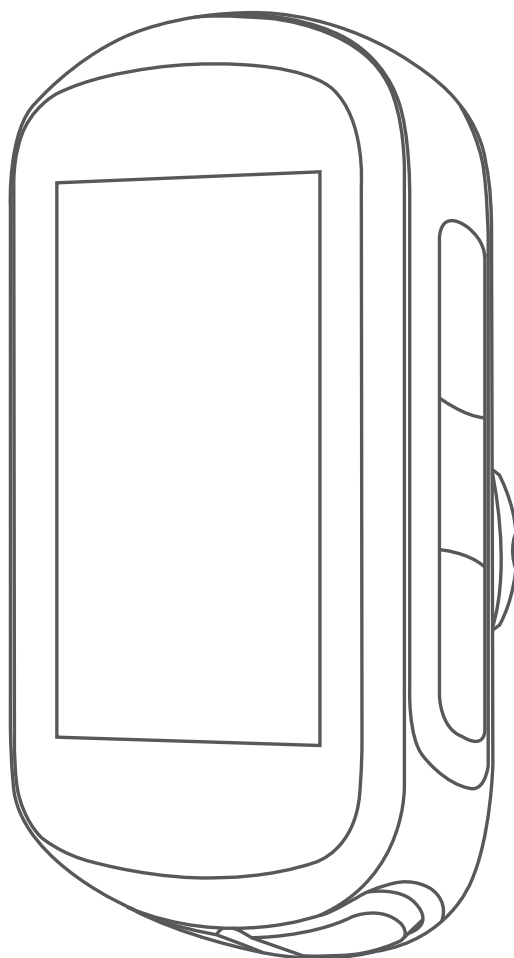




EDGE® 130

Manual de utilizare

© 2018 Garmin Ltd. sau filialele sale

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

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

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

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

M/N: A03402

Cuprins

Introducere	1	Sfaturi pentru situația în care datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate	7
Prezentare generală a dispozitivului	1	Obiective fitness	8
Pictograme stare	1	Durata de recuperare	8
Asocierea unui smartphone	1	Despre estimarea volumelor VO2 max.	8
Instalarea suportului standard	1	Asocierea senzorilor wireless	8
Scoaterea dispozitivului Edge	1	Antrenamentul cu un contor de putere	9
Încărcarea dispozitivului	1	Calibrarea contorului de putere	9
Despre baterie	2	Puterea pe baza pedalelor	9
Obținerea semnalelor de la sateliți	2	Conștientizare situațională	9
Vizualizarea widgeturilor	2	Istoric	9
Utilizarea iluminării de fundal	2	Vizualizarea detaliilor cursei	9
Antrenament	2	Ștergerea unei ture	9
Plimbare cu bicicleta	2	Gestionarea datelor	9
Urmărirea unei curse salvate	3	Conectarea dispozitivului la computer	9
Segmente	3	Transferarea fișierelor pe dispozitiv	9
Strava™ Segmente	3	Ștergerea fișierelor	9
Urmărirea unui segment din Garmin Connect	3	Deconectarea cablului USB	9
Efectuarea unei curse pe un segment	3	Vizualizarea totalurilor de date	10
Setarea unui segment pentru ajustare automată	3	Personalizarea dispozitivului dvs.	10
Vizualizarea detaliilor segmentului	3	Setări de sistem	10
Ștergerea unui segment	3	Schimbarea limbii dispozitivului	10
Cursuri	3	Schimbarea unităților de măsură	10
Urmărirea unui traseu de la Garmin Connect	4	Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului	10
Sfaturi pentru antrenamentele cu Trasee	4	Utilizarea funcției de oprire automată	10
Vizualizarea detaliilor traseului	4	Setări ale cursei	10
Ștergerea unui traseu	4	Modificarea setării satelitului	10
Antrenare în interior	4	Alerte	10
Marcare ture	4	Setări telefon	10
Utilizarea Auto Pause®	4	Configurarea modului de afișare extins	11
Utilizarea derulării automate	4	Părăsirea modului de afișare extins	11
Schimbarea câmpurilor de date	4	Informații dispozitiv	11
Adăugarea unui ecran de date	4	Specificații	11
Ștergerea unui ecran de date	4	Edge Specificații	11
Statisticile mele	4	Specificațiile monitorului cardiac	11
Setarea profilului de utilizator	5	Specificațiile senzorului de viteză și ale senzorului de cadență	11
Date personale	5	Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate	11
Vizualizarea recordurilor personale	5	aferețe etichetei electronice	11
Reafișarea unui record personal	5	Întreținerea dispozitivului	11
Ștergerea unui record personal	5	Curățarea dispozitivului	11
Navigare	5	Întreținerea monitorului cardiac	11
Locații	5	Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator	11
Marcarea locației	5	Înlocuirea bateriei monitorului cardiac	11
Navigarea la o locație salvată	5	Înlocuirea bateriei senzorului de viteză sau a senzorului de cadență	12
Revenirea la punctul de pornire	5	Depanare	12
Vizualizarea locațiilor salvate	5	Repornirea dispozitivului	12
Vizualizarea locațiilor utilizatorilor pe hartă	5	Restabilirea tuturor setărilor implicite	12
Personalizarea pictogramelor hărții	5	Maximizarea duratei de viață a bateriei	12
Repoziționarea locației dvs.	5	Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS	12
Ștergerea unei locații salvate	5	Dispozitivul meu utilizează limba greșită	12
Caracteristici conectate Bluetooth	5	Garniturile O de schimb	12
Garmin Connect	6	Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin	12
Trimiterea informațiilor despre tură către Garmin Connect	6	Connect	12
Asistență	6	Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express	13
Configurarea caracteristicii de asistență	6	Actualizări ale produsului	13
Solicitarea de asistență	6	Cum obțineți mai multe informații	13
Anularea unui mesaj de asistență	6	Anexă	13
Funcții descărcabile Connect IQ	6	Câmpuri de date	13
Senzori wireless	7	Clasificările standard ale volumului maxim de O2	13
Instalarea senzorului de viteză	7	Calculul zonelor de puls	14
Instalarea senzorului de cadență	7	Dimensiunea și circumferința roții	14
Despre senzorii de viteză și de cadență	7	Index	15
Montarea pe corp a monitorului cardiac	7		

