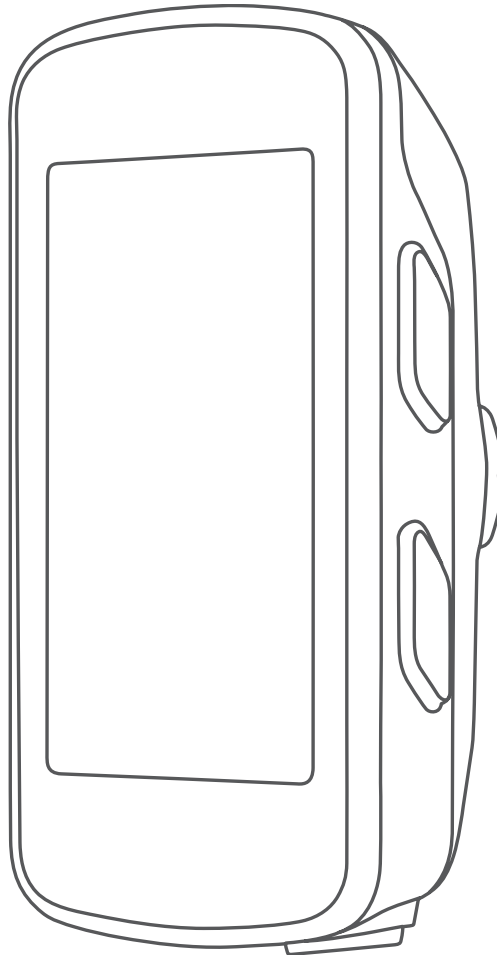


GARMIN®



EDGE® 520 PLUS

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™, Garmin Index™, Varia™, Varia Vision™ și Vector™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Android™ este marcă comercială a Google Inc. Apple® și Mac® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. 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. Di2™ este marcă comercială a Shimano, Inc. Shimano® este marcă comercială înregistrată a Shimano, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) și Normalized Power™ (NP) sunt mărci comerciale ale Peaksware, LLC. STRAVA și Strava™ sunt mărci comerciale ale Strava, Inc. Windows® Este 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: AA3001

Cuprins

Introducere	1	Setările hărții.....	8
Taste.....	1	Schimbarea orientării hărții.....	8
Asocierea unui smartphone.....	1	Setări rută.....	8
Vizualizarea paginii de stare.....	1	Selectarea unei activități pentru calculul rutei.....	8
Încărcarea dispozitivului.....	1	Caracteristici conectate Bluetooth	8
Despre baterie.....	1	Pornirea unei sesiuni GroupTrack.....	9
Instalarea suportului standard.....	2	Sfaturi pentru sesiunile GroupTrack.....	9
Instalarea suportului proeminent.....	2	Transferarea fișierelor pe un alt dispozitiv Edge.....	9
Scoaterea dispozitivului Edge.....	2	Redarea solicitărilor audio pe smartphone-ul dvs.....	9
Instalarea suportului pentru mountain bike.....	2	Funcțiile de detecție a incidentelor și de asistență.....	9
Obținerea semnalelor de la sateliți.....	3	Detecție incidente.....	9
Utilizarea iluminării de fundal.....	3	Asistență.....	10
Antrenament	3	Configurarea funcțiilor de detecție a incidentelor și de asistență.....	10
Plimbare cu bicicleta.....	3	Vizualizarea contactelor dvs. de urgență.....	10
Utilizarea meniului de scurtături.....	3	Solicitarea de asistență.....	10
Utilizarea Virtual Partner®.....	3	Pornirea și oprirea detecției incidentelor.....	10
Segmente.....	4	Anularea unui mesaj automat.....	10
Strava™ Segmente.....	4	Trimiterea unei actualizări de stare după un incident.....	10
Urmărirea unui segment din Garmin Connect.....	4	Senzori ANT+	10
Activarea segmentelor.....	4	Montarea pe corp a monitorului cardiac.....	10
Efectuarea unei curse pe un segment.....	4	Durata de recuperare.....	11
Vizualizarea detaliilor segmentului.....	4	Vizualizarea timpului de recuperare.....	11
Opțiuni pentru segmente.....	4	Despre estimarea volumelor VO2 max.....	11
Ștergerea unui segment.....	4	Afișarea volumului VO2 max. estimat.....	11
Exerciții.....	4	Sfaturi pentru estimarea volumelor VO2 max. în activitățile de ciclism.....	11
Efectuarea unui exercițiu de pe Internet.....	4	Setarea zonelor de puls.....	11
Începerea unui exercițiu.....	5	Despre zonele de puls.....	12
Oprirea unui exercițiu.....	5	Obiective fitness.....	12
Ștergerea exercițiilor.....	5	Sfaturi pentru situația în care datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate.....	12
Despre calendarul de antrenament.....	5	Instalarea senzorului de viteză.....	12
Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect.....	5	Instalarea senzorului de cadență.....	12
Exerciții fracționate.....	5	Despre senzorii de viteză și de cadență.....	12
Crearea unui antrenament pe intervale.....	5	Stabilirea mediei datelor despre cadență sau putere.....	13
Începerea unui exercițiu fracționat.....	5	Asocierea senzorilor ANT+.....	13
Antrenare în interior.....	5	Antrenamentul cu un contor de putere.....	13
Asocierea antrenorului dvs. de interior ANT+.....	5	Setarea zonelor de putere.....	13
Utilizarea unui trainer de interior ANT+.....	5	Calibrarea contorului de putere.....	13
Setarea rezistenței.....	6	Puterea pe baza pedalelor.....	13
Setarea puterii țintă.....	6	Dinamica ciclismului.....	13
Setarea unei ținte a antrenamentului.....	6	Utilizarea dinamicii ciclismului.....	13
Anularea țintei unui antrenament.....	6	Actualizarea software-ului Vector utilizând dispozitivul Edge.....	14
Date personale.....	6	Afișarea estimării FTP.....	14
Vizualizarea recordurilor personale.....	6	Efectuarea unui test FTP.....	14
Reaafișarea unui record personal.....	6	Calcularea automată a pragului FTP.....	14
Ștergerea tuturor recordurilor personale.....	6	Utilizarea schimbătoarelor electronice.....	14
Zonele de antrenament.....	6	Conștientizare situațională.....	14
Navigare	6	Utilizarea cântarului.....	14
Locații.....	6	Datele de la cântarul inteligent.....	14
Marcarea locației.....	6	Istoric	14
Navigarea la o locație salvată.....	7	Vizualizarea turei.....	15
Editarea locațiilor.....	7	Vizualizarea timpului în fiecare zonă de antrenament.....	15
Ștergerea unei locații.....	7	Ștergerea turelor.....	15
Setarea elevației.....	7	Vizualizarea totalurilor de date.....	15
Cursuri.....	7	Ștergerea totalurilor de date.....	15
Crearea unui traseu pe dispozitiv.....	7	Garmin Connect.....	15
Urmărirea unui traseu de la Garmin Connect.....	7	Trimiterea informațiilor despre tură către Garmin Connect.....	15
Sfaturi pentru antrenamentele cu Trasee.....	7	Înregistrarea datelor.....	15
Oprirea unui traseu.....	7	Gestionarea datelor.....	15
Afișarea unui traseu pe hartă.....	7	Conectarea dispozitivului la computer.....	15
Vizualizarea detaliilor traseului.....	7	Transferarea fișierelor pe dispozitiv.....	16
Opțiuni traseu.....	8	Ștergerea fișierelor.....	16
Ștergerea unui traseu.....	8		
Mărirea și micșorarea hărții.....	8		

Deconectarea cablului USB	16	Index	25
Personalizarea dispozitivului dvs.	16		
Funcții descărcabile Connect IQ™	16		
Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului	16		
Profiluri	16		
Setarea profilului de utilizator	16		
Despre setările pentru antrenament	16		
Actualizarea profilului de activitate	16		
Personalizarea ecranelor de date	17		
Modificarea setării satelitului	17		
Alerte	17		
Setarea alertelor de interval	17		
Setarea unei alerte repetitive	17		
Auto Lap	17		
Marcarea turelor în funcție de poziție	17		
Marcarea turelor în funcție de distanță	17		
Utilizarea Auto Pause	18		
Utilizarea inactivării automate	18		
Utilizarea derulării automate	18		
Pornirea automată a cronometrului	18		
Setări telefon	18		
Setări de sistem	18		
Setările afișajului	18		
Setări pentru înregistrarea datelor	18		
Schimbarea unităților de măsură	18		
Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului	18		
Schimbarea limbii dispozitivului	18		
Fusurile orare	19		
Configurarea modului de afișare extins	19		
Părăsirea modului de afișare extins	19		
Informații dispozitiv	19		
Specificații	19		
Edge Specificații	19		
Specificațiile monitorului cardiac	19		
Specificațiile senzorului de viteză și ale senzorului de cadență	19		
Întreținere dispozitiv	19		
Curățarea dispozitivului	19		
Întreținerea monitorului cardiac	19		
Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator	19		
Înlocuirea bateriei monitorului cardiac	19		
Înlocuirea bateriei senzorului de viteză sau a senzorului de cadență	20		
Depanare	20		
Resetarea dispozitivului	20		
Restabilirea setărilor implicite	20		
Ștergerea datelor și a setărilor utilizatorului	20		
Maximizarea duratei de viață a bateriei	20		
Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS	20		
Dispozitiv în limba greșită	20		
Valorile de temperatură	20		
Garniturile O de schimb	20		
Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv	20		
Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect Mobile	20		
Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express	21		
Actualizări ale produsului	21		
Cum obțineți mai multe informații	21		
Anexă	21		
Câmpuri de date	21		
Clasificările standard ale volumului maxim de O2	23		
Clasificările FTP	23		
Calculul zonelor de puls	23		
Dimensiunea și circumferința roții	23		

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.

Taste



①	Selectați pentru a regla luminozitatea iluminării de fundal. 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, selectați pentru a vizualiza pagina de stare.
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.
⑤	Selectați pentru a porni și a opri cronometrul.
⑥	Selectați pentru a reveni la ecranul anterior.
⑦	Selectați pentru a alege o opțiune sau pentru a confirma primirea un mesaj. În timpul unei ture, selectați pentru a vizualiza opțiunile de meniu, de exemplu alerte și câmpuri de date.

Asocierea unui smartphone

Pentru a utiliza funcțiile conectate ale dispozitivului Edge, acesta trebuie asociat direct prin aplicația Garmin Connect™ Mobile 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 Mobile.

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 selecta **Menu > Settings > Phone > Pair Smartphone** 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 Mobile, urmați instrucțiunile de pe ecran.
- Dacă ați asociat deja un alt dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect Mobile, din meniul sau , selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

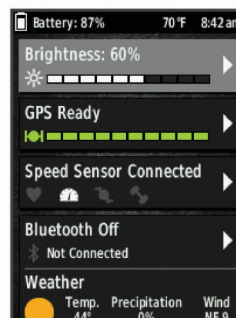
După ce asocierea se realizează cu succes, apare un mesaj și dispozitivul dvs. se sincronizează automat cu smartphone-ul dvs.

Vizualizarea paginii de stare

Pagina de stare afișează starea conexiunii GPS, a senzorilor ANT+® și a smartphone-ului dvs.

Selectați o opțiune:

- De pe ecranul de început, selectați .
- În timpul unei ture, selectați > **Status Page**.



Este afișată pagina de stare. O pictogramă continuă arată că semnalul a fost găsit sau că senzorul este conectat.

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 19*).

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



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.

Despre baterie

⚠ AVERTISMENT

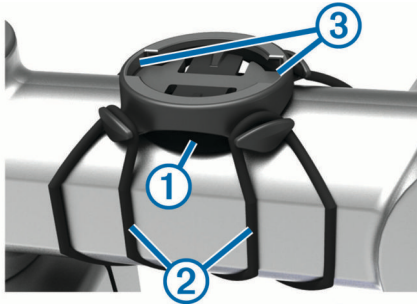
Acest dispozitiv conține o baterie litiu-ion. Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul, din cutia produsului, pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.*

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 Apăsăți ușor în jos și rotiți dispozitivul în sensul acelor de ceas până când se fixează în poziție.



