου

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αυτή η λειτουργία επιτρέπει στους χρήστες την υποβολή πληροφοριών σχετικά με πιθανούς κινδύνους στη διαδρομή τους. Η Garmin δεν παρέχει καμία δήλωση σχετικά με την ακρίβεια, την πληρότητα ή τη χρονική καταλληλότητα των πληροφοριών που υποβάλλουν οι χρήστες. Να έχετε επίγνωση του περιβάλλοντός σας και να συμβουλευέστε κάθε δημοσιευμένη οδηγία που είναι διαθέσιμη κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας. Εάν δεν έχετε επίγνωση του περιβάλλοντός σας, μπορεί να προκληθεί υλική ζημιά ή τραυματισμός.

Σε οποιοδήποτε σημείο κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας, μπορείτε να αναφέρετε έναν κίνδυνο που μπορεί να είναι επικίνδυνος για τους ποδηλάτες, όπως λακκούβες, ελεύθερα σκυλιά ή πεσμένα δέντρα. Μπορείτε επίσης να επιβεβαιώσετε έναν κίνδυνο στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, ή να αναφέρετε ότι δεν υπάρχει πλέον κίνδυνος. Οι κίνδυνοι λήγουν αφού δεν έχουν αναφερθεί για κάποιο χρονικό διάστημα.

1 Πηγαίνετε μια βόλτα με το ποδήλατο (*Κάνοντας ποδηλασία, σελίδα 5*).

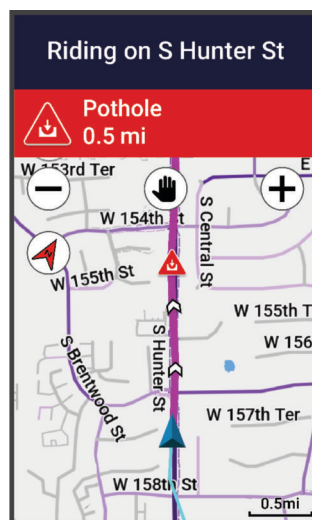
2 Πατήστε στην οθόνη για να δείτε την υπέρθεση χρονομέτρου.

3 Επιλέξτε .

4 Επιλέξτε τον τύπο κινδύνου.

5 Επιλέξτε **Αναφορά**.

Ο κίνδυνος εμφανίζεται στον χάρτη πλοήγησης και ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge εκπέμπει μια ηχητική ειδοποίηση (*Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων και μηνυμάτων, σελίδα 49*).



Διαδρομές

Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή από το λογαριασμό Garmin Connect στη συσκευή σας. Αφού αποθηκευτεί στη συσκευή σας, μπορείτε να πλοηγηθείτε στη διαδρομή στη συσκευή σας. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε και να αποθηκεύσετε μια προσαρμοσμένη διαδρομή απευθείας στη συσκευή σας.

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να στείλετε διαδρομές στη συσκευή σας από εφαρμογές τρίτων, όταν συνδέετε τους λογαριασμούς σας ή χρησιμοποιείτε μια εφαρμογή Connect IQ. Μεταβείτε στη διεύθυνση apps.garmin.com για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις εφαρμογές Connect IQ.

Προγραμματισμός και εκτέλεση διαδρομής

Μπορείτε να δημιουργήσετε και να ακολουθήσετε μια προσαρμοσμένη διαδρομή. Μια διαδρομή είναι μια ακολουθία σημείων ή θέσεων που οδηγεί στον τελικό σας προορισμό.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη διαδρομή στην εφαρμογή Garmin Connect και να τη στείλετε στη συσκευή σας (*Ακολουθήση διαδρομής από το Garmin Connect, σελίδα 13*).

1 Επιλέξτε **Πορείες** >  > **Δημιουργία πορείας**.

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να επιλέξετε την τρέχουσα τοποθεσία σας στον χάρτη, επιλέξτε **Τρέχουσα θέση**.
- Για να επιλέξετε μια τοποθεσία στον χάρτη, επιλέξτε **Χρήση χάρτη** και επιλέξτε μια τοποθεσία.
- Για να επιλέξετε μια αποθηκευμένη τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθηκευμένα και πρόσφατα** > **Αποθηκευμένες θέσεις** και επιλέξτε μια τοποθεσία.
- Για να επιλέξετε μια τοποθεσία για την οποία κάνατε πρόσφατα αναζήτηση, επιλέξτε **Αποθηκευμένα και πρόσφατα** > **Πρόσφατα αποτελέσματα** και επιλέξτε μια τοποθεσία.
- Για να αναζητήσετε και να επιλέξετε ένα σημείο ενδιαφέροντος, επιλέξτε **Σημεία ενδιαφέροντος** και επιλέξτε ένα κοντινό σημείο ενδιαφέροντος.
- Για να επιλέξετε μια πόλη, επιλέξτε **Πόλεις** και επιλέξτε μια κοντινή πόλη.
- Για να επιλέξετε μια διεύθυνση, επιλέξτε **Εργαλεία αναζήτησης** > **Διευθύνσεις** και εισαγάγετε τη διεύθυνση.
- Για να επιλέξετε μια διασταύρωση, επιλέξτε **Εργαλεία αναζήτησης** > **Κόμβοι** και εισαγάγετε τα ονόματα των οδών.
- Για να χρησιμοποιήσετε συντεταγμένες, επιλέξτε **Εργαλεία αναζήτησης** > **Συντεταγμένες** και εισαγάγετε τις συντεταγμένες.

3 Εάν ζητηθεί, επιλέξτε το  για να προσθέσετε την τοποθεσία στη διαδρομή.

Εμφανίζεται ένας χάρτης της διαδρομής.

4 Από τον χάρτη, ορίστε μια επιλογή για να συνεχίσετε την προσθήκη τοποθεσιών:

- Επιλέξτε  >  για να προσθέσετε μια άλλη τοποθεσία χρησιμοποιώντας τον χάρτη.
- Επιλέξτε το  για να αναζητήσετε μια άλλη τοποθεσία.
- Επιλέξτε  για να αναιρέσετε την τοποθεσία που προστέθηκε προηγουμένως.

5 Επαναλάβετε τα βήματα 2 έως 4 μέχρι να επιλέξετε όλες τις τοποθεσίες για την πορεία.

6 Εάν είναι απαραίτητο, σύρετε προς τα επάνω από το κάτω μέρος της οθόνης και ορίστε μια επιλογή:

- Κρατήστε πατημένο το  σε μια τοποθεσία και σύρετέ το για αλλαγή διάταξης της λίστας.
- Σύρετε προς τα αριστερά και επιλέξτε το  για να καταργήσετε μια τοποθεσία.

7 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:

- Για να υπολογίσετε τη διαδρομή με την ίδια διαδρομή πίσω στην τοποθεσία αφετηρίας, επιλέξτε το  > **μετ' επιστροφής**.
- Για να υπολογίσετε τη διαδρομή με μια διαφορετική διαδρομή πίσω στην τοποθεσία αφετηρίας, επιλέξτε το  > **Επιστροφή στην αρχή**.

8 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

9 Πληκτρολογήστε ένα όνομα για τη διαδρομή.

10 Επιλέξτε  > **Οδήγηση**.

Δημιουργία και εκτέλεση πορείας κυκλικής διαδρομής

Η συσκευή μπορεί να δημιουργήσει μια πορεία κυκλικής διαδρομής με βάση μια καθορισμένη απόσταση, θέση εκκίνησης και κατεύθυνση πλοήγησης.

1 Επιλέξτε **Πορείες** >  > **Κυκλική πορεία**.

2 Επιλέξτε **Απόστ.** και εισαγάγετε τη συνολική απόσταση της διαδρομής.

3 Επιλέξτε **Θέση εκκίνησης**.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να επιλέξετε την τρέχουσα τοποθεσία σας, επιλέξτε **Τρέχουσα θέση**.
- Για να επιλέξετε μια τοποθεσία στον χάρτη, επιλέξτε **Χρήση χάρτη** και επιλέξτε μια τοποθεσία.
- Για να επιλέξετε μια αποθηκευμένη τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθηκευμένες θέσεις** και επιλέξτε μια τοποθεσία.
- Για να επιλέξετε μια τοποθεσία για την οποία κάνατε πρόσφατα αναζήτηση, επιλέξτε **Πρόσφατα αποτελέσματα** και επιλέξτε μια τοποθεσία.
- Για να αναζητήσετε και να επιλέξετε ένα σημείο ενδιαφέροντος, επιλέξτε **Σημεία ενδιαφέροντος** και επιλέξτε ένα κοντινό σημείο ενδιαφέροντος.
- Για να επιλέξετε μια διεύθυνση, επιλέξτε **Εργαλεία αναζήτησης** > **Διευθύνσεις** και εισαγάγετε τη διεύθυνση.
- Για να επιλέξετε μια διασταύρωση, επιλέξτε **Εργαλεία αναζήτησης** > **Κόμβοι** και εισαγάγετε τα ονόματα των οδών.
- Για να χρησιμοποιήσετε συντεταγμένες, επιλέξτε **Εργαλεία αναζήτησης** > **Συντεταγμένες** και εισαγάγετε τις συντεταγμένες.

5 Επιλέξτε **Κατεύθυνση έναρξης** και κατόπιν επιλέξτε μια κατεύθυνση.

6 Επιλέξτε **Αναζήτηση**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε το  για να επαναλάβετε την αναζήτηση.

7 Επιλέξτε μια διαδρομή για να την προβάλετε στον χάρτη.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε το  και το  για να δείτε τις άλλες διαδρομές.

8 Επιλέξτε **Αποθήκευση** > **Οδήγηση**.

Δημιουργία πορείας από πρόσφατη διαδρομή

Μπορείτε να δημιουργήσετε μια νέα πορεία από μια διαδρομή με ποδήλατο που αποθηκεύσατε σε αυτήν τη συσκευή Edge .

1 Επιλέξτε **Ιστορικό** > **Διαδρομές με ποδήλατο**.

2 Επιλέξτε μια διαδρομή με ποδήλατο.

3 Επιλέξτε  > **Αποθήκευση διαδρομής με το ποδήλατο ως πορεία**.

4 Πληκτρολογήστε ένα όνομα για την πορεία και επιλέξτε το .

Ακολουθήση διαδρομής από το Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη μιας διαδρομής από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (*Garmin Connect*, σελίδα 44).

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
- Μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.

2 Δημιουργήστε και αποθηκεύστε μια νέα διαδρομή ή επιλέξτε μια υπάρχουσα.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το .
- Στον ιστότοπο Garmin Connect, επιλέξτε **Αποστολή σε συσκευή**.

4 Επιλέξτε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect.
- Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Express™.

Στη συσκευή σας, η διαδρομή εμφανίζεται στη δυναμική περιοχή της αρχικής οθόνης.

6 Επιλέξτε τη διαδρομή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να επιλέξετε **Πορείες** για να επιλέξετε διαφορετική διαδρομή.

7 Επιλέξτε **Οδήγηση**.

Συμβουλές για την εκτέλεση διαδρομής ποδηλασίας

- Χρησιμοποιήστε την καθοδήγηση στροφής (*Επιλογές διαδρομών*, σελίδα 15).
- Εάν συμπεριλάβετε προθέρμανση, πατήστε το  για να ξεκινήσετε τη διαδρομή και να κάνετε προθέρμανση όπως συνήθως.
- Μείνετε μακριά από τη διαδρομή σας κατά την προθέρμανση.
Όταν είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε, κατευθυνθείτε προς τη διαδρομή σας. Όταν είστε σε οποιοδήποτε τμήμα της διαδρομής, εμφανίζεται ένα μήνυμα.
- Μετακινηθείτε με κύλιση στο χάρτη για να δείτε το χάρτη διαδρομής.
Αν ξεφύγετε από τη διαδρομή, εμφανίζεται ένα μήνυμα.

Προβολή λεπτομερειών διαδρομής

1 Επιλέξτε **Πορείες**.

2 Επιλέξτε μια διαδρομή.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε τη διαδρομή για να την δείτε στον χάρτη.
- Επιλέξτε το γράφημα των αναβάσεων για να δείτε λεπτομέρειες και διαγράμματα υψομέτρου για κάθε ανάβαση.
- Επιλέξτε **Σύνοψη** για να δείτε λεπτομέρειες σχετικά με τη διαδρομή.

Προβολή διαδρομής στο χάρτη

Για κάθε διαδρομή που αποθηκεύεται στη συσκευή σας, μπορείτε να προσαρμόσετε τον τρόπο με τον οποίο θα εμφανίζεται στο χάρτη. Για παράδειγμα, μπορείτε να ορίσετε η καθημερινή διαδρομή σας μέσα στην πόλη να εμφανίζεται στο χάρτη με κίτρινο χρώμα. Μπορείτε να έχετε μια εναλλακτική διαδρομή που θα εμφανίζεται με πράσινο χρώμα. Αυτό σας επιτρέπει να βλέπετε τις διαδρομές ενώ οδηγείτε, χωρίς όμως να ακολουθείτε ή να πλοηγείστε σε μια συγκεκριμένη διαδρομή.

- 1 Επιλέξτε το **Πορείες**.
- 2 Επιλέξτε τη διαδρομή.
- 3 Επιλέξτε το **:**.
- 4 Επιλέξτε **Να εμφανίζεται πάντα** για να κάνετε τη διαδρομή να εμφανίζεται πάντα στο χάρτη.
- 5 Επιλέξτε **Χρώμα** και, στη συνέχεια, επιλέξτε ένα χρώμα.
- 6 Επιλέξτε **Σημεία διαδρομής** για να συμπεριλάβετε σημεία της διαδρομής στο χάρτη.

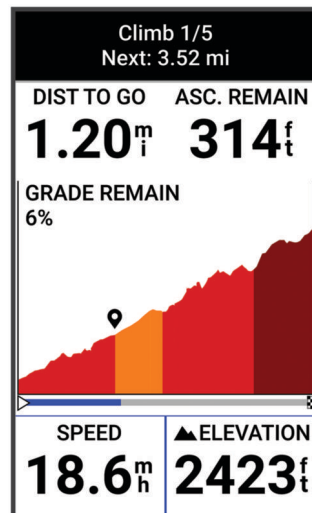
Την επόμενη φορά που θα οδηγήσετε κοντά στη διαδρομή, θα εμφανιστεί στο χάρτη.

Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro

Η λειτουργία ClimbPro σας βοηθά να διαχειριστείτε την προσπάθειά σας για τις επόμενες αναβάσεις σε μια διαδρομή. Μπορείτε να προβάλετε λεπτομέρειες σχετικά με τις αναβάσεις, καθώς και τότε εμφανίζονται, τη μέση κλίση και τη συνολική ανάβαση. Οι κατηγορίες ανάβασης, με βάση το μήκος και την κλίση, επισημαίνονται με ένα χρώμα (*Κατηγορίες ανάβασης, σελίδα 15*).

- 1 Ενεργοποιήστε τη λειτουργία ClimbPro για το προφίλ δραστηριότητας (*Ενημέρωση του προφίλ δραστηριότητάς σας, σελίδα 47*).
- 2 Ελέγξτε τις αναβάσεις και τις λεπτομέρειες διαδρομής για τη διαδρομή (*Προβολή λεπτομερειών διαδρομής, σελίδα 13*).
- 3 Ξεκινήστε να ακολουθείτε μια αποθηκευμένη διαδρομή (*Διαδρομές, σελίδα 11*).

Στην αρχή μιας ανάβασης, η οθόνη ClimbPro εμφανίζεται αυτόματα.



Αφού αποθηκεύσετε τη διαδρομή με ποδήλατο, μπορείτε να δείτε τα περάσματα ανάβασης στο ιστορικό διαδρομής σας.

Κατηγορίες ανάβασης

Οι κατηγορίες ανάβασης καθορίζονται από τη βαθμολογία ανάβασης, η οποία υπολογίζεται με βάση την κλίση επί το μήκος της ανάβασης. Μια ανάβαση πρέπει να έχει μήκος τουλάχιστον 500 μέτρα και μέση κλίση τουλάχιστον 3% για να θεωρηθεί ανάβαση.

Κατηγορία	Βαθμολογία ανάβασης	Χρώμα
Hors Catégorie (HC)	Πάνω από 80.000	
Κατηγορία 1	Πάνω από 64.000	
Κατηγορία 2	Πάνω από 32.000	
Κατηγορία 3	Πάνω από 16.000	
Κατηγορία 4	Πάνω από 8.000	
Μη κατηγοριοποιημένο	Πάνω από 1.500	

Επιλογές διαδρομών

Επιλέξτε **Πορείες** > .

Καθοδήγηση στροφής: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τα μηνύματα στροφής.

Προειδοποιήσεις εκτός πορείας: Σας ειδοποιεί αν απομακρυνθείτε από τη διαδρομή.

Αναζήτηση: Σας επιτρέπει να κάνετε αναζήτηση για αποθηκευμένες διαδρομές κατά όνομα.

Ταξινόμηση: Σας επιτρέπει να ταξινομήσετε αποθηκευμένες διαδρομές κατά όνομα, απόσταση ή ημερομηνία.

Διαγραφή: Σας επιτρέπει να διαγράψετε από τη συσκευή όλες ή πολλές αποθηκευμένες διαδρομές.

Νέα δρομολόγηση πορείας

Μπορείτε να επιλέξετε τον τρόπο με τον οποίο η συσκευή επανυπολογίζει τη διαδρομή σας όταν βγαίνετε εκτός πορείας.

Όταν βγαίνετε εκτός πορείας, μπορείτε να επιλέξετε:

- Να διακόψετε την πλοήγηση μέχρι να επιστρέψετε στην πορεία σας επιλέγοντας **Παύση πλοήγησης**.
- Να επιλέξετε μια προτεινόμενη νέα δρομολόγηση πατώντας **Νέα δρομολόγηση**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η πρώτη επιλογή νέας δρομολόγησης είναι η πιο σύντομη διαδρομή για να επιστρέψετε στην πορεία σας και ξεκινά αυτόματα μετά από 10 δευτερόλεπτα.

Διακοπή διαδρομής

- 1 Μεταβείτε με κύλιση στον χάρτη.
- 2 Σύρετε προς τα κάτω από το επάνω μέρος της οθόνης και κάντε κύλιση στο widget στοιχείων ελέγχου.
- 3 Επιλέξτε **Διακοπή πορείας** > .

Διαγραφή διαδρομής

- 1 Επιλέξτε **Πλοήγηση** > **Πορείες**.
- 2 Σύρετε αριστερά σε μια διαδρομή.
- 3 Επιλέξτε το .

Ρυθμίσεις χάρτη

Πατήστε  > **Προφίλ δραστηριότητας**, επιλέξτε ένα προφίλ και μετά πατήστε **Πλοήγηση > Χάρτης**.

Προσανατολισμός: Καθορίζει τον τρόπο εμφάνισης του χάρτη στη σελίδα.

Αυτόματο ζουμ: Επιλέγει αυτόματα ένα επίπεδο μεγέθυνσης για το χάρτη. Αν επιλέξετε Απενεργοποίηση, θα πρέπει να μεγεθύνετε/σμικρύνετε τον χάρτη μόνοι σας.

Κείμενο καθοδήγησης: Καθορίζει πότε θα εμφανίζονται τα μηνύματα πλοήγησης στροφή προς στροφή (απαιτεί χάρτες με δυνατότητα δρομολόγησης).

Εμφάνιση: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις εμφάνισης στον χάρτη (*Ρυθμίσεις εμφάνισης χάρτη, σελίδα 16*).

Πληροφορίες χάρτη: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τους χάρτες που έχουν φορτωθεί στη συσκευή.

Ρυθμίσεις εμφάνισης χάρτη

Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**, επιλέξτε ένα προφίλ και μετά επιλέξτε **Πλοήγηση > Χάρτης > Εμφάνιση**.