Introducere

⚠️ AVERTISMENT

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

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

Prezentare generală a dispozitivului



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

Pictograme stare

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

📶	Stare GPS
📶	Bluetooth® Stare
❤️	Stare puls
👤	Stare putere
👁️	LiveTrackStare
🏃	Stare viteză și cadență

Asocierea unui smartphone

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

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

2 Mențineți apăsat pentru a porni dispozitivul.

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

SUGESTIE: puteți menține apăsat pe și puteți selecta **Phone > Status > Pair Phone** pentru a intra manual în modul asociere.

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

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

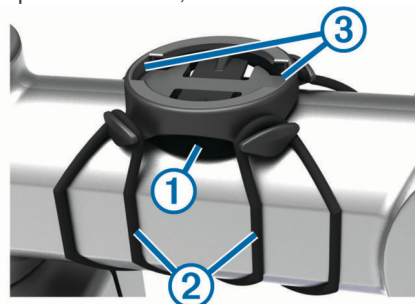
După ce asocierea se realizează cu succes, apare un mesaj și dispozitivul dvs. se sincronizează automat cu smartphone-ul dvs.

Instalarea suportului standard

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

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

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



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



Scoaterea dispozitivului Edge

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

Încărcarea dispozitivului

ATENȚIONARE

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

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

NOTĂ: dispozitivul nu se încarcă dacă este în afara intervalului de temperatură aprobat (*Edge Specificații, pagina 11*).

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



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

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

Despre baterie

⚠️ AVERTISMENT

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

Obținerea semnalelor de la sateliți

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

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

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

Vizualizarea widgeturilor

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

- Din ecranul de început, selectați sau .



Dispozitivul derulează prin bucla de widgeturi.

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

Utilizarea iluminării de fundal

- Pentru a activa iluminarea de fundal, selectați orice tastă.
- Pentru a ajusta temporizarea, mențineți apăsat pe selectați **System > Backlight Timeout** și selectați o opțiune.

Antrenament

Plimbare cu bicicleta

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

- 1 Mențineți apăsat pentru a porni dispozitivul.
- 2 Leșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
 apare cu un aspect opac când dispozitivul este gata.
- 3 Din ecranul de început, selectați .
- 4 Selectați pentru a porni cronometrul de activitate.

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

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

- 5 Selectați pentru a opri cronometrul de activitate.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Resume** pentru a vă relua cursa.
 - Selectați **Save Ride** pentru a vă opri cursa și a o salva.**SUGESTIE:** puteți selecta tipul de cursă. Datele precise despre tipul de cursă sunt importante pentru a putea crea trasee agreate de mers cu bicicleta în contul dvs. Garmin Connect.
- Selectați **Discard Ride** pentru a opri cursa și pentru a o șterge din dispozitivul dvs.
- Selectați **Back to Start** pentru a naviga înapoi la locația de pornire.

- Selectați **Mark Location** pentru a vă marca locația și pentru a o salva.

Urmărirea unei curse salvate

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

Segmente

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

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

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

Strava™ Segmente

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

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

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

Urmărirea unui segment din Garmin Connect

Înainte de a putea descărca și parcurge un segment ales din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 6).

NOTĂ: dacă utilizați segmentele Strava, segmentele dvs. favorite vor fi transferate automat în dispozitivul dvs. atunci când acesta este conectat la aplicația Garmin Connect sau la computerul dvs.

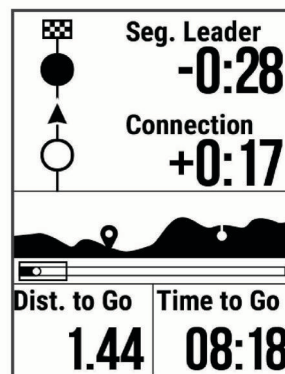
- 1 Selectați o opțiune:
 - Deschideți aplicația Garmin Connect.
 - Accesați connect.garmin.com.
- 2 Creați un segment nou sau selectați un segment existent.
- 3 Selectați  sau **Trimitere către dispozitiv**.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Pe dispozitivul Edge, selectați  pentru a porni cronometrul de activitate și porniți în cursă.
Când traseul intersectează un segment activat, puteți face o cursă pe segmentul respectiv.

