

GARMIN®

Edge® 20/25



Manual de utilizare

© 2015 Garmin Ltd. sau filialele sale

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

Garmin®, sigla Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, și Edge® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Garmin Connect™ și Garmin Express™ 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. Mac® este marcă comercială a Apple Inc, înregistrată în S.U.A. și în alte țări. Windows® este marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation în S.U.A. și în alte țări.

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

M/N: A02643

Cuprins

Introducere	1	Înlocuirea bateriei senzorului de viteză sau a senzorului de cadență	7
Taste	1	Depanare	7
Pictograme stare	1	Actualizarea software-ului	7
Instalarea suportului standard	1	Asistență și actualizări	7
Scoaterea dispozitivului Edge	1	Cum obțineți mai multe informații	8
Plimbare cu bicicleta	1	Maximizarea duratei de viață a bateriei	8
Încărcarea dispozitivului	1	Obținerea semnalelor de la sateliți	8
Antrenament	2	Resetarea dispozitivului	8
Setarea modului Cursă	2	Garniturile O de schimb	8
Editarea obiectivului de timp, distanță sau calorii	2	Vizualizarea informațiilor dispozitivului	8
Schimbarea modului cursei	2	Anexă	8
Antrenare în interior	2	Câmpuri de date	8
Marcare ture	2	Calculul zonelor de puls	8
Utilizarea Auto Pause®	2	Software License Agreement	8
Utilizarea derulării automate	2	Index	9
Schimbarea câmpurilor de date	2		
Istoric	2		
Vizualizarea turei	2		
Ștergerea unei ture	3		
Date personale	3		
Vizualizarea recordurilor personale	3		
Ștergerea recordurilor personale	3		
Vizualizarea datelor totale despre bicicletă	3		
Resetarea datelor totale despre bicicletă	3		
Garmin Connect	3		
Trimiterea datelor în contul dvs. Garmin Connect	3		
Gestionarea datelor	3		
Deconectarea cablului USB	3		
Caracteristici conectate Bluetooth	3		
Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul Edge 25	4		
Oprirea tehnologiei Bluetooth	4		
Dezactivarea notificărilor inteligente	4		
Navigare	4		
Cursuri	4		
Parcurgerea unui traseu ales de pe internet	4		
Efectuarea unei curse pe un segment	4		
Vizualizarea detaliilor traseului	4		
Ștergerea unui traseu	4		
Opțiuni traseu	4		
Senzori ANT+	5		
Montarea pe corp a monitorului cardiac opțional	5		
Instalarea senzorului de cadență	5		
Asocierea senzorilor ANT+	5		
Setarea valorii maxime a pulsului	5		
Despre zonele de puls	5		
Obiective fitness	5		
Setare Alerte puls	6		
Personalizarea dispozitivului dvs.	6		
Setarea profilului de utilizator	6		
Setări de sistem	6		
Setări pentru oră	6		
Informații dispozitiv	6		
Specificații	6		
Edge Specificații	6		
Specificațiile monitorului cardiac	6		
Specificațiile senzorului de viteză și ale senzorului de cadență	6		
Întreținere dispozitiv	6		
Curățarea dispozitivului	7		
Îngrijirea monitorului cardiac	7		
Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator	7		
Înlocuirea bateriei monitorului cardiac	7		

Introducere

⚠️ AVERTISMENT

Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a vedea avertismentele pentru produs și alte informații importante.

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

Taste



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

Pictograme stare

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

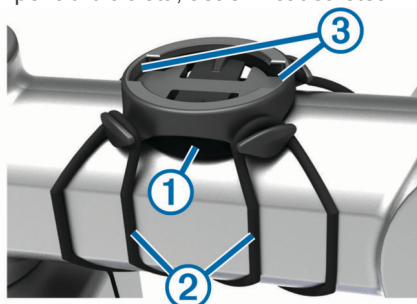
	Stare GPS
	Bluetooth® Stare
	Stare ritm cardiac
	Stare viteză și cadență
	Stare LiveTrack

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.