Θέμα χάρτη: Προσαρμόζει την εμφάνιση του χάρτη στον τύπο οδήγησης με ποδήλατο που χρησιμοποιείτε. (*Θέματα χάρτη, σελίδα 16*)

Χάρτης δημοφιλών δρόμων: Σημειώνει τους δημοφιλείς δρόμους ή μονοπάτια για τον τύπο της οδήγησης με ποδήλατο που χρησιμοποιείτε. Όσο πιο σκούρα είναι η επισήμανση της διαδρομής ή του μονοπατιού, τόσο πιο δημοφιλής είναι.

Λεπτομέρεια χάρτη: Ορίζει το επίπεδο των λεπτομερειών που εμφανίζονται στον χάρτη.

Χρώμα γραμμής ιστ.: Σας επιτρέπει να αλλάξετε το χρώμα γραμμής της διαδρομής που έχετε διανύσει.

Για προχωρημένους: Σας επιτρέπει να ορίσετε επίπεδα ζουμ και το μέγεθος κειμένου και να ενεργοποιήσετε το σκιασμένο ανάγλυφο και τα περιγράμματα.

Επαναφορά προεπιλογής χάρτη: Επαναφέρει την εμφάνιση του χάρτη στις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις.

Αλλαγή του προσανατολισμού του χάρτη

1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.

2 Επιλέξτε ένα προφίλ.

3 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Χάρτης > Προσανατολισμός**.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Προς Βορρά** για να εμφανίζεται ο Βορράς στο επάνω μέρος της σελίδας.
- Επιλέξτε **Προς πορεία** για να εμφανίζεται η τρέχουσα κατεύθυνση προς την οποία κινείστε στο επάνω μέρος της σελίδας.

Θέματα χάρτη

Μπορείτε να αλλάξετε το θέμα χάρτη για να προσαρμόσετε την εμφάνιση του χάρτη στον τύπο οδήγησης με ποδήλατο που χρησιμοποιείτε.

Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**, επιλέξτε ένα προφίλ, και επιλέξτε **Πλοήγηση > Χάρτης > Εμφάνιση > Θέμα χάρτη**.

Κλασικό: Εμφανίζει το κλασικό έγχρωμο γράφημα χάρτη Edge, χωρίς πρόσθετο θέμα.

Υψηλή αντίθεση: Ο χάρτης εμφανίζει δεδομένα με υψηλότερη αντίθεση, τα οποία είναι περισσότερο ευδιάκριτα σε πιο δύσκολα περιβάλλοντα.

Ορεινή ποδηλασία: Ο χάρτης εμφανίζει σε βέλτιστη αντίθεση τα δεδομένα των μονοπατιών στη λειτουργία ορεινής ποδηλασίας.

Ρυθμίσεις πορείας

Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**, επιλέξτε ένα προφίλ και επιλέξτε **Πλοήγηση > Δρομολόγηση**.

Δρομολόγηση βάσει δημοτικότητας: Υπολογίζει πορείες με βάση τις πιο δημοφιλείς διαδρομές με ποδήλατο από το Garmin Connect.

Λειτουργία δρομολόγησης: Καθορίζει τη μέθοδο μεταφοράς για βελτιστοποίηση της πορείας σας.

Μέθοδος υπολογισμού: Καθορίζει τη μέθοδο που χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό της πορείας σας.

Κλείδωμα σε δρόμο: Κλειδώνει το εικονίδιο θέσης που αναπαριστά τη θέση σας στο χάρτη, στην πλησιέστερη οδό.

Ρύθμιση αποφυγής: Ορίζει τους τύπους δρόμου που θα αποφευχθούν κατά την πλοήγηση.

Επανυπολογισμός διαδρομής: Επανυπολογίζει αυτόματα τη διαδρομή όταν παρεκκλίνετε από αυτήν.

Επανυπολογισμός πορείας: Επανυπολογίζει αυτόματα την πορεία όταν παρεκκλίνετε από αυτήν.

Επιλογή δραστηριότητας για υπολογισμό διαδρομής

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή για να υπολογίζει τη διαδρομή με βάση έναν τύπο δραστηριότητας.

1 Επιλέξτε  > **Προφίλ δραστηριότητας**.

2 Επιλέξτε ένα προφίλ.

3 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Δρομολόγηση > Λειτουργία δρομολόγησης**.

4 Επιλέξτε ένα από τα στοιχεία για να γίνει υπολογισμός της διαδρομής σας.

Για παράδειγμα, μπορείτε να επιλέξετε Ποδηλασία δρόμου για πλοήγηση σε μια διαδρομή σε δρόμο ή Ορεινή ποδηλασία για πλοήγηση σε μια διαδρομή εκτός δρόμου.

Συνδεδεμένες λειτουργίες

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Κατά τη διάρκεια της ποδηλασίας, μην αλληλεπιδράτε με την οθόνη για να εισαγάγετε πληροφορίες ή για να διαβάσετε ή να απαντήσετε σε μηνύματα, διότι κάτι τέτοιο μπορεί να αποσπάσει την προσοχή σας και να οδηγήσει σε ατύχημα που μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

Οι συνδεδεμένες λειτουργίες είναι διαθέσιμες για τον υπολογιστή ποδηλάτου σας Edge όταν συνδέετε τον υπολογιστή ποδηλάτου με συμβατό τηλέφωνο μέσω τεχνολογίας Bluetooth.

Αντιστοίχιση τηλεφώνου

Για να χρησιμοποιήσετε τις συνδεδεμένες λειτουργίες του υπολογιστή ποδηλάτου Edge, πρέπει να κάνετε σύζευξη απευθείας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect και όχι από τις ρυθμίσεις Bluetooth του τηλεφώνου σας.

1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.

2 Εάν ενεργοποιείτε τη συσκευή για πρώτη φορά, επιλέξτε μια γλώσσα της συσκευής.

Η επόμενη οθόνη σας ζητά να αντιστοιχίσετε το τηλέφωνό σας.

3 Σαρώστε τον κωδικό QR με το τηλέφωνό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία αντιστοίχισης και ρύθμισης.

4 Εάν είναι απαραίτητο, για να εισέλθετε χειροκίνητα στη λειτουργία αντιστοίχισης, σύρετε προς τα κάτω από την αρχική οθόνη για να δείτε το widget κατάστασης και επιλέξτε **Τηλέφωνο > Σύζευξη smartphone** (*Προβολή widget, σελίδα 3*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν αντιστοιχίζετε ένα καινούργιο τηλέφωνο, επιλέξτε το όνομα του τηλεφώνου που είχατε αντιστοιχίσει προηγουμένως και κατόπιν επιλέξτε το  για κατάργηση απομνημόνευσης του τηλεφώνου. Όταν καταργήσετε την απομνημόνευση του τηλεφώνου που είχατε αντιστοιχίσει προηγουμένως, εμφανίζεται η επιλογή **Σύζευξη smartphone**.

Αφού ολοκληρωθεί με επιτυχία η διαδικασία αντιστοίχισης, θα εμφανιστεί ένα μήνυμα και ο υπολογιστής ποδηλάτου σας θα συγχρονιστεί αυτόματα με το τηλέφωνό σας.

Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth

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

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

Ηχητικά μηνύματα: Επιτρέπει στην εφαρμογή Garmin Connect να αναπαράγει ανακοινώσεις κατάστασης στο τηλέφωνό σας κατά τη διάρκεια της διαδρομής με ποδήλατο.

Ειδοποίηση ποδηλάτου: Σας επιτρέπει να ενεργοποιείτε έναν συναγερμό ο οποίος ηχεί στη συσκευή και στέλνει μια ειδοποίηση στο τηλέφωνό σας, όταν η συσκευή ανιχνεύσει κίνηση.

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

Λήψεις διαδρομής από το Garmin Connect: Σας επιτρέπει να αναζητάτε διαδρομές στο Garmin Connect χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας και να τις στέλνετε στη συσκευή σας.

Εύρεση του Edge: Εντοπίζει τη χαμένη συσκευή Edge που έχει αντιστοιχιστεί με το τηλέφωνό σας και η οποία βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

Μηνύματα: Σας επιτρέπει να απαντάτε σε εισερχόμενες κλήσεις ή μηνύματα κειμένου με ένα προρρυθμισμένο μήνυμα κειμένου. Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη με συμβατά τηλέφωνα Android™.

Στοιχεία ελέγχου μουσικής: Σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε τη συσκευή σας για να ελέγχετε την αναπαραγωγή μουσικής στο τηλέφωνό σας.

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

Λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης: (*Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, σελίδα 19*)

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

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

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Οι λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης είναι συμπληρωματικές λειτουργίες, στις οποίες δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε αυτές τις λειτουργίες, η συσκευή Edge Explore 2 πρέπει να έχει ενεργοποιημένο το GPS και να έχει συνδεθεί με την εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth. Μπορείτε να εισαγάγετε επαφές επείγουσας ανάγκης στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Η συσκευή Edge Explore 2 διαθέτει λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, οι οποίες πρέπει να ρυθμίζονται με την εφαρμογή Garmin Connect.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, μεταβείτε στη διεύθυνση: www.garmin.com/safety.

Βοήθεια: Σας επιτρέπει να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου με το όνομά σας, έναν σύνδεσμο LiveTrack και τη θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

Ανίχνευση συμβάντος: Όταν η συσκευή Edge Explore 2 εντοπίζει κάποιο συμβάν κατά τη διάρκεια ορισμένων δραστηριοτήτων σε εξωτερικούς χώρους, στέλνει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα, έναν σύνδεσμο LiveTrack και μια θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές έκτακτης ανάγκης.

LiveTrack: Επιτρέπει στους φίλους και την οικογένειά σας να παρακολουθούν τους αγώνες και τις προπονήσεις σας σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να προσκαλέσετε ακολούθους μέσω email ή κοινωνικών δικτύων, παρέχοντάς τους τη δυνατότητα προβολής σε πραγματικό χρόνο των δεδομένων σε μια ιστοσελίδα.

Live Event Sharing: Σας επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα σε φίλους και την οικογένειά σας κατά τη διάρκεια ενός συμβάντος, παρέχοντας ενημερώσεις σε πραγματικό χρόνο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν η συσκευή σας είναι συνδεδεμένη σε συμβατό τηλέφωνο Android.

GroupRide: Σας επιτρέπει να δημιουργείτε και να έχετε πρόσβαση σε κοινόχρηστες διαδρομές, ομαδικά μηνύματα και δεδομένα τοποθεσίας πραγματικού χρόνου με άλλους ποδηλάτες.

GroupTrack: Σας επιτρέπει να παρακολουθείτε τις συνδέσεις σας με χρήση του LiveTrack απευθείας στην οθόνη και σε πραγματικό χρόνο.

Ανίχνευση συμβάντος

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Η ανίχνευση συμβάντος είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, που είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες. Δεν θα πρέπει να βασίζεστε στην ανίχνευση συμβάντος χρησιμοποιώντας την ως κύρια μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντος στη συσκευή σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect. Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

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

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

Βοήθεια

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία βοήθειας στη συσκευή σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect. Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

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

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

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

Οι αριθμοί τηλεφώνου των επαφών επείγουσας ανάγκης χρησιμοποιούνται για τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Λειτουργίες ασφάλειας > Επαφές έκτακτης ανάγκης > Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Οι επαφές έκτακτης ανάγκης λαμβάνουν μια ειδοποίηση όταν τις προσθέτετε ως επαφή έκτακτης ανάγκης και μπορούν να αποδεχτούν ή να απορρίψουν το αίτημά σας. Εάν μια επαφή αρνηθεί, πρέπει να επιλέξετε μια άλλη επαφή έκτακτης ανάγκης.

Προβολή των επαφών επείγουσας ανάγκης

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

Επιλέξτε  > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Επαφές έκτακτης ανάγκης**.

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

Αίτημα βοήθειας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ζητήσετε βοήθεια, πρέπει να ενεργοποιήσετε το GPS στη συσκευή Edge και να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect. Το συζευγμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

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

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα.

1 Επιλέξτε το  > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση** > **Ανίχνευση συμβάντος**.

2 Επιλέξτε το προφίλ δραστηριότητας για να ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ανίχνευση συμβάντος είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή για ορισμένες δραστηριότητες σε εξωτερικό χώρο. Ανάλογα με το έδαφος και το στυλ ποδηλασίας σας, μπορεί να προκύψουν ψευδώς θετικές τιμές.

Ακύρωση αυτοματοποιημένου μηνύματος

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

Πριν από το τέλος της αντίστροφης μέτρησης των 30 δευτερολέπτων, πατήστε παρατεταμένα **Πατήστε παρατεταμένα για ακύρωση**.

Αποστολή ενημέρωσης κατάστασης μετά από συμβάν

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

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

1 Σύρετε προς τα κάτω από το επάνω μέρος της οθόνης και προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να δείτε το widget στοιχείων ελέγχου.

2 Επιλέξτε **Ανιχνεύτηκε συμβάν > Είμαι καλά**.

Θα αποσταλεί ένα μήνυμα σε όλες τις επαφές επείγουσας ανάγκης.

LiveTrack

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η κοινοποίηση των πληροφοριών τοποθεσίας σε άλλους αποτελεί δική σας ευθύνη. Να βεβαιώνετε πάντα ότι γνωρίζετε και νιώθετε άνετα με τον ποδηλάτη στον οποίο κοινοποιείτε τις πληροφορίες τοποθεσίας σας.

Με τη λειτουργία LiveTrack μπορείτε να κοινοποιείτε τις δραστηριότητες ποδηλασίας σας με επαφές από το τηλέφωνό σας και τους λογαριασμούς σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Κατά τη διάρκεια της κοινοποίησης, οι θεατές μπορούν να παρακολουθούν την τρέχουσα τοποθεσία σας και να προβάλλουν τα δεδομένα σας σε μια ιστοσελίδα σε πραγματικό χρόνο.

Για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, η συσκευή Edge Explore 2 πρέπει να έχει ενεργοποιημένο το GPS και να έχει συνδεθεί με την εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth.

Ενεργοποίηση LiveTrack

Πριν ξεκινήσετε την πρώτη σας περίοδο λειτουργίας LiveTrack, πρέπει να ρυθμίσετε επαφές στην εφαρμογή Garmin Connect.

1 Επιλέξτε το  > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > LiveTrack.**

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Αυτόματη έναρξη** για να ξεκινάτε μια περίοδο λειτουργίας LiveTrack κάθε φορά που ξεκινάτε αυτόν τον τύπο δραστηριότητας.
- Επιλέξτε **Όνομα LiveTrack** για να ενημερώσετε το όνομα της περιόδου LiveTrack. Η τρέχουσα ημερομηνία είναι το προεπιλεγμένο όνομα.
- Επιλέξτε **Παραλήπτες** για την προβολή παραληπτών.
- Επιλέξτε **Κοινοποίηση πορείας** αν θέλετε οι παραλήπτες σας να μπορούν να δουν την πορεία σας.
- Επιλέξτε **Μηνύματα από θεατές** αν θέλετε να επιτρέψετε στους παραλήπτες σας να σας στέλνουν γραπτά μηνύματα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας ποδηλασίας σας ([Μηνύματα από θεατές, σελίδα 28](#)).
- Επιλέξτε **Επέκταση του LiveTrack** για να παρατείνετε τη δυνατότητα προβολής της περιόδου λειτουργίας LiveTrack για 24 ώρες.

3 Επιλέξτε **Έναρξη του LiveTrack.**

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

Έναρξη περιόδου GroupTrack

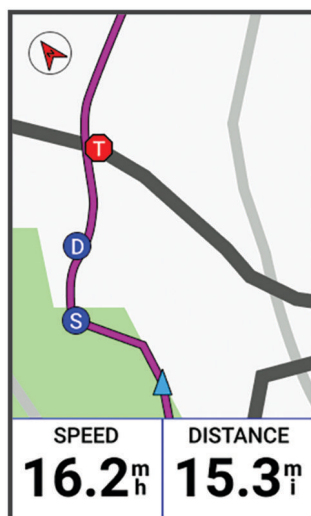
Για να ξεκινήσετε μια περίοδο GroupTrack, πρέπει να έχετε ένα τηλέφωνο με την εφαρμογή Garmin Connect αντιστοιχισμένη με τη συσκευή σας ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 17](#)).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία απαιτείται για ομαδικές διαδρομές με τα Edge Explore και προγενέστερους υπολογιστές ποδηλάτου.

Στους υπολογιστές ποδηλάτου Edge 1040, 840, 540 και μεταγενέστερα μοντέλα, χρησιμοποιήστε τη λειτουργία GroupRide ([Έναρξη περιόδου GroupRide, σελίδα 25](#)).

Στη διάρκεια μιας διαδρομής, μπορείτε να βλέπετε στο χάρτη τους ποδηλάτες που συμμετέχουν στην περίοδο GroupTrack.

- 1 Στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, επιλέξτε  > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση** > **LiveTrack** > **GroupTrack** για να ενεργοποιήσετε την προβολή συνδέσεων στην οθόνη του χάρτη και στις ειδοποιήσεις μηνυμάτων.
- 2 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση** > **LiveTrack** > **Ρυθμίσεις** > **GroupTrack** > **Όλες οι συνδέσεις**.
- 3 Επιλέξτε **Έναρξη του LiveTrack**.
- 4 Στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, πατήστε το  και ξεκινήστε μια διαδρομή με το ποδήλατο.
- 5 Μεταβείτε με κύλιση στο χάρτη, για να δείτε τις συνδέσεις σας.



Μπορείτε να πατήσετε ένα εικονίδιο στο χάρτη για να δείτε τις πληροφορίες θέσης και κατεύθυνσης πορείας των άλλων ποδηλατών στην περίοδο GroupTrack.

- 6 Μεταβείτε με κύλιση στη λίστα GroupTrack.
Μπορείτε να επιλέξετε έναν ποδηλάτη στη λίστα, ο οποίος θα εμφανίζεται κεντραρισμένος στο χάρτη.

Συμβουλές για τις περιόδους GroupTrack

Η λειτουργία GroupTrack σάς επιτρέπει να παρακολουθείτε άλλους ποδηλάτες στην ομάδα σας που χρησιμοποιούν το LiveTrack απευθείας στην οθόνη. Όλοι οι ποδηλάτες της ομάδας πρέπει να είναι συνδεδεμένοι στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

- Ποδηλατήστε σε εξωτερικό χώρο χρησιμοποιώντας το GPS.
- Αντιστοιχίστε τον συμβατό σας υπολογιστή ποδηλάτου Edge Explore 2 με το τηλέφωνό σας μέσω της τεχνολογίας Bluetooth.
- Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ••• > **Επαφές**, και κατόπιν ενημερώστε τη λίστα ποδηλατών για την περίοδο λειτουργίας GroupTrack.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνδέσεις σας έχουν αντιστοιχιστεί με τα τηλέφωνα τους και ξεκινήστε μια περίοδο λειτουργίας LiveTrack στην εφαρμογή Garmin Connect.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνδέσεις σας βρίσκονται στην περιοχή (40 χιλιόμετρα ή 25 μίλια).
- Κατά τη διάρκεια μιας περιόδου GroupTrack, μεταβείτε στο χάρτη για να δείτε τις συνδέσεις σας.
- Σταματήστε να ποδηλατείτε προτού επιχειρήσετε να δείτε τις πληροφορίες θέσης και κατεύθυνσης πορείας των άλλων ποδηλατών στην περίοδο GroupTrack.