Efectuarea unei curse pe un segment

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

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

- 1 Selectați  pentru a porni cronometrul de activitate și a pleca în cursă.
Când traseul intersectează un segment activat, puteți face o cursă pe segmentul respectiv.
- 2 Începeți cursa pe segmentul respectiv.
Ecranul cu datele segmentului apare automat.



- 3 Dacă este necesar, mențineți apăsat pe  și selectați **Main Menu > Navigation > Segments** pentru a vă modifica obiectivul în timpul cursei.
Puteți concura cu liderul segmentului, cu performanțele dvs. anterioare sau cu alți cicliști (dacă este cazul). Obiectivul se ajustează automat în funcție de performanțele dvs. curente.
Când segmentul este finalizat, este afișat un mesaj.

Setarea unui segment pentru ajustare automată

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

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

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Navigation > Segments > Auto Effort**.

Vizualizarea detaliilor segmentului

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Navigation > Segments**.
- 3 Selectați un segment.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Race Time** pentru a vizualiza durata cursei pentru liderul segmentului.
 - Selectați **Map** pentru a vizualiza segmentul pe hartă.
 - Selectați **Elevation** pentru a vizualiza o diagramă a elevațiilor de pe segment.

Ștergerea unui segment

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Navigation > Segments**.
- 3 Selectați un segment.
- 4 Selectați **Delete > Yes**.

Cursuri

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

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

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

Urmărirea unui traseu de la Garmin Connect

Înainte de a putea descărca un traseu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [pagina 6](#)).

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

Sfaturi pentru antrenamentele cu Trasee

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

Vizualizarea detaliilor traseului

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

Ștergerea unui traseu

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

Antrenare în interior

Puteți opri funcția GPS pe durata antrenamentelor de interior sau pentru a economisi durata de viață a bateriei.

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Ride Settings > GPS > Off**.
Când funcția GPS este dezactivată, viteza și distanța nu sunt disponibile decât dacă aveți un senzor sau o funcție de antrenament în interior compatibile care trimite date despre viteză și distanță către dispozitiv.

Marcare ture

Puteți seta funcția Auto Lap® pentru a marca automat o tură la o anumită distanță și puteți marca turele manual. Această

caracteristică este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități.

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Ride Settings > Laps**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Auto Lap** pentru a utiliza caracteristica Auto Lap. Dispozitivul marchează automat o tură la fiecare 5 mile sau 5 kilometri, în funcție de setările sistemului dvs. ([Setări de sistem](#), [pagina 10](#)).
 - Selectați **Lap Key** pentru a utiliza  pentru a marca o tură în timpul unei activități.

Utilizarea Auto Pause®

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

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

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

Utilizarea derulării automate

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

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

Schimbarea câmpurilor de date

Puteți schimba combinațiile câmpurilor de date pentru paginile care apar în timp ce cronometrul funcționează ([Câmpuri de date](#), [pagina 13](#)).

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

Adăugarea unui ecran de date

Puteți adăuga ecrane de date suplimentare care să apară în timpul funcționării cronometrului.

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Ride Settings > Data Pages**.
- 3 Selectați  > **Add New**.
- 4 Selectați un ecran de adăugat.

Unele ecrane pot fi personalizate ([Schimbarea câmpurilor de date](#), [pagina 4](#)).

Ștergerea unui ecran de date

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Ride Settings > Data Pages**.
- 3 Selectați  pentru a deschide ecranul de date de șters.
- 4 Selectați  > **Remove > Yes**.

Statisticile mele

Dispozitivul Edge 130 vă poate urmări statisticile personale și poate calcula măsurătorile de performanță. Măsurătorile de

performanță necesită un monitor cardiac sau un contor de putere compatibil.

Setarea profilului de utilizator

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

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

Date personale

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

Vizualizarea recordurilor personale

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **My Stats > Personal Records**.

Reafișarea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **My Stats > Personal Records**.
- 3 Selectați o înregistrare de afișat din nou
- 4 Selectați **Options > Use Previous > Yes**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea unui record personal

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **My Stats > Personal Records**.
- 3 Selectați un record personal.
- 4 Selectați **Options > Clear Record > Yes**.

Navigare

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

- Locații (*Locații, pagina 5*)
- Setările pentru hartă (*Vizualizarea locațiilor utilizatorilor pe hartă, pagina 5*)

Locații

Puteți înregistra și stoca locații pe dispozitiv.

Marcarea locației

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

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

- 1 Începeți o tură cu bicicleta (*Plimbare cu bicicleta, pagina 2*).
- 2 Țineți apăsat .
- 3 Selectați **Mark Location**.