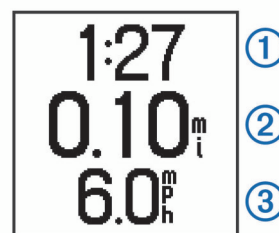
Scoaterea dispozitivului Edge

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

Plimbare cu bicicleta

Dispozitivul este livrat parțial încărcat. Este posibil să fie nevoie să încărcăți dispozitivul (*Încărcarea dispozitivului*, pagina 1) înainte de efectuarea unei ture. Dacă dispozitivul Edge 25 a fost echipat cu un senzor ANT+®, dispozitivul și senzorul sunt deja asociate.

- 1 Mențineți apăsat pentru a porni dispozitivul.
 - 2 Din ecranul de început, selectați .
 - 3 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții. Linii semnalului de la sateliți sunt continue când dispozitivul este pregătit.
 - 4 Selectați pentru a porni cronometrul.
- NOTĂ:** istoricul este înregistrat numai când cronometrul este în funcțiune.
- 5 Selectați pentru pagini de date suplimentare.



Durata ①, distanța ②, viteza ③, diferența totală de nivel și kaloriile sunt înregistrate în timpul funcționării cronometrului. Când se utilizează un monitor de ritm cardiac opțional, apare numărul de bătăi pe minut și zona de ritm cardiac.

SUGESTIE: puteți personaliza câmpurile de date (*Schimbarea câmpurilor de date*, pagina 2).

- 6 Selectați pentru a opri cronometrul.
- 7 Selectați **Save**.

Încărcarea dispozitivului

⚠️ AVERTISMENT

Acest dispozitiv conține o baterie litiu-ion. Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a vedea avertismentele pentru produs și alte informații importante.

ATENȚIONARE

Pentru a preveni corodarea, uscați bine contactele și zona învecinată, înainte de a încărca sau de a conecta dispozitivul la un computer. Consultați instrucțiunile de curățare din anexă.

- 1 Conectați cablul USB la portul USB al computerului dvs.
- 2 Aliniați piciorușele încărcătorului cu contactele de pe spatele dispozitivului și apăsați încărcătorul ① până când se aude un declic.



- 3 Încărcați complet dispozitivul.

Antrenament

Setarea modului Cursă

- 1 Selectați ► > Ride Options > Ride Mode.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Basic** pentru o cursă exterioară (*Plimbare cu bicicleta, pagina 1*) sau interioară (*Antrenare în interior, pagina 2*).
 - NOTĂ:** acesta este modul cursă implicit.
 - Selectați **Follow Course** pentru a urma un traseu descărcat din contul dvs. Garmin Connect™ (*Parcurerea unui traseu ales de pe internet, pagina 4*).
 - Selectați **Time** pentru a vă antrena în vederea atingerii unui anumit obiectiv de timp.
 - Selectați **Distance** pentru a vă antrena în vederea atingerii unui anumit obiectiv de distanță.
 - Selectați **Calories** pentru a vă antrena în vederea atingerii unui anumit obiectiv de calorii.
- 3 Dacă este necesar, introduceți o valoare personalizată pentru obiectivul de timp, distanță sau calorii.
- 4 Selectați ➞.

La atingerea obiectivului de timp, distanță sau calorii, se afișează un mesaj. Dispozitivul emite, de asemenea, semnale sonore dacă tonurile sonore sunt activate (*Setări de sistem, pagina 6*).

Editarea obiectivului de timp, distanță sau calorii

Atunci când vă antrenați pentru a atinge un obiectiv de timp, distanță sau calorii, puteți edita modul cursă curent pentru a modifica setarea de obiectiv.

- 1 Selectați ► > Ride Options > Ride Mode > Edit.
- 2 Introduceți o valoare personalizată.
- 3 Selectați ➞.

Schimbarea modului cursei

- 1 Selectați ► > Ride Options > Ride Mode > Change Mode.
- 2 Selectați o opțiune.
- 3 Dacă vă antrenați pentru a atinge un obiectiv de timp, distanță sau calorii, introduceți o valoare personalizată.
- 4 Dacă urmați un traseu, selectați un traseu descărcat din contul dvs. Garmin Connect.
- 5 Selectați ➞.