Κοινή χρήση ζωντανού συμβάντος

Η λειτουργία κοινής χρήσης ζωντανού συμβάντος σάς επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα σε φίλους και συγγενείς κατά τη διάρκεια ενός συμβάντος, παρέχοντας ενημερώσεις σε πραγματικό χρόνο, συμπεριλαμβάνοντας τον συγκεντρωτικό χρόνο και τον χρόνο τελευταίου γύρου. Πριν από το συμβάν, μπορείτε να προσαρμόσετε τη λίστα με τους παραλήπτες και το περιεχόμενο του μηνύματος στην εφαρμογή Garmin Connect.

Ενεργοποίηση κοινής χρήσης ζωντανού συμβάντος

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε την κοινή χρήση ζωντανού συμβάντος, πρέπει να ρυθμίσετε τη λειτουργία LiveTrack στην εφαρμογή Garmin Connect.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι λειτουργίες LiveTrack είναι διαθέσιμες όταν η συσκευή είναι συνδεδεμένη στην εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth με ένα συμβατό τηλέφωνο Android.

- 1 Ενεργοποιήστε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge.
 - 2 Στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ••• > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση** > **Κοινή χρήση ζωντανής εκδήλωσης**.
 - 3 Επιλέξτε **Συσκευές** και κατόπιν επιλέξτε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge.
 - 4 Επιλέξτε το διακόπτη εναλλαγής για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία **Κοινή χρήση ζωντανής εκδήλωσης**.
 - 5 Επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.
 - 6 Επιλέξτε **Παραλήπτες** για να προσθέσετε άτομα από τις επαφές σας.
 - 7 Επιλέξτε **Επιλογές μηνύματος** για να προσαρμόσετε τα στοιχεία ενεργοποίησης και τις επιλογές μηνυμάτων.
 - 8 Βγείτε έξω και επιλέξτε ένα προφίλ ποδηλασίας GPS στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge Explore 2.
- Η κοινή χρήση ζωντανού συμβάντος παραμένει ενεργοποιημένη για 24 ώρες.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Κατά την ποδηλασία, φροντίζετε να έχετε πάντοτε επίγνωση του περιβάλλοντα χώρου και να χειρίζεστε το ποδήλατο με ασφαλή τρόπο. Τυχόν αδυναμία συμμόρφωσης μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

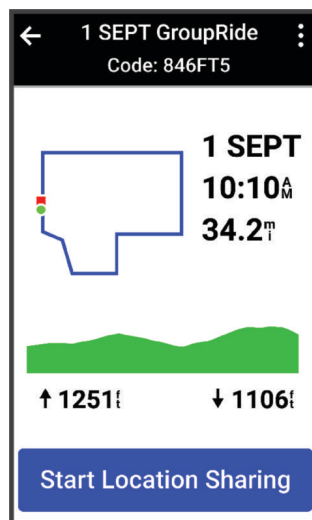
Η κοινοποίηση των πληροφοριών τοποθεσίας σε άλλους ποδηλάτες αποτελεί δική σας ευθύνη. Να βεβαιώνετε πάντα ότι γνωρίζετε και νιώθετε άνετα με τους ποδηλάτες στους οποίους κοινοποιείτε τις πληροφορίες τοποθεσίας σας.

Με τη λειτουργία GroupRide στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, μπορείτε να δημιουργήσετε και να αποκτήσετε πρόσβαση σε κοινόχρηστες διαδρομές, ομαδικά μηνύματα και δεδομένα τοποθεσίας πραγματικού χρόνου με άλλους ποδηλάτες με συμβατές συσκευές.

Έναρξη περιόδου GroupRide

Για να ξεκινήσετε μια περίοδο GroupRide, πρέπει να έχετε ένα τηλέφωνο με την εφαρμογή Garmin Connect αντιστοιχισμένη με τη συσκευή σας ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 17](#)).

- 1 Μετακινηθείτε με κύλιση στη γρήγορη ματιά **GroupRide**.
- 2 Επιλέξτε το  για να συμφωνήσετε να κοινοποιήσετε την τοποθεσία σας σε πραγματικό χρόνο σε άλλους ποδηλάτες.
- 3 Επιλέξτε **Δημιουργία GroupRide**.
- 4 Επιλέξτε **Όνομα, Ημερομηνία ή Ώρα έναρξης** για να επεξεργαστείτε τις πληροφορίες (προαιρετικά).
- 5 Επιλέξτε **Προσθήκη διαδρομής** για να κοινοποιήσετε μια διαδρομή σε άλλους ποδηλάτες.
Μπορείτε να επιλέξετε από τις αποθηκευμένες διαδρομές σας ή μπορείτε να επιλέξετε το  για να δημιουργήσετε μια νέα διαδρομή ([Διαδρομές, σελίδα 11](#)).
- 6 Επιλέξτε **Δημιουργία κωδικού**.
Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge δημιουργεί έναν κωδικό που μπορείτε να στείλετε σε άλλους ποδηλάτες.

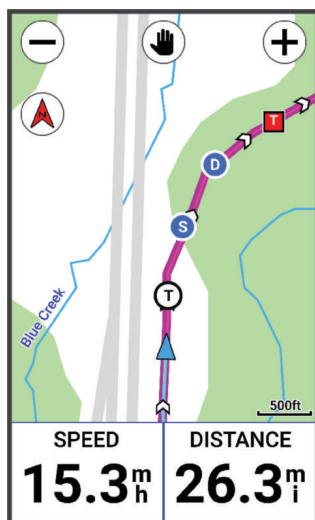


- 7 Επιλέξτε το  > **Κοινή χρήση κωδικού** > .
- 8 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε **Προβολή κωδικού** > **Κοινή χρήση**.
- 9 Επιλέξτε τη μέθοδο για την κοινοποίηση του κωδικού με άλλους ποδηλάτες.
Η εφαρμογή Garmin Connect κοινοποιεί τον κωδικό GroupRide στις επαφές σας.
- 10 Στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, επιλέξτε **Έναρξη κοινής χρήσης τοποθεσίας**.

11 Πατήστε το  και ξεκινήστε μια διαδρομή με το ποδήλατο.

Η οθόνη δεδομένων GroupRide προστίθεται στις οθόνες δεδομένων για το ενεργό προφίλ.

12 Επιλέξτε έναν ποδηλάτη από την οθόνη δεδομένων **GroupRide** για να προβάλετε τη θέση του στον χάρτη ή μετακινηθείτε με κύλιση στον χάρτη για να προβάλετε όλους τους ποδηλάτες (*Κατάσταση χάρτη GroupRide, σελίδα 27*).



Μπορείτε να πατήσετε ένα εικονίδιο στον χάρτη για να προβάλετε τις πληροφορίες τοποθεσίας, κατεύθυνσης και κατάστασης των άλλων ποδηλατών κατά τη διάρκεια της περιόδου GroupRide.

Συμμετοχή σε περίοδο GroupRide

Μπορείτε να συμμετάσχετε σε μια περίοδο GroupRide στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge όταν ο κωδικός GroupRide έχει κοινοποιηθεί σε εσάς. Μπορείτε να εισαγάγετε τον κωδικό πριν από την έναρξη της διαδρομής.

1 Μετακινηθείτε με κύλιση στη γρήγορη ματιά **GroupRide**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά GroupRide στον βρόχο γρήγορων ματιών (*Προσαρμογή των Γρήγορων ματιών, σελίδα 55*).

2 Επιλέξτε **Εισαγωγή κωδικού**.

3 Εισαγάγετε τον 6ψήφιο κωδικό και επιλέξτε το .

Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge κάνει αυτόματα λήψη της διαδρομής.

4 Την ημέρα της διαδρομής, επιλέξτε **Έναρξη κοινής χρήσης τοποθεσίας**.

5 Πατήστε το  και ξεκινήστε μια διαδρομή με το ποδήλατο.

Αποστολή μηνύματος GroupRide

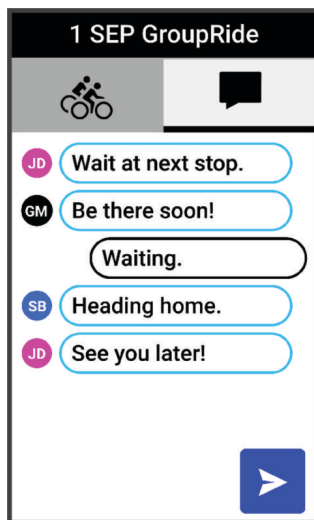
Μπορείτε να στείλετε ένα μήνυμα σε άλλους ποδηλάτες κατά τη διάρκεια μιας περιόδου GroupRide.

1 Από την οθόνη δεδομένων **GroupRide** στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, επιλέξτε το  > .

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα προκαθορισμένων απαντήσεων κειμένου.
- Επιλέξτε **Πληκτρολόγηση μηνύματος** για να στείλετε ένα προσαρμοσμένο μήνυμα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τις προκαθορισμένες απαντήσεις κειμένου στις ρυθμίσεις της συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect. Αφού προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να μετακινηθείτε με κύλιση προς τα πάνω, στην κορυφή της οθόνης μηνυμάτων, για να προβάλετε παλιά μηνύματα, συμπεριλαμβανομένων των μηνυμάτων που στάλθηκαν προτού συμμετάσχετε στην περίοδο GroupRide ([Συμμετοχή σε περίοδο GroupRide, σελίδα 26](#)).

Κατάσταση χάρτη GroupRide

Στη διάρκεια μιας διαδρομής, μπορείτε να βλέπετε στο χάρτη τους ποδηλάτες που συμμετέχουν στην περίοδο GroupRide.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Τα γράμματα μέσα στα εικονίδια του χάρτη αντιστοιχούν στα αρχικά του ονόματος του ποδηλάτη.

Εικονίδιο	Σχήμα	Χρώμα	Μετακίνηση	Συνδεδεμένο στην εφαρμογή Garmin Connect
	Κύκλος	Άσπρο	Ναι	Όχι
	Κύκλος	Μπλε	Ναι	Ναι
	Τετράγωνο	Άσπρο	Όχι	Όχι
	Τετράγωνο	Κόκκινο	Όχι	Ναι
	Κύκλος	Γκρι	Άγνωστο	Άγνωστο

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις χάρτη, από τη σελίδα GroupRide επιλέξτε το .

Έξοδος από περίοδο GroupRide

Προκειμένου ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge να σας καταργήσει από τους χάρτες και τις λίστες άλλων ποδηλατών, πρέπει να έχετε ενεργή σύνδεση στο Internet.

Μπορείτε να κάνετε έξοδο από μια περίοδο GroupRide οποιαδήποτε στιγμή.

Ορίστε μια επιλογή:

- Κατά τη διάρκεια της διαδρομής, σύρετε προς τα κάτω για να προβάλετε τα widget ελέγχων και επιλέξτε **Αποχώρηση από GroupRide**.
- Από τη σελίδα **GroupRide**, επιλέξτε **Αποχώρηση από GroupRide**.
- Πατήστε το  > **Αποθήκευση** για να ξεκινήσει ο χρόνος δραστηριότητας και ολοκληρώστε τη δραστηριότητά σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge καταργεί αυτόματα την περίοδο GroupRide όταν λήγει ([Συμβουλές για τις περιόδους GroupRide, σελίδα 28](#)).

Συμβουλές για τις περιόδους GroupRide

- Ποδηλατήστε σε εξωτερικό χώρο χρησιμοποιώντας το GPS.
- Αντιστοιχίστε τον συμβατό σας υπολογιστή ποδηλάτου Edge με το τηλέφωνό σας μέσω της τεχνολογίας Bluetooth.
- Οι ποδηλάτες ομάδας μπορούν να προσθέσουν μια περίοδο GroupRide στη συσκευή τους ανά πάσα στιγμή και κατόπιν να συμμετάσχουν στην περίοδο την ημέρα της διαδρομής. Οι περίοδοι λήγουν 24 ώρες μετά την ώρα έναρξης.
- Για να κοινοποιήσετε τον κωδικό GroupRide κατά τη διάρκεια της διαδρομής, επιλέξτε το  από την οθόνη δεδομένων **GroupRide** στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge.
- Όταν λάβετε ένα μήνυμα GroupRide, μπορείτε να επιλέξετε το  για να θέσετε σε σίγαση τον ήχο από όλα τα μηνύματα για τη συγκεκριμένη περίοδο GroupRide.
- Η λίστα ποδηλατών ανανεώνεται κάθε 15 δευτερόλεπτα και εμφανίζει λεπτομέρειες για τους 25 πλησιέστερους ποδηλάτες εντός 40 χλμ. (25 mi). Για να προβάλετε πρόσθετους ποδηλάτες εκτός της ακτίνας 40 χλμ. (25 mi), επιλέξτε **Εμφάνιση περισσότερων**.
- Κατά τη διάρκεια της διαδρομής, σύρετε προς τα κάτω για να προβάλετε τα widget ελέγχων για περισσότερες επιλογές.
- Σταματήστε να ποδηλατείτε προτού επιχειρήσετε να προβάλετε τις πληροφορίες τοποθεσίας και κατεύθυνσης για τους άλλους ποδηλάτες στην περίοδο GroupRide ([Κατάσταση χάρτη GroupRide, σελίδα 27](#)).

Μηνύματα από θεατές

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα.

Τα μηνύματα από θεατές είναι μια λειτουργία που επιτρέπει στους ακολούθους LiveTrack να σας στέλνουν μηνύματα κειμένου κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ποδηλασίας. Μπορείτε να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις LiveTrack της εφαρμογής Garmin Connect.

Αποκλεισμός μηνυμάτων θεατών

Αν θέλετε να αποκλείσετε τα μηνύματα από θεατές, η Garmin συνιστά την απενεργοποίησή τους πριν από την έναρξη της δραστηριότητας.

Επιλέξτε  > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση** > **LiveTrack** > **Μηνύματα από θεατές**.

Ρύθμιση της ειδοποίησης ποδηλάτου

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε την ειδοποίηση ποδηλάτου όταν βρίσκεστε μακριά από το ποδήλατό σας, όπως όταν κάνετε μια στάση κατά τη διάρκεια μιας μακρινής διαδρομής. Μπορείτε να ελέγξετε την ειδοποίηση ποδηλάτου από τη συσκευή σας ή τις ρυθμίσεις συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect.

1 Επιλέξτε το  > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση** > **Ειδοποίηση ποδηλάτου**.

2 Δημιουργήστε ή ενημερώστε τον κωδικό πρόσβασής σας.

Όταν απενεργοποιείτε την ειδοποίηση ποδηλάτου από τη συσκευή σας Edge, σας ζητείται να εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης.

3 Σύρετε προς τα κάτω από το επάνω μέρος της οθόνης και στο widget στοιχείων ελέγχου, επιλέξτε **Ρύθμ.ειδοπ.ποδηλ.**

Αν η συσκευή ανιχνεύσει κίνηση, ηχεί ένας συναγερμός και αποστέλλεται μια ειδοποίηση στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας.

Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων στο τηλέφωνό σας

Για να μπορέσετε να ρυθμίσετε ηχητικά μηνύματα, πρέπει να έχετε αντιστοιχίσει ένα τηλέφωνο με την εφαρμογή Garmin Connect με τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge.

Μπορείτε να ρυθμίσετε την εφαρμογή Garmin Connect ώστε να αναπαράγει ανακοινώσεις κατάστασης παρότρυνσης στο τηλέφωνό σας κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής ποδηλασίας ή άλλης δραστηριότητας. Τα ηχητικά μηνύματα περιλαμβάνουν τον αριθμό γύρου και τον χρόνο γύρου, πληροφορίες πλοήγησης, πληροφορίες για την ισχύ, τον ρυθμό ή την ταχύτητα, καθώς και δεδομένα καρδιακών παλμών. Κατά τη διάρκεια ενός ηχητικού μηνύματος, η εφαρμογή Garmin Connect θέτει σε σίγαση τον κύριο ήχο του τηλεφώνου, ώστε να αναπαραχθεί η ανακοίνωση. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα επίπεδα έντασης ήχου στην εφαρμογή Garmin Connect.

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.

2 Επιλέξτε **Συσκευές Garmin**.

3 Επιλέξτε τη συσκευή σας.

4 Επιλέξτε **Ηχητικά μηνύματα**.

Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Μην ακούτε μουσική ενώ κάνετε ποδήλατο σε δημόσιους αυτοκινητοδρόμους, καθώς κάτι τέτοιο θα μπορούσε να σας αποσπάσει την προσοχή και να οδηγήσει σε ατύχημα, προκαλώντας κατ'επέκταση τραυματισμό ή ακόμη και θάνατο. Είναι ευθύνη του χρήστη να γνωρίζει και να κατανοεί τους τοπικούς νόμους και κανονισμούς σχετικά με τη χρήση ακουστικών στη διάρκεια της ποδηλασίας.

Μπορείτε να ελέγχετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο τηλέφωνό σας από τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge.

1 Στο τηλέφωνό σας, ξεκινήστε την αναπαραγωγή ενός τραγουδιού ή μιας λίστας αναπαραγωγής.

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Σύρετε προς τα κάτω από το επάνω μέρος του υπολογιστή ποδηλάτου Edge για να δείτε τα widget και, στη συνέχεια, σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να δείτε το widget των στοιχείων ελέγχου μουσικής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στον βρόχο widget (*Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 55*).

- Σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να δείτε την οθόνη δεδομένων των στοιχείων ελέγχου μουσικής (*Προσθήκη οθόνης δεδομένων ελέγχου μουσικής, σελίδα 48*).

3 Ξεκινήστε να ακούτε μουσική από το αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας.

Μπορείτε να ελέγχετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο τηλέφωνό σας από τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge.

Προπόνηση

Προπόνηση σε εσωτερικό χώρο

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

Αντιστοίχιση του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου

- 1 Πλησιάστε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge σε απόσταση έως 3 m (10 ft) από το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.
- 2 Επιλέξτε το προφίλ ποδηλάτου σε εσωτερικό χώρο.
- 3 Στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου, αρχίστε να κάνετε πετάλι ή πατήστε το κουμπί αντιστοίχισης. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το προπονητήριο εσωτερικού χώρου σας.
- 4 Στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, εμφανίζεται ένα μήνυμα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν δεν δείτε μήνυμα, επιλέξτε  > **Αισθητήρες** > **Προσθήκη αισθητήρα**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
Όταν γίνει η αντιστοίχιση του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου με τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge μέσω τεχνολογίας ANT+®, το προπονητήριο εσωτερικού χώρου εμφανίζεται ως συνδεδεμένος αισθητήρας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων ώστε να εμφανίζονται τα δεδομένα του αισθητήρα.

Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε ένα συμβατό προπονητήριο εσωτερικού χώρου, πρέπει να αντιστοιχίσετε το προπονητήριο με τη συσκευή σας μέσω της τεχνολογίας ANT+ ([Αντιστοίχιση του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου, σελίδα 30](#)).

Δεν είναι όλες οι λειτουργίες και οι ρυθμίσεις διαθέσιμες για κάθε προπονητήριο εσωτερικού χώρου. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το προπονητήριό σας.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή σας με ένα προπονητήριο εσωτερικού χώρου για προσομοίωση της αντίστασης που ασκείται στη διάρκεια μιας διαδρομής ή δραστηριότητας. Όταν χρησιμοποιείτε όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου, το GPS απενεργοποιείται αυτόματα.