Apare un mesaj. Pictograma implicită pentru fiecare locație este un steag (*Personalizarea pictogramelor hărții, pagina 5*).

Navigarea la o locație salvată

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

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Navigation > Saved Locations**.
- 3 Selectați o locație.
- 4 Selectați **Go To**.
- 5 Selectați  pentru a începe cursa.

Revenirea la punctul de pornire

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

- 1 Începeți o tură cu bicicleta (*Plimbare cu bicicleta, pagina 2*).
- 2 Selectați  pentru întreruperea cursei.
- 3 Selectați **Back to Start**.
- 4 Selectați **Along Same Route** sau **Straight Line**.
- 5 Selectați  pentru a vă relua cursa.

Dispozitivul vă aduce înapoi la punctul de pornire al cursei.

Vizualizarea locațiilor salvate

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

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Navigation > Saved Locations**.
- 3 Selectați o locație salvată.
- 4 Selectați **Details**.

Vizualizarea locațiilor utilizatorilor pe hartă

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Map > User Locations**.
- 3 Selectați **Show**.

Personalizarea pictogramelor hărții

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

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Navigation > Saved Locations**.
- 3 Selectați o locație salvată.
- 4 Selectați **Change Icon**.
- 5 Selectați o opțiune.

Repoziționarea locației dvs.

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Navigation > Saved Locations**.
- 3 Selectați o locație salvată.
- 4 Selectați **Reposition Here > Yes**.

Locația se schimbă, devenind locația dvs. curentă.

Ștergerea unei locații salvate

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Navigation > Saved Locations**.
- 3 Selectați o locație.
- 4 Selectați **Delete > Yes**.

Caracteristici conectate Bluetooth

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

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

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

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

Descărcări de trasee și segmente de pe Garmin Connect: vă permite să căutați trasee și segmente în Garmin Connect utilizând smartphone-ul și să le trimiteți dispozitivului dvs.

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

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

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

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

Garmin Connect

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

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

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

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

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



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

Trimiterea informațiilor despre tură către Garmin Connect

- Sincronizați dispozitivul Edge cu aplicația Garmin Connect de pe smartphone-ul dvs.

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

Asistență

⚠ ATENȚIE

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

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

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

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

Configurarea caracteristicii de asistență

- 1 Din magazinul de aplicații de pe smartphone-ul dvs., instalați și deschideți aplicația Garmin Connect Mobile.
- 2 Asociați smartphone-ul dvs. cu dispozitivul (*Asocierea unui smartphone, pagina 1*).
- 3 Din setările aplicației Garmin Connect Mobile, selectați **Contacte de urgență** și introduceți informațiile privind ciclistul și contactele de urgență.
Contactele dvs. selectate primesc un mesaj care le identifică drept contacte de urgență pentru asistență.
- 4 Activați GPS la dispozitivul dvs. Edge (*Modificarea setării satelitului, pagina 10*).

Solicitarea de asistență

Înainte de a solicita asistență, trebuie să activați funcția GPS pe dispozitivul dvs. Edge și să deschideți aplicația Garmin Connect Mobile.

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

Dispozitivul emite un semnal sonor și trimite mesajul după finalizarea numărării.

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

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

Anularea unui mesaj de asistență

Puteți anula mesajul de asistență de pe dispozitivul Edge sau de pe smartphone-ul dvs. asociat înainte de trimiterea mesajului către contactele dvs. de urgență

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

Funcții descărcabile Connect IQ

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

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

Senzori wireless

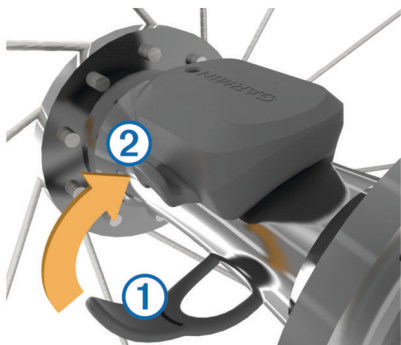
Dispozitivul dvs. poate fi utilizat cu senzori wireless ANT+ sau Bluetooth. Pentru mai multe informații despre compatibilitate și achiziția de senzori opționali, vizitați buy.garmin.com.

Instalarea senzorului de viteză

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

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

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



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

- 3 Învârtiți roata pentru a verifica dacă există joc.

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

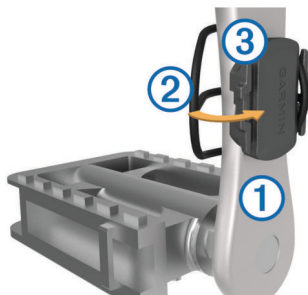
NOTĂ: IED-ul se aprinde intermitent în verde timp de cinci secunde pentru a indica o activitate după două rotiri.

Instalarea senzorului de cadență

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

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

- 1 Selectați o dimensiune a benzii care se potrivește cel mai bine pentru a se fixa în siguranță pe brațul pedalier ①.
Banda pe care o selectați trebuie să fie cea mai mică bandă care poate fi întinsă peste brațul pedalier.
- 2 Pe partea opusă sensului de circulație, poziționați și țineți partea plată a senzorului de cadență pe interiorul brațului pedalier.
- 3 Trageți benzile ② în jurul brațului pedalier și fixați-le în agățătorile ③ de pe senzor.