Antrenare în interior

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

- 1 Selectați ► > Ride Options > Use Indoors.
Dispozitivul intră în modul cronometru.

- 2 Selectați ► pentru a porni cronometrul.

Când funcția GPS este dezactivată, viteza și distanța nu sunt disponibile decât dacă aveți un senzor opțional care trimite date despre viteză și distanță către dispozitiv (numai dispozitivul Edge 25). La următoarea activare a dispozitivului, acesta va căuta semnalele de satelit.

Marcare ture

Puteți utiliza funcția Auto Lap® pentru a marca automat o tură la o anumită distanță (de ex., la fiecare 1 milă sau 5 km), iar dvs. puteți marca turele manual. Această caracteristică este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități.

- 1 Selectați ▼ > Settings > Ride Settings > Laps.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Auto Lap** și selectați o distanță pentru a utiliza funcția Auto Lap.
 - Selectați **Lap Key** > Turn On 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.

Selectați ▼ > Settings > Ride Settings > Auto Pause > Turn On.

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 Selectați ▼ > Settings > Ride Settings > Auto Scroll.
- 2 Selectați o setare pentru afișaj.

Schimbarea câmpurilor de date

Puteți schimba combinațiile câmpurilor de date pentru paginile care apar în timp ce cronometrul funcționează.

- 1 Selectați ▼ > Settings > Ride Settings > Data Fields.
- 2 Selectați o pagină.
- 3 Selectați un câmp de date pentru a-l modifica.

Istoric

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

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

După ce memoria dispozitivului s-a umplut, datele dvs. cele mai vechi vor fi suprascrise. Încărcați cu regularitate istoricul în Garmin Connect pentru a ține evidența datelor tuturor turelor.

Vizualizarea turei

- 1 Selectați ▼ > History > Rides.
- 2 Selectați o tură.

Ștergerea unei ture

- 1 Selectați ▼ > **History** > **Rides**.
- 2 Selectați o tură.
- 3 Selectați ► > **Discard** > **Yes**.

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.

Vizualizarea recordurilor personale

- 1 Selectați ▼ > **History** > **Records**.
- 2 Selectați ▼ pentru a vă parcurge înregistrările.

Ștergerea recordurilor personale

- 1 Selectați ▼ > **History** > **Records**.
- 2 Selectați un record pentru ștergere.
- 3 Selectați **Clear?** > **Yes**.

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 Selectați ▼ > **History** > **Records**.
- 2 Selectați un record pentru restabilire.
- 3 Selectați **Use Previous** > **Use Record**.

Vizualizarea datelor totale despre bicicletă

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

- 1 Selectați ▼ > **History** > **Totals**.
- 2 Selectați o opțiune pentru a vizualiza datele totale despre călătorie sau dispozitiv.

Resetarea datelor totale despre bicicletă

- 1 Selectați ▼ > **History** > **Totals** > **Reset**.
- 2 Selectați o opțiune pentru a reseta datele totale ale dispozitivului sau ale călătoriei.
SUGESTIE: puteți reseta datele totale ale călătoriei și menține datele totale ale dispozitivului pentru a înregistra un nou jurnal de călătorie.
- 3 Selectați **Yes**.
NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

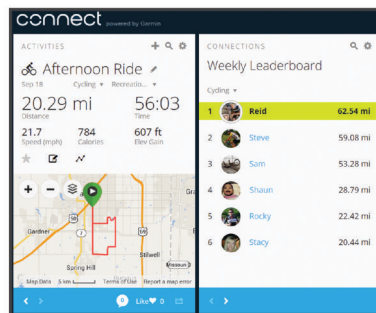
Garmin Connect

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. Pentru a vă înregistra cu un cont gratuit, accesați www.garminconnect.com/start.

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

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

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



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 datelor în contul dvs. Garmin Connect

Puteți încărca toate datele activităților dvs. în contul Garmin Connect pentru o analiză completă. Puteți vizualiza o hartă a activităților dvs. și puteți partaja activitățile cu prietenii.

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.
- 2 Accesați www.garminconnect.com.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Gestionarea datelor

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

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 Apăsăți tasta **Ștergere** de pe tastatură.