- 1 Επιλέξτε το  > **Προπόνηση** > **Προπονητής εσωτερικού χώρου**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ελεύθερη διαδρομή με ποδήλατο** για να ρυθμίσετε με μη αυτόματο τρόπο το επίπεδο αντίστασης.
 - Επιλέξτε **Ακολουθήση διαδρομής** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή ([Διαδρομές, σελίδα 11](#)).
 - Επιλέξτε **Ακολουθήση δραστηριότητας** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή με ποδήλατο ([Κάνοντας ποδηλασία, σελίδα 5](#)).
 - Εάν διατίθεται, επιλέξτε **Ορισμός κλίσης**, **Ρύθμιση αντίστασης** ή **Ορισμός επιθυμητής ισχύος** για να προσαρμόσετε τη διαδρομή σας.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η αντίσταση του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου αλλάζει ανάλογα με τις πληροφορίες της πορείας ή διαδρομής.
- 3 Επιλέξτε μια διαδρομή ή δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε **Οδήγηση**.
- 5 Πατήστε το  για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Ρύθμιση της αντίστασης

- 1 Επιλέξτε το  > Προπόνηση > Προπονητής εσωτερικού χώρου > Ρύθμιση αντίστασης.
- 2 Επιλέξτε το  ή το  για να ρυθμίσετε τη δύναμη αντίστασης που εφαρμόζεται από το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.
- 3 Πατήστε το  για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 4 Αν χρειάζεται, επιλέξτε το  ή το  για να προσαρμόσετε την αντίσταση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας.

Ρύθμιση της προσομοιωμένης κλίσης

- 1 Επιλέξτε το  > Προπόνηση > Προπονητής εσωτερικού χώρου > Ορισμός κλίσης.
- 2 Επιλέξτε το  ή το  για να ρυθμίσετε την προσομοιωμένη κλίση που εφαρμόζεται από το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.
- 3 Πατήστε το  για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 4 Αν χρειάζεται, επιλέξτε το  ή το  για να προσαρμόσετε την προσομοιωμένη κλίση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας.

Ρύθμιση επιθυμητής ισχύος

- 1 Επιλέξτε το  > Προπόνηση > Προπονητής εσωτερικού χώρου > Ορισμός επιθυμητής ισχύος.
- 2 Ρυθμίστε την επιθυμητή τιμή ισχύος.
- 3 Πατήστε το  για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
Η δύναμη αντίστασης που εφαρμόζεται από το προπονητήριο προσαρμόζεται ώστε να διατηρείται μια σταθερή απόδοση ισχύος με βάση την ταχύτητά σας.
- 4 Αν χρειάζεται, επιλέξτε το  ή το  για να προσαρμόσετε την επιθυμητή ισχύ κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας.

Ρύθμιση στόχου προπόνησης

- 1 Επιλέξτε Προπόνηση > Ορισμός στόχου.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Μόνο απόσταση** για να επιλέξετε μια προκαθορισμένη απόσταση ή να πληκτρολογήσετε μια προσαρμοσμένη απόσταση.
 - Επιλέξτε **Απόσταση και χρόνος** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και χρόνου.
 - Επιλέξτε **Απόσταση και ταχύτητα** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και ταχύτητας.Εμφανίζεται η οθόνη στόχου προπόνησης, που δείχνει τον εκτιμώμενο χρόνο τερματισμού σας. Ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού βασίζεται στην τρέχουσα απόδοσή σας και στο χρόνο που απομένει.
- 3 Επιλέξτε το .
- 4 Πατήστε το  για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα

Μπορείτε να αγωνιστείτε σε μια δραστηριότητα που είχε καταγραφεί στο παρελθόν ή μια αποθηκευμένη διαδρομή.

- 1 Επιλέξτε  > Προπόνηση > Αγώνας σε δραστηριότητα.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αγώνας σε δραστηριότητα**.
 - Επιλέξτε **Αποθηκευμένες διαδρομές**.
- 3 Επιλέξτε τη δραστηριότητα ή διαδρομή.
- 4 Επιλέξτε **Οδήγηση**.
- 5 Πατήστε το  για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Τα στατιστικά στοιχεία μου

Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge Explore 2 μπορεί να παρακολουθεί τα προσωπικά στατιστικά στοιχεία σας και να υπολογίζει μετρήσεις απόδοσης. Για τις μετρήσεις απόδοσης απαιτείται συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών, μετρητής ισχύος ή ένα έξυπνο προπονητήριο εσωτερικού χώρου.

Μετρήσεις απόδοσης

Αυτές οι μετρήσεις απόδοσης είναι εκτιμήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας και τις επιδόσεις σας σε αγώνες. Οι μετρήσεις χρειάζονται μερικές δραστηριότητες με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήθος. Για τις μετρήσεις απόδοσης ποδηλασίας είναι απαραίτητη η χρήση αισθητηρίου καρδιακών παλμών και μετρητή ισχύος.

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat Analytics™. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/performance-data.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι εκτιμήσεις μπορεί στην αρχή να φαίνονται ανακριβείς. Πρέπει να ολοκληρώσετε μερικές δραστηριότητες, ώστε η συσκευή να μάθει την απόδοσή σας.

Μέγ. VO2: Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας. Η συσκευή σας εμφανίζει τις διορθωμένες τιμές μέγιστης VO2 για τη ζέστη και το υψόμετρο όταν εγκλιματίζεστε σε περιβάλλοντα με υψηλές θερμοκρασίες ή σε μεγάλο υψόμετρο.

Χρόνος ανάκαμψης: Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζει το χρόνο που απομένει μέχρι την πλήρη ανάκαμψη και μέχρι να είστε έτοιμοι για την επόμενη σκληρή προπόνηση.

Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2

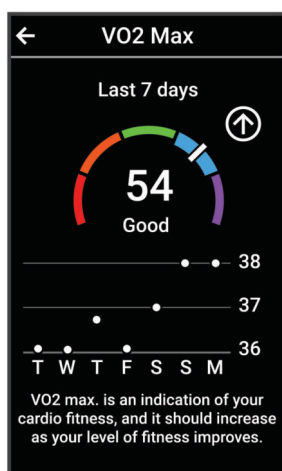
Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας. Με λίγα λόγια, η μέγ. VO2 είναι ένδειξη των αθλητικών σας επιδόσεων και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση. Οι εκτιμήσεις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

Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2

Για να μπορέσετε να δείτε την εκτίμηση μέγ. VO2, πρέπει να φορέσετε τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών, να τοποθετήσετε το μετρητή ισχύος και να κάνετε τη σύζευξή τους με τη συσκευή ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 38](#)). Για ακριβέστερη εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 36](#)) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 38](#)).

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

- 1 Κάντε ποδήλατο με σταθερή, υψηλή ένταση για τουλάχιστον 20 λεπτά.
- 2 Μετά την ποδηλασία, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- 3 Επιλέξτε το  > **Τα στατιστικά στοιχεία μου > Μέγ. VO2**.
Η εκτίμηση μέγ. VO2 εμφανίζεται ως αριθμός και θέση στη χρωματική ένδειξη.



 Μοβ	Εξαιρετική
 Μπλε	Άριστη
 Πράσινο	Καλή
 Πορτοκαλί	Μέτρια
 Κόκκινο	Κακό

Τα δεδομένα και η ανάλυση της μέγ. VO2 παρέχονται με άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα ([Τυπικές τιμές μέγ. VO2, σελίδα 70](#)) και μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Συμβουλές για τις εκτιμήσεις μέγ. VO2 ποδηλασίας

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

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

Χρόνος ανάκαμψης

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η σύσταση χρόνου ανάκαμψης χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και στην αρχή μπορεί να φαίνεται ανακριβής. Πρέπει να ολοκληρώσετε μερικές δραστηριότητες, ώστε η συσκευή να μάθει την απόδοσή σας.

Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζεται αμέσως μετά από μια δραστηριότητα. Ο χρόνος μετρά αντίστροφα μέχρι να είναι βέλτιστο για εσάς να ξεκινήσετε άλλη μία σκληρή προπόνηση. Η συσκευή ενημερώνει τον χρόνο ανάκαμψής σας σε όλη τη διάρκεια της ημέρας βάσει των μεταβολών στον ύπνο, στο άγχος, στη χαλάρωση και τη σωματική δραστηριότητα.

Προβολή του χρόνου ανάκαμψης

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία του χρόνου ανάκαμψης, πρέπει να έχετε μια αντιστοιχισμένη συσκευή Garmin σε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή σε ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 38](#)). Εάν στη συσκευασία της συσκευής σας περιλαμβανόταν ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών, η συσκευή και ο αισθητήρας είναι ήδη συζευγμένα. Για ακριβέστερη εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 36](#)) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 38](#)).

1 Επιλέξτε το  > **Τα στατιστικά στοιχεία μου** > **Επαναφορά** >  > **Ενεργοποίηση.**

2 Πηγαίνετε για ποδηλασία.

3 Μετά την ποδηλασία, επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Εμφανίζεται ο χρόνος ανάκαμψης. Ο μέγιστος χρόνος είναι 4 ημέρες και ο ελάχιστος είναι 6 ώρες.

Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων απόδοσης

Οι ειδοποιήσεις απόδοσης είναι ενεργοποιημένες από προεπιλογή. Ορισμένες ειδοποιήσεις απόδοσης είναι ειδοποιήσεις που εμφανίζονται κατά την ολοκλήρωση της δραστηριότητάς σας. Ορισμένες ειδοποιήσεις απόδοσης εμφανίζονται κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ή όταν πετυχαίνετε μια νέα μέτρηση απόδοσης, όπως μια νέα εκτίμηση μέγ. VO2.

1 Επιλέξτε  > **Τα στατιστικά στοιχεία μου** > **Ειδοποιήσεις απόδοσης.**

2 Ορίστε μια επιλογή.

Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης

Για να μπορεί να υπολογίσει η συσκευή μια ακριβή ηλικία φυσικής κατάστασης, πρέπει να ολοκληρώσετε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη από την εφαρμογή Garmin Connect.

Η ηλικία φυσικής κατάστασης σας δίνει μια ιδέα για τη φυσική σας κατάσταση συγκριτικά με ένα άτομο του ίδιου φύλου. Η συσκευή σας χρησιμοποιεί πληροφορίες, όπως η ηλικία, ο δείκτης μάζας σώματος (BMI), τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση και το ιστορικό έντονης δραστηριότητας, για την παροχή της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Αν διαθέτετε μια ζυγαριά Index™, η συσκευή σας χρησιμοποιεί τη μέτρηση του ποσοστού σωματικού λίπους αντί του BMI για τον προσδιορισμό της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Η άσκηση και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να επηρεάσουν την ηλικία της φυσικής σας κατάστασης.

Επιλέξτε  > Τα στατιστικά στοιχεία μου > Ηλικία φυσικής κατάστασης.

Προβολή λεπτών έντασης

Για να μπορέσει η συσκευή να υπολογίσει τα λεπτά έντασης, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας και να ξεκινήσετε μια διαδρομή με ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 38](#)).

Για να βελτιώσετε την υγεία σας, οργανισμοί όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνουν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας δραστηριότητας την εβδομάδα ή 75 λεπτά έντονης δραστηριότητας την εβδομάδα. Εφόσον αντιστοιχιστεί με ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών, ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge καταγράφει το χρόνο που αφιερώσατε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης, τον στόχο εβδομαδιαίων λεπτών έντασης, καθώς και την πρόδοό σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.

Επιλέξτε  > Τα στατιστικά στοιχεία μου > Λεπτά έντασης.

Ατομικά ρεκόρ

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

Προβολή των ατομικών ρεκόρ

Επιλέξτε  > Τα στατιστικά στοιχεία μου > Ατομικά ρεκόρ.

Επαναφορά ατομικού ρεκόρ

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

- 1 Επιλέξτε  > Τα στατιστικά στοιχεία μου > Ατομικά ρεκόρ.
- 2 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να επαναφέρετε.
- 3 Επιλέξτε **Προηγούμενο ρεκόρ** > .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Διαγραφή ατομικού ρεκόρ

- 1 Επιλέξτε  > Τα στατιστικά στοιχεία μου > Ατομικά ρεκόρ.
- 2 Επιλέξτε ένα ατομικό ρεκόρ.
- 3 Επιλέξτε  > .

Ζώνες προπόνησης

- Ζώνες ρυθμού καρδιακών παλμών ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 38](#))
- Ζώνες ισχύος ([Ορισμός ζωνών ισχύος, σελίδα 39](#))

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας

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

- 1 Επιλέξτε  > Τα στατιστικά στοιχεία μου > Προφίλ χρήστη.
- 2 Ορίστε μια επιλογή.

Ασύρματοι αισθητήρες

Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge μπορεί να αντιστοιχιστεί και να χρησιμοποιηθεί με ασύρματους αισθητήρες μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 38](#)).

Μετά από την αντιστοίχιση των συσκευών, μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων ([Προσθήκη οθόνης δεδομένων, σελίδα 48](#)). Εάν η συσκευή σας συνοδευόταν από αισθητήρα, έχει ήδη αντιστοιχιστεί.

Για πληροφορίες σχετικά με τη συμβατότητα και την αγορά ενός συγκεκριμένου αισθητήρα Garmin ή για να δείτε το εγχειρίδιο κατόχου, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com για τον συγκεκριμένο αισθητήρα.

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
eBike	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή σας με το eBike σας και να προβάλετε δεδομένα ποδηλάτου, όπως πληροφορίες μπαταρίας και αλλαγής ταχυτήτων, κατά τη διάρκεια των διαδρομών σας με ποδήλατο (Προβολή λεπτομερειών αισθητήρα eBike, σελίδα 42).
Τηλεχειριστήριο Edge	Μπορείτε να ελέγξετε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge με το τηλεχειριστήριο Edge, συμπεριλαμβανομένης της εκκίνησης της αντίστροφης μέτρησης δραστηριότητας, της σήμανσης γύρων και της κύλισης στις οθόνες δεδομένων.
Καρδιακοί παλμοί	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν εξωτερικό αισθητήρα, όπως το αισθητήριο καρδιακών παλμών της σειράς HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ ή HRM-Pro™, για να βλέπετε δεδομένα καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων σας.
Απομακρ. inReach	Η λειτουργία τηλεχειρισμού inReach® σας επιτρέπει να ελέγχετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach χρησιμοποιώντας τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge (Χρήση του τηλεχειρισμού inReach, σελίδα 42).
Φώτα	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα έξυπνα φώτα ποδηλάτου Varia™ για να βελτιώσετε την επίγνωση της κατάστασης. Με έναν προβολέα με λειτουργίες κάμερας Varia μπορείτε επίσης να βγάζετε φωτογραφίες και να καταγράφετε βίντεο κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής (Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia, σελίδα 41).
Ισχύς	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πεντάλ μετρητή ισχύος Rally™ ή Vector™ του ποδηλάτου σας για δείτε τα δεδομένα ισχύος στη συσκευή σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ζώνες ισχύος σας, ώστε να ταιριάζουν με τους στόχους και τις ικανότητές σας (Ορισμός ζωνών ισχύος, σελίδα 39) ή χρησιμοποιήστε ειδοποιήσεις εύρους τιμών για να ενημερω-νεστε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος (Ορισμός ειδοποιήσεων εύρους, σελίδα 50).
Ραντάρ	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα ραντάρ καθρέπτη ποδηλάτου Varia για τη βελτίωση της επίγνωσης της κατάστασης και την αποστολή ειδοποιήσεων σχετικά με τα οχήματα που πλησιάζουν. Με ένα πίσω φως-ραντάρ με λειτουργίες κάμερας Varia, μπορείτε επίσης να τραβήξετε φωτογραφίες και να καταγράψετε βίντεο κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής με ποδήλατο (Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia, σελίδα 41).
Shimano E-Bike	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον υπολογιστή ποδηλάτου σας με το σύστημα eBike Shimano® και να προβάλετε δεδομένα ποδηλάτου, όπως πληροφορίες μπαταρίας και αλλαγής ταχυτήτων, κατά τη διάρκεια των διαδρομών σας με ποδήλατο (Προβολή λεπτομερειών αισθητήρα eBike, σελίδα 42).
Smart Trainer	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον υπολογιστή ποδηλάτου σας με ένα έξυπνο προπονη-τήριο ποδηλάτου εσωτερικού χώρου για προσομοίωση αντίστασης ενώ ακολουθείτε μια πορεία ή διαδρομή με ποδήλατο (Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου, σελίδα 30).
Ταχύτητα/ Συχνότητα πεταλιάς	Μπορείτε να συνδέσετε αισθητήρες ταχύτητας ή συχνότητας πεταλιάς στο ποδήλατό σας και να προβάλετε τα δεδομένα στον υπολογιστή ποδηλάτου κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να εισαγάγετε χειροκίνητα την περιφέρεια του τροχού σας (Μέγεθος και διάμετρος τροχών, σελίδα 71).
Tempe	Μπορείτε να προσαρτήσετε τον αισθητήρα θερμοκρασίας tempe™ σε ένα σταθερό λουρί ή βρόχο όπου θα είναι εκτεθειμένος στον ατμοσφαιρικό αέρα, προκειμένου να παρέχει μια σταθερή πηγή με ακριβή δεδομένα θερμοκρασίας.
VIRB	Με τη λειτουργία τηλεχειρισμού VIRB® μπορείτε να χειρίζεστε την action κάμερα VIRB χρησιμοποιώντας τον υπολογιστή ποδηλάτου.

Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας

Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν ασύρματο αισθητήρα με τη συσκευή σας μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με τον αισθητήρα. Μετά την αντιστοίχιση, ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge συνδέεται στο αισθητήριο αυτόματα όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και το αισθητήριο είναι ενεργό και εντός εμβέλειας. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους τύπους σύνδεσης, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/hrm_connection_types.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν η συσκευή σας συνοδεύεται από αισθητήρα, έχει ήδη αντιστοιχιστεί.

- 1 Φορέστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, εγκαταστήστε τον αισθητήρα ή πατήστε το κουμπί για να αφυπνίσετε τον αισθητήρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του ασύρματου αισθητήρα σας για πληροφορίες αντιστοίχισης.

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

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

- 3 Επιλέξτε  > **Αισθητήρες** > **Προσθήκη αισθητήρα**.

- 4 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε έναν τύπο αισθητήρα.
- Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλους** για να γίνει αναζήτηση όλων των κοντινών αισθητήρων.

Εμφανίζεται μια λίστα με τους διαθέσιμους αισθητήρες.

- 5 Επιλέξτε έναν ή περισσότερους αισθητήρες για σύζευξη με τη συσκευή σας.

- 6 Επιλέξτε **Προσθήκη**.

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

Διάρκεια ζωής μπαταρίας ασύρματου αισθητήρα

Αφού κάνετε μια διαδρομή με το ποδήλατο, εμφανίζονται τα επίπεδα διάρκειας ζωής της μπαταρίας για τους ασύρματους αισθητήρες που συνδέθηκαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας. Η λίστα ταξινομείται κατά στάθμη μπαταρίας.

Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών

Η συσκευή χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική εγκατάσταση, για να προσδιορίσει τις προεπιλεγμένες ζώνες καρδιακών παλμών. Μπορείτε να ρυθμίσετε μη αυτόματα τις ζώνες καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους για τη φυσική σας κατάσταση (**Στόχοι φυσικής κατάστασης**, σελίδα 39). Για πιο ακριβή δεδομένα θερμίδων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, θα πρέπει να ορίσετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης και τις ζώνες καρδιακών παλμών.

- 1 Επιλέξτε  > **Τα στατιστικά στοιχεία μου** > **Ζώνες προπόνησης** > **Ζώνες καρδιακών παλμών**.

- 2 Εισαγάγετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας και τους καρδιακούς παλμούς σας σε κατάσταση ανάπαυσης.

Οι τιμές των ζωνών ενημερώνονται αυτόματα, αλλά μπορείτε επίσης να επεξεργαστείτε μη αυτόματα κάθε τιμή.

- 3 Επιλέξτε **Σύμφωνα με:**.