Instalarea suportului proeminent

- 1 Selectați un loc sigur pentru a monta dispozitivul Edge, unde să nu incomodeze operarea în siguranță a bicicletei.
- 2 Utilizați cheia hexagonală pentru a scoate șurubul ① din conectorul ghidonului ②.



- 3 Puneți padul de cauciuc în jurul ghidonului:
 - Dacă diametrul ghidonului este de 25,4 mm, utilizați padul mai gros.
 - Dacă diametrul ghidonului este de 31,8 mm, utilizați padul mai subțire.
- 4 Puneți conectorul ghidonului în jurul padului de cauciuc.
- 5 Repoziționați și strângeți șurubul.

NOTĂ: Garmin® recomandă strângerea șurubului astfel încât suportul să fie fixat, cu o specificație a cuplului maxim de

7 lbf-in. (0,8 N-m). Trebuie să verificați periodic șurubul, pentru a vă asigura că este bine strâns.

- 6 Aliniați proeminențele de pe dispozitivul Edge în fantele suportului pentru bicicletă ③.



- 7 Apăsăți ușor în jos și rotiți dispozitivul Edge 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.

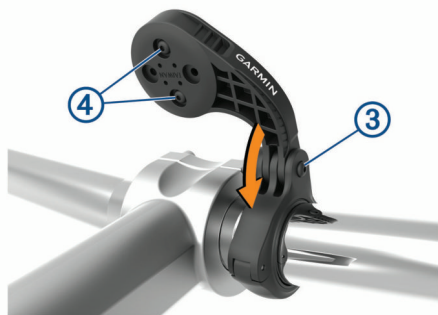
Instalarea suportului pentru mountain bike

- 1 Selectați un loc sigur pentru a monta dispozitivul Edge, unde să nu incomodeze operarea în siguranță a bicicletei.
- 2 Utilizați cheia hexagonală de 3 mm pentru a scoate șurubul ① din conectorul ghidonului ②.



- 3 Selectați o opțiune:
 - Dacă diametrul ghidonului este de 25,4 mm, așezați padul mai gros în jurul ghidonului.
 - Dacă diametrul ghidonului este de 31,8 mm, așezați padul mai subțire în jurul ghidonului.
 - Dacă diametrul ghidonului este de 35 mm, nu utilizați padul din cauciuc.
- 4 Așezați conectorul ghidonului în jurul ghidonului, astfel încât brațul suportului să fie deasupra pipei bicicletei.
- 5 Utilizați cheia hexagonală de 3 mm pentru a scoate șurubul ③ de pe brațul suportului, poziționați brațul suportului și strângeți șurubul.

NOTĂ: Garmin recomandă strângerea șurubului astfel încât brațul suportului să fie fixat, cu o specificație a cuplului maxim de 20 lbf-in. (2,26 N-m). Trebuie să verificați periodic șurubul, pentru a vă asigura că este bine strâns.



- 6 Dacă este necesar, utilizați cheia hexagonală de 2 mm pentru a scoate cele două șuruburi de pe fața posterioară a suportului ④, scoateți și rotiți conectorul și re poziționați șuruburile pentru a schimba orientarea suportului.
- 7 Repoziționați și strângeți șurubul de pe conectorul ghidonului.
NOTĂ: Garmin recomandă strângerea șurubului astfel încât suportul să fie fixat, cu o specificație a cuplului maxim de 7 lbf-in. (0,8 N-m). Trebuie să verificați periodic șurubul, pentru a vă asigura că este bine strâns.
- 8 Aliniați proeminențele de pe fața posterioară a dispozitivului Edge în adânciturile suportului pentru bicicletă ⑤.



- 9 Apăsăți ușor în jos și rotiți dispozitivul Edge în sensul acelor de ceas până când se fixează în poziție.

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.

Utilizarea iluminării de fundal

- Selectați orice tastă pentru a activa iluminarea fundalului.
- Selectați ☀️ pentru a regla luminozitatea iluminării de fundal.
- De pe ecranul de început, selectați una sau mai multe opțiuni:
 - Pentru a ajusta luminozitatea, selectați ▲ > **Brightness** > **Brightness**.
 - Pentru a ajusta temporizarea, selectați ▲ > **Brightness** > **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 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
Barele semnalului de la sateliți devin verzi când dispozitivul este gata.
- 3 Din ecranul de început, selectați .
- 4 Selectați un profil de activitate.
- 5 Selectați pentru a porni cronometrul.

Time	00:01:14
Speed	8.0 ^m _h
Distance	0.12 ^m _i
Time of Day	10:51:45 ^M
Calories	2 ⁵ _i

NOTĂ: istoricul este înregistrat numai când cronometrul este pornit.

- 6 Selectați ▲ sau ▼ pentru ecranele de date suplimentare.
- 7 Dacă este necesar, selectați pentru a vizualiza opțiunile de meniu, de exemplu alertele și câmpurile de date.
- 8 Selectați pentru a opri cronometrul.
SUGESTIE: înainte de a salva această tură și a o distribui pe contul Garmin Connect, puteți schimba tipul de tură. Datele precise despre tipul de tură sunt importante pentru a putea crea trasee agreate de mers cu bicicleta.
- 9 Selectați **Save Ride**.

Utilizarea meniului de scurtături

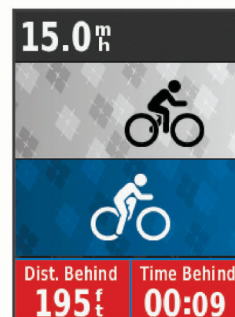
Opțiunile meniului de scurtături sunt disponibile pentru ecranele de date și funcțiile accesoriilor. În timpul unei ture, pe ecranele de date este afișat .

Selectați pentru a vizualiza opțiunile meniului de scurtături.

Utilizarea Virtual Partner®

Virtual Partner este un instrument pentru antrenamente menit să vă ajute să vă atingeți obiectivele.

- 1 Dacă este necesar, activați ecranul Virtual Partner pentru profilul de activitate (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 17*).
- 2 Începeți o tură cu bicicleta.
- 3 Selectați ▼ pentru a vizualiza ecranul Virtual Partner și pentru a vedea cine conduce.



- 4 Dacă este necesar, selectați > **Virtual Partner Speed** pentru a regla viteza Virtual Partner în timpul turei dvs.

Segmente

Parcurgerea 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 520 Plus. 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 15).

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.
NOTĂ: dacă utilizați segmentele Strava, segmentele favorite vor fi transferate automat în dispozitivul dvs. atunci când acesta este conectat la Garmin Connect Mobile sau la computerul dvs.
- 2 Accesați connect.garmin.com.
- 3 Creați un segment nou sau selectați un segment existent.
- 4 Selectați **Trimitere către dispozitiv**.
- 5 Deconectați dispozitivul și porniți-l.
- 6 Selectați **Menu > Training > Segments**.
- 7 Selectați segmentul.
- 8 Selectați **Ride**.

Activarea segmentelor

Puteți activa o cursă cu segmente și indicații care să vă trimită alerte despre segmentele care se apropie.

- 1 Selectați **Menu > Training > Segments**.
- 2 Selectați un segment.
- 3 Selectați **Enable**.

NOTĂ: indicațiile care vă alertează în privința segmentelor care se apropie sunt afișate numai pentru segmentele activate.

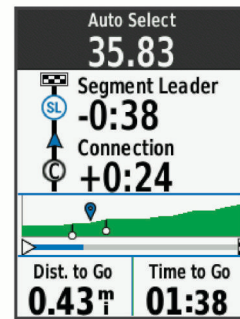
Efectuarea unei curse pe un segment

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, selectați pentru a vă schimba 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.

Vizualizarea detaliilor segmentului

- 1 Selectați **Menu > Training > Segments**.
- 2 Selectați un segment.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Map** pentru a vizualiza segmentul pe hartă.
 - Selectați **Elevation** pentru a vizualiza o diagramă a elevațiilor de pe segment.
 - Selectați **Leaderboard** pentru a vizualiza timpii și vitezele medii ale liderului de segment, ale liderului de grup sau ale challenger-ului și cel mai bun timp și viteza medie personală sau a altor cicliști (dacă este cazul).**SUGESTIE:** puteți selecta o intrare din clasament pentru a vă schimba obiectivul cursei pe segmentul respectiv.

Opțiuni pentru segmente

Selectați **Menu > Training > Segments > Segment Options**.

Auto Select Effort: activează sau dezactivează automat reglarea automată a obiectivelor pe baza performanțelor dvs. curente.

Search: vă permite să căutați segmente salvate, după nume.

Enable/Disable: activează sau dezactivează segmentele încărcate în momentul respectiv pe dispozitiv.

Delete: vă permite să ștergeți toate segmentele sau mai multe segmente salvate de pe dispozitiv.

Ștergerea unui segment

- 1 Selectați **Menu > Training > Segments**.
- 2 Selectați un segment.
- 3 Selectați **Delete > OK**.

Exerciții

Puteți crea exerciții particularizate care să includă obiective pentru fiecare pas al exercițiilor și pentru diverse distanțe, ore și calorii. Puteți crea exerciții utilizând Garmin Connect sau puteți să selectați un plan de antrenament care conține exerciții din Garmin Connect, apoi să le transferați pe dispozitiv.

Puteți programa exerciții utilizând Garmin Connect. Puteți planifica exerciții în avans și le puteți memora pe dispozitiv.

Efectuarea unui exercițiu de pe Internet

Înainte de a putea descărca un exercițiu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 15).

- 1 Conectați dispozitivul la computer.
- 2 Accesați www.garminconnect.com.

- 3 Creați și salvați un exercițiu nou.
- 4 Selectați **Trimitere către dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Deconectați dispozitivul.

Începerea unui exercițiu

Înainte de a putea începe un exercițiu, trebuie să descărcați un exercițiu din contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Selectați **Menu > Training > Workouts**.
- 2 Selectați un exercițiu.
- 3 Selectați **Ride**.
- 4 Selectați **▶** pentru a porni cronometrul.

După ce începeți un exercițiu, dispozitivul afișează fiecare pas al exercițiului, obiectivul (dacă există) și datele despre exercițiul curent.

Oprirea unui exercițiu

- În orice moment, selectați **↶** pentru a opri un pas al unui exercițiu.
 - În orice moment, selectați **▼** pentru a vizualiza ecranul cu etapele exercițiului și selectați **⌂ > Stop Workout > OK** pentru a încheia exercițiul.
 - În orice moment, selectați **▶ > Stop Workout** pentru a opri cronometrul și a încheia exercițiul.
- SUGESTIE:** când salvați tura, exercițiul se încheie automat.

Ștergerea exercițiilor

- 1 Selectați **Menu > Training > Workouts > Workout Options > Delete Multiple**.
- 2 Selectați unul sau mai multe exerciții.
- 3 Selectați **Delete Workouts > OK**.

Despre calendarul de antrenament

Calendarul de antrenament de pe dispozitiv este o prelungire a calendarului sau a orarului de antrenament pe care l-ați configurat în Garmin Connect. După ce ați adăugat câteva exerciții în calendarul Garmin Connect, le puteți trimite pe dispozitiv. Toate exercițiile programate trimise pe dispozitiv apar în lista calendarului de antrenament, ordonate după dată. Când selectați o zi din calendarul de antrenament, puteți vizualiza sau efectua exercițiul. Exercițiul programat rămâne pe dispozitiv indiferent dacă îl finalizați sau îl omiteți. Când trimiteți exerciții programate din Garmin Connect, acestea suprascriu calendarul de antrenament existent.

Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect

Înainte de a putea descărca și utiliza un plan de antrenament din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 15](#)).

Puteți naviga în Garmin Connect pentru a găsi un plan de antrenament, a programa exerciții și trasee și a descărca planul pe dispozitiv.

- 1 Conectați dispozitivul la computer.
- 2 Accesați www.garminconnect.com.
- 3 Selectați și programați un plan de antrenament.
- 4 Revedeți planul de antrenament în calendar.
- 5 Selectați **☑** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Exerciții fracționate

Puteți crea exerciții fracționate în funcție de distanță sau a durată. Dispozitivul salvează exercițiul fracționat particularizat, până când creați un alt exercițiu fracționat. Puteți utiliza intervalele deschise când rulați pe distanțe cunoscute. Când selectați **↶**, dispozitivul înregistrează un interval și trece la un interval de odihnă.