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 un computer 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.
 - În cazul computerelor Mac, trageți pictograma volumului în Pubelă.
- 2 Deconectați cablul de la computer.

Caracteristici conectate Bluetooth

Dispozitivul Edge 25 dispune de mai multe funcții Bluetooth conectate pentru smartphone-ul sau dispozitivul dvs. compatibil care utilizează aplicația Garmin Connect Mobile. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/intosports/apps.

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 mediile sociale, permițându-le să vizualizeze datele dvs. în timp real pe o pagină de monitorizare Garmin Connect.

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

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

Notificări: afișează alerte de apeluri și de mesaje text pe dispozitivul dvs. Edge 25.

Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul Edge 25

- 1 Accesați www.garmin.com/intosports/apps și descărcați aplicația Garmin Connect Mobile pe smartphone.
 - 2 Poziționați smartphone-ul la o distanță de maxim 10 m (33 ft.) de dispozitiv.
 - 3 De pe dispozitivul Edge 25, selectați ▼ > **Settings** > **Bluetooth** > **Pair Smartphone**.
 - 4 Deschideți aplicația Garmin Connect Mobile și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a conecta un dispozitiv.
- Instrucțiunile sunt furnizate în timpul configurării inițiale sau pot fi găsite în secțiunea de ajutor a aplicației Garmin Connect Mobile.

Oprirea tehnologiei Bluetooth

- De pe dispozitivul Edge 25, selectați ▼ > **Settings** > **Bluetooth** > **Turn Off**.
- Consultați manualul de utilizare a smartphone-ului dvs. pentru a dezactiva tehnologia wireless Bluetooth.

Dezactivarea notificărilor inteligente

De pe dispozitivul Edge 25, selectați ▼ > **Settings** > **Bluetooth** > **Smart Notifications** > **Turn Off**.

Navigare

Cursuri

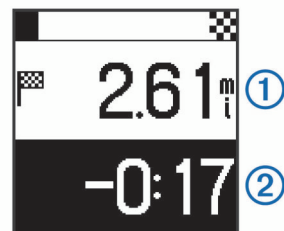
Puteți trimite segmente din contul dvs. Garmin Connect pe dispozitiv. După salvarea în dispozitiv, puteți naviga pe traseul din dispozitiv.

Puteți parcurge un traseu salvat pur și simplu deoarece este o rută bună. De exemplu, puteți salva și face naveta la serviciu pe un traseu foarte bun de parcurs cu bicicleta. De asemenea, puteți parcurge un traseu salvat încercând să vă egalați sau să vă depășiți obiectivele de performanță stabilite anterior.

Parcurgerea unui traseu ales de pe internet

Înainte de a putea descărca un traseu din contul dvs. Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect www.garminconnect.com/start.

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.
- 2 Accesați (*Trimiterea datelor în contul dvs. Garmin Connect*, pagina 3).
- 3 Creați un traseu nou sau selectați un traseu existent.
- 4 Selectați **Trimitere către dispozitiv**.
- 5 Deconectați dispozitivul.
- 6 Selectați ▼ > **Courses**.
- 7 Selectați un traseu.
- 8 Selectați **Do Course**.
- 9 Selectați ► pentru a porni cronometrul.
Harta afișează traseul și o bară de progres în partea de sus a ecranului.
- 10 Dacă este necesar, selectați ▼ pentru pagini de date suplimentare.



Puteți vizualiza distanța până la capătul traseului ① precum și decalajul pozitiv sau negativ raportat la durata traseului ②.

Efectuarea unei curse pe un segment

Puteți descărca trasee care conțin segmente din contul dvs. Garmin Connect. Segmentele sunt trasee de curse virtuale. Puteți realiza o cursă pe un segment pentru a vă compara performanțele cu activități anterioare, cu contactele din contul Garmin Connect sau cu alți membri ai comunității Garmin Connect. Puteți încărca datele activității în contul dvs. Garmin Connect pentru a vizualiza poziția pe segment.