- 4 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Παλμοί/λεπτό** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες σε παλμούς ανά λεπτό.
- Επιλέξτε **Μέγιστοι %** για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.
- Επιλέξτε **% ΑΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης).

Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

Πολλοί αθλητές χρησιμοποιούν τις ζώνες καρδιακών παλμών για τη μέτρηση και την αύξηση της καρδιαγγειακής αντοχής και τη βελτίωση του επιπέδου της φυσικής τους κατάστασης. Μια ζώνη καρδιακών παλμών είναι ένα καθορισμένο εύρος παλμών ανά λεπτό. Οι πέντε κοινά αποδεκτές ζώνες καρδιακών παλμών αριθμούνται από το 1 έως το 5, ανάλογα με την αύξηση της έντασης. Γενικά, ο υπολογισμός των ζωνών καρδιακών παλμών βασίζεται σε ποσοστά των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

Στόχοι φυσικής κατάστασης

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

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

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα ([Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 71](#)) για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση.

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

Προπόνηση με μετρητές ισχύος

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/cycling για να δείτε τη λίστα μετρητών ισχύος που είναι συμβατοί με τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge (όπως τα συστήματα Rally και Vector).
- Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το μετρητή ισχύος σας.
- Προσαρμόστε τις ζώνες ισχύος ώστε να αντιστοιχούν στους στόχους και στις ικανότητές σας ([Ορισμός ζωνών ισχύος, σελίδα 39](#)).
- Χρησιμοποιήστε ειδοποιήσεις εύρους τιμών για να ενημερώνετε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος ([Ορισμός ειδοποιήσεων εύρους, σελίδα 50](#)).
- Προσαρμόστε τα πεδία δεδομένων ισχύος ([Προσθήκη οθόνης δεδομένων, σελίδα 48](#)).

Ορισμός ζωνών ισχύος

Οι τιμές για τις ζώνες είναι προεπιλεγμένες και μπορεί να μην αντιστοιχούν στις προσωπικές σας ικανότητες. Μπορείτε να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες στη συσκευή ή μέσω του Garmin Connect. Αν γνωρίζετε το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) σας, μπορείτε να το εισαγάγετε και να αφήσετε το λογισμικό να υπολογίσει αυτόματα τις ζώνες ισχύος σας.

1 Επιλέξτε  > Τα στατιστικά στοιχεία μου > Ζώνες προπόνησης > Ζώνες ισχύος.

2 Εισαγάγετε την τιμή του FTP σας.

3 Επιλέξτε **Σύμφωνα με:**.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **watt** για προβολή και επεξεργασία των ζωνών σε Watt.
- Επιλέξτε **% FTP** για προβολή και επεξεργασία των ζωνών ως ποσοστό του λειτουργικού ορίου ισχύος σας.
- Επιλέξτε **Διαμόρφωση** για να επεξεργαστείτε τον αριθμό των ζωνών ισχύος.

Βαθμονόμηση του μετρητή ισχύος σας

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε τον μετρητή ισχύος σας, πρέπει να τον εγκαταστήσετε, να τον συζεύξετε με τη συσκευή σας και να βεβαιωθείτε ότι ο μετρητής ισχύος διαβιβάζει δεδομένα ενεργά.

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

1 Επιλέξτε  > **Αισθητήρες**.

2 Επιλέξτε το μετρητή ισχύος σας.

3 Επιλέξτε **Βαθμονόμηση**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Διατηρήστε τον μετρητή ισχύος σας ενεργό μέχρι να εμφανιστεί το μήνυμα.

4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ισχύς βάσει πεταλιών

Το Rally μετρά την ισχύ βάσει πεταλιών.

Το Rally μετρά τη δύναμη που ασκείτε μερικές εκατοντάδες φορές κάθε δευτερόλεπτο. Το Rally μετρά επίσης τον ρυθμό πεταλιάς ή την περιστροφική ταχύτητα των πεταλιών. Μετρώντας τη δύναμη, τη φορά της δύναμης, την περιστροφή του βραχίονα στροφάλου και του χρόνου, το Rally μπορεί να προσδιορίσει την ισχύ (W). Επειδή το Rally μετρά ανεξάρτητα την ισχύ του αριστερού και του δεξιού ποδιού, αναφέρει το ισοζύγιο ισχύος αριστερά-δεξιά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το σύστημα μεμονωμένων αισθητήρων Rally δεν παρέχει ισοζύγιο ισχύος αριστερά-δεξιά.

Ενημέρωση του λογισμικού συστήματος Rally μέσω του υπολογιστή ποδηλάτου Edge

Για να μπορέσετε να ενημερώσετε το λογισμικό, πρέπει να αντιστοιχίσετε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge με το σύστημά σας Rally.

1 Στείλτε τα δεδομένα ποδηλασίας στον λογαριασμό σας Garmin Connect ([Αποστολής της διαδρομής με ποδήλατο στο Garmin Connect, σελίδα 45](#)).

Το Garmin Connect αναζητά αυτόματα ενημερώσεις λογισμικού και τις στέλνει στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge.

2 Πλησιάστε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge εντός της εμβέλειας (3 m) των μετρητών ισχύος.

3 Στρέψτε μερικές φορές το βραχίονα του στροφάλου. Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge σας προτείνει να εγκαταστήσετε όλες τις ενημερώσεις λογισμικού που εκκρεμούν.

4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Επίγνωση της κατάστασης

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η σειρά των προϊόντων επίγνωσης ποδηλασίας Varia μπορεί να βελτιώσει την επίγνωση της κατάστασης. Δεν αντικαθιστούν, ωστόσο, την ευθύνη του ποδηλάτη να είναι προσεκτικός ή την ορθή κρίση του. Φροντίζετε να έχετε πάντοτε επίγνωση του περιβάλλοντα χώρου και να χειρίζεστε το ποδήλατο με ασφάλεια. Τυχόν αδυναμία συμμόρφωσης μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τη σειρά των προϊόντων επίγνωσης της κατάστασης Varia ([Ασύρματοι αισθητήρες, σελίδα 36](#)). Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του αξεσουάρ σας για περισσότερες πληροφορίες.

Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

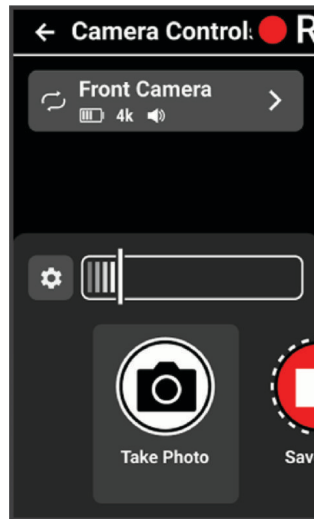
Ορισμένες δικαιοδοσίες μπορεί να απαγορεύουν ή να ρυθμίζουν την εγγραφή βίντεο, ήχου ή φωτογραφιών ή μπορεί να απαιτούν από όλα τα μέρη να έχουν γνώση για την εγγραφή και να παρέχουν τη συγκατάθεσή τους. Είναι δική σας ευθύνη να γνωρίζετε και να ακολουθείτε όλους τους νόμους, τους κανονισμούς και τυχόν άλλους περιορισμούς στις δικαιοδοσίες όπου σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη συσκευή.

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τα στοιχεία ελέγχου κάμερας Varia, πρέπει να αντιστοιχίσετε το αξεσουάρ με τον υπολογιστή ποδηλάτου σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 38](#)).

1 Πατήστε στην οθόνη για να δείτε την υπέρθεση χρονομέτρου και επιλέξτε το ➤.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να ελέγξετε την κάμερα με τα κουμπιά γρήγορων ενεργειών στην υπέρθεση χρονομέτρου.

Στον υπολογιστή ποδηλάτου εμφανίζονται τα στοιχεία ελέγχου κάμερας, αλλά και η λειτουργία εγγραφής, η κατάσταση της μπαταρίας, η ανάλυση βίντεο και η κατάσταση ήχου όλων των συνδεδεμένων καμερών.



2 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Προβολέας-κάμερα** ή **Πίσω φως-ραντάρ**, για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις της κάμερας.
- Επιλέξτε το ⚙️ για να προσαρμόσετε τα κουμπιά γρήγορων ενεργειών που εμφανίζονται στην υπέρθεση χρονομέτρου.
- Επιλέξτε **Λήψη φωτογραφίας**, **Αποθήκευση αποσπάσματος** ή **Βιντ. διαδρ..**

Ενεργοποίηση του ήχου πράσινου επιπέδου απειλής

Για να ενεργοποιήσετε τον ήχο πράσινου επιπέδου απειλής, πρέπει να συζεύξετε τη συσκευή με μια συμβατή Varia συσκευή ραντάρ καθρέπτη και να ενεργοποιήσετε τους ήχους.

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε έναν ήχο που θα σας ενημερώνει όταν το ραντάρ μεταβαίνει σε πράσινο επίπεδο απειλής.

- 1 Επιλέξτε ≡ > **Αισθητήρες**.
- 2 Επιλέξτε τη συσκευή ραντάρ σας.
- 3 Επιλέξτε **Στοιχεία αισθητήρα > Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων**.
- 4 Επιλέξτε τον διακόπτη εναλλαγής **Ήχος πράσινου επιπέδου απειλής**.

Προπόνηση με eBike

Για να χρησιμοποιήσετε ένα συμβατό eBike, όπως ένα σύστημα eBike Shimano, πρέπει να το αντιστοιχίσετε με τη συσκευή σας Edge ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 38](#)). Μπορείτε να προσαρμόσετε την προαιρετική οθόνη δεδομένων eBike και τα πεδία δεδομένων ([Προσθήκη οθόνης δεδομένων, σελίδα 48](#)).

Προβολή λεπτομερειών αισθητήρα eBike

- 1 Επιλέξτε  > **Αισθητήρες**.
 - 2 Επιλέξτε το eBike σας.
 - 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να δείτε λεπτομέρειες του eBike, όπως τον μετρητή ή την απόσταση ταξιδιού, επιλέξτε **Στοιχεία αισθητήρα > Στοιχεία eBike**.
 - Για να δείτε μηνύματα σφάλματος του eBike, επιλέξτε .
- Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του eBike για περισσότερες πληροφορίες.

Τηλεχειρισμός inReach

Η λειτουργία τηλεχειρισμού inReach σας επιτρέπει να ελέγχετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach μέσω του υπολογιστή ποδηλάτου Edge. Μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις συμβατές συσκευές.

Χρήση του τηλεχειρισμού inReach

- 1 Ενεργοποιήστε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach.
 - 2 Στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, επιλέξτε  > **Αισθητήρες > Προσθήκη αισθητήρα > inReach**.
 - 3 Επιλέξτε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach και κατόπιν επιλέξτε **Προσθήκη**.
 - 4 Από την αρχική οθόνη, σύρετε προς τα κάτω και προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να δείτε το widget του inReach Remote.
 - 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να στείλετε ένα προκαθορισμένο μήνυμα, πατήστε  > **Αποστολή προκαθορισμένου** και επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.
 - Για να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου, πατήστε το  > **Έναρξη συζήτησης**, επιλέξτε τις επαφές που θα λάβουν το μήνυμα και πληκτρολογήστε το κείμενο του μηνύματος ή ορίστε μια επιλογή γρήγορου μηνύματος κειμένου.
 - Για να δείτε την αντίστροφη μέτρηση και τη διανυθείσα απόσταση κατά τη διάρκεια μιας περιόδου παρακολούθησης, επιλέξτε το  > **Έναρξη παρακολούθησης**.
 - Για να στείλετε ένα μήνυμα SOS, επιλέξτε **SOS**.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε τη λειτουργία SOS μόνο σε πραγματικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Ιστορικό

Η γρήγορη ματιά ιστορικού που εμφανίζεται στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge Explore 2 περιλαμβάνει πληροφορίες για τον χρόνο, την απόσταση, τις θερμίδες, την ταχύτητα, τα δεδομένα γύρου, το υψόμετρο και προαιρετικές πληροφορίες για τους αισθητήρες που χρησιμοποιούν τεχνολογία ANT+.

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

Όταν η μνήμη της συσκευής είναι πλήρης, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Η συσκευή δεν διαγράφει και δεν αντικαθιστά αυτόματα το ιστορικό σας. Κατά περιόδους, πρέπει να μεταφορτώνετε το ιστορικό σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect, ώστε να παρακολουθείτε όλα τα δεδομένα ποδηλασίας σας.

Προβολή της διαδρομής σας με το ποδήλατο

- 1 Από την αρχική οθόνη, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στην αρχική σας οθόνη ([Προσαρμογή των Γρήγορων ματιών, σελίδα 55](#)).
- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.
- 3 Επιλέξτε **Διαδρομές με ποδήλατο**.
- 4 Επιλέξτε μια διαδρομή με ποδήλατο.
- 5 Ορίστε μια επιλογή.

Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη προπόνησης

Για να μπορέσετε να δείτε το χρόνο σας σε κάθε ζώνη προπόνησης, πρέπει να κάνετε σύζευξη της συσκευής σας με μια συμβατή συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών ή μετρητή ισχύος, να ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα και να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

Η προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών και σε κάθε ζώνη ισχύος μπορεί να σας βοηθήσει να προσαρμόσετε την ένταση της προπόνησης. Μπορείτε να ρυθμίσετε τις ζώνες ισχύος σας ([Ορισμός ζωνών ισχύος, σελίδα 39](#)) και τις ζώνες ρυθμού καρδιακών παλμών σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 38](#)) ώστε να αντιστοιχούν στους στόχους και στις ικανότητές σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε ένα πεδίο δεδομένων ώστε να δείχνει το χρόνο σας στις ζώνες προπόνησης κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας με το ποδήλατο ([Προσθήκη οθόνης δεδομένων, σελίδα 48](#)).

- 1 Από την αρχική οθόνη, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στην αρχική σας οθόνη ([Προσαρμογή των Γρήγορων ματιών, σελίδα 55](#)).
- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.
- 3 Επιλέξτε **Διαδρομές με ποδήλατο**.
- 4 Επιλέξτε μια διαδρομή με ποδήλατο.
- 5 Επιλέξτε **Σύνοψη**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ζώνες ΚΠ**.
 - Επιλέξτε **Ζώνες ισχύος**.

Διαγραφή διαδρομής με ποδήλατο

- 1 Από την αρχική οθόνη, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στην αρχική σας οθόνη ([Προσαρμογή των Γρήγορων ματιών, σελίδα 55](#)).
- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.
- 3 Επιλέξτε **Διαδρομές με ποδήλατο**.
- 4 Σύρετε μια διαδρομή με ποδήλατο προς τα αριστερά και επιλέξτε το .

Προβολή συνόλων δεδομένων

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

- 1 Από την αρχική οθόνη, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στην αρχική σας οθόνη ([Προσαρμογή των Γρήγορων ματιών, σελίδα 55](#)).
- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.
- 3 Επιλέξτε **Σύνολα**.

Διαγραφή συνόλων δεδομένων

- 1 Από την αρχική οθόνη, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στην αρχική σας οθόνη (*Προσαρμογή των Γρήγορων ματιών, σελίδα 55*).
- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.
- 3 Επιλέξτε **Σύνολα**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε το , για να διαγράψετε όλα τα σύνολα δεδομένων από το ιστορικό.
 - Επιλέξτε ένα προφίλ δραστηριότητας για να διαγράψετε τα συγκεντρωμένα σύνολα δεδομένων για ένα μεμονωμένο προφίλ.**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.
- 5 Επιλέξτε το .

Garmin Connect

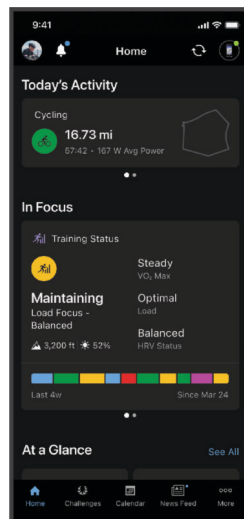
Μπορείτε να συνδέσετε με τους φίλους σας στο Garmin Connect. Το Garmin Connect σας παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο. Καταγράψτε συμβάντα του ενεργού τρόπου ζωής σας, όπως διαδρομές ποδηλασίας, τρέξιμο, περπάτημα, κολύμβηση, πεζοπορία, τρίαθλο και άλλα.

Μπορείτε να δημιουργήσετε το δωρεάν λογαριασμό σας Garmin Connect όταν αντιστοιχίζετε τη συσκευή σας με το τηλέφωνό σας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect. Εναλλακτικά, μπορείτε να μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.

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

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

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



Κοινοποίηση των δραστηριοτήτων σας: Μπορείτε να συνδεθείτε με φίλους για να παρακολουθείτε ο ένας τις δραστηριότητες του άλλου ή να μοιράζεστε συνδέσμους για τις δραστηριότητές σας.

Διαχείριση των ρυθμίσεών σας: Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις του υπολογιστή ποδηλάτου και τις ρυθμίσεις χρήστη από το λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Συνδρομή Garmin Connect+

Μπορείτε να βελτιώσετε τα δεδομένα, τις συνδέσεις και την προπόνηση που είναι διαθέσιμα στον λογαριασμό σας Garmin Connect με μια συνδρομή Garmin Connect+. Για να εγγραφείτε, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Garmin Connect από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας ή να επισκεφθείτε τη διεύθυνση connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): Λάβετε πληροφορίες τεχνητής νοημοσύνης σχετικά με τα δεδομένα και τις δραστηριότητές σας.

LiveTrack+: Στείλτε μηνύματα κειμένου LiveTrack, λάβετε μια εξατομικευμένη σελίδα προφίλ και δείτε προηγούμενες περιόδους δραστηριότητας LiveTrack.

Πίνακας απόδοσης: Δείτε τα δεδομένα προπόνησής σας με τον δικό σας τρόπο με προσαρμοσμένα διαγράμματα και γραφήματα.

Λειτουργίες κοινωνικής δικτύωσης: Αποκτήστε πρόσβαση σε αποκλειστικά μετάλλια, αναμετρήσεις για μετάλλια και διπλάσιους πόντους για αναμετρήσεις. Μπορείτε να ενημερώσετε το avatar του προφίλ σας με προσαρμόσιμα πλαίσια.

Αποστολής της διαδρομής με ποδήλατο στο Garmin Connect

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

Εγγραφή δεδομένων

Η συσκευή καταγράφει σημεία κάθε δευτερόλεπτο. Η καταγραφή σημείων κάθε δευτερόλεπτο παρέχει μια εξαιρετικά λεπτομερή περιγραφή της διαδρομής και απαιτεί μεγαλύτερο τμήμα της διαθέσιμης μνήμης.

Για πληροφορίες σχετικά με τον υπολογισμό της μέσης τιμής των δεδομένων ρυθμού πεταλιάς και ισχύος, βλ. [Υπολογισμός μέσης τιμής δεδομένων ρυθμού πεταλιάς ή ισχύος, σελίδα 56](#).

Διαχείριση δεδομένων

Σύνδεση της συσκευής σε υπολογιστή

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

- 1 Τραβήξτε προς τα πάνω το προστατευτικό κάλυμμα από τη θύρα USB.
- 2 Συνδέστε το ένα άκρο του καλωδίου στη θύρα USB της συσκευής.
- 3 Συνδέστε το άλλο άκρο του καλωδίου σε μια θύρα USB του υπολογιστή.

Η συσκευή σας εμφανίζεται ως αφαιρούμενη μονάδα στο στοιχείο "Αυτός ο υπολογιστής" σε υπολογιστές Windows® και ως διαθέσιμος δίσκος σε υπολογιστές Mac®.

Μεταφορά αρχείων στη συσκευή σας

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή.