Crearea unui antrenament pe intervale

- 1 Selectați **Menu > Training > Intervals > Edit > Intervals > Type**.
- 2 Selectați **Distance, Time** sau **Open**.
SUGESTIE: puteți crea un interval cu final deschis setând tipul Open.
- 3 Selectați **Duration**, introduceți o valoare a intervalului după distanță sau durată pentru antrenamentul respectiv și selectați **✓**.
- 4 Selectați **Rest > Type**.
- 5 Selectați **Distance, Time** sau **Open**.
- 6 Dacă este necesar, introduceți o valoare a distanței sau a duratei pentru intervalul de odihnă și selectați **✓**.
- 7 Selectați una sau mai multe opțiuni:
 - Pentru a seta numărul repetițiilor, selectați **Repeat**.
 - Pentru a adăuga antrenamentului o încălzire cu final deschis, selectați **Warm Up > On**.
 - Pentru a adăuga antrenamentului o răcire cu final deschis, selectați **Cool Down > On**.

Începerea unui exercițiu fracționat

- 1 Selectați **Menu > Training > Intervals > Ride**.
 - 2 Selectați **▶** pentru a porni cronometrul.
 - 3 Când exercițiul fracționat are o încălzire, selectați **↶** pentru a începe primul interval.
 - 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- Când finalizați toate intervalele, apare un mesaj.

Antrenare în interior

Dispozitivul include un profil pentru activități de interior în timpul cărora funcția GPS este dezactivată. Puteți opri funcția GPS pe durata antrenamentelor de interior sau pentru a economisi durata de viață a bateriei.

NOTĂ: orice modificare adusă setării GPS este salvată în profilul activ.

- 1 Selectați **Menu > Settings > Activity Profiles**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **GPS Mode > 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 trimit date despre viteză și distanță către dispozitiv.

Asocierea antrenorului dvs. de interior ANT+

- 1 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft.) de ANT+ antrenorul de interior.
- 2 Selectați **Menu > Training > Indoor Trainer > Pair ANT+ Bike Trainer**.
- 3 Selectați antrenorul de interior de asociat cu dispozitivul.
- 4 Selectați **Add Sensor**.

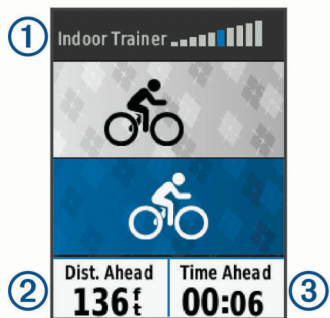
Când antrenorul de interior este asociat cu dispozitivul, antrenorul de interior apare ca un senzor conectat. Puteți particulariza câmpurile de date să afișeze datele de la senzor.

Utilizarea unui trainer de interior ANT+

Înainte de a putea utiliza un trainer de interior ANT+ compatibil, trebuie să montați bicicleta pe trainer și să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea antrenorului dvs. de interior ANT+, pagina 5](#)).

Puteți utiliza dispozitivul cu un trainer de interior pentru a simula rezistența în timp ce parcurgeți un traseu, o activitate sau un exercițiu. În timp de utilizați un antrenor de interior, funcția GPS este dezactivată automat.

- 1 Selectați **Menu > Training > Indoor Trainer**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Follow a Course** pentru a parcurge un traseu salvat (*Cursuri*, pagina 7).
 - Selectați **Follow an Activity** pentru a parcurge o tură salvată (*Plimbare cu bicicleta*, pagina 3).
 - Selectați **Follow a Workout** pentru a parcurge un exercițiu bazat pe putere descărcat din Garmin Connect contul (*Exerciții*, pagina 4).
- 3 Selectați un traseu, o activitate sau un exercițiu.
- 4 Selectați **Ride**.
- 5 Selectați un profil de activitate.
- 6 Selectați ► pentru a porni cronometrul.
Antrenorul mărește sau reduce rezistența pe baza informațiilor privind altitudinea pentru traseul sau tura respective.
- 7 Selectați ▼ pentru a vizualiza ecranul antrenorului.



Puteți vizualiza nivelul de rezistență ① și distanța cu care sunteți în avans sau în urmă ② și timpul cu care sunteți în avans sau în urmă ③ față de distanța și timpul înregistrate prima dată pentru traseul sau activitatea respective.

Setarea rezistenței

- 1 Selectați **Menu > Training > Indoor Trainer > Set Resistance**.
- 2 Selectați ▲ sau ▼ pentru a seta forța de rezistență aplicată de antrenor.
- 3 Selectați un profil de activitate.
- 4 Începeți să pedalați.
- 5 Dacă este necesar, selectați ⌘ > **Set Resistance** pentru a ajusta rezistența în timpul activității.

Setarea puterii țintă

- 1 Selectați **Menu > Training > Indoor Trainer > Set Target Power**.
- 2 Setati valoarea puterii țintă.
- 3 Selectați un profil de activitate.
- 4 Începeți să pedalați.
Forța de rezistență aplicată de antrenor este ajustată pentru a menține o putere produsă constantă în funcție de viteză.
- 5 Dacă este necesar, selectați ⌘ > **Set Target Power** pentru a ajusta puterea țintă produsă în timpul activității.

Setarea unei ținte a antrenamentului

Funcția pentru stabilirea unei ținte a antrenamentului funcționează împreună cu caracteristica Virtual Partner pentru a vă putea antrena stabilind ca obiectiv o anumită distanță, o distanță și o durată sau o distanță și o viteză. Pe durata activității efectuate în cadrul antrenamentului, dispozitivul vă furnizează feedback în timp real despre cât sunteți de aproape de atingerea ținte antrenamentului.

- 1 Selectați **Menu > Training > Set a Target**.

- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Distance Only** pentru a selecta o distanță presetată sau introduceți o distanță particularizată.
 - Selectați **Distance and Time** pentru a selecta ca țintă o distanță și o durată.
 - Selectați **Distance and Speed** pentru a selecta ca țintă o distanță și o viteză.

Este afișat ecranul cu ținta antrenamentului, indicând durata de finalizare estimată. Durata de finalizare estimată este stabilită pe baza performanței curente și a duratei rămase.
- 3 Selectați ► pentru a porni cronometrul.
- 4 Dacă este necesar, selectați ▼ pentru a vizualiza ecranul Virtual Partner.
- 5 După ce finalizați activitatea, selectați ► > **Save Ride**.

Anularea ținteii unui antrenament

Selectați ⌘ > **Cancel Target > OK**.

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

Selectați **Menu > My Stats > Personal Records**.

Reafișarea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 Selectați **Menu > My Stats > Personal Records**.
- 2 Selectați o înregistrare de afișat din nou
- 3 Selectați **Previous Record > OK**.
NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea tuturor recordurilor personale

Selectați **Menu > My Stats > Personal Records > Delete All > OK**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Zone de antrenament

- Zone de frecvență cardiacă (*Setarea zonelor de puls*, pagina 11)
- Zone de putere (*Setarea zonelor de putere*, pagina 13)

Navigare

Funcțiile și setările de navigare se aplică și traseelor (*Cursuri*, pagina 7) și segmentelor (*Segmente*, pagina 4) navigate.

- Locații (*Locații*, pagina 6)
- Setările pentru hartă (*Setările hărții*, pagina 8)

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.
- 2 Selectați **📍** > **Mark Location** > **OK**.

Navigarea la o locație salvată

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

- 1 Selectați **Menu** > **Navigation** > **Saved Locations**.
- 2 Selectați o locație.
- 3 Selectați **View Map**.
- 4 Selectați **Ride**.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a ajunge la destinație.



Editarea locațiilor

- 1 Selectați **Menu** > **Navigation** > **Saved Locations**.
- 2 Selectați o locație.
- 3 Selectați **Edit**.
- 4 Selectați detaliul unei locații.
De exemplu, selectați **Change Elevation** pentru a introduce o altitudine cunoscută pentru locația respectivă.
- 5 Editați valoarea și selectați **✓**.

Ștergerea unei locații

- 1 Selectați **Menu** > **Navigation** > **Saved Locations**.
- 2 Selectați o locație.
- 3 Selectați **Delete Location** > **OK**.

Setarea elevației

Dacă aveți date exacte despre elevațiile locației în care vă aflați, puteți calibra manual altimetru de pe dispozitiv.

- 1 Începeți o tură cu bicicleta.
- 2 Selectați **📍** > **Set Elevation**.
- 3 Introduceți elevația și selectați **✓**.

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 egalati 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.

Parcurerea 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 rulaj sau în cursă.

Crearea unui traseu pe dispozitiv

Înainte de a putea crea un traseu, trebuie să aveți o activitate cu date GPS salvată pe dispozitiv.

- 1 Selectați **Menu** > **Navigation** > **Courses** > **Course Options** > **Create New**.
- 2 Selectați o activitate pe baza căreia să creați traseul.
- 3 Introduceți un nume pentru traseu și selectați **✓**.
Traseul apare în listă.
- 4 Selectați traseul și revedeți detaliile traseului.
- 5 Dacă este necesar, selectați **Settings** pentru a edita detaliile traseului.
De exemplu, puteți schimba numele sau culoarea traseului.
- 6 Selectați **📍** > **Ride**.

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 15).

- 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 **Trimitere către dispozitiv**.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Pe dispozitivul Edge, selectați **Menu** > **Navigation** > **Courses**.
- 6 Selectați traseul.
- 7 Selectați **Ride**.

Sfaturi pentru antrenamentele cu Trasee

- Utilizați indicațiile de virare ([Opțiuni traseu](#), pagina 8).
- Dacă includeți o încălzire, selectați **▶** pentru a începe traseul și încălziți-vă așa cum procedați în mod normal.
- 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, este afișat un mesaj.

Oprirea unui traseu

Selectați **📍** > **Stop Course** > **OK**.

Afișarea unui traseu pe hartă

Pentru fiecare traseu salvat pe dispozitiv, puteți particulariza modul în care acesta va apărea pe hartă. De exemplu, puteți seta ca traseul de navetă să fie afișat întotdeauna pe hartă cu galben. Puteți avea un traseu alternativ afișat cu verde. Acest lucru vă permite să vedeți traseele în timp ce mergeți cu bicicleta, dar nu urmați sau parcurgeți un traseu anumit.

- 1 Selectați **Menu** > **Navigation** > **Courses**.
- 2 Selectați traseul.
- 3 Selectați **Settings**.
- 4 Selectați **Always Display** pentru a face ca traseul să fie afișat pe hartă.
- 5 Selectați **Color** și selectați o culoare.
- 6 Selectați **Course Points** pentru a include puncte de pe traseu pe hartă.

Când veți mai merge din nou cu bicicleta în apropierea traseului, acesta va apărea pe hartă.

Vizualizarea detaliilor traseului

- 1 Selectați **Menu** > **Navigation** > **Courses**.
- 2 Selectați un traseu.

3 Selectați o opțiune:

- 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.
- Selectați **Laps** pentru a selecta o tură și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare tură.

Opțiuni traseu

Selectați **Menu > Navigation > Courses > Course Options**.

Turn Guidance: activează sau dezactivează afișarea indicațiilor despre viraje.

Off Crs. Warnings: vă alertează dacă vă abateți de la traseu.

Segments: vă permite să concurați pe segmentele activate incluse în traseu.

Search: vă permite să căutați trasee salvate, după nume.

Filter: vă permite să filtrați după tipul de traseu, cum ar fi traseele Strava.

Delete: vă permite să ștergeți toate traseele sau mai multe trasee salvate de pe dispozitiv.

Ștergerea unui traseu

- 1 Selectați **Menu > Navigation > Courses**.
- 2 Selectați un traseu.
- 3 Selectați **Delete > OK**.

Mărirea și micșorarea hărții

- 1 Începeți o tură cu bicicleta.
- 2 Selectați ▼ pentru a vizualiza harta.
- 3 Selectați **☰ > Zoom Map In/Out**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Activați **Auto Zoom** pentru a seta automat un nivel de zoom pentru hartă.
 - Dezactivați **Auto Zoom** pentru a mări sau a micșora manual.
- 5 Dacă este necesar, selectați **Set Zoom Level**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a mări manual, selectați ▲.
 - Pentru a micșora manual, selectați ▼.
- 7 Selectați **☰** pentru a salva nivelul de zoom (opțional).