- 4 Învârtiți brațul pedalier pentru a verifica dacă există joc.

Senzorul și benzile trebuie să nu ajungă în contact cu nicio componentă a bicicletei și nici cu încălțăminte dvs.

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

- 5 Efectuați o tură de probă de 15 minute și inspectați senzorul și benzile pentru a vă asigura că nu există semne de deteriorare.

Despre senzorii de viteză și de cadență

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

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

Montarea pe corp a monitorului cardiac

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

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

- 1 Prindeți modulul monitorului cardiac ① pe curea.



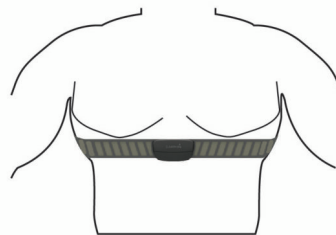
Siglele Garmin de pe modul și de pe curea trebuie să fie cu partea corectă în sus.

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



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

NOTĂ: eticheta de întreținere nu trebuie să se plieze.



Siglele Garmin trebuie să fie cu partea corectă în sus.

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

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

SUGESTIE: dacă datele privind pulsul sunt neregulate sau nu apar, consultați sfaturile de depanare (*Sfaturi pentru situația în care datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate*, pagina 7).

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

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

- Aplicați din nou apă pe electrozi și pe plasturi de contact (dacă este cazul).

- Strângeți curea pe piept.
- Faceți o încălzire de 5-10 minute.
- Urmați instrucțiunile de întreținere ([Întreținerea monitorului cardiac, pagina 11](#)).
- Purtați o cămașă de bumbac sau umeziți bine ambele fețe ale curelei.

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

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

Obiective fitness

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

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

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul ([Calculul zonelor de puls, pagina 14](#)) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

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

Durata de recuperare

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

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

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

Vizualizarea timpului de recuperare

Înainte de a putea utiliza funcția timp de recuperare, trebuie să purtați monitorul cardiac să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 8](#)). Dacă dispozitivul dvs. livrat împreună pachet cu un monitor cardiac, dispozitivul și senzorul sunt deja asociate. Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator și setați pulsul maxim ([Setarea profilului de utilizator, pagina 5](#)).

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **My Stats > Recovery Advisor**.
- 3 Începeți o tură cu bicicleta.
- 4 La finalul turei, selectați **Save Ride**.

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

Despre estimarea volumelor VO2 max.

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

și un contor de putere compatibile pentru a afișa estimarea volumului dvs. VO2 max. pentru ciclism.

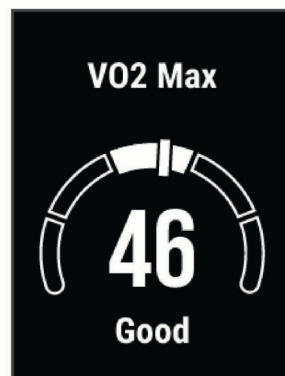
Afișarea volumului VO2 max. estimat

Înainte de a putea vizualiza estimarea volumului VO2 max., trebuie să vă puneți monitorul de frecvență cardiacă, să instalați contorul de putere și să le asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 8](#)). Dacă dispozitivul dvs. livrat împreună pachet cu un monitor cardiac, dispozitivul și senzorul sunt deja asociate. Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator și setați pulsul maxim ([Setarea profilului de utilizator, pagina 5](#)).

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

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

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



Datele despre volumul VO2 max. și analiza acestuia sunt furnizate cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Clasificările standard ale volumului maxim de O2, pagina 13](#)) și accesați www.CooperInstitute.org.

Sfaturi pentru estimarea volumelor VO2 max. în activitățile de ciclism

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

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

Asocierea senzorilor wireless

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

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

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

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

2 Mențineți apăsat .

3 Selectați **Sensors > Add Sensor**.

Este afișată o listă cu senzorii disponibili.

4 Selectați unul sau mai mulți senzori de asociat cu dispozitivul.

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

Antrenamentul cu un contor de putere

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

Calibrarea contorului de putere

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

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

1 Țineți apăsat .

2 Selectați **Sensors**.

3 Selectați contorul de putere.

4 Selectați **Options > Calibrate**.

5 Mențineți contorul de putere activ pedalând până când este afișat mesajul.

6 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Puterea pe baza pedalelor

Vector măsoară puterea bazată pe pedale.

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

Conștientizare situațională

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

NOTĂ: se recomandă să actualizați software-ul Edge înainte de a asocia dispozitivele Varia (*Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express*, pagina 13).

Istoric

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

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

Când memoria dispozitivului este plină, este afișat un mesaj.

Dispozitivul nu șterge și nu suprascrie automat istoricul.

Încărcați cu regularitate istoricul în Garmin Connect pentru a ține evidența datelor tuturor turelor.

Vizualizarea detaliilor cursei

1 Țineți apăsat .