Ανάλογα με το λειτουργικό σύστημα του υπολογιστή σας, η συσκευή εμφανίζεται είτε ως φορητή συσκευή, είτε ως αφαιρούμενος δίσκος, είτε ως αφαιρούμενος τόμος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα λειτουργικά συστήματα Mac δεν ανιχνεύουν τη συσκευή από προεπιλογή. Πρέπει να χρησιμοποιήσετε λογισμικό Garmin Express για να αλληλεπιδράσετε με τα αρχεία στη συσκευή σας.

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι περισσότεροι τύποι αρχείων έχουν έναν φάκελο με όνομα εντός του φακέλου Garmin.

- 7 Επιλέξτε **Επεξεργασία > Επικόλληση**.

Το αρχείο εμφανίζεται στη λίστα αρχείων της μνήμης της συσκευής.

Διαγραφή αρχείων

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

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

Αποσύνδεση του καλωδίου USB

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

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

Προσαρμογή της συσκευής σας

Λειτουργίες του Connect IQ με δυνατότητα λήψης

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

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

Widget: Παρέχουν πληροφορίες με μια ματιά, όπως δεδομένα και ειδοποιήσεις αισθητήρων.

Εφαρμογές: Προσθέστε διαδραστικές λειτουργίες στη συσκευή σας, όπως νέους τύπους δραστηριοτήτων εξωτερικού χώρου και φυσικής κατάστασης.

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας

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

Ενημέρωση του προφίλ δραστηριότητάς σας

Μπορείτε να προσαρμόσετε τρία προφίλ δραστηριότητας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις και τα πεδία δεδομένων για μια συγκεκριμένη δραστηριότητα ή διαδρομή.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε τα προφίλ δραστηριότητας από τις ρυθμίσεις συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
 - 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
 - 3 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το  για να επεξεργαστείτε το όνομα και το χρώμα του προφίλ.
 - 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων** για να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων και τα πεδία δεδομένων (*Προσθήκη οθόνης δεδομένων, σελίδα 48*).
 - Επιλέξτε **Αναβάσεις > ClimbPro** για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία ClimbPro (*Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro, σελίδα 14*).
 - Επιλέξτε **Αναβάσεις > Ανίχνευση επιλογής ανάβασης** για να προσαρμόσετε τους τύπους αναβάσεων που εντοπίζει η συσκευή.
 - Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα** για να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων και μηνυμάτων, σελίδα 49*).
 - Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα > Προειδοποιήσεις απότομης στροφής** για να ενεργοποιήσετε τα προειδοποιητικά μηνύματα πλοήγησης για δύσκολες στροφές.
 - Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα > Προειδ. για δρόμο με έντονη κίνηση** για να ενεργοποιήσετε τα προειδοποιητικά μηνύματα πλοήγησης για δρόμους με έντονη κίνηση.
 - Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα > Γύρος** για να ρυθμίσετε πώς θα ενεργοποιούνται οι γύροι (*Επισήμανση γύρων κατά θέση, σελίδα 51*).
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρο > Auto Pause** για να γίνεται αλλαγή όταν η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας σταματά αυτόματα (*Χρήση του Auto Pause, σελίδα 52*).
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρο > Λειτουργία έναρξης αντίστροφης μέτρησης** για να προσαρμόσετε τον τρόπο με τον οποίο η συσκευή ανιχνεύει την έναρξη μιας διαδρομής και εκκινεί αυτόματα το χρονόμετρο δραστηριότητας (*Αυτόματη έναρξη του χρονόμετρου, σελίδα 53*).
 - Επιλέξτε **Πλοήγηση > Χάρτης** για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις χάρτη (*Ρυθμίσεις χάρτη, σελίδα 16*).
 - Επιλέξτε **Πλοήγηση > Δρομολόγηση** για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις δρομολόγησης (*Ρυθμίσεις πορείας, σελίδα 17*).
 - Επιλέξτε **Πλοήγηση > Προτροπές πλοήγησης** για να βλέπετε τις προτροπές πλοήγησης στροφή προς στροφή με τη μορφή κειμένου ή επάνω στον χάρτη.
 - Επιλέξτε **Δορυφορικά συστήματα** για να απενεργοποιήσετε το GPS (*Προπόνηση σε εσωτερικό χώρο, σελίδα 30*) ή να αλλάξετε τη ρύθμιση δορυφόρων (*Αλλαγή της ρύθμισης δορυφόρων, σελίδα 53*).
 - Επιλέξτε **Αυτόματη αναστολή λειτουργίας** για αυτόματη μετάβαση στην κατάσταση αναστολής λειτουργίας μετά από πέντε λεπτά αδράνειας (*Χρήση αυτόματης αναστολής λειτουργίας, σελίδα 53*).
- Όλες οι αλλαγές αποθηκεύονται στο προφίλ δραστηριότητας.

Προσθήκη οθόνης δεδομένων

- 1 Επιλέξτε το  > Προφίλ δραστηριότητας.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων** > Προσθήκη νέου > **Οθόνη δεδομένων**.
- 4 Επιλέξτε μια κατηγορία και κατόπιν επιλέξτε ένα ή περισσότερα πεδία δεδομένων.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για μια λίστα με όλα τα διαθέσιμα πεδία δεδομένων, μεταβείτε στην ενότητα [Πεδία δεδομένων, σελίδα 68](#).
- 5 Επιλέξτε το .
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε μια άλλη κατηγορία για να επιλέξετε περισσότερα πεδία δεδομένων.
 - Επιλέξτε το .
- 7 Επιλέξτε το  ή  για να αλλάξετε τη διάταξη.
- 8 Επιλέξτε το .
- 9 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε ένα πεδίο δεδομένων και μετά πατήστε ένα άλλο πεδίο δεδομένων για να αλλάξετε τη διάταξή τους.
 - Πατήστε δύο φορές ένα πεδίο δεδομένων για να το αλλάξετε.
- 10 Επιλέξτε το .

Προσθήκη οθόνης δεδομένων ελέγχου μουσικής

Μπορείτε να προσαρμόσετε μια οθόνη δεδομένων ώστε να εμφανίζει στοιχεία ελέγχου μουσικής και δεδομένα σε πραγματικό χρόνο, όπως ο χρόνος γύρου ή η συνολική άνοδος ([Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής, σελίδα 29](#)).

- 1 Επιλέξτε το  > Προφίλ δραστηριότητας.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων** > Προσθήκη νέου > **Στοιχεία ελέγχου μουσικής**.
- 4 Κρατήστε πατημένο το  και σύρετε την οθόνη δεδομένων προς τα πάνω ή προς τα κάτω για να αλλάξετε τη θέση της στον βρόχο (προαιρετικά).
- 5 Επιλέξτε  > **Στοιχεία ελέγχου μουσικής** > **Διάταξη και πεδία δεδομένων**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε ένα πεδίο δεδομένων και μετά πατήστε ένα άλλο πεδίο δεδομένων για να αλλάξετε τη διάταξή τους.
 - Πατήστε δύο φορές ένα πεδίο δεδομένων για να το αλλάξετε.
- 7 Επιλέξτε το .

Η οθόνη δεδομένων μουσικής που προστέθηκε εμφανίζεται στη λίστα των οθονών δεδομένων για το προφίλ ([Αναδιάταξη οθονών δεδομένων, σελίδα 49](#)).

Επεξεργασία οθόνης δεδομένων

- 1 Επιλέξτε το  > Προφίλ δραστηριότητας.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων**.
- 4 Επιλέξτε μια οθόνη δεδομένων.
- 5 Επιλέξτε **Διάταξη και πεδία δεδομένων**.
- 6 Επιλέξτε το  ή το  για να αλλάξετε τη διάταξη.
- 7 Επιλέξτε το .
- 8 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε ένα πεδίο δεδομένων και μετά πατήστε ένα άλλο πεδίο δεδομένων για να αλλάξετε τη διάταξή τους.
 - Πατήστε δύο φορές ένα πεδίο δεδομένων για να το αλλάξετε.
- 9 Επιλέξτε το .

Αναδιάταξη οθονών δεδομένων

- 1 Επιλέξτε το  > Προφίλ δραστηριότητας.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων** >  > **Αναδιάταξη**.
- 4 Κρατήστε πατημένο το  σε μια οθόνη δεδομένων και σύρετέ το σε μια νέα θέση.
- 5 Επιλέξτε το .

Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων και μηνυμάτων

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ειδοποιήσεις για να προπονείστε με σκοπό να επιτύχετε συγκεκριμένους στόχους χρόνου, απόστασης, θερμίδων, καρδιακών παλμών, ρυθμού πεταλιάς και ισχύος. Μπορείτε επίσης να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις πλοήγησης. Οι ρυθμίσεις ειδοποίησης αποθηκεύονται μαζί με το προφίλ δραστηριότητάς σας.

Επιλέξτε  > **Προφίλ δραστηριότητας**, κατόπιν επιλέξτε ένα προφίλ και μετά επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα**.

Προειδοποιήσεις απότομης στροφής: Ενεργοποιεί ειδοποιήσεις για δύσκολες στροφές.

Προειδ. για δρόμο με έντονη κίνηση: Ενεργοποιεί ειδοποιήσεις για περιοχές υψηλής κυκλοφορίας.

Προειδοποιήσεις για κινδύνους στον δρόμο: Ενεργοποιεί ειδοποιήσεις για κινδύνους στον δρόμο, όπως λακκούβες ή εμπόδια.

Προειδ. μη ασφ. δρόμου: Ενεργοποιεί ειδοποιήσεις για μη ασφαλοστρωμένους δρόμους, όπως αυτοί με χώμα ή χαλίκι.

Γύρος: Ρυθμίζει πώς θα ενεργοποιούνται οι γύροι (*Επισήμανση γύρων κατά θέση, σελίδα 51*).

Ειδοποίηση χρόνου: Ρυθμίζει μια ειδοποίηση για ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα (*Ορισμός επαναλαμβανόμενων ειδοποιήσεων, σελίδα 50*).

Ειδοποίηση απόστ.: Ρυθμίζει μια ειδοποίηση για μια καθορισμένη απόσταση (*Ορισμός επαναλαμβανόμενων ειδοποιήσεων, σελίδα 50*).

Ειδοποίηση θερμίδων: Ρυθμίζει μια ειδοποίηση όταν έχετε κάψει έναν καθορισμένο αριθμό θερμίδων.

Ειδοποίηση καρδιακών παλμών: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί, όταν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι πάνω ή κάτω από μια επιθυμητή ζώνη (*Ορισμός ειδοποιήσεων εύρους, σελίδα 50*).

Ειδοποίηση συχνότητας πεταλιάς: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί όταν η συχνότητα πεταλιάς σας είναι πάνω ή κάτω από ένα προσαρμοσμένο εύρος επαναλήψεων ανά λεπτό (*Ορισμός ειδοποιήσεων εύρους, σελίδα 50*).

Ειδοποίηση ισχύος: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί, όταν το όριο ισχύος σας είναι πάνω ή κάτω από μια επιθυμητή ζώνη (*Ορισμός ειδοποιήσεων εύρους, σελίδα 50*).

Ειδοποίηση επιστροφής: Ρυθμίζει μια ειδοποίηση που υποδεικνύει πότε πρέπει να γυρίσετε κατά τη διάρκεια που κάνετε ποδήλατο.

Ειδοποίηση φαγητού: Ρυθμίζει μια ειδοποίηση που σας ειδοποιεί να φάτε σε μια συγκεκριμένη ώρα ή απόσταση.

Ειδοποίηση ποτού: Ρυθμίζει μια ειδοποίηση που σας ειδοποιεί να καταναλώσετε μια ποσότητα υγρού σε μια συγκεκριμένη ώρα ή απόσταση.

Ειδοποιήσεις Connect IQ: Ενεργοποιεί τις ειδοποιήσεις που έχουν ρυθμιστεί στις εφαρμογές Connect IQ.

Ορισμός ειδοποιήσεων εύρους

Αν διαθέτετε προαιρετική συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών, αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς ή μετρητή ισχύος, μπορείτε να καθορίσετε ειδοποιήσεις εύρους. Μια ειδοποίηση εύρους σας ειδοποιεί όταν η μέτρηση της συσκευής είναι μεγαλύτερη ή μικρότερη από ένα συγκεκριμένο εύρος τιμών. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί όταν ο ρυθμός πεταλιάς σας είναι κάτω από 40 σ.α.λ. και πάνω από 90 σ.α.λ. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε μια ζώνη προπόνησης για την ειδοποίηση εύρους ([Ζώνες προπόνησης, σελίδα 35](#)).

- 1 Επιλέξτε  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα**.
- 4 Επιλέξτε **Ειδοποίηση καρδιακών παλμών, Ειδοποίηση συχνότητας πεταλιάς ή Ειδοποίηση ισχύος**.
- 5 Επιλέξτε την ελάχιστη και μέγιστη τιμή ή επιλέξτε ζώνες.

Κάθε φορά που σημειώνεται υπέρβαση ή πτώση κάτω από το προκαθορισμένο εύρος, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι ([Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση των ήχων συσκευής, σελίδα 56](#)).

Ορισμός επαναλαμβανόμενων ειδοποιήσεων

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

- 1 Επιλέξτε  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα**.
- 4 Επιλέξτε έναν τύπο ειδοποίησης.
- 5 Ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.
- 6 Πληκτρολογήστε μια τιμή.
- 7 Επιλέξτε .

Κάθε φορά που φτάνετε μια τιμή ειδοποίησης, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι ([Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση των ήχων συσκευής, σελίδα 56](#)).

Auto Lap®

Επισήμανση γύρων κατά θέση

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Auto Lap για να επισημάνετε ένα γύρο σε συγκεκριμένη θέση αυτόματα. Αυτή η λειτουργία είναι χρήσιμη για τη σύγκριση της απόδοσής σας σε διάφορα τμήματα της διαδρομής μιας δραστηριότητας (για παράδειγμα, μεγάλες αναρριχήσεις ή σπριντ για εξάσκηση). Στη διάρκεια των διαδρομών, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Βάσει θέσης για να ενεργοποιείτε γύρους σε όλες τις θέσεις γύρου που έχουν αποθηκευτεί στη διαδρομή.

- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα** > **Γύρος**.
- 4 Ενεργοποιήστε την ειδοποίηση **Auto Lap**.
- 5 Επιλέξτε **Ενεργοποίηση Auto Lap** > **Βάσει θέσης**.
- 6 Επιλέξτε **Γύρος σε**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Πατήστε μόνο Lap (Γύρος)** για να ενεργοποιείται ο μετρητής γύρων κάθε φορά που πατάτε το  και κάθε φορά που περνάτε ξανά από οποιαδήποτε από αυτές τις τοποθεσίες.
 - Επιλέξτε **Εναρξη και γύρος** για να ενεργοποιείται ο μετρητής γύρων στη θέση GPS όπου θα πατήσετε το  και σε οποιαδήποτε θέση κατά τη διάρκεια της διαδρομής με ποδήλατο όπου θα πατήσετε το .
 - Επιλέξτε **Επισήμανση και γύρος** για να ενεργοποιείται ο μετρητής γύρων σε μια συγκεκριμένη θέση GPS που έχετε επισημάνει πριν από τη διαδρομή και σε οποιαδήποτε θέση κατά τη διάρκεια της διαδρομής με ποδήλατο όπου θα πατήσετε το .
- 8 Αν χρειάζεται, προσαρμόστε τα πεδία δεδομένων γύρου ([Προσθήκη οθόνης δεδομένων, σελίδα 48](#)).

Επισήμανση γύρων κατά απόσταση

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Auto Lap για να επισημαίνεται ο γύρος αυτόματα σε μια συγκεκριμένη απόσταση. Αυτή η λειτουργία είναι χρήσιμη για τη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας διαδρομής με ποδήλατο (για παράδειγμα, κάθε 10 μίλια ή 40 χιλιόμετρα).

- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα** > **Γύρος**.
- 4 Ενεργοποιήστε την ειδοποίηση **Auto Lap**.
- 5 Επιλέξτε **Ενεργοποίηση Auto Lap** > **Βάσει απόστασης**.
- 6 Επιλέξτε **Γύρος σε**.
- 7 Πληκτρολογήστε μια τιμή.
- 8 Επιλέξτε το .
- 9 Αν χρειάζεται, προσαρμόστε τα πεδία δεδομένων γύρου ([Προσθήκη οθόνης δεδομένων, σελίδα 48](#)).

Επισημάνση γύρων κατά ώρα

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Auto Lap για να επισημάνετε με αυτόματο τρόπο μια συγκεκριμένη ώρα σε έναν γύρο. Αυτή η λειτουργία είναι χρήσιμη για τη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας διαδρομής με ποδήλατο (για παράδειγμα, κάθε 20 λεπτά).

- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα** > **Γύρος**.
- 4 Ενεργοποιήστε την ειδοποίηση **Auto Lap**.
- 5 Επιλέξτε **Ενεργοποίηση Auto Lap** > **Βάσει χρόνου**.
- 6 Επιλέξτε **Γύρος σε**.
- 7 Επιλέξτε την τιμή ωρών, λεπτών ή δευτερολέπτων.
- 8 Επιλέξτε το  ή  για να εισαγάγετε μια τιμή.
- 9 Επιλέξτε το .
- 10 Αν χρειάζεται, προσαρμόστε τα πεδία δεδομένων γύρου (*Προσθήκη οθόνης δεδομένων, σελίδα 48*).

Προσαρμογή πλαισίου γύρου

Μπορείτε να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων που εμφανίζονται στο πλαίσιο γύρου.

- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα** > **Γύρος**.
- 4 Ενεργοποιήστε το **Auto Lap**.
- 5 Επιλέξτε **Προσαρμογή πλαισίου γύρου**.
- 6 Επιλέξτε το πεδίο δεδομένων που θέλετε να αλλάξετε.

Χρήση του Auto Pause

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Auto Pause® για αυτόματη παύση του χρονομέτρου όταν σταματάτε να κινείστε ή όταν η ταχύτητά σας μειώνεται κάτω από μια καθορισμένη τιμή. Η λειτουργία αυτή είναι χρήσιμη αν στη διαδρομή σας με ποδήλατο υπάρχουν φανάρια ή άλλα σημεία όπου χρειάζεται να επιβραδύνετε ή να σταματήσετε.

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

- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Χρονόμετρο** > **Auto Pause**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Σε στάση** για αυτόματη διακοπή του χρονομέτρου όταν σταματάτε να κινείστε.
 - Επιλέξτε **Προσαρμογή** για αυτόματη διακοπή του χρονομέτρου όταν η ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από μια προκαθορισμένη τιμή.
- 5 Αν χρειάζεται, προσαρμόστε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων χρόνου (*Προσθήκη οθόνης δεδομένων, σελίδα 48*).

Αυτόματη έναρξη του χρονόμετρου

Αυτή η λειτουργία ανιχνεύει αυτόματα αν η συσκευή σας έχει συνδεθεί με δορυφόρους και κινείται. Ξεκινά το χρονόμετρο δραστηριότητας ή σας υπενθυμίζει να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας για να μπορέσετε να καταγράψετε τα δεδομένα της διαδρομής σας με το ποδήλατο.

- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Χρονόμετρο** > **Λειτουργία έναρξης αντίστροφης μέτρησης**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Μη αυτόματα** και επιλέξτε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
 - Επιλέξτε **Με ερώτηση** για να εμφανίζεται μια οπτική υπενθύμιση όταν φτάνετε στην ταχύτητα ειδοποίησης έναρξης.
 - Επιλέξτε **Αυτόματα** για να ξεκινά αυτόματα το χρονόμετρο δραστηριότητας όταν φτάνετε στην ταχύτητα έναρξης.