Setările hărții

Selectați **Menu > Settings > Activity Profiles**, selectați un profil, apoi selectați **Navigation > Map**.

Orientation: setează modul în care harta este afișată pe pagină.

Auto Zoom: selectează automat un nivel de zoom pentru hartă. Când este selectat Off, trebuie să măriți sau să micșorați manual.

Map Detail: setează nivelul de detalii al hărții. Mai multe detalii pot determina încărcarea mai lentă a hărții.

Guide Text: setează momentul în care mesajele de navigare detaliate sunt afișate (este nevoie de hărți rutabile).

Map Visibility: vă permite să setați caracteristicile avansate ale hărții.

Map Information: activează sau dezactivează hărțile încărcate în momentul respectiv pe dispozitiv.

Schimbarea orientării hărții

- 1 Selectați **Menu > Settings > Activity Profiles**.
- 2 Selectați un profil.

3 Selectați **Navigation > Map > Orientation**.

4 Selectați o opțiune:

- Selectați **North Up** pentru a afișa nordul în partea de sus a paginii.
- Selectați **Track Up** pentru a afișa direcția dvs. curentă de deplasare în partea de sus a paginii.
- Selectați **3D Mode** pentru a afișa harta în trei dimensiuni.

Setări rută

Selectați **Menu > Settings > Activity Profiles**, selectați un profil și selectați **Navigation > Routing**.

Popularity Routing: calculează traseele pe baza celor mai populare curse din Garmin Connect.

Routing Mode: setează metoda de transport pentru a vă optimiza ruta.

Calculation Method: setează metoda utilizată pentru a vă calcula ruta.

Lock on Road: fixează pictograma de poziție care reprezintă poziția dvs. pe hartă, pe drumul cel mai apropiat.

Avoidance Setup: setează tipurile de drum pe care să le evitați în timpul navigării.

Recalculation: recalculează automat ruta atunci când deviați de la aceasta.

Selectarea unei activități pentru calculul rutei

Puteți seta dispozitivul să calculeze ruta pe baza tipului de activitate.

- 1 Selectați **Menu > Settings > Activity Profiles**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Navigation > Routing > Routing Mode**.
- 4 Selectați o opțiune pentru calcularea rutei.

De exemplu, puteți selecta Road Cycling pentru navigare pe șosea sau Mountain Biking pentru navigare pe drumuri neasfaltate.

Caracteristici conectate Bluetooth

Dispozitivul Edge dispune de funcții conectate Bluetooth pentru telefonul inteligent sau dispozitivul dvs. de fitness compatibile. Unele caracteristici necesită instalarea aplicației Garmin Connect Mobile pe smartphone-ul dvs. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/intosports/apps.

NOTĂ: dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la telefonul inteligent cu funcția Bluetooth activată, pentru a putea beneficia de anumite caracteristici.

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.

GroupTrack: vă permite să urmăriți activitatea celorlalți cicliști din grup LiveTrack direct pe ecran și în timp real. Puteți trimite mesaje presetate celorlalți piloți din sesiunea dvs. GroupTrack care dispun de un dispozitiv Edge compatibil.

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

Descărcări de trasee, segmente și exerciții de pe Garmin Connect: vă permite să căutați activități în Garmin Connect utilizând telefonul inteligent și să le trimiteți pe dispozitivul dvs.

Transferuri între dispozitive: vă permite să transferați wireless fișiere la un alt dispozitiv Edge compatibil.

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.

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

Mesaje: vă permite să răspundeți la un apel sau mesaj text primit cu un mesaj text presetat. Această caracteristică este disponibilă cu telefoanele Android™ compatibile.

Solicitări audio: permite aplicației Garmin Connect Mobile să redea anunțuri de stare pe smartphone-ul dvs. în timpul cursei.

Detectie incidente: permite aplicației Garmin Connect Mobile să trimită un mesaj către persoanele de contact în caz de urgență atunci când dispozitivul Edge detectează un incident.

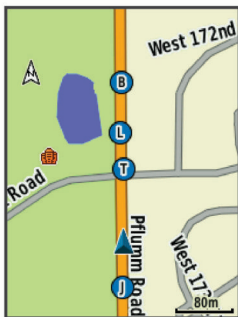
Asistență: vă permite să trimiteți un mesaj text automat cu numele dvs. și locația GPS către contactele dvs. pentru cazuri de urgență utilizând aplicația Garmin Connect Mobile.

Pornirea unei sesiuni GroupTrack

Înainte de a putea începe o sesiune GroupTrack, trebuie să aveți un smartphone cu aplicația mobilă Garmin Connect asociată cu dispozitivul (*Asocierea unui smartphone, pagina 1*).

În timpul unei deplasări cu bicicleta, îi puteți vedea pe hartă pe ceilalți cicliști din sesiunea GroupTrack

- 1 Pe dispozitivul Edge, selectați **Menu > Settings > GroupTrack** pentru a activa afișarea conexiunilor pe ecranul hărții.
- 2 Din aplicația Garmin Connect Mobile, din meniul setări, selectați **LiveTrack > GroupTrack**.
- 3 Selectați **Vizibil pentru > Toate conexiunile**.
NOTĂ: dacă dețineți mai multe dispozitive compatibile, trebuie să selectați unul pentru sesiunea GroupTrack.
- 4 Selectați **Începere LiveTrack**.
- 5 Pe dispozitivul Edge, selectați ►, după care mergeți la plimbare.
- 6 Derulați pe hartă pentru a vă vizualiza contactele.



Puteți atinge o pictogramă de pe hartă pentru a vedea locația și direcția de mers a celorlalți cicliști participanți la sesiunea GroupTrack.

- 7 Derulați până la lista GroupTrack.

Puteți selecta un ciclist din listă, iar acesta va fi afișat în centrul hărții.

Sfaturi pentru sesiunile GroupTrack

Caracteristica GroupTrack vă permite să urmăriți activitatea celorlalți cicliști utilizând LiveTrack direct pe ecran. Toți cicliștii din grup trebuie să fie conexiuni în contul dvs. Garmin Connect.

- Pedalați în aer liber folosind GPS-ul.
- Asociați dispozitivul dvs. Edge 520 Plus cu telefonul dvs. inteligent utilizând tehnologia Bluetooth.

- În cadrul aplicației Garmin Connect Mobile, din meniul setări, selectați **Conexiuni** pentru a actualiza lista de cicliști pentru sesiunea dvs. GroupTrack.
- Asigurați-vă că toate contactele dvs. și-au asociat telefoanele inteligente la dispozitive și inițiați o sesiune LiveTrack în cadrul aplicației Garmin Connect Mobile.
- Asigurați-vă că toate contactele dvs. sunt în aria de acoperire (40 km sau 25 mi).
- Pe durata unei sesiuni GroupTrack, derulați la hartă pentru a vă vizualiza conexiunile.
- Opriți-vă din cursă înainte de a încerca să vizualizați locația și direcția de mers a celorlalți cicliști participanți la sesiunea GroupTrack.

Transferarea fișierelor pe un alt dispozitiv Edge

Puteți transfera wireless trasee, segmente și exerciții de pe un dispozitiv Edge compatibil pe un altul, utilizând tehnologia Bluetooth.

- 1 Porniți ambele dispozitive Edge și aduceți-le în raza de acoperire (3 m) reciprocă.
- 2 De pe dispozitivul care conține fișierele, selectați **Menu > Settings > Device Transfers > Share Files**.
- 3 Selectați un tip de fișier de partajat.
- 4 Selectați unul sau mai multe fișiere de transferat.
- 5 De pe dispozitivul care primește fișierele, selectați **Menu > Settings > Device Transfers**.
- 6 Selectați o conexiune din apropiere.
- 7 Selectați unul sau mai multe fișiere de primit.

După finalizarea transferului de fișiere, pe ambele dispozitive este afișat un mesaj.

Redarea solicitărilor audio pe smartphone-ul dvs.

Înainte de a putea configura solicitări sonore, trebuie să aveți un smartphone cu aplicația Garmin Connect Mobile asociat dispozitivului dvs. Edge.

Puteți seta aplicația Garmin Connect Mobile astfel încât să redea anunțuri de stare motivaționale pe smartphone în timpul unei ture sau al altui tip de activitate. Solicitățile audio includ numărul turei și durata turei, navigația, puterea, ritmul sau viteza și date despre puls. În timpul unei solicitări sonore, aplicația Garmin Connect Mobile dezactivează sunetele principale ale smartphone-ului pentru a reda anunțul. Puteți personaliza nivelurile de volum sonor în aplicația Garmin Connect Mobile.

- 1 Din setările aplicației Garmin Connect Mobile, selectați **Dispozitive Garmin**.
- 2 Selectați dispozitivul dvs.
- 3 Selectați **Setări dispozitiv > Solicitări audio**.

Funcțiile de detecție a incidentelor și de asistență

Detectie incidente

⚠ ATENȚIE

Detectarea incidentelor este o funcție suplimentară concepută în principal pentru utilizarea pe parcursul călătoriei. Detectarea incidentelor nu trebuie considerată ca o metodă principală pentru a obține ajutor de urgență. Aplicația Garmin Connect Mobile nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

Atunci când un incident este detectat de către dispozitivul dvs. Edge cu GPS activat, aplicația Garmin Connect Mobile poate

trimite automat un mesaj text și un email cu numele dvs. și locația GPS către contactele de urgență.

Pe dispozitivul dvs. apare un mesaj și telefonul inteligent asociat ce indică contactele dvs. va fi notificat după 30 de secunde.

Dacă nu este nevoie de ajutor, puteți anula mesajul automat de urgență.

Înainte de a putea activa detectarea incidentelor pe dispozitivul dvs., trebuie să configurați informațiile despre contactele de urgență în aplicația Garmin Connect Mobile. Telefonul dvs. inteligent 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).

Asistență

⚠ ATENȚIE

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

Când dispozitivul dvs. Edge cu GPS activat este conectat la aplicația Garmin Connect Mobile, 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 Mobile. 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 funcțiilor de detecție a incidentelor și 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.

NOTĂ: atunci când introduceți contacte de urgență, detecția incidentelor este activată automat pe dispozitiv.

4 Activați GPS la dispozitivul dvs. Edge (*Modificarea setării satelitului, pagina 17*).

Vizualizarea contactelor dvs. de urgență


Înainte de a putea vizualiza contactele dvs. de urgență pe dispozitivul dvs., trebuie să vă configurați informațiile ca biciclist și contactele de urgență din aplicația Garmin Connect Mobile.

Selectați **Menu > Contacts**.

Apar numele și numerele de telefon ale contactelor dvs. de urgență.

Solicitarea de asistență

Înainte de a putea solicita asistență, trebuie să activați GPS-ul de pe dispozitivul dvs. Edge.

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

Dispozitivul emite un sunet și trimite mesajul după finalizarea numărării de cinci secunde.

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

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

Pornirea și oprirea detecției incidentelor

Selectați **Menu > Settings > System > Incident Detection**.

Anularea unui mesaj automat

Atunci când un incident este detectat de către dispozitivul dvs., puteți anula mesajul automat de urgență de pe dispozitivul dvs. sau telefonul inteligent asociat înainte de a fi trimis contactelor dvs. de urgență.

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

Trimiterea unei actualizări de stare după un incident

Înainte de a putea trimite o actualizare de stare către contactele dvs. de urgență, dispozitivul dvs. trebuie să detecteze un incident și să trimită un mesaj automat de urgență către contactele dvs. de urgență.

Puteți trimite o actualizare de stare către contactele dvs. de urgență prin care le informați despre faptul că nu aveți nevoie de ajutor.

Din pagina de stare, selectați **Incident Detected > I'm Okay**.

Un mesaj este trimis către toate contactele de urgență.

Senzori ANT+

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

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 în poziție în timpul activităților.

1 Prindeți modulul monitorului cardiac  pe curea.



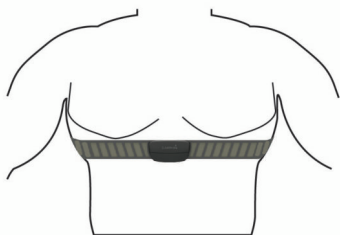
Siglele Garmin de pe modul și de pe curea trebuie să fie cu partea corectă în sus.