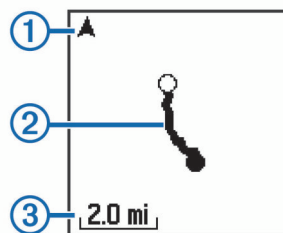
- 1 Începeți să urmați un traseu care conține un segment (*Parcurgerea unui traseu ales de pe internet*, pagina 4).
Când sunteți lângă punctul de start al unui segment, este afișat un mesaj.
- 2 Începeți cursa pe segment.
Dispozitivul afișează intervalul de timp consumat pe segment.

Când segmentul este finalizat, este afișat un mesaj.

Vizualizarea detaliilor traseului

- 1 Selectați ▼ > **Courses**.
- 2 Selectați un traseu.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Details** pentru a vizualiza ora, distanța și diferența totală de nivel a traseului.
 - Selectați **Map** pentru a vizualiza traseul pe hartă.

Trăsături Hartă



①	Arată direcția spre nord
②	Schiță traseu
③	Nivel zoom

Ștergerea unui traseu

- 1 Selectați ▼ > **Courses**.
- 2 Selectați un traseu.
- 3 Selectați **Delete** > **Yes**.

Opțiuni traseu

Selectați ▼ > **Settings** > **Course Options**.

Turn Prompts: activează sau dezactivează indicațiile de navigare viraj cu viraj.

Segment Prompts: activează sau dezactivează indicațiile prin care sunteți avertizat de apropierea segmentelor.

Senzori ANT+

Dispozitivul Edge 25 poate fi utilizat cu senzori wireless ANT+. Pentru mai multe informații despre compatibilitate și achiziția de senzori opționali, vizitați <http://buy.garmin.com>.

Montarea pe corp a monitorului cardiac opțional

ATENȚIONARE

Monitorul cardiac poate produce frecarea pielii atunci când este utilizat pentru perioade îndelungate de timp. Pentru a remedia această problemă, aplicați un lubrifiant sau un gel antifrecare pe centrul modulului, unde aceasta intră în contact cu pielea dvs. Nu aplicați gel sau lubrifiant antifrecare pe electrozi. Nu utilizați geluri sau lubrifianți care conțin cremă de protecție împotriva razelor solare.

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.

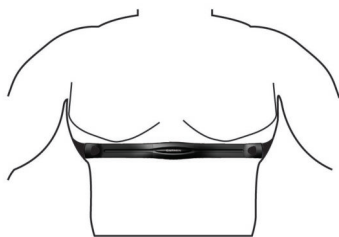
- 1 Introduceți un capăt ① al curelei prin fanta ② din modulul monitorului cardiac.



- 2 Trageți aripioara în jos.
- 3 Umeziți electrozii ③ din spatele modulului pentru a stabili o legătură solidă între pieptul dvs. și modulul monitorului cardiac.



- 4 Înfășurați cureaua în jurul pieptului și atașați-o la cealaltă latură a modulului monitorului cardiac.



Sigla Garmin® trebuie să fie orientată cu partea dreaptă în sus.

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

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

Instalarea senzorului de cadență

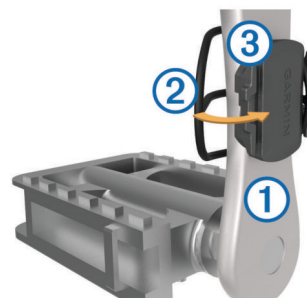
NOTĂ: dacă nu aveți acest senzor, puteți omite această sarcină.

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.

Asocierea senzorilor ANT+

Prima dată când conectați un senzor ANT+ la dispozitivul dvs., trebuie să asociați dispozitivul cu senzorul. După asocierea inițială, dispozitivul se conectează automat la senzor când începeți activitatea iar senzorul este activ și în raza de acoperire.

NOTĂ: dacă dispozitivul Edge 25 a fost echipat cu un senzor ANT+, dispozitivul și senzorul sunt deja asociate.

- 1 Montați senzorul sau puneți-vă monitorul de frecvență cardiacă.
- 2 Selectați ▼ > Settings > Connect Sensors.
- 3 Aduceți dispozitivul la maxim 1 cm de senzor și așteptați ca dispozitivul să se conecteze la senzor.
Când dispozitivul detectează senzorul, apare un mesaj.