2 Selectați **History > Rides**.

3 Selectați o tură.

4 Selectați o opțiune.

Ștergerea unei ture

1 Țineți apăsat .

2 Selectați **History > Rides**.

3 Selectați o cursă pentru ștergere.

4 Selectați **Delete > Yes**.

Gestionarea datelor

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

Conectarea dispozitivului la computer

ATENȚIONARE

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

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

2 Introduceți conectorul mic al cablului USB în portul USB.

3 Introduceți conectorul mare al cablului USB într-un port USB al computerului.

Dispozitivul apare ca unitate amovibilă în Computerul meu pe computerele Windows și ca volum instalat pe computerele Mac.

Transferarea fișierelor pe dispozitiv

1 Conectați dispozitivul la computer.

Pe computerele Windows, dispozitivul apare ca unitate amovibilă sau ca dispozitiv portabil. Pe computerele Mac, dispozitivul apare ca un volum montat.

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

2 Pe computer, deschideți browserul de fișiere.

3 Selectați un fișier.

4 Selectați **Editare > Copiere**.

5 Deschideți dispozitivul portabil, unitatea sau volumul corespunzător dispozitivului.

6 Navigați la un folder.

7 Selectați **Editare > Lipire**.

Fișierul va apărea în lista de fișiere din memoria dispozitivului.

Ștergerea fișierelor

ATENȚIONARE

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

1 Deschideți unitatea sau volumul **Garmin**.

2 Dacă este necesar, deschideți un folder sau volum.

3 Selectați un fișier.

4 Apăsați tasta **Ștergere** de pe tastatură.

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

Deconectarea cablului USB

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

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

Vizualizarea totalurilor de date

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

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

Personalizarea dispozitivului dvs.

Setări de sistem

Mențineți apăsat pe  și selectați **System**.

Language: setează limba afișată pe dispozitiv (*Schimbarea limbii dispozitivului, pagina 10*).

Backlight Timeout: setează intervalul de timp după care iluminarea de fundal se dezactivează.

Sounds: activează sau nu semnalele sonore pentru taste și mesaje de alertă (*Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului, pagina 10*).

Units: stabilește unitățile de măsură utilizate pentru dispozitiv.

Time: definește setările de timp.

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

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

Reset: vă permite să resetați setările sistemului sau ștergerea tuturor datelor utilizatorului (*Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 12*).

About: afișează versiunea software și ID-ul unității și vă permite să verificați actualizările software (*Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice, pagina 11*).

Schimbarea limbii dispozitivului

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

Schimbarea unităților de măsură

Puteți particulariza unitățile de măsură pentru distanță și viteză.

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

Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului

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

Utilizarea funcției de oprire automată

Această funcție oprește automat dispozitivul după 10 minute de inactivitate.

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

Setări ale cursei

Mențineți apăsat pe  și selectați **Ride Settings**.

Data Pages: vă permite să personalizați ecrane de date și să adăugați ecrane de date noi pentru cursa dvs. (*Schimbarea câmpurilor de date, pagina 4*).

Alerts: definește alertele de antrenament pentru cursa dvs. (*Alerte, pagina 10*).

Laps: setează opțiunile pentru funcția Auto Lap (*Marcare ture, pagina 4*).

Auto Pause: setează dispozitivul să oprească înregistrarea datelor la oprirea mișcării (*Utilizarea Auto Pause®, pagina 4*).

Auto Scroll: vă permite să parcurgeți automat toate ecranele de date în timp ce cronometrul funcționează (*Utilizarea derulării automate, pagina 4*).

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

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

GPS: vă permite să dezactivați funcția GPS (*Antrenare în interior, pagina 4*) sau pentru a schimba setarea pentru sateliți (*Modificarea setării satelitului, pagina 10*).

Modificarea setării satelitului

Pentru creșterea performanțelor în medii dificile și pentru localizarea mai rapidă a poziției GPS, puteți activa GPS + GLONASS sau GPS + GALILEO. Utilizarea GPS și a unui alt satelit reduce durata de viață a bateriei mai rapid decât dacă s-ar utiliza numai sistemul GPS.

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

Alerte

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

Setarea unei alerte repetitive

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

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

De fiecare dată când atingeți valoarea de alertă, apare un mesaj. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor dacă tonurile sonore sunt activate (*Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului, pagina 10*).

Setări telefon

Mențineți apăsat pe  și selectați **Phone**.

Get Assistance: vă permite să trimiteți un mesaj text automat cu numele dvs. și locația GPS către contactele dvs. de urgență Garmin Connect (*Solicitarea de asistență, pagina 6*).

Status: activează tehnologia wireless Bluetooth.

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

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

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

Configurarea modului de afișare extins

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

- 1 De pe dispozitivul dvs. Edge, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Extended Display > Connect New Watch**.
- 3 De pe ceasul dvs. Garmin compatibil, selectați **Settings > Sensors & Accessories > Add New > Extended Display**.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecranul dispozitivului dvs. Edge și al ceasului Garmin pentru a finaliza procesul de asociere.

Ecranele de date din ceasul dvs. asociat apar în dispozitivul Edge atunci când dispozitivele sunt asociate.