2 Umeziți electrozii  și plasturi de contact  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  la bucla .

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 12).

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 perioadei de recuperare, trebuie să vă puneți monitorul cardiac și să îl asociați cu dispozitivul (*Asocierea senzorilor ANT+*, pagina 13). Dacă dispozitivul dvs. livrat împreună cu un monitor cardiac, dispozitivul și senzorul sunt deja asociate. Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator*, pagina 16) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă (*Setarea zonelor de puls*, pagina 11).

1 Selectați **Menu > My Stats > Recovery Advisor > Enable**.

2 Începeți o tură cu bicicleta.

3 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, trebuie să vă puneți monitorul de frecvență cardiacă, să instalați contorul de putere și să le asociați cu dispozitivul (*Asocierea senzorilor ANT+*, pagina 13). Dacă dispozitivul dvs. a fost livrat împreună la pachet cu un monitor cardiac, dispozitivul și senzorul sunt deja asociate. Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator*, pagina 16) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă (*Setarea zonelor de puls*, pagina 11).

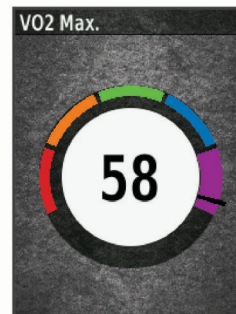
NOTĂ: este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Dispozitivul are nevoie de câteva ture pentru a memora performanțele dvs. de ciclism.

1 Rulați la intensitate ridicată constantă timp de cel puțin 20 de minute în aer liber.

2 La finalul turei, selectați **Save Ride**.

3 Selectați **Menu > My Stats > VO2 Max.**

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



Mov	Superior
Albastru	Excelent
Verde	Bun
Portocaliu	Suficient
Roșu	Slab

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 23) 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”.

Setarea zonelor de puls

Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a determina zonele de puls. Puteți ajusta manual zonele de frecvență cardiacă în funcție de obiectivele de fitness (*Obiective fitness*, pagina 12). Pentru date de cea mai mare precizie despre consumul de calorii în timpul activității, trebuie să setați frecvența cardiacă maximă, frecvența cardiacă de repaus și zonele de frecvență cardiacă.

1 Selectați **Menu > My Stats > Training Zones > Heart Rate Zones**.

2 Introduceți valorile pentru frecvența cardiacă maximă și de repaus.

Valorile zonelor se actualizează automat, dar puteți, de asemenea, să editați fiecare valoare manual.

3 Selectați **Based On:**

4 Selectați o opțiune:

- Selectați **BPM** pentru a vizualiza și pentru a edita zonele în bătăi pe minut.
- Selectați **% Max.** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din pulsul dvs. maxim.
- Selectați **% HRR** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din pulsul dvs. în repaus.

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.

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul ([Calculul zonelor de puls, pagina 23](#)) 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.

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 cureaua pe piept.
- Faceți o încălzire de 5-10 minute.
- Urmați instrucțiunile de întreținere ([Întreținerea monitorului cardiac, pagina 19](#)).
- 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.

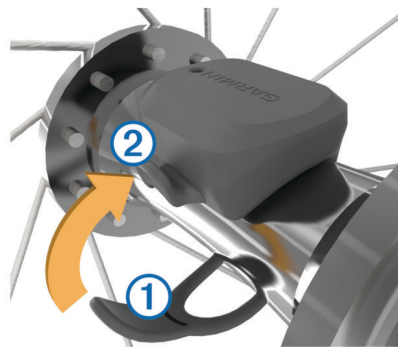
- Îndepărtați-vă de sursele care pot afecta monitorul cardiac. Printre sursele de interferențe se numără câmpuri electromagnetice puternice, unii senzori wireless de 2,4 GHz, linii electrice de înaltă tensiune, motoare electrice, cuptoare, cuptoare cu microunde, telefoane fără fir la 2,4 GHz și puncte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

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.

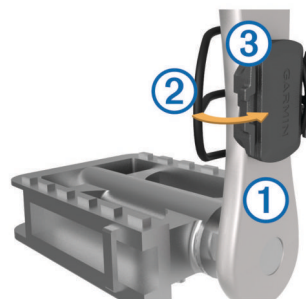
NOTĂ: IED-ul se aprinde intermitent în verde timp de cinci secunde pentru a indica o activitate după două rotiri.

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 pedaliier ①.
Banda pe care o selectați trebuie să fie cea mai mică bandă care poate fi întinsă peste brațul pedaliier.
- 2 Pe partea opusă sensului de circulație, poziționați și țineți partea plată a senzorului de cadență pe interiorul brațului pedaliier.
- 3 Trageți benzile ② în jurul brațului pedaliier și fixați-le în agățătoarele ③ de pe senzor.



- 4 Învârtiți brațul pedaliier 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 pedaliier pe minut (rpm).

Stabilirea mediei datelor despre cadență sau putere

Setarea pentru stabilirea mediei datelor diferite de zero este disponibilă dacă vă antrenați cu un senzor de cadență sau cu un contor de putere opțional. Setarea implicită exclude valorile zero care apar când nu pedalați.

Puteți schimba valoarea acestei setări (*Setări pentru înregistrarea datelor, pagina 18*).

Asocierea senzorilor ANT+

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

Asocierea este conectarea senzorilor wireless ANT+, de exemplu conectarea unui monitor de frecvență cardiacă la dispozitivul Garmin.

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

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

2 Selectați **Menu > Settings > Sensors > Add Sensor**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați un tip de senzor.
- Selectați **Search All** pentru a căuta toți senzorii din apropiere.

Este afișată o listă cu senzorii disponibili.

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

5 Selectați **Add Sensor**.

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.
- Ajustați zonele dvs. de putere pentru a se potrivi cu obiectivele stabilite și cu abilitățile dvs. (*Setarea zonelor de putere, pagina 13*).
- Utilizați alerte pentru intervale pentru a fi notificat când atingeți o zonă de putere specificată (*Setarea alertelor de interval, pagina 17*).
- Particularizați câmpurile de date despre putere (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 17*).

Setarea zonelor de putere

Valorile pentru zone sunt valori implicite și este posibil să nu se potrivească abilităților dvs. Puteți ajusta zonele manual pe dispozitiv sau utilizând Garmin Connect. Dacă vă cunoașteți valoarea puterii de prag funcționale (FTP), puteți introduce această valoare, lăsând software-ul să vă calculeze automat zonele de putere.

1 Selectați **Menu > My Stats > Training Zones > Power Zones**.

2 Introduceți valoarea FTP.

3 Selectați **Based On:**.

4 Selectați o opțiune:

- Selectați **watts** pentru a vizualiza și a edita zonele în wați.
- Selectați **% FTP** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din puterea de prag funcțională.

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 Selectați **Menu > Settings > Sensors**.

2 Selectați contorul de putere.

3 Selectați **Calibrate**.

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

5 Urmați 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). Deoarece Vector măsoară independent puterea pentru piciorul stâng și pentru piciorul drept, acesta raportează echilibrul stânga-dreapta al puterii.

NOTĂ: sistemul Vector S nu furnizează echilibrul stânga-dreapta al puterii.

Dinamica ciclismului

Valorile măsurate pentru dinamica ciclismului arată modul în care aplicați putere în timpul acționării pedalei și locul în care aplicați puterea pe pedală, permițându-vă să înțelegeți modul specific în care mergeți cu bicicleta. Când înțelegeți cum și unde produceți putere, vă puteți antrena mai eficient și vă puteți evalua bicicleta.

NOTĂ: trebuie să aveți un sistem cu doi senzori Edge pentru a utiliza metrica dinamicii ciclismului.

Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/cyclingdynamics.

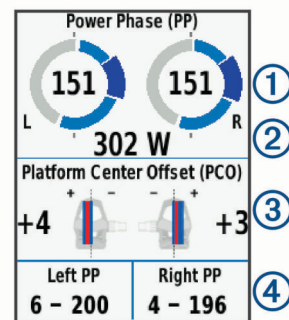
Utilizarea dinamicii ciclismului

Înainte de a putea utiliza dinamica ciclismului, trebuie să asociați Vector contorul de putere cu dispozitivul (*Asocierea senzorilor ANT+, pagina 13*).

NOTĂ: Înregistrarea dinamicii ciclismului utilizează memorie suplimentară pe dispozitiv.

1 Începeți o tură cu bicicleta.

2 Derulați la ecranul cu dinamica ciclismului pentru a vă vizualiza datele fazei de putere ①, faza de putere totală ② și decalajul în centrul platformei ③.



3 Dacă este necesar, selectați **Data Fields** pentru a schimba un câmp de date (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 17*).

NOTĂ: cele două câmpuri de date din partea de jos a ecranului④ pot fi particularizate.

Puteți trimite datele turei în Garmin Connect aplicația mobilă pentru a vizualiza date suplimentare despre dinamica ciclismului (*Trimiterea informațiilor despre tură către Garmin Connect, pagina 15*).

Date despre faza de putere

Faza de putere este regiunea de acționare a pedalei (între unghiul de rotire inițial al brațului și unghiul de rotire final al brațului) în care produceți putere pozitivă.

Decalajul în centrul platformei

Decalajul în centrul platformei este acel loc de pe platforma pedalei în care aplicați forța.

Actualizarea software-ului Vector utilizând dispozitivul Edge

Înainte de a putea actualiza software-ul, trebuie să asociați dispozitivul Edge cu sistemul Vector.

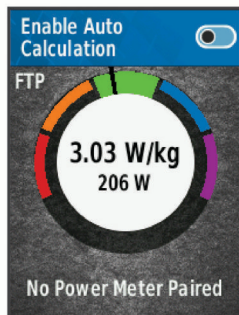
- 1 Trimiteți datele turei în contul dvs. Garmin Connect (*Trimiterea informațiilor despre tură către Garmin Connect, pagina 15*).
Garmin Connect caută automat actualizări de software și le trimite la dispozitivul Edge.
- 2 Aduceți dispozitivul Edge în raza de acțiune (3 m) a senzorului.
- 3 Rotiți de câteva ori brațul pedalier. Dispozitivul Edge vă solicită să instalați toate actualizările de software aflate în așteptare.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Afișarea estimării FTP

Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a vă estima puterea de prag funcțională (FTP). Pentru o valoare mai precisă a FTP, puteți efectua un test FTP utilizând un contor de putere și un monitor cardiac asociat (*Efectuarea unui test FTP, pagina 14*).

Selecți **Menu > My Stats > FTP**.

Valoarea estimată pentru FTP este afișată ca valoare măsurată în wați pe kilogram, putere produsă în wați și o poziție pe indicatorul color.



Mov	Superior
Albastru	Excelent
Verde	Bun
Portocaliu	Suficient
Roșu	Neantrenat

Pentru mai multe informații, consultați anexa (*Clasificările FTP, pagina 23*).

Efectuarea unui test FTP

Înainte de a putea efectua un test pentru a vă determina pragul de putere funcțională (FTP), trebuie să aveți un contor de putere și un monitor cardiac asociate (*Asocierea senzorilor ANT+, pagina 13*).

- 1 Selecți **Menu > My Stats > FTP > FTP Test > Ride**.
- 2 Selecți **▶** pentru a porni cronometrul.

După ce începeți tura, dispozitivul afișează fiecare pas al testului, ținta și datele despre puterea curentă. Când testul este finalizat, este afișat un mesaj.

- 3 Selecți **▶** pentru a opri cronometrul.

- 4 Selecți **Save Ride**.

Valoarea pragului FTP este afișată ca valoare măsurată în wați pe kilogram, putere produsă în wați și o poziție pe indicatorul color.

Calcularea automată a pragului FTP

Înainte ca dispozitivul să poată calcula pragul de putere funcțională (FTP), trebuie să aveți un contor de putere și un monitor cardiac asociate (*Asocierea senzorilor ANT+, pagina 13*).

- 1 Selecți **Menu > My Stats > FTP > Enable Auto Calculation**.
- 2 Rulați la intensitate ridicată constantă timp de cel puțin 20 de minute în aer liber.
- 3 La finalul turei, selecți **Save Ride**.
- 4 Selecți **Menu > My Stats > FTP**.

Valoarea pragului FTP este afișată ca valoare măsurată în wați pe kilogram, putere produsă în wați și o poziție pe indicatorul color.