Setarea valorii maxime a pulsului

Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a estima valoarea maximă a pulsului dvs. și a determina zonele implicite ale pulsului dvs. Pulsul maxim implicit este egal cu 220 minus vârsta dvs. Pentru a obține datele cele mai precise privind calorile pe durata activității dvs., ar trebui să setați valoarea maximă a pulsului (dacă o cunoașteți).

- 1 Selectați ▼ > Settings > User Profile > Max. HR.
- 2 Introduceți valoarea maximă a pulsului dvs.

Despre zonele de puls

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

Obiective fitness

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

- Pulsul dvs. este o măsură excelentă a intensității exercițiilor.

- Antrenamentele desfășurate în anumite zone de puls vă pot ajuta să vă îmbunătățiți capacitatea și rezistența cardiovasculară.
- Cunoașterea zonelor dvs. de puls poate preveni antrenamentele în exces și poate reduce riscul de vătămare.

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul ([Calculul zonelor de puls, pagina 8](#)) 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.

Setare Alerte puls

Dacă dispuneți de un monitor cardiac opțional, puteți seta dispozitivul astfel încât să vă alerteze dacă pulsul este peste sau o zonă țintă sau un interval personalizat. De exemplu, puteți seta dispozitivul să vă alerteze atunci când pulsul dvs. este sub 150 de bătăi pe minut (bpm).

1 Selectați ► > **Ride Options** > **HR Alert**.

2 Selectați o opțiune:

- Pentru a utiliza intervalul unei zone de puls existente, selectați o zonă de puls.
- Pentru a personaliza valoarea maximă, selectați **Custom** > **High** > **Turn On** și introduceți o valoare.
- Pentru a personaliza valoarea minimă, selectați **Custom** > **Low** > **Turn On** și introduceți o valoare.

De fiecare dată când depășiți sau coborâți sub intervalul specificat sau sub valoarea personalizată, apare un mesaj. Dispozitivul emite, de asemenea, semnale sonore dacă tonurile sonore sunt activate ([Setări de sistem, pagina 6](#)).

Personalizarea dispozitivului dvs.

Setarea profilului de utilizator

Puteți actualiza setările legate de sex, anul nașterii, înălțime, greutate și ritm cardiac maxim ([Setarea valorii maxime a pulsului, pagina 5](#)). Dispozitivul utilizează aceste informații pentru a calcula date de antrenament precise.

1 Selectați ▼ > **Settings** > **User Profile**.

2 Selectați o opțiune.

Setări de sistem

Selectați ▼ > **Settings** > **System**.

Language: setează limba afișată pe dispozitiv.

Time: definește setările de timp ([Setări pentru oră, pagina 6](#)).

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

Tones: activează sau dezactivează tonuri sonore. Puteți seta tonuri pentru taste și mesajele de alertă.

Units: stabilește unitățile de măsură utilizate pentru dispozitiv.

GLONASS: activează sau dezactivează sistemul GLONASS. În mod implicit, dispozitivul utilizează sistemul GPS pentru localizarea sateliților. Pentru creșterea performanțelor în medii dificile și pentru localizarea mai rapidă a poziției GPS, puteți activa GPS și GLONASS. Utilizarea GPS și GLONASS reduce durata de viață a bateriei mai rapid decât dacă s-ar utiliza numai GPS-ul.

Software Update: permite determinarea eventualelor actualizări software.

About: afișează versiunea software și ID-ul aparatului.

Setări pentru oră

Selectați ▼ > **Settings** > **System** > **Time**.

Time Format: setează dispozitivul să afișeze ora în format de 12 sau de 24 de ore.

Set Time: permite setarea manuală sau automată a orei pe baza poziției stabilite prin GPS.