Αλλαγή της ρύθμισης δορυφόρων

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

- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Δορυφορικά συστήματα**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή.

Χρήση αυτόματης αναστολής λειτουργίας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη αναστολή λειτουργίας για αυτόματη μετάβαση στην κατάσταση αναστολής λειτουργίας μετά από 5 λεπτά αδράνειας. Στη διάρκεια της κατάστασης αναστολής λειτουργίας, η οθόνη είναι σβηστή και οι αισθητήρες, η τεχνολογία Bluetooth και το GPS απενεργοποιημένα.

- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Αυτόματη αναστολή λειτουργίας**.

Χρήση αυτόματης κύλισης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη κύλιση για αυτόματη κυκλική μετάβαση σε όλες τις οθόνες δεδομένων προπόνησης, ενώ το χρονόμετρο λειτουργεί.

- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων** >  > **Αυτόματη κύλιση**.
- 4 Επιλέξτε ταχύτητα εμφάνισης.

Ρυθμίσεις τηλεφώνου

Επιλέξτε  > Τηλέφωνο.

Ενεργοποίηση: Ενεργοποιεί το Bluetooth.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Άλλες ρυθμίσεις Bluetooth εμφανίζονται μόνο όταν ενεργοποιείτε την τεχνολογία Bluetooth.

Φιλικό όνομα: Σας επιτρέπει να πληκτρολογείτε ένα φιλικό όνομα που προσδιορίζει τις συσκευές σας με Bluetooth.

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

Συγχρονισμός τώρα: Σας επιτρέπει να συγχρονίσετε τη συσκευή σας με συμβατό τηλέφωνο.

Έξυπνες ειδοποιήσεις: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου από το συμβατό τηλέφωνο.

Ειδοποιήσεις που ακόμη δεν έχετε δει: Εμφανίζει ειδοποιήσεις για αναπάντητες κλήσεις από το συμβατό τηλέφωνό σας.

Υπογραφή απάντησης κειμένου: Επιτρέπει τη χρήση υπογραφών στις απαντήσεις σας σε μηνύματα κειμένου. Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη με συμβατά τηλέφωνα Android.

Λειτουργία επισκέπτη

Με τη λειτουργία επισκέπτη μπορείτε να περιορίζετε τις λειτουργίες και τις ρυθμίσεις που ήταν διαθέσιμες προτού επιτρέψετε την κοινή χρήση της συσκευής με έναν επισκέπτη.

Ενεργοποίηση της λειτουργίας επισκέπτη

1 Επιλέξτε  > Λειτουργία επισκέπτη > Ενεργοποίηση.

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία επισκέπτη και να χρησιμοποιείτε έναν υποχρεωτικό κωδικό για την απενεργοποίησή της, επιλέξτε , πληκτρολογήστε έναν 4ψήφιο κωδικό και πατήστε .
- Για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία επισκέπτη χωρίς να απαιτείται κωδικός, επιλέξτε .

Η συσκευή περιορίζει τις ρυθμίσεις που είναι διαθέσιμες για προσαρμογή.

Απενεργοποίηση της λειτουργίας επισκέπτη

1 Επιλέξτε  > Λειτουργία επισκέπτη > Ενεργοποίηση.

2 Αν είναι απαραίτητο, πληκτρολογήστε τον 4ψήφιο κωδικό και επιλέξτε .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Έπειτα από τρεις λανθασμένες προσπάθειες, θα σας ζητηθεί να πληκτρολογήσετε τον καθολικό κωδικό ξεκλειδώματος: Garmin.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε  για να γίνει επαναφορά των ρυθμίσεων που είχατε ορίσει προτού ενεργοποιήσετε τη λειτουργία επισκέπτη.
- Επιλέξτε  για να διατηρήσετε τις ρυθμίσεις συσκευής που είχατε ορίσει ενώ ήταν ενεργοποιημένη η λειτουργία επισκέπτη.

Ρυθμίσεις συστήματος

Επιλέξτε  > Σύστημα.

- Ρυθμίσεις οθόνης ([Ρυθμίσεις οθόνης, σελίδα 55](#))
- Ρυθμίσεις widget ([Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 55](#))
- Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων ([Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων, σελίδα 55](#))
- Ρυθμίσεις μονάδας ([Αλλαγή των μονάδων μέτρησης, σελίδα 56](#))
- Ρυθμίσεις ήχων ([Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση των ήχων συσκευής, σελίδα 56](#))
- Ρυθμίσεις γλώσσας ([Αλλαγή της γλώσσας συσκευής, σελίδα 56](#))

Ρυθμίσεις οθόνης

Επιλέξτε το  > Σύστημα > Οθόνη.

Φωτεινότητα: Ρυθμίζει την ένταση φωτεινότητας.

Λήξη χρονικού ορίου φωτισμού: Ρυθμίζει το χρονικό διάστημα πριν από την απενεργοποίηση του φωτισμού.

Χρώματα: Ορίζει τη συσκευή ώστε να εμφανίζει χρώματα ημέρας ή νύχτας. Μπορείτε να επιλέξετε Αυτόματα, ώστε η συσκευή να μπορεί να ρυθμίζει αυτόματα τα χρώματα ημέρας ή νύχτας ανάλογα με την ώρα της ημέρας.

Λήψη στιγμιότυπου οθόνης: Σας επιτρέπει να αποθηκεύσετε την εικόνα στην οθόνη της συσκευής πατώντας το .

Χρήση του οπισθοφωτισμού

Μπορείτε να πατήσετε την οθόνη αφής για να ενεργοποιήσετε τον φωτισμό.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε το χρονικό όριο φωτισμού (*Ρυθμίσεις οθόνης, σελίδα 55*).

- 1 Από την αρχική οθόνη ή την οθόνη δεδομένων, σύρετε προς τα κάτω από το επάνω μέρος της οθόνης.
- 2 Επιλέξτε  και χρησιμοποιήστε τη γραμμή ρύθμισης για να προσαρμόσετε χειροκίνητα τη φωτεινότητα.

Προσαρμογή των Γρήγορων ματιών

- 1 Κάντε κύλιση στο κάτω μέρος της αρχικής οθόνης.
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε το , για να προσθέσετε μια γρήγορη ματιά στον βρόχο γρήγορης ματιάς.
 - Επιλέξτε το  για να σύρετε τη γρήγορη ματιά προς τα πάνω ή προς τα κάτω, για να αλλάξετε τη θέση της γρήγορης ματιάς στον βρόχο γρήγορης ματιάς.
 - Σύρετε αριστερά σε μια γρήγορη ματιά, και επιλέξτε  για να καταργήσετε τη γρήγορη ματιά από τον βρόχο γρήγορης ματιάς.

Προσαρμογή του βρόχου widget

Μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά των widget στο βρόχο widget, να καταργήσετε widget και να προσθέσετε νέα widget.

- 1 Επιλέξτε το  > Σύστημα > Widget.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε το , για να προσθέσετε ένα widget στον βρόχο widget.
 - Επιλέξτε το  για να σύρετε το widget προς τα πάνω ή προς τα κάτω, για να αλλάξετε τη θέση του widget στον βρόχο widget.
 - Σύρετε αριστερά σε ένα widget και επιλέξτε  για να καταργήσετε το widget από τον βρόχο widget.

Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων

Επιλέξτε το  > Σύστημα > Εγγραφή δεδομένων.

Μέση συχνότητα πεταλιάς: Καθορίζει αν η συσκευή θα συμπεριλαμβάνει μηδενικές τιμές για τα δεδομένα ρυθμού πεταλιάς που προκύπτουν όταν δεν κάνετε πετάλι (*Υπολογισμός μέσης τιμής δεδομένων ρυθμού πεταλιάς ή ισχύος, σελίδα 56*).

Μέση τιμή ισχύος: Καθορίζει αν η συσκευή θα συμπεριλαμβάνει μηδενικές τιμές για τα δεδομένα ισχύος που προκύπτουν όταν δεν κάνετε πετάλι (*Υπολογισμός μέσης τιμής δεδομένων ρυθμού πεταλιάς ή ισχύος, σελίδα 56*).

Καταγραφή ΜΚΡ: Ρυθμίζει τη συσκευή να καταγράφει τη μεταβλητότητα των καρδιακών παλμών σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Υπολογισμός μέσης τιμής δεδομένων ρυθμού πεταλιάς ή ισχύος

Η ρύθμιση υπολογισμού μέσης τιμής των μη μηδενικών δεδομένων είναι διαθέσιμη αν προπονείστε με έναν προαιρετικό αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς ή μετρητή ισχύος. Με την προεπιλεγμένη ρύθμιση εξαιρούνται οι μηδενικές τιμές που προκύπτουν όταν δεν κάνετε πετάλι.

Μπορείτε να αλλάξετε την τιμή αυτής της ρύθμισης (*Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων, σελίδα 55*).

Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις μονάδες μέτρησης για την απόσταση και την ταχύτητα, το υψόμετρο, τη θερμοκρασία, το βάρος, τη μορφή τοποθεσίας και τη μορφή ώρας.

- 1 Επιλέξτε  > Σύστημα > Λειτουργία εμφάνισης.
- 2 Επιλέξτε έναν τύπο μέτρησης.
- 3 Επιλέξτε μια μονάδα μέτρησης για τη ρύθμιση.

Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση των ήχων συσκευής

Επιλέξτε  > Σύστημα > Ήχοι.

Αλλαγή της γλώσσας συσκευής

Επιλέξτε  > Σύστημα > Γλώσσα.

Ζώνες ώρας

Κάθε φορά που ενεργοποιείτε τη συσκευή και λαμβάνετε δορυφορικά σήματα ή συγχρονίζετε με το τηλέφωνό σας, η συσκευή εντοπίζει αυτόματα τη ζώνη ώρας και την τρέχουσα ώρα της ημέρας.

Πληροφορίες συσκευής

Φόρτιση της συσκευής

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή δεν θα φορτιστεί εάν βρίσκεται εκτός του εγκεκριμένου εύρους τιμών θερμοκρασίας (*Προδιαγραφές, σελίδα 63*).

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



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

Πληροφορίες σχετικά με την μπαταρία

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

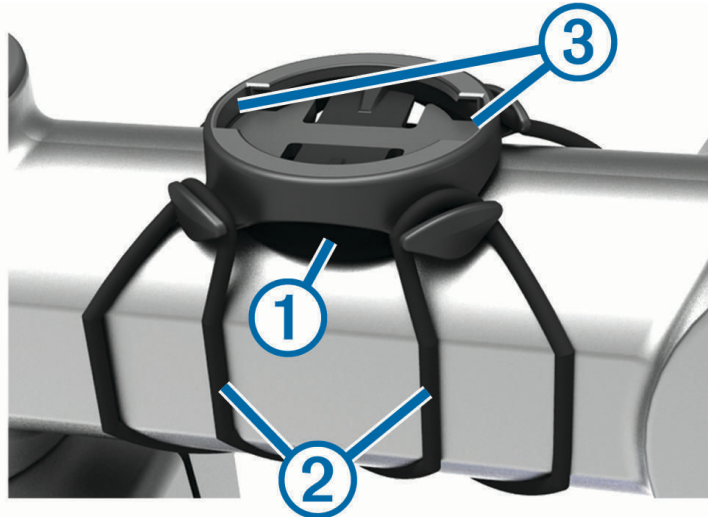
Η παρούσα συσκευή περιλαμβάνει μπαταρία ιόντων λιθίου. Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

Τοποθέτηση της τυπικής βάσης

Για βέλτιστη λήψη GPS και ορατότητα οθόνης, τοποθετήστε τη βάση ποδηλάτου με τρόπο ώστε η συσκευή να είναι οριζόντια ως προς το έδαφος και η πρόσοψη της συσκευής να είναι προσανατολισμένη προς τον ουρανό. Μπορείτε να εγκαταστήσετε τη βάση ποδηλάτου στον σκελετό ή στο τιμόνι.

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

- 1 Επιλέξτε ένα ασφαλές σημείο για να στερεώσετε τη συσκευή όπου δεν εμποδίζει την ασφαλή λειτουργία του ποδηλάτου σας.
- 2 Τοποθετήστε τον ελαστικό δίσκο ① στο πίσω μέρος της βάσης ποδηλάτου.
Περιλαμβάνονται δύο ελαστικοί δίσκοι και μπορείτε να επιλέξετε τον δίσκο που ταιριάζει καλύτερα στο ποδήλατό σας. Οι ελαστικές γλωττίδες ευθυγραμμίζονται με το πίσω μέρος της βάσης ποδηλάτου, ώστε να παραμείνει στη θέση της.



- 3 Τοποθετήστε τη βάση ποδηλάτου στο σκελετό του ποδηλάτου.
- 4 Στερεώστε καλά τη βάση ποδηλάτου χρησιμοποιώντας τους δύο ιμάντες ②.
- 5 Ευθυγραμμίστε τις γλωττίδες στο πίσω μέρος της συσκευής με τις εγκοπές στο στήριγμα του ποδηλάτου ③.
- 6 Πιέστε ελαφρώς προς τα κάτω και γυρίστε τη συσκευή δεξιόστροφα μέχρι να ασφαλίσει στη θέση της.



Απελευθέρωση του Edge

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

Τοποθέτηση κορδονιού

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το προαιρετικό κορδόνι για να ασφαλίσετε τη συσκευή Edge στο τιμόνι του ποδηλάτου σας.

- 1 Τραβήξτε προς τα πάνω το προστατευτικό κάλυμμα από τη θύρα USB.
- 2 Ξεκινώντας από το πίσω μέρος της συσκευής, εισαγάγετε το βρόχο του κορδονιού ① μέσα από την υποδοχή της συσκευής.



- 3 Περάστε το άλλο άκρο του κορδονιού ② μέσα από το βρόχο και τραβήξτε το καλά.
- 4 Κλείστε το προστατευτικό κάλυμμα, φροντίζοντας να ευθυγραμμιστεί το κορδόνι με την εγκοπή.

Επισκόπηση βάσης τροφοδοσίας Edge



①	Εμπρός έξω βάση
②	Προστατευτικό κάλυμμα
③	Δακτύλιος ασφάλισης
④	Λυχνία LED κατάστασης
⑤	Power Pod
⑥	Καλώδιο Power Pod

Τοποθέτηση της βάσης τροφοδοσίας Edge

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη βάση τροφοδοσίας, για να εγκαταστήσετε τη συσκευή Edge και να τη συνδέσετε στο eBike σας. Η Garmin συνιστά να προσαρμόσετε τη βάση για τη γωνία προβολής Edge προτού συνδέσετε το καλώδιο στο eBike σας.

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

- 1 Επιλέξτε ένα ασφαλές σημείο για να στερεώσετε τη συσκευή Edge, ώστε να μην εμποδίζει την ασφαλή λειτουργία του eBike.
- 2 Χρησιμοποιήστε το εξαγωνικό κλειδί 2,5 mm για να αφαιρέσετε τη βίδα ① από τον σύνδεσμο ② στο τιμόνι.

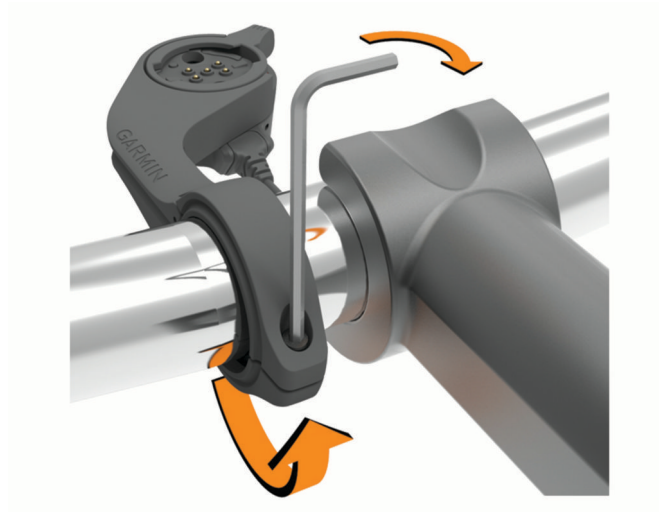


- 3 Τοποθετήστε ένα ελαστικό πέλμα γύρω από το τιμόνι:
 - Αν η διάμετρος του τιμονιού είναι 25,4 mm, χρησιμοποιήστε το παχύτερο πέλμα.
 - Αν η διάμετρος του τιμονιού είναι 31,8 mm, χρησιμοποιήστε το λεπτότερο πέλμα.
 - Αν η διάμετρος του τιμονιού είναι 35 mm, μην χρησιμοποιήσετε ελαστικό πέλμα.
- 4 Τοποθετήστε το σύνδεσμο του τιμονιού γύρω από το ελαστικό πέλμα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Θα πρέπει να ευθυγραμμίσετε τα περιγράμματα του ελαστικού πέλματος με τις αυλακώσεις στο εσωτερικό του συνδέσμου του τιμονιού.

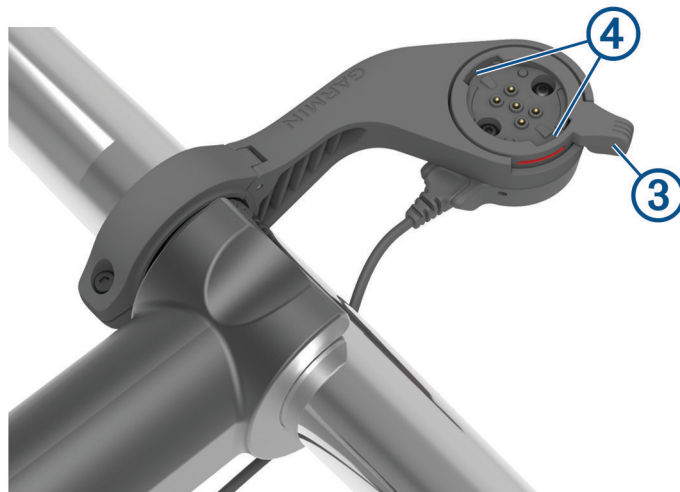
- 5 Επανατοποθετήστε τη βίδα και χρησιμοποιήστε το εξαγωνικό κλειδί 2,5 mm για να σφίξετε τη βίδα μέχρι να στερεωθεί η βάση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Πρέπει να ελέγχετε περιοδικά τη σύσφιξη της βίδας.



- 6 Ανοίξτε τον δακτύλιο ασφάλισης ③.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο δακτύλιος ασφάλισης βρίσκεται στην ανοιχτή θέση όταν η κόκκινη γραμμή είναι ορατή στο πλάι της βάσης.



- 7 Ευθυγραμμίστε τις γλωττίδες στο πίσω μέρος της συσκευής Edge με τις εγκοπές στη βάση του eBike ④.

- 8 Πιέστε ελαφρά προς τα κάτω και κλείστε τον μοχλό για να ασφαλίσετε τη συσκευή Edge στη βάση.
- 9 Συνδέστε το καλώδιο του Power Pod ⑤ στο συμβατό καλώδιο τροφοδοσίας του eBike ([Απαιτούμενα καλώδια, σελίδα 62](#)).



Απαιτούμενα καλώδια

Για να ολοκληρώσετε την εγκατάσταση, πρέπει να αγοράσετε ένα από αυτά τα συμβατά καλώδια:

- Προαιρετικό καλώδιο βάσης τροφοδοσίας Bosch®
- Προαιρετικό καλώδιο βάσης τροφοδοσίας Shimano

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η Garmin συνιστά να ζητήσετε από έναν τεχνικό ποδηλάτων να κόψει το συμβατό καλώδιο Shimano στο σωστό μήκος.