Utilizarea schimbătoarelor electronice

Înainte de a putea utiliza schimbătoare electronice compatibile, cum ar fi schimbătoarele Shimano® Di2™, trebuie să le asociați cu dispozitivul dvs. (*Asocierea senzorilor ANT+, pagina 13*). Puteți particulariza câmpurile de date opționale (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 17*). Dispozitivul Edge 520 Plus afișează valorile ajustărilor curente, când senzorul este în modul de ajustare.

Conștientizare situațională

Dispozitivul Edge dvs. poate fi utilizat cu dispozitivul Varia Vision™, Varia™ luminile inteligente ale bicicletei și radarul retrovizor 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 21*).

Utilizarea cântarului

Dacă aveți un cântar ANT+ compatibil, dispozitivul poate citi datele de la cântar.

- 1 Selecți **Menu > Settings > Sensors > Add Sensor > Weight Scale**.

Când cântarul este găsit, este afișat un mesaj.

- 2 Stați pe cântar când vi se indică acest lucru.

NOTĂ: dacă utilizați un cântar cu analizor corporal, scoateți-vă pantofii și ciorapii, pentru a vă asigura că toți parametrii corporali sunt citiți și înregistrați.

- 3 Coborâți de pe cântar când vi se indică acest lucru.

SUGESTIE: dacă survine o eroare, coborâți de pe cântar. Urați pe el când vi se indică acest lucru.

Datele de la cântarul inteligent

Dacă aveți un dispozitiv Garmin Index™, cele mai recente date de pe cântar sunt stocate în contul dvs. Garmin Connect. Data următoare când conectați dispozitivul Edge 520 Plus la contul dvs. Garmin Connect, datele privind greutatea sunt actualizate în profilul dvs. de utilizator Edge 520 Plus.

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

Vizualizarea turei

- 1 Selectați **Menu > History > Rides**.
- 2 Selectați o tură.
- 3 Selectați o opțiune.

Vizualizarea timpului în fiecare zonă de antrenament

Înainte de a vă putea vizualiza timpii din fiecare zonă de antrenament, trebuie să asociați dispozitivul cu un monitor de frecvență cardiacă sau cu un contor de putere compatibile, să finalizați o activitate și să salvați activitatea.

Vizualizarea timpilor pentru fiecare zonă de frecvență cardiacă și fiecare zonă de putere vă poate ajuta să ajustați intensitatea antrenamentelor. Puteți ajusta zonele de putere ([Setarea zonelor de putere, pagina 13](#)) și zonele de frecvență cardiacă ([Setarea zonelor de puls, pagina 11](#)) pentru a se potrivi cu obiectivele și abilitățile dvs. Puteți particulariza un câmp de date pentru a afișa timpii din zonele de antrenament în timpul turei ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 17](#)).

- 1 Selectați **Menu > History > Rides**.
- 2 Selectați o tură.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Dacă tura dvs. are date de la un senzor, selectați **Time in HR Zone** sau **Time in Power Zone**.
 - Dacă tura dvs. are date de la ambii senzori, selectați **Time in Zone** și selectați **Heart Rate Zones** sau **Power Zones**.

Ștergerea turelor

- 1 Selectați **Menu > History > Rides > Delete**.
- 2 Selectați una sau mai multe ture de șters.
- 3 Selectați **Delete Rides > OK**.

Vizualizarea totalurilor de date

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

- 1 Selectați **Menu > History > Totals**.
- 2 Selectați o opțiune pentru a vizualiza totalurile dispozitivului sau totalurile profilurilor de activitate.

Ștergerea totalurilor de date

- 1 Selectați **Menu > History > Totals > Delete Totals**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Delete All Totals** pentru a șterge toate totalurile de date din istoric.
 - Selectați un profil de activitate pentru a șterge totalurile de date acumulate pentru un singur profil.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

- 3 Selectați **OK**.

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.

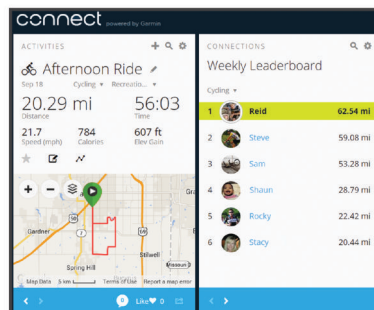
Puteți crea un cont Garmin Connect gratuit atunci când vă asociați dispozitivul cu telefonul utilizând aplicația pentru mobil Garmin Connect, sau puteți accesa connect.garmin.com.

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, 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.



Planificați-vă antrenamentele: puteți alege un obiectiv de fitness și puteți încărca unul din planurile de antrenamente de zi cu zi.

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 mobilă 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.

Înregistrarea datelor

Dispozitivul utilizează înregistrarea inteligentă. Acesta înregistrează punctele-cheie în care schimbați direcția, viteza sau frecvența cardiacă.

Când există asociat un contor de putere, dispozitivul înregistrează puncte la fiecare secundă. Înregistrarea punctelor la fiecare secundă vă pune la dispoziție un parcurs extrem de detaliat și utilizează mai mult din memoria disponibilă.

Pentru informații despre stabilirea mediei datelor pentru cadență și putere, consultați [Stabilirea mediei datelor despre cadență sau putere, pagina 13](#).

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 intemperiei 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.

Personalizarea dispozitivului dvs.

Funcții descărcabile Connect IQ™

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

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.

Widgeturi: furnizează informații imediate, inclusiv date de senzor și notificări.

Aplicații: adăugați caracteristici interactive la dispozitivul dvs., precum noi activități în mediul exterior și de tip fitness.

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

1 Conectați dispozitivul la computer utilizând un cablu USB.

2 Accesați apps.garmin.com și conectați-vă.

3 Selectați o caracteristică Connect IQ și descărcați-o.

4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Profiluri

Edge vă pune la dispoziție mai multe moduri în care puteți particulariza dispozitivul, inclusiv profiluri. Profilurile sunt o colecție de setări care optimizează dispozitivul pe baza modulului în care îl utilizați. De exemplu, puteți crea setări și vizualizări diferite pentru antrenament și pentru ciclism montan.

Când utilizați un profil și schimbați setări cum sunt, de exemplu, câmpurile de date sau unitățile de măsură, schimbările sunt salvate automat ca parte a profilului respectiv.

Activity Profiles: puteți crea profiluri de activitate pentru fiecare tip de ciclism. De exemplu, puteți crea câte un profil de activitate separate pentru antrenament, pentru curse și pentru ciclism montan. Profilul de activitate include pachete de date personalizate, totaluri pe activități, alerte, zone de antrenament (de exemplu frecvența cardiacă și viteza), setări de antrenament (de exemplu Auto Pause® și Auto Lap®) și setări de navigare.

User Profile: puteți actualiza setările pentru sex, vârstă, greutate, înălțime și atlet profesionist. Dispozitivul utilizează aceste informații pentru a calcula datele precise ale turei.

Setarea profilului de utilizator

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

1 Selectați **Menu** > **My Stats** > **User Profile**.

2 Selectați o opțiune.

Despre setările pentru antrenament

Opțiunile și setările următoare vă permit pentru să particularizați dispozitivul în funcție de necesitățile dvs. de antrenare. Aceste setări sunt salvate într-un profil de activitate. De exemplu, puteți seta alertele de durată pentru profilul pentru curse și un declanșator de tip Auto Lap în funcție de poziție pentru profilul pentru ciclism montan.

Actualizarea profilului de activitate

Puteți particulariza zece profiluri de activitate. Puteți particulariza setările și câmpurile de date pentru o anumită activitate sau pentru o anumită călătorie.

1 Selectați **Menu** > **Settings** > **Activity Profiles**.

2 Selectați o opțiune:

- Selectați un profil.
- Selectați **Options** pentru a adăuga sau copia un profil.

3 Dacă este necesar, editați numele și culoarea pentru profilul respectiv.

4 Selectați o opțiune:

- Selectați **Data Screens** pentru a particulariza ecranele de date și câmpurile de date (*Personalizarea ecranelor de date*, pagina 17).

- Selectați **Default Ride Type** pentru a configura tipul de tură specific acestui profil de activitate, cum ar fi naveta.

SUGESTIE: după o tură care nu este specifică unui profil de activitate, puteți actualiza manual tipul de tură. Datele precise despre tipul de tură sunt importante pentru a putea crea trasee agreeate de mers cu bicicleta.

- Selectați **Segments** pentru a porni segmentele activate (*Activarea segmentelor*, pagina 4).

- Selectați **Alerts** pentru a particulariza alertele de antrenament (*Alerte, pagina 17*).
- Selectați **Auto Features** > **Auto Lap** pentru a seta modul de declanșare a turelor (*Marcarea turelor în funcție de poziție, pagina 17*).
- Selectați **Auto Features** > **Auto Pause** pentru a schimba momentul în care cronometrul de activitate se întrerupe automat (*Utilizarea Auto Pause, pagina 18*).
- Selectați **Auto Features** > **Auto Sleep** pentru a intra automat în modul de inactivitate după cinci minute de inactivitate (*Utilizarea inactivării automate, pagina 18*).
- Selectați **Auto Features** > **Auto Scroll** pentru a particulariza afișajul ecranelor de date pentru antrenament în timp ce cronometrul de activitate funcționează (*Utilizarea derulării automate, pagina 18*).
- Selectați **Timer Start Mode** pentru a particulariza modul în care dispozitivul detectează începerea unei ture și pornește automat cronometrul de activitate (*Pornirea automată a cronometrului, pagina 18*).
- Selectați **Navigation** pentru a particulariza setările hărții (*Setările hărții, pagina 8*) și setările pentru stabilirea rutei (*Setări rută, pagina 8*).
- Selectați **GPS Mode** pentru a dezactiva funcția GPS (*Antrenare în interior, pagina 5*) sau pentru a schimba setarea pentru sateliți (*Modificarea setării satelitului, pagina 17*).

Toate schimbările sunt salvate în profilul de activitate.

Personalizarea ecranelor de date

Puteți particulariza ecranele de date pentru fiecare profil de activitate.

- 1 Selectați **Menu** > **Settings** > **Activity Profiles**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Data Screens**.
- 4 Selectați un ecran de date.
- 5 Dacă este necesar, activați ecranul de date.
- 6 Selectați numărul de câmpuri de date de afișat pe ecran.
- 7 Selectați un câmp de date pentru a-l modifica.

Modificarea setării satelitului

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

- 1 Selectați **Menu** > **Settings** > **Activity Profiles**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **GPS Mode**.
- 4 Selectați o opțiune.

Alerte

Puteți utiliza alerte pentru a vă antrena stabilind anumite obiective pentru durată, distanță, calorii, cadență, frecvență cardiacă și putere. Setările alertelor sunt salvate împreună cu profilul de activitate.

Setarea alertelor de interval

Dacă aveți un monitor cardiac opțional, un senzor de cadență opțional sau un contor de putere opțional, puteți configura alerte de interval. O alertă de interval vă notifică atunci când dispozitivul măsoară valori mai mari sau mai mici față de un interval de valori specificat. De exemplu, puteți seta dispozitivul să vă alerteze când aveți cadența mai mică de 40 RPM și mai mare de 90 RPM. De asemenea, puteți utiliza o zonă de antrenament (*Zonele de antrenament, pagina 6*) pentru alerta de interval.

- 1 Selectați **Menu** > **Settings** > **Activity Profiles**.

- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Alerts**.
- 4 Selectați **Heart Rate Alert**, **Cadence Alert** sau **Power Alert**.
- 5 Dacă este necesar, activați alerta.
- 6 Selectați valorile minime și maxime sau selectați zonele.
- 7 Dacă este necesar, selectați ✓.

De fiecare dată când depășiți sau coborâți sub intervalul specificat, apare un mesaj. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor dacă tonurile sonore sunt activate (*Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului, pagina 18*).

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 Selectați **Menu** > **Settings** > **Activity Profiles**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Alerts**.
- 4 Selectați un tip de alertă.
- 5 Activați alerta.
- 6 Introduceți o valoare.
- 7 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 18*).