Informații dispozitiv

Specificații

Edge Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei	Până la 8 ore.
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -15° la 60° C (de la 5° la 140° F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45° C (de la 32° la 113° F)
Frecvență radio/protocol	Protocol de comunicații ANT+ 2,4 GHz (numai pentru dispozitivul Edge 25) Tehnologie wireless inteligentă Bluetooth (numai pentru dispozitivul Edge 25)
Rezistența la apă	IEC 60529 IPX7 ¹

Specificațiile monitorului cardiac

Tip baterie	CR2032 care poate fi înlocuită de către utilizator, 3 volți
Durata de viață a bateriei	Aproximativ 3 ani (1 oră pe zi)
Interval de temperatură optimă de funcționare	Între -10° și 50° C (între 14° și 122° F)
Frecvență radio/protocol	Protocol de comunicații wireless ANT+ 2,4 GHz
Rezistența la apă	1 ATM ² NOTĂ: acest produs nu transmite date privind pulsul în timp ce înotați.

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

Întreținere dispozitiv

ATENȚIONARE

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

Evitați apăsarea pe taste sub apă.

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

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

Clătiți bine dispozitivul cu apă proaspătă după expunerea la clor, apă sărată, soluție de protecție solară, produse cosmetice, alcool sau alte substanțe chimice agresive. Expunerea prelungită la aceste substanțe poate conduce la deteriorarea carcasei.

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 10 m. Pentru informații suplimentare, vizitați www.garmin.com/waterrating.

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

Curățarea dispozitivului

ATENȚIONARE

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

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

2 Ștergeți dispozitivul cu ceva uscat.

După curățare, lăsați dispozitivul să se usuce complet.

Îngrijirea monitorului cardiac

ATENȚIONARE

O acumulare de transpirație și de sare pe curea poate scădea capacitatea monitorului cardiac de a raporta date corecte.

- Clătiți cureaua după fiecare folosire.
- Spălați cureaua de mână din când în când, folosind o cantitate mică de detergent slab, cum ar fi lichid de spălat vase.
NOTĂ: folosirea unei cantități prea mari de detergent poate deteriora cureaua.
- Nu puneți cureaua într-un uscător automat.
- Pentru uscare, atârnați-o sau întindeți-o pe o suprafață plană.

Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator

⚠️ AVERTISMENT

Nu utilizați un dispozitiv ascuțit pentru a scoate bateriile.

Nu lăsați bateria la îndemâna copiilor.

Nu introduceți bateriile în gură. În caz de înghițire, contactați medicul sau centrul de toxicologie.

Bateriile reîncărcabile de tip monedă pot conține perclorat. Poate fi necesară manipularea specială. Consultați www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠️ ATENȚIE

Contactați centrul local de reciclare a deșeurilor pentru a recicla bateriile în mod adecvat.

Înlocuirea bateriei monitorului cardiac

1 Identificați capacul bateriei circulare, situat în spatele monitorului cardiac.



2 Utilizați o monedă pentru a răsuci capacul în sens opus acelor de ceasornic până când se slăbește suficient pentru a fi îndepărtat (săgeata este îndreptată către **DESCHIS**).

3 Îndepărtați capacul și bateria.

4 Așteptați 30 secunde.

5 Introduceți bateria nouă cu polul pozitiv orientat în sus.

NOTĂ: nu deteriorați și nu pierdeți garnitura inelară.

6 Utilizați o monedă pentru a răsuci capacul în sensul acelor de ceasornic, înapoi pe poziție (săgeata orientată către **ÎNCHIS**).

După ce înlocuiți bateria monitorului cardiac, este posibil să fie nevoie să asociați monitorul cardiac cu dispozitivul, din nou.

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

Actualizarea software-ului

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, aplicația Garmin Express îl trimite la dispozitivul dvs.

2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

3 Nu deconectați dispozitivul de la computer în timp ce aplicația Garmin Express descarcă software-ul.

SUGESTIE: dacă aveți probleme la actualizarea software-ului cu aplicația Garmin Express, este posibil să fie nevoie să încărcați istoricul de activități pe aplicația Garmin Connect și să ștergeți istoricul de activități de pe dispozitiv. Această operație ar trebui să asigure suficient spațiu de memorie pentru actualizare.

Asistență și actualizări

Garmin Express (www.garmin.com/express) oferă acces ușor la aceste servicii pentru Garmin dispozitive.

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

Cum obțineți mai multe informații

- Vizitați www.garmin.com/intosports.
- Vizitați www.garmin.com/learningcenter.
- Vizitați <http://buy.garmin.com> sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.