Χρώμα καλωδίου	Λειτουργία καλωδίου
Κόκκινο	Ισχύς
Κίτρινο	Ισχύς
Μπλε	Γείωση
Μαύρο	Γείωση

- Προαιρετικό καλώδιο βάσης τροφοδοσίας USB-A

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα με την εγκατάσταση και την καλωδίωση της βάσης, η Garmin συνιστά να επισκεφτείτε ένα κατάστημα σέρβις ποδηλάτων για βοήθεια.

Λυχνία LED κατάστασης της βάσης τροφοδοσίας Edge

Δραστηριότητα λυχνίας LED	Κατάσταση
Σταθερά αναμμένη με πράσινο χρώμα	Η βάση τροφοδοσίας είναι συνδεδεμένη στο ρεύμα, αλλά δεν είναι συνδεδεμένη σε μια συσκευή Edge.
Αναβοσβήνει με πράσινο χρώμα	Η βάση τροφοδοσίας έχει συνδεθεί στη συσκευή Edge και φορτίζεται.
Αναβοσβήνει με κόκκινο χρώμα	Παρουσιάστηκε σφάλμα. Αποσυνδέστε τη βάση τροφοδοσίας και αφαιρέστε τη συσκευή Edge. Συνδέστε ξανά τη βάση τροφοδοσίας και τοποθετήστε τη συσκευή Edge. Αν συνεχίζει να αναβοσβήνει με κόκκινο χρώμα, επικοινωνήστε με την Υποστήριξη προϊόντων.

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Έως και 16 ώρες
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F) ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η διάρκεια ζωής της μπαταρίας μπορεί να μειωθεί, όταν η μπαταρία λειτουργεί μεταξύ -20° έως 0°C.
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Ασύρματη συχνότητα	2,4 GHz σε έως και 20 dBm
Τιμή αντοχής στο νερό	IEC 60529 IPX7 ¹

Ενημερώσεις προϊόντος

Η συσκευή σας ελέγχει αυτόματα για ενημερώσεις όταν αντιστοιχίζεται με ένα τηλέφωνο που χρησιμοποιεί τεχνολογία Bluetooth. Μπορείτε να ελέγξετε μη αυτόματα για ενημερώσεις από τις ρυθμίσεις συστήματος (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 54*). Στο τηλέφωνό σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Connect.

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

- Ενημερώσεις λογισμικού
- Ενημερώσεις χαρτών
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ενημερώσεις χαρτών είναι διαθέσιμες μέσω του Garmin Express.
- Τα δεδομένα αποστέλλονται στο Garmin Connect
- Δήλωση προϊόντος

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας με την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect και να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με ένα συμβατό smartphone (*Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 17*).

Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect.

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

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express

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

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

Προβολή πληροφοριών συσκευής

Μπορείτε να δείτε πληροφορίες για τη συσκευή, όπως το αναγνωριστικό της μονάδας, την έκδοση λογισμικού και την άδεια χρήσης.

Επιλέξτε  > Σύστημα > Πληροφορίες > Πληροφορίες δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας.

¹ Η συσκευή αντέχει σε τυχαία έκθεση σε νερό βάθους έως ενός μέτρου για 30 λεπτά. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση: www.garmin.com/waterrating.

Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης

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

1 Επιλέξτε .

2 Επιλέξτε **Σύστημα > Κανονιστικές πληροφορίες**.

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

Μην χρησιμοποιείτε ποτέ σκληρά ή αιχμηρά αντικείμενα για τη λειτουργία της οθόνης αφής, επειδή ενδέχεται να προκληθεί βλάβη.

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

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

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

Καθαρισμός της συσκευής

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ακόμα και μικρές ποσότητες ιδρώτα ή υγρασίας μπορούν να προκαλέσουν διάβρωση των ηλεκτρικών επαφών κατά τη σύνδεση σε φορτιστή. Η διάβρωση μπορεί να εμποδίσει τη φόρτιση και τη μεταφορά δεδομένων.

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

2 Σκουπίστε την μέχρι να στεγνώσει.

Μετά τον καθαρισμό, αφήστε τη συσκευή να στεγνώσει εντελώς.

Φροντίδα της συσκευής βάσης τροφοδοσίας Edge

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Στερεώστε καλά το προστατευτικό κάλυμμα, για να αποφύγετε τυχόν ζημιά στις εκτεθειμένες επαφές.

Διατηρήστε τα εξαρτήματα καθαρά, χωρίς υπολείμματα.

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

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

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

Αντικαθιστάτε εξαρτήματα μόνο με εξαρτήματα Garmin. Απευθυνθείτε στον αντιπρόσωπο της Garmin ή στον ιστότοπο της Garmin.

Επικοινωνήστε με το τοπικό τμήμα διάθεσης απορριμμάτων για πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο απόρριψης της βάσης τροφοδοσίας σύμφωνα με τους ισχύοντες τοπικούς νόμους και κανονισμούς.

Καθαρισμός της βάσης τροφοδοσίας Edge

- Καθαρίστε τη λάσπη και τη βρωμιά από την περιοχή του προστατευτικού καλύμματος και τις εκτεθειμένες επαφές.
- Με τοποθετημένο το προστατευτικό κάλυμμα, κρατήστε τη συσκευή κάτω από τρεχούμενο νερό.

Μετά τον καθαρισμό, αφήστε τη συσκευή να στεγνώσει εντελώς.

Καθαρισμός της θύρας USB

- 1 Απενεργοποιήστε τη συσκευή και αποσυνδέστε την από το ρεύμα.
- 2 Καθαρίστε τη θύρα USB χρησιμοποιώντας ένα μαλακό, καθαρό πανί που δεν αφήνει χνούδι ή μια μπατονέτα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν είναι απαραίτητο, μπορείτε να βρέξετε ελαφρώς το πανί ή την μπατονέτα με ισοπροπυλική αλκοόλη.

- 3 Αφήστε τη συσκευή να στεγνώσει εντελώς πριν τη συνδέσετε στο ρεύμα.

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Μηδενισμός του υπολογιστή ποδηλάτου Edge

Εάν ο υπολογιστής ποδηλάτου σταματήσει να αποκρίνεται, ενδέχεται να χρειάζεται επαναφορά. Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει δεδομένα ή ρυθμίσεις.

Κρατήστε πατημένο το  για 12 δευτερόλεπτα.

Ο υπολογιστής ποδηλάτου εκτελεί επαναφορά και ενεργοποιείται.

Επαναφορά των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

Μπορείτε να επαναφέρετε τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις διαμόρφωσης και τα προεπιλεγμένα προφίλ δραστηριότητας. Αυτή η ενέργεια δεν θα καταργήσει το ιστορικό ή τα δεδομένα δραστηριότητας, όπως διαδρομές με το ποδήλατο και διαδρομές.

Επιλέξτε το  > Σύστημα > Επαναφορά συσκευής > Επαναφορά προεπιλεγμένων ρυθμίσεων > .

Απαλοιφή των δεδομένων και των ρυθμίσεων του χρήστη

Μπορείτε να απαλείψετε όλα τα δεδομένα χρήστη και να επαναφέρετε τη συσκευή στις αρχικές της ρυθμίσεις. Αυτή η ενέργεια καταργεί το ιστορικό και τα δεδομένα σας, όπως διαδρομές με το ποδήλατο και διαδρομές και εκτελεί επαναφορά των ρυθμίσεων της συσκευής και των προφίλ δραστηριότητας. Δεν καταργεί οποιαδήποτε αρχεία έχετε προσθέσει στη συσκευή από τον υπολογιστή σας.

Επιλέξτε το  > Σύστημα > Επαναφορά συσκευής > Διαγραφή δεδομένων και επαναφορά ρυθμίσεων > .

Έξοδος από τη λειτουργία επίδειξης

Η λειτουργία επίδειξης δείχνει μια προεπισκόπηση των λειτουργιών του υπολογιστή ποδηλάτου Edge.

- 1 Πατήστε το  οχτώ φορές.
- 2 Επιλέξτε το .

Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

- Ενεργοποιήστε τη λειτουργία **Λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας** (*Ενεργοποίηση της λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας, σελίδα 66*).
- Μειώστε τη φωτεινότητα (*Χρήση του οπισθοφωτισμού, σελίδα 55*) ή το χρονικό όριο του φωτισμού (*Ρυθμίσεις οθόνης, σελίδα 55*).
- Ενεργοποιήστε την **Αυτόματη αναστολή λειτουργίας** (*Χρήση αυτόματης αναστολής λειτουργίας, σελίδα 53*).
- Απενεργοποιήστε την ασύρματη λειτουργία **Τηλέφωνο** (*Ρυθμίσεις τηλεφώνου, σελίδα 54*).
- Επιλέξτε τη ρύθμιση **GPS** (*Αλλαγή της ρύθμισης δορυφόρων, σελίδα 53*).
- Αφαιρέστε τους ασύρματους αισθητήρες που δεν χρησιμοποιείτε πλέον.

Ενεργοποίηση της λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας

Η λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας για μεγαλύτερες διαδρομές με το ποδήλατο.

1 Επιλέξτε το  > **Λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας** > **Ενεργοποίηση**.

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Μείωση οπισθοφωτισμού** για να μειώσετε τη φωτεινότητα του οπισθοφωτισμού.
- Επιλέξτε **Απόκρυψη χάρτη** για να κρύψετε την οθόνη χάρτη.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν αυτή η επιλογή είναι ενεργοποιημένη, εξακολουθούν να εμφανίζονται τα μηνύματα πλοήγησης στροφή προς στροφή.

- Επιλέξτε **Δορυφορικά συστήματα** για να αλλάξετε τη ρύθμιση δορυφόρων.

Η εκτιμώμενη διάρκεια ζωής της μπαταρίας που απομένει εμφανίζεται στο επάνω μέρος της οθόνης.

Μετά τη διαδρομή με ποδήλατο, πρέπει να φορτίσετε τη συσκευή σας και να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας, ώστε να χρησιμοποιήσετε όλες τις λειτουργίες της συσκευής.

Το τηλέφωνό μου δεν συνδέεται στη συσκευή

Αν το τηλέφωνό σας δεν συνδέεται στη συσκευή, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Απενεργοποιήστε το τηλέφωνο και τη συσκευή και κατόπιν ενεργοποιήστε τα ξανά.
- Ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.
- Ενημερώστε την εφαρμογή Garmin Connect στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- Για να επαναλάβετε τη διαδικασία αντιστοίχισης, διαγράψτε τη συσκευή από την εφαρμογή Garmin Connect και από τις ρυθμίσεις Bluetooth του τηλεφώνου.
- Αν αγοράσατε καινούργιο τηλέφωνο, διαγράψτε τη συσκευή από την εφαρμογή Garmin Connect στο τηλέφωνο που δεν σκοπεύετε να συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε.
- Πλησιάστε το τηλέφωνό σας σε απόσταση 10 m (33 ft.) από τη συσκευή.
- Στο τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  και κατόπιν επιλέξτε **Συσκευές Garmin** > **Προσθήκη συσκευής** για να μεταβείτε σε λειτουργία αντιστοίχισης.
- Σαρώστε προς τα κάτω στην αρχική οθόνη για να δείτε το widget κατάστασης και επιλέξτε **Τηλέφωνο** > **Σύζευξη smartphone**, ώστε να μεταβείτε με μη αυτόματο τρόπο στη λειτουργία αντιστοίχισης.

Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS

- Θα πρέπει να συγχρονίζετε συχνά τη συσκευή με το λογαριασμό σας Garmin:
 - Συνδέστε τη συσκευή με έναν υπολογιστή μέσω του καλωδίου USB και της εφαρμογής Garmin Express.
 - Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας με δυνατότητα Bluetooth.

Ενώ είναι συνδεδεμένη με το λογαριασμό σας Garmin, η συσκευή πραγματοποιεί λήψη δορυφορικών δεδομένων για αρκετές ημέρες, καθιστώντας δυνατό το γρήγορο εντοπισμό δορυφορικών σημάτων.

- Μεταφέρετε τη συσκευή σας σε εξωτερικό, ανοικτό χώρο, μακριά από ψηλά κτήρια και δέντρα.
- Παραμείνετε ακίνητοι για μερικά λεπτά.

Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα

1 Επιλέξτε το .

2 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω στο προτελευταίο στοιχείο της λίστας και επιλέξτε το.

3 Μεταβείτε με κύλιση προς τα κάτω στο όγδοο στοιχείο στη λίστα και επιλέξτε το.

4 Επιλέξτε γλώσσα.

Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτίμετρου

Η συσκευή σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση στο σημείο εκκίνησης GPS από προεπιλογή. Μπορείτε να ρυθμίσετε μη αυτόματα το βαρομετρικό αλτίμετρο, εάν γνωρίζετε το σωστό υψόμετρο.

1 Επιλέξτε το  > **Σύστημα > Αλτίμετρο**.

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Για αυτόματη βαθμονόμηση από το σημείο εκκίνησης GPS, επιλέξτε **Αυτόματη βαθμονόμηση**.
- Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο μη αυτόματα, επιλέξτε **Βαθμονόμηση > Μη αυτόματη εισαγωγή**.
- Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο από το ψηφιακό υψομετρικό μοντέλο (DEM), επιλέξτε **Βαθμονόμηση > Χρήση DEM**.
- Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο από το σημείο εκκίνησης GPS, επιλέξτε **Βαθμονόμηση > Χρήση GPS**.

Ρύθμιση του υψόμετρου

Αν διαθέτετε ακριβή υψομετρικά δεδομένα για την τρέχουσα τοποθεσία σας, μπορείτε να βαθμονομήσετε μη αυτόματα το αλτίμετρο στη συσκευή σας.

1 Επιλέξτε **Πλοήγηση > ⋮ > Ορισμός υψόμετρου**.

2 Εισαγάγετε το υψόμετρο και επιλέξτε το .

Ενδείξεις θερμοκρασίας

Στη συσκευή μπορεί να εμφανίζονται ενδείξεις θερμοκρασίας υψηλότερες από την πραγματική θερμοκρασία του αέρα, αν η συσκευή τοποθετηθεί σε άμεσο ηλιακό φως, αν την κρατάτε στο χέρι σας ή αν φορτίζεται με εξωτερική μπαταρία. Επίσης, η συσκευή χρειάζεται λίγο χρόνο προσαρμογής σε σημαντικές μεταβολές της θερμοκρασίας.

Αντικατάσταση μονωτικών δακτυλίων

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

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

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

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

Παράρτημα

Πεδία δεδομένων

Για την εμφάνιση δεδομένων, είναι απαραίτητη η χρήση αξεσουάρ ANT+ ή Bluetooth για ορισμένα πεδία δεδομένων. Ορισμένα πεδία δεδομένων εμφανίζονται σε περισσότερες από μία κατηγορίες στη συσκευή.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων από τις ρυθμίσεις συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect.

%μέγιστων καρδιακών παλμών: Το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.

Άνοδος έως το επόμενο σημείο πορείας: Η άνοδος που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στη διαδρομή.

Άνοδος γύρου: Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τρέχοντα γύρο.

Άνοδος που απομένει: Κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής, η άνοδος που απομένει όταν χρησιμοποιείτε έναν στόχο υπομέτρου.

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

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

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

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

Απόσταση έως σημείο: Η απόσταση που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο.

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

Απόσταση σημείου διαδρομής: Η απόσταση που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στη διαδρομή.

Αυτονομία έξυπνης διαδρομής: Η εκτιμώμενη απόσταση που απομένει για την οποία το eBike θα παρέχει βοήθεια, λαμβάνοντας υπόψη το τοπικό έδαφος.

Γράφημα ισχύος: Ένα γραμμικό γράφημα, που δείχνει την τρέχουσα, μέση και μέγιστη τιμή παραγόμενης ισχύος για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Γράφημα καρδιακών παλμών: Ένα γραμμικό γράφημα, που δείχνει την τρέχουσα, μέση και μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Γράφημα ρυθμού πεταλιάς: Ένα γραμμικό γράφημα που δείχνει τις τιμές ρυθμού πεταλιάς για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Γράφημα ταχύτητας: Ένα γραμμικό γράφημα που δείχνει την ταχύτητά σας για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Γράφημα υπομέτρου: Ένα γραμμικό γράφημα που δείχνει το τρέχον υψόμετρο, τη συνολική άνοδο και τη συνολική κάθοδο για την τρέχουσα δραστηριότητα.

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

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

Ελάχιστη θερμοκρασία 24 ωρών: Η ελάχιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.

Επόμενο σημείο: Το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

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

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

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

Θέση προορισμού: Η θέση του τελικού προορισμού σας.

Θερμίδες: Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε.

Θερμοκρασία: Η θερμοκρασία του αέρα. Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει τον αισθητήρα θερμοκρασίας.

Ισχύς: Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε Watt.

Ισχύς 3 δευτερολέπτων: Η μέση ταχύτητα κίνησης 3 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.

Ισχύς γύρου: Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.

Ισχύς σήματος GPS: Η ισχύς του δορυφορικού σήματος GPS.

Κάθοδος γύρου: Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τρέχοντα γύρο.

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

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

Κατάσταση γωνίας δέσμης: Η λειτουργία δέσμης προβολέα.

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

Κατεύθυνση: Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε.

Κιλοτζάουλ: Το αθροιστικό έργο που πραγματοποιήθηκε (παραγόμενη ισχύς) σε Kilojoule.

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

Λειτουργία υποβοήθησης: Η τρέχουσα λειτουργία υποβοήθησης του eBike.

Λειτουργία φωτισμού: Η λειτουργία διαμόρφωσης του δικτύου φωτισμού.

Μέγιστη θερμοκρασία 24 ωρών: Η μέγιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.

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

Μέγιστη ταχύτητα: Η ανώτερη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

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

Μέση συχνότητα πεταλιάς: Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση ταχύτητα: Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

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

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

Μπαταρία eBike: Η υπολειπόμενη ισχύς μπαταρίας ενός eBike.

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

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

Στάθμη μπαταρίας: Η ισχύς μπαταρίας που απομένει.

Στοιχ. ελ. προπον. εσωτ. χώρου: Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, η δύναμη αντίστασης που ασκείται από ένα προπονητήριο εσωτερικού χώρου.

Συμβουλή αλλαγής ταχύτητας: Η σύσταση για ανέβασμα ή κατέβασμα ταχύτητας με βάση την τρέχουσα προσπάθειά σας. Το eBike πρέπει να είναι σε χειροκίνητη λειτουργία αλλαγής ταχυτήτων.

Συνδεδεμένα φώτα: Ο αριθμός των συνδεδεμένων φώτων.

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

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

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

Ταχύτητα: Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.

Ταχύτητα γύρου: Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.

Υπόλοιπο απόστασης: Η εκτιμώμενη απόσταση που μπορείτε να διανύσετε με βάση τις τρέχουσες ρυθμίσεις του eBike και την ισχύ μπαταρίας που απομένει.

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

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

Χρονόμετρο: Ο χρόνος χρονόμετρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Χρόνος έως σημείο: Ο χρόνος που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο.

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

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

Χρόνος γύρου: Ο χρόνος χρονόμετρου για τον τρέχοντα γύρο.

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

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

Τυπικές τιμές μέγ. VO2

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

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

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

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

Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

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

Μέγεθος και διάμετρος τροχών

Όταν χρησιμοποιείται για ποδηλασία, ο αισθητήρας ταχύτητας ανιχνεύει αυτόματα το μέγεθος του τροχού. Αν χρειάζεται, μπορείτε να εισαγάγετε μη αυτόματα την περίμετρο του τροχού στις ρυθμίσεις του αισθητήρα ταχύτητας.

Το μέγεθος του ελαστικού για ποδηλασία αναγράφεται και στις δύο πλευρές του ελαστικού. Μπορείτε να μετρήσετε την περίμετρο του τροχού ή να χρησιμοποιήσετε ένα από τα προγράμματα υπολογισμού που είναι διαθέσιμα στο Internet.