Auto Lap

Marcarea turelor în funcție de poziție

Puteți utiliza funcția Auto Lap pentru a marca automat tura la o anumită poziție. Această funcție este utilă pentru a vă compara performanțele pe diferitele porțiuni ale turei (de exemplu, o cățărare lungă sau sprinturi de antrenament). Pe trasee, puteți utiliza opțiunea By Position pentru a declanșa ture la toate pozițiile de tură salvate în traseu.

- 1 Selectați **Menu** > **Settings** > **Activity Profiles**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Auto Features** > **Auto Lap** > **Auto Lap Trigger** > **By Position** > **Lap At**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Lap Press Only** pentru a declanșa contorul de ture de fiecare dată când selectați  și de fiecare dată când treceți din nou pe lângă oricare dintre locațiile respective.
 - Selectați **Start and Lap** pentru a declanșa contorul de ture în locația GPS în care selectați  și în oricare locație de pe parcurs în care selectați .
 - Selectați **Mark and Lap** pentru a declanșa contorul de ture într-o anumită locație GPS marcată înainte de a porni în tură și în oricare locație de pe parcurs în care selectați .
- 5 Dacă este necesar, particularizați câmpurile de date despre ture (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 17*).

Marcarea turelor în funcție de distanță

Puteți utiliza funcția Auto Lap pentru a marca tura automat la parcurgerea unei anumite distanțe. Această funcție este utilă pentru a vă compara performanțele pe diferitele segmente ale unui parcurs (de exemplu la fiecare 10 mile sau la fiecare 40 de kilometri).

- 1 Selectați **Menu** > **Settings** > **Activity Profiles**.
- 2 Selectați un profil.

3 Selectați **Auto Features > Auto Lap > Auto Lap Trigger > By Distance > Lap At**.

4 Introduceți o valoare.

5 Dacă este necesar, particularizați câmpurile de date despre tură ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 17](#)).

Utilizarea Auto Pause

Puteți utiliza funcția Auto Pause pentru a întrerupe automat cronometrul atunci când vă opriți din mișcare sau atunci când viteza scade sub o valoare specificată. Această funcție este utilă când tura include semafoare sau alte locații în care trebuie să încetiniți sau să vă opriți.

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

1 Selectați **Menu > Settings > Activity Profiles**.

2 Selectați un profil.

3 Selectați **Auto Features > Auto Pause**.

4 Selectați o opțiune:

- Selectați **When Stopped** pentru a întrerupe automat cronometrul atunci când vă opriți din mișcare.
- Selectați **Custom Speed** pentru a opri automat cronometrul atunci când viteza dvs. scade sub o valoare specificată.

5 Dacă este necesar, particularizați câmpurile de date opționale despre durate ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 17](#)).

Utilizarea inactivării automate

Puteți utiliza funcția Auto Sleep pentru a intra automat în modul inactiv după 5 minute de inactivitate. În modul inactiv, ecranul este dezactivat, iar senzorii ANT+, Bluetooth și funcția GPS sunt deconectate.

1 Selectați **Menu > Settings > Activity Profiles**.

2 Selectați un profil.

3 Selectați **Auto Features > Auto Sleep**.

Utilizarea derulării automate

Puteți utiliza funcția Auto Scroll pentru a parcurge ciclic toate ecranele cu date de antrenament în timp ce cronometrul funcționează.

1 Selectați **Menu > Settings > Activity Profiles**.

2 Selectați un profil.

3 Selectați **Auto Features > Auto Scroll**.

4 Selectați viteza de derulare.

Pornirea automată a cronometrului

Această funcție detectează automat momentul în care dispozitivul recepționează sateliți și este în mișcare. Porniște cronometrul de activitate sau vă reamintește să îl reporniți astfel încât să puteți înregistra date în timpul turei.

1 Selectați **Menu > Settings > Activity Profiles**.

2 Selectați un profil.

3 Selectați **Timer Start Mode**.

4 Selectați o opțiune:

- Selectați **Manual** și selectați ► pentru a porni cronometrul de activitate.
- Selectați **Prompted** pentru a afișa un memento vizual atunci când atingeți viteza de atenționare start.
- Selectați **Auto** pentru a porni automat cronometrul de activitate atunci când atingeți viteza de start.

Setări telefon

Selectați **Menu > Settings > Phone**.

Enable: activează tehnologia wireless Bluetooth.

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

Friendly Name: vă permite să introduceți un nume intuitiv ce identifică dispozitivele dvs. cu tehnologie wireless Bluetooth.

Pair Smartphone: 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.

Call and Text Alerts: permite activarea notificărilor telefonice de la smartphone-ul dvs. compatibil.

Missed Calls and Texts: afișează notificările telefonului despre apelurile ratate de pe smartphone-ul compatibil.

Setări de sistem

Selectați **Menu > Settings > System**.

- Setări de afișare ([Setările afișajului, pagina 18](#))
- Setări pentru înregistrarea datelor ([Setări pentru înregistrarea datelor, pagina 18](#))
- Setări unitate ([Schimbarea unităților de măsură, pagina 18](#))
- Setări pentru tonuri ([Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului, pagina 18](#))
- Setări pentru limbă ([Schimbarea limbii dispozitivului, pagina 18](#))

Setările afișajului

Selectați **Menu > Settings > System > Display**.

Brightness: setează luminozitatea iluminării de fundal.

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

Color Mode: setează dispozitivul pentru a afișa culori pentru zi sau noapte. Puteți selecta opțiunea Auto pentru a permite dispozitivului să seteze automat culorile pentru zi sau pentru noapte în funcție de oră.

Screen Capture: vă permite să salvați imaginea ecranului dispozitivului.

Setări pentru înregistrarea datelor

Selectați **Menu > Settings > System > Data Recording**.

Recording Interval: controlează modul în care dispozitivul înregistrează datele activității. Opțiunea Smart înregistrează punctele-cheie în care schimbați direcția, viteza sau frecvența cardiacă. Opțiunea 1 Sec înregistrează punctele la fiecare secundă. Creează o înregistrare foarte detaliată a activității dvs. și mărește dimensiunea fișierului în care este stocată activitatea.

Cadence Averaging: controlează dacă dispozitivul include valorile zero ale cadenței, înregistrate când nu pedalați ([Stabilirea mediei datelor despre cadență sau putere, pagina 13](#)).

Power Averaging: controlează dacă dispozitivul include valorile zero ale puterii, înregistrate când nu pedalați ([Stabilirea mediei datelor despre cadență sau putere, pagina 13](#)).

Schimbarea unităților de măsură

Puteți particulariza unitățile de măsură pentru distanță și viteză, altitudine, temperatură, greutate, formatul poziției și formatul orei.

1 Selectați **Menu > Settings > System > Units**.

2 Selectați un tip de măsurare.

3 Selectați o unitate de măsură pentru setare.

Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului

Selectați **Menu > Settings > System > Tones**.

Schimbarea limbii dispozitivului

Selectați **Menu > Settings > System > Language**.

Fusurile orare

De fiecare dată când activați dispozitivul și recepționați date de la sateliți sau vă sincronizați cu telefonul dvs. inteligent, dispozitivul detectează automat fusul orar și ora curentă.

Configurarea modului de afișare extins

Vă puteți utiliza dispozitivul dvs. Edge 520 Plus 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 Din dispozitivul dvs. Edge, selectați **Menu > Settings > Extended Display Mode > Connect Watch**.
- 2 De pe ceasul dvs. Garmin compatibil, selectați **Settings > Sensors & Accessories > Add New > Extended Display**.
- 3 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

Cât timp dispozitivul este în modul Afișare extinsă, selectați **↵ > Exit Extended Display Mode > OK**.

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)
Frecvență/protocol wireless	2,4 GHz @ 0 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
Rezistența 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)

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.

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 ³

Întreținere dispozitiv

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.

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

Trebuie să desprindeți și să îndepărtați modulul înainte de a spăla cureaua.

O acumulare de transpirație și de sare pe bandă poate diminua capacitatea monitorului cardiac de a raporta date exacte.

- Accesați www.garmin.com/HRMcare pentru instrucțiuni de spălare detaliate.
- Clătiți cureaua după fiecare utilizare.
- Spălați la mașină cureaua după fiecare șapte utilizări.
- Nu introduceți cureaua într-un uscător.
- Când uscați cureaua, agățați-o sau întindeți-o.
- Pentru a prelungi durata de viață a monitorului cardiac, desprindeți modulul atunci când nu este utilizat.

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 modului.
- 2 Demontați capacul și bateria.



3 Așteptați 30 de secunde.

4 Introduceți bateria nouă cu polul pozitiv orientat în sus.

NOTĂ: nu deteriorați și nu pierdeți garnitura inelară.

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

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 rotații.

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: IED-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

Resetarea dispozitivului

Dacă dispozitivul nu mai răspunde la comenzi, este recomandată resetarea acestuia. Aceste operații nu șterg datele sau setările dvs.

Mențineți apăsat timp de 10 secunde.

Dispozitivul se resetează și pornește.

Restabilirea setărilor implicite

Puteți restabili setările de configurare implicite și profilurile de activitate. Aceasta nu va elimina istoricul sau datele dvs. despre activități, cum ar fi curse, exerciții și trasee.

Selecți **Menu > Settings > System > Device Reset > Reset Default Settings > OK.**

Ștergerea datelor și a setărilor utilizatorului

Puteți să ștergeți toate datele de utilizator și să restabiliți dispozitivul la configurarea inițială. Aceasta elimină istoricul și datele dvs., precum turele, exercițiile și traseele și resetează setările dispozitivului și profilurile de activitate. Aceasta nu va elimina niciun fișier pe care l-ați adăugat pe dispozitiv de pe computer.

Selecți **Menu > Settings > System > Device Reset > Delete Data and Reset Settings > OK.**

Maximizarea duratei de viață a bateriei

- Reduceți luminozitatea iluminării de fundal sau micșorați durata de temporizare pentru iluminarea de fundal (*Utilizarea iluminării de fundal*, pagina 3).
- Selectați intervalul de înregistrare **Smart** (*Setări pentru înregistrarea datelor*, pagina 18).
- Activați funcția **Auto Sleep** (*Utilizarea inactivării automate*, pagina 18).
- Dezactivați funcția wireless **Phone** (*Setări telefon*, pagina 18).
- Selectați setarea **GPS** (*Modificarea setării satelitului*, pagina 17).
- 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 Mobile 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.

Dispozitiv în limba greșită

- 1 Din ecranul de început, selectați ▼.
- 2 Derulați la ultimul element din listă și selectați .
- 3 Derulați la ultimul element din listă și selectați .
- 4 Derulați la al șaselea element din listă și selectați .
- 5 Derulați în jos la limba dvs. și selectați .

Valorile de temperatură

Dispozitivul poate afișa valori ale temperaturii mai mari decât temperatura reală a aerului, dacă dispozitivul este plasat în lumina directă a soarelui, dacă ținut în mână sau dacă este în curs de încărcare utilizând un acumulator extern. De asemenea, dispozitivului îi va fi necesar un anumit interval de timp pentru a se acomoda schimbărilor semnificative de temperatură.

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 despre dispozitiv

- 1 Selectați **Menu > Settings > System > About.**
- 2 Selectați o opțiune.
 - Selectați **Regulatory Info** pentru a vizualiza informațiile despre reglementare și numărul modelului.
 - Selectați **Copyright Info** pentru a vizualiza informații despre software, ID-ul unității și acordul de licență.

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect Mobile

Înainte de a actualiza software-ul dispozitivului dvs. utilizând aplicația Garmin Connect Mobile, trebuie să aveți un cont

Garmin Connect și trebuie să asociați dispozitivul cu un smartphone compatibil (*Asocierea unui smartphone, pagina 1*).

1 Sincronizarea dispozitivului dvs. cu aplicația Garmin Connect Mobile.

Atunci când este disponibil un software nou, dispozitivul vă alertează să actualizați software-ul.

2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

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 Mobile.

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

- Actualizări software
- Actualizări hartă
- 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.
- Vizitați www.garmin.com/intosports.
- Vizitați www.garmin.com/learningcenter.
- 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 accesoriu ANT+ pentru afișarea datelor.

Balance: echilibrul stânga/dreapta al puterii curente.

Balance - 10s Avg.: echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 10 secunde.

Balance - 30s Avg.: echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 30 secunde.

Balance - 3s Avg.: echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de trei secunde.

Balance - Avg.: echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru activitatea curentă.