Maximizarea duratei de viață a bateriei

- Dezactivați funcția Bluetooth de pe dispozitivul dvs. Edge 25 (*Oprirea tehnologiei Bluetooth*, pagina 4).
- Dezactivați GLONASS (*Setări de sistem*, pagina 6).

Obținerea semnalelor de la sateliți

Este posibil ca dispozitivul să necesite vedere liberă spre cer pentru a recepționa semnale de la sateliți. Ora și data sunt setate automat pe baza poziției GPS.

- 1 Ieșiți 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.

Resetarea dispozitivului

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

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

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

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.

Vizualizarea informațiilor dispozitivului

Puteți vizualiza ID-ul unității, versiunea GPS și informații despre software.

Selectați ▼Settings > System > About.

Anexă

Câmpuri de date

Unele câmpuri de date necesită accesorii ANT+ pentru afișarea datelor (numai dispozitivul Edge 25).

Avg. Speed: viteza medie pentru activitatea curentă.

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

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 curente.

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

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

Speed: viteza curentă de deplasare.

Time: timpul cronometrat pentru activitatea curentă.

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

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

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

Index

A

accesorii [5, 8](#)
actualizări, software [7](#)
alerte [6](#)
antrenament [3](#)
 moduri [2](#)
 pagini [1](#)
aplicații [3](#)
 smartphone [4](#)
asociere
 senzori ANT+ [5](#)
 smartphone [4](#)
Auto Lap [2](#)
Auto Pause [2](#)

B

baterie
 încărcare [1](#)
 înlocuire [7](#)
 maximizare [4, 6, 8](#)
benzi [8](#)

C

câmpuri de date [2, 8](#)
ceas [6](#)
cronometru [1, 2](#)
curățarea dispozitivului [6, 7](#)
cursuri [4](#)
 încărcare [4](#)

D

date
 stocare [3](#)
 transferare [3](#)
date utilizator, ștergere [3](#)
depanare [8](#)
derulare automată [2](#)

G

Garmin Connect [3, 4](#)
Garmin Express
 actualizare software [7](#)
 înregistrarea dispozitivului [7](#)
gamituri O. *Consultați* benzi
GPS [1](#)
 oprire [2](#)
 semnal [8](#)

H

hărți [4](#)
 actualizare [7](#)

I

ID unitate [8](#)
iluminare de fundal [1](#)
instalare [1, 5](#)
istoric [1–3](#)
 ștergere [3](#)
 trimitere la computer [3](#)
încărcare [1](#)
înlocuirea bateriei [7](#)
înregistrarea dispozitivului [7](#)
înregistrarea produsului [7](#)

M

meniu [1](#)
montarea dispozitivului [1](#)

N

navigare [4](#)

O

oră, setări [6](#)

P

pictograme [1](#)
profil de utilizator [6](#)
profiluri, utilizator [6](#)

puls

 alerte [6](#)
 monitor [5, 7](#)
 zone [5](#)

R

recorduri personale [3](#)
 restabilire [3](#)
 ștergere [3](#)
resetarea dispozitivului [8](#)
ritm cardiac [1](#)
 monitor [5](#)
 zone [5](#)

S

salvare activități [1](#)
segmente [4](#)
semnale de la sateliți [8](#)
senzori ANT+ [5](#)
 asociere [5](#)
senzori de viteză și de cadență [1, 5, 7](#)
setări [6](#)
setări de sistem [6](#)
smartphone [4](#)
 aplicații [3](#)
 asociere [4](#)
software
 actualizare [7](#)
 versiune [8](#)
software license agreement [8](#)
specificații [6](#)
stocare date [3](#)
ștergere
 istoric [3](#)
 recorduri personale [3](#)
 toate datele de utilizator [3](#)

T

taste [1, 6](#)
tehnologie Bluetooth [1, 3, 4](#)
trasee [4](#)
 ștergere [4](#)
ture [1, 2](#)

U

USB [7](#)
 deconectare [3](#)

Z

zone, ritm cardiac [5](#)
zone de, puls [8](#)