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

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

Părăsirea modului de afișare extins

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

Informații dispozitiv

Specificații

Edge Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei	Până la 15 ore
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 60 °C (de la -4° la 140 °F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45 °C (de la 32° la 113 °F)
Frecvențe wireless	ANT+ 2,4 GHz @ 1 dBm nominal Bluetooth 2,4 GHz @ 1 dBm nominal
Rezistența la apă	IEC 60529 IPX7 ¹

Specificațiile monitorului cardiac

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

Specificațiile senzorului de viteză și ale senzorului de cadență

Tip baterie	CR2032 de 3 V, care poate fi înlocuită de utilizator
Durata de viață a bateriei	Aproximativ 12 luni (1 oră pe zi)
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 60 °C (de la -4° la 140 °F)

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

² Dispozitivul este rezistent la presiunea echivalentă cu o adâncime de 30 m. Pentru informații suplimentare, vizitați www.garmin.com/waterrating.

Frecvență/protocol wireless	Protocol de comunicații wireless ANT+ 2,4 GHz
Rezistența la apă	1 ATM ³

Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice

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

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

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

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

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

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

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

Curățarea dispozitivului

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

- 2 Ștergeți dispozitivul cu ceva uscat.

După curățare, lăsați dispozitivul să se usuce complet.

Întreținerea monitorului cardiac

ATENȚIONARE

Acumularea de transpirație și de sare pe curea poate diminua capacitatea monitorului de frecvență cardiacă de a raporta date exacte.

- Clătiți monitorul de frecvență cardiacă după fiecare utilizare.
- Spălați manual monitorul de frecvență cardiacă după fiecare a șaptea utilizare, folosind o cantitate mică de detergent blând, de exemplu de detergent lichid pentru spălat vasele.

NOTĂ: dacă folosiți prea mult detergent puteți deteriora monitorul de frecvență cardiacă.

- Nu puneți monitorul de frecvență cardiacă în mașina de spălat sau în uscător.
- Când uscați monitorul de frecvență cardiacă, poziționați-l suspendat sau așezat pe o suprafață orizontală.

Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator

⚠ AVERTISMENT

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

Înlocuirea bateriei monitorului cardiac

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

³ Dispozitivul este rezistent la presiunea echivalentă cu o adâncime de 10 m. Pentru informații suplimentare, vizitați www.garmin.com/waterrating.



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

După înlocuirea bateriei monitorului cardiac, este necesară reasocierea acestuia cu dispozitivul.

Înlocuirea bateriei senzorului de viteză sau a senzorului de cadență

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

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



- 2 Rotiți capacul în sens invers acelor de ceas până când marcatorul arată poziția deblocat și capacul este desfăcut suficient încât să poată fi scos.
- 3 Îndepărtați capacul și bateria ②.
SUGESTIE: puteți utiliza o bucată de bandă ③ sau un magnet pentru a scoate bateria din capac.



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

Depanare

Repornirea dispozitivului

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

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

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

Restabilirea tuturor setărilor implicite

Puteți restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică.

- 1 Mențineți apăsat pentru a deschide meniul principal.
- 2 Selectați **System > Reset**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a reseta numai setările privind dispozitivul și cursa, selectați **Reset Settings**.
NOTĂ: aceasta nu șterge istoricul activității dvs., precum cursele, exercițiile și traseele.
 - Pentru resetarea setărilor dispozitivului și ale cursei și pentru a șterge toate datele și istoricul de utilizator, selectați **Delete All**.
NOTĂ: aceasta va șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activității.

Maximizarea duratei de viață a bateriei

- Reduceți perioada de temporizare a iluminării de fundal (*Setări de sistem, pagina 10*).
- Dezactivați tehnologia wireless Bluetooth (*Setări telefon, pagina 10*).
- Selectați setarea **GPS** (*Modificarea setării satelitului, pagina 10*).
- Eliminați senzorii wireless pe care nu-i mai utilizați.

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

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

Dispozitivul meu utilizează limba greșită

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

Garniturile O de schimb

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

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

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

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

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

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

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

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.
Atunci când este disponibil un software nou, Garmin Express îl trimite la dispozitivul dvs.
- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 3 Nu deconectați dispozitivul de la computer în timpul procesului de actualizare.

Actualizări ale produsului

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

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

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

Cum obțineți mai multe informații

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

Anexă

Câmpuri de date

Unele câmpuri de date necesită accesorii opționale pentru afișarea datelor.

Average HR: pulsul mediu pentru activitatea curentă.

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

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

Avg. Speed: viteza medie pentru activitatea curentă.

Battery: energia rămasă a bateriei.

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

Beam Ang. Status: modul fasciculului de far.

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

Calories: numărul total de calorii arse.

Distance: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curentă.

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

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

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

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

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

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

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

Heading: direcția în care vă deplasați.

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

HR %Max.: procentul din pulsul maxim.

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

Lap Cadence: ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.

Lap Distance: distanța parcursă pentru tura curentă.

Lap HR: pulsul mediu pentru tura curentă.