Balance - Lap: echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru tura curentă.

Battery Level: energia rămasă a bateriei.

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

Beam Angle 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.

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

Cadence - Lap: ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.

Calories: numărul total de calorii arse.

Calories to Go: în timpul unui exercițiu, kaloriile rămase când ați stabilit ca țintă un număr de calorii.

Course Pt. Dist.: distanța rămasă până la următorul punct al traseului.

Di2 Battery Level: energia rămasă a bateriei unui senzor Di2.

Di2 Shift Mode: modul curent de schimbare al unui senzor Di2.

Dist. - Lap: distanța parcursă pentru tura curentă.

Dist. - Last Lap: distanța parcursă pentru cea mai recentă tură finalizată.

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

Dist. to Go: în timpul unui exercițiu sau pe un traseu, distanța rămasă când ați stabilit ca țintă o distanță.

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

Distance: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.

Distance Ahead: distanța cu care sunteți în avans sau în urma Virtual Partner.

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

ETA at Destination: 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.

Front Gear: transmisia față a bicicletei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

Gear Battery: starea bateriei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

Gear Combo: Combinația curentă a pozițiilor transmisiei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

Gear Ratio: numărul de dinți al transmisiei față și spate ale bicicletei, conform celor detectate de un senzor de poziție a transmisiei.

Gears: transmisiile față și spate ale bicicletei, raportate de un senzor de poziție a transmisiei.

GPS Accuracy: marja de eroare în determinarea locației exacte. De exemplu, locația dvs. detectată prin GPS are o precizie de +/- 3,65 m (12 ft.).

GPS Signal Strength: puterea semnalului satelitului GPS.

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 - %HRR: procentul rezervei de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).

HR - %Max.: procentul din pulsul maxim.

HR - Avg.: pulsul mediu pentru activitatea curentă.

HR - Avg. %HRR: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru activitatea curentă.

HR - Avg. %Max.: procentul mediu din pulsul maxim pentru activitatea curentă.

HR Graph: un grafic de bare care arată zona dvs. curentă de frecvență cardiacă (de la 1 la 5).

HR - Lap: pulsul mediu pentru tura curentă.

HR - Lap %HRR: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru tura curentă.

HR - Lap %Max.: procentul mediu din pulsul maxim pentru tura curentă.

HR - Last Lap: frecvența cardiacă medie pentru ultima tură finalizată.

HR to Go: în timpul unui exercițiu, valoarea cu care sunteți peste sau sub ținta stabilită pentru frecvența cardiacă.

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.).

Laps: numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.

Light Mode: modul de configurare a rețelei de lumini.

Lights Connected: numărul de lumini conectate.

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

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

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

PCO: decalajul de la centrul platformei. Decalajul în centrul platformei este locul de pe platforma pedalei în care este aplicată forța.

PCO - Avg.: decalajul mediu în centrul platformei pentru activitatea curentă.

PCO - Lap: decalajul mediu în centrul platformei pentru tura curentă.

Pedal Smoothness: o măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul aplică în mod egal forță pe pedale la fiecare acționare a pedalelor.

Performance Condition: scorul nivelului de performanță este o evaluare în timp real a capacității dvs. de efort.

Power: Putere curentă generată în wați. Dispozitivul trebuie să fie conectat la un contor de putere compatibil.

Power - %FTP: puterea curentă manifestată, ca procent din puterea de prag funcțională.

Power - 10s Avg.: media puterii de mișcare produse timp de 10 de secunde.

Power - 30s Avg.: media puterii de mișcare produse timp de 30 de secunde.

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

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

Power - IF: Intensity Factor™ pentru activitatea curentă.

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

Power - Lap: puterea medie produsă pentru tura curentă.

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

Power - Last Lap: puterea medie produsă pentru ultima tură finalizată.

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

Power - NP: Normalized Power™ pentru activitatea curentă.

Power - NP Lap: Normalized Power medie pentru tura curentă.

Power - NP Last Lap: Normalized Power medie pentru ultima tură finalizată.

Power Phase - L.: unghiul fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.

Power Phase - L. Avg.: unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.

Power Phase - L. Lap: unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.

Power Phase - L. Peak: unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.

Power Phase - L. Peak Avg.: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.

Power Phase - L. Peak Lap: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.

Power Phase - R.: unghiul fazei de putere curente pentru piciorul drept. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.

Power Phase - R. Avg.: unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.

Power Phase - R. Lap: unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.

Power Phase - R. Peak: unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul drept. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.

Power Phase - R. Peak Avg.: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.

Power Phase - R. Peak Lap: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.

Power - TSS: Training Stress Score™ pentru activitatea curentă.

Power - watts/kg: cantitatea de putere produsă, în wați pe kilogram.

Power Zone: intervalul curent de putere produsă (de la 1 la 7), în funcție de FTP sau de setările particularizate.

Rear Gear: transmisia spate a bicicletei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

Reps to Go: în timpul unui exercițiu, repetițiile rămase.

Speed: viteza curentă de deplasare.

Speed - Avg.: viteza medie pentru activitatea curentă.

Speed - Lap: viteza medie pentru tura curentă.

Speed - Last Lap: viteza medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Speed - Max.: viteza de vârf pentru activitatea curentă.

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

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

Target Power: puterea produsă vizată în timpul unei activități.

Temperature: temperatura aerului. Temperatura corpului dvs. afectează senzorul de temperatură.

Time: timpul cronometrat pentru activitatea curentă.

Time Ahead: timpul cu care sunteți în avans sau în urma Virtual Partner.

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

Time - Elapsed: 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.

Time in Zone: timpul scurs pe fiecare zonă de frecvență cardiacă sau de putere.

Time - Lap: timpul cronometrat pentru tura curentă.

Time - Last Lap: timpul cronometrat pentru ultima tură finalizată.

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

Time Seated: timpul petrecut în șa pe durata pedalării pentru activitatea curentă.

Time Seated Lap: timpul petrecut în șa pe durata pedalării în tura curentă.

Time Standing: timpul petrecut în picioare pe durata pedalării pentru activitatea curentă.

Time Standing Lap: timpul petrecut în picioare pe durata pedalării în tura curentă.

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

Time to Go: în timpul unui exercițiu, timpul rămas când ați stabilit ca țintă un timp.

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.

Torque Effectiveness: o măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul pedalează eficient.

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.

Trainer Resistance: forța de rezistență aplicată de un antrenor de interior.

Vertical Speed: viteza de ridicare sau de coborâre în timp.

VS - 30s Avg.: viteza medie de mișcare pe verticală timp de 30 de secunde.

Workout Step: în timpul unui exercițiu, etapa curentă din numărul curent de etape.

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.

Clasificările FTP

Aceste tabele includ clasificări pentru evaluarea puterii de prag funcționale (FTP) în funcție de sex.

Bărbați	Wați pe kilogram (W/kg)
Superior	5,05 și mai mare
Excelent	De la 3,93 la 5,04
Bun	De la 2,79 la 3,92
Suficient	De la 2,23 la 2,78
Neantrenat	Mai puțin de 2,23

Femei	Wați pe kilogram (W/kg)
Superior	4,30 și mai mare
Excelent	De la 3,33 la 4,29
Bun	De la 2,36 la 3,32
Suficient	De la 1,90 la 2,35
Neantrenat	Mai puțin de 1,90

Clasificările FTP se bazează pe studiul efectuat de Hunter Allen și Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Antrenamentele și cursele efectuate cu un contor de putere) (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

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 anaerobică și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită
5	90-100%	Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă	Anduranță anaerobică 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

măsurăți 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
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 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 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 **10, 13, 21**
actualizări, software **14, 20, 21**
afișaj extins **19**
alerte **17**
altimetru, calibrare **7**
antrenament **5, 6**
 ecrane **3, 17**
 planificări **4, 5**
antrenamente **4**
antrenare în interior **5, 6**
aplicații **8, 16**
 smartphone **1**
asistență **10**
asociere **1**
 senzori ANT+ **13**
 Senzori ANT+ **5**
 smartphone **1**
atlet profesionist **16**
Auto Lap **17**
Auto Pause **18**

B

baterie
 încărcare **1**
 înlocuire **19, 20**
 maximizare **20**
 tip **1**
benzi **20**

C

cadență **12, 13**
 alerte **17**
calendar **5**
calibrare, contor de putere **13**
calorie, alerte **17**
câmpuri de date **16, 17, 21**
cântar **14**
ciclism **11**
computer, conectare **15**
configurare inițială **20**
Connect IQ **16**
contacte de urgență **9**
contacte de urgență **10**
cronometru **3, 14**
curățarea dispozitivului **19**
cursuri **7**

D

date
 ecrane **3, 17**
 înregistrare **18**
 partajare **19**
 stocare **15**
 transferare **15**
date utilizator, ștergere **16**
decalajul în centrul platformei **14**
depanare **12, 20, 21**
derulare automată **18**
dectecție incidente **9, 10**
dimensiuni ale roții **23**
dinamica ciclismului **13**
dispozitiv
 întreținere **19**
 resetare **20**
distanță, alerte **17**

E

ecran **18**
elevație **7**
exerciții **5**
 încărcare **4**
 ștergere **5**

F

fază de putere **14**
fișiere, transferare **16**
frecvență cardiacă, monitor **12**

fusuri orare **19**

G

Garmin Connect **1, 4, 5, 7, 8, 10, 14, 15, 20**
Garmin Connect Mobile **9**
Garmin Express, actualizare software **21**
Garmin Index **14**
garnituri O. *Consultați* benzi
GLONASS **17**
GPS **5, 17**
 semnal **1, 3, 20**
GroupTrack **9**

H

hărți **6, 7**
 actualizare **21**
 orientare **8**
 setări **8**
 zoom **8**

I

ID unitate **20**
iluminare de fundal **1, 3, 18**
inactivare automată **18**
instalare **2, 12**
intervale
 antrenamente **5**
 exerciții **5**
istoric **3, 14, 15**
 ștergere **15**
 trimitere la computer **15**
înlocuirea bateriei **19**
înregistrare inteligentă **15**
înregistrarea datelor **15**

L

limbă **18, 20**
LiveTrack **9**
locații **6, 7**
 editare **7**
 ștergere **7**
 trimitere **10**

M

mărire și micșorare, hărți **8**
mesaj despre pornirea atenționărilor **18**
mod de inactivitate **18**
montarea dispozitivului **2**

N

navigare **6, 7**

O

obiective **6**
oră, alerte **17**

P

partajarea datelor **19**
pedale **13**
personalizarea dispozitivului **17**
pornire **13**
 zone **15**
profil de utilizator **16**
profiluri **16**
 activitate **16**
 utilizator **16**
puls
 alerte **17**
 monitor **10, 11, 19**
 zone **11, 12, 15**
putere (forță) **6**
 alerte **17**
 metri **11, 13, 14, 23**
 zone **13**

R

recorduri personale **6**
 ștergere **6**
recuperare **11**
resetarea dispozitivului **20**
rute, setări **8**

S

salvare activități **3**
scurtături **3**
segmente **4**
 ștergere **4**
semnale de la sateliți **1, 3, 20**
senzori ANT+ **1, 10, 13**
 asociere **13**
 echipament de fitness **6**
Senzori ANT+ **14**
 asociere **5**
 echipament de fitness **5**
senzori de viteză și de cadență **12, 20**
setări **16, 18**
 dispozitiv **18, 20**
setări afișaj **18**
setări de sistem **18**
smartphone **1, 8, 16, 18**
 aplicații **9**
 asociere **1**
software
 actualizare **14, 20, 21**
 licență **20**
 versiune **20**
specificații **19**
stabilirea mediei datelor **13**
stocare date **15**
ștergere
 recorduri personale **6**
 toate datele de utilizator **16, 20**

T

taste **1**
tehnologie Bluetooth **8, 9, 18**
Tehnologie Bluetooth **9**
temperatură **20**
tonuri **18**
transferare, fișiere **9**
trasee **7, 8**
 editare **7**
 încărcare **7**
 ștergere **8**
ture **1**
țintă **6**

U

unități de măsură **18**
USB **21**
 deconectare **16**

V

Virtual Partner **3, 6**
VO2 max. **11, 23**

W

widgeturi **16**

Z

zone
 oră **19**
 pornire **13**
zone de, puls **23**