Laps: numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.

Lap Speed: viteza medie pentru tura curentă.

Lap Time: timpul cronometrat pentru tura curentă.

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

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

Maximum Speed: viteza de vârf pentru activitatea curentă.

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

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

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

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

Power - Lap: puterea medie produsă pentru tura curentă.

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

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

Speed: viteza curentă de deplasare.

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

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

Time: timpul cronometrat pentru activitatea curentă.

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

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

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

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

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

Clasificările standard ale volumului maxim de O2

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

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

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

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

Calculul zonelor de puls

Zonă	% din pulsul maxim	Efort perceput	Beneficii
1	50-60%	Respirație ritmică, relaxată, în ritm ușor	Antrenament aerob de nivel începător, stres redus
2	60-70%	Ritm confortabil, respirație ușor mai profundă, conversație posibilă	Antrenament cardiovascular de bază, ritm bun de recuperare
3	70-80%	Ritm moderat, menținerea conversației este mai dificilă	Capacitate aerobă îmbunătățită, antrenament cardiovascular optim
4	80-90%	Ritm rapid și puțin incomod, respirație forțată	Capacitate anaerobă și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită
5	90-100%	Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă	Anduranță anaerobă și musculară, putere crescută

Dimensiunea și circumferința roții

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

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

Dimensiune pneu	Circumferință roată (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005

Dimensiune pneu	Circumferință roată (mm)
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Index

A

accesorii **7, 9, 13**
activități, inițiere **2**
actualizări, software **10, 12, 13**
afișaj extins **11**
alerte **10**
antrenament **2**
 ecrane **4**
 planificări **3**
antrenare în interior **4**
aplicații **5**
 smartphone **1**
asistență **6**
asociere
 Senzori ANT+ **8**
 smartphone **1**
Auto Lap **4**
Auto Pause **4**

B

baterie
 încărcare **1**
 înlocuire **11, 12**
 maximizare **10, 12**
 tip **2**
benzi **12**

C

cadență **7**
calibrare, contor de putere **9**
calorie, alerte **10**
câmpuri de date **4, 6, 13**
câmpuri de date personalizate **4**
ciclism **8**
computer, conectare **9**
Connect IQ **6**
contacte de urgență **6**
contacte de urgență **6**
cronometru **1–3, 9**
curățarea dispozitivului **11**
cursuri **3**

D

date
 ecrane **4**
 partajare **11**
 stocare **6**
 transferare **6, 9**
date utilizator, ștergere **9**
depanare **7, 12, 13**
derulare automată **4**
detecție incidente **6**
dimensiuni ale roții **14**
dispozitiv, întreținere **11**
distanță, alerte **10**

E

economisire energie **10**

F

fișiere, transferare **9**
frecvență cardiacă, monitor **7, 11**

G

Garmin Connect **1, 3–6, 12**
Garmin Express, actualizare software **13**
garnituri O. *Consultați* benzi
GLONASS **10**
GPS **1, 4, 10**
 semnal **2, 12**

H

hărți **5**

I

iluminare de fundal **2**
instalare **1, 7**
istoric **2–4, 9, 10, 12**
 ștergere **9**

 trimitere la computer **6**

 vizualizare **9**

înapoi la punctul de pornire **5**

înlocuirea bateriei **11**

L

limbă **10, 12**
locații **5**
 categorii **5**
 căutare **5**
 găsire cu ajutorul hărții **5**
 opțiuni hartă **5**
 salvare **5**
 ștergere **5**
 trimitere **6**

M

montarea dispozitivului **1**

N

navigare **5**
 înapoi la punctul de pornire **5**

O

opțiuni cursă **3**
oră, alerte **10**

P

partajarea datelor **11**
pedale **9**
personalizarea dispozitivului **4, 5**
pictograme **1, 5**
pornire **9**
profil de utilizator **5**
profiluri, utilizator **5**
puls **1, 5**
 monitor **4, 7, 8, 11**
 zone **8**
putere (forță), metri **4, 8, 9**

R

recorduri personale **5**
 ștergere **5**
recuperare **8**
resetarea dispozitivului **12**

S

salvare activități **2, 3**
segmente **3**
 ștergere **3**
semnale de la sateliți **2, 10, 12**
Senzori ANT+ **7, 9**
 asociere **8**
 contoare de putere **9**
Senzori Bluetooth **7**
senzori de bicicletă **8**
senzori de viteză și de cadență **1, 7, 12**
setări **1, 10, 12**
 dispozitiv **10**
setări de sistem **10**
smartphone **5, 6, 10**
 asociere **1**
software, actualizare **12, 13**
specificații **11**
stocare date **6, 9**
ștergere, toate datele de utilizator **9**
ștergere date **12**

T

taste **1**
tehnologie Bluetooth **1, 5, 10**
tonuri **10**
trasee **4**
 încărcare **4**
 ștergere **4**
ture **1, 4**

U

unități de măsură **10**
USB **13**
 deconectare **9**

V

VO2 max. **8, 13**

W

widgeturi **2**

Z

zone de, puls **14**

