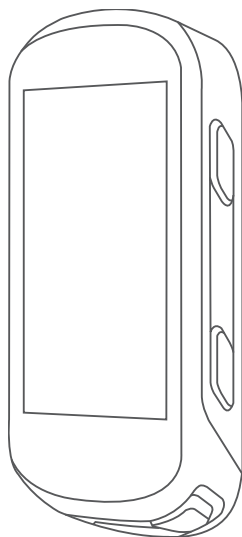


GARMIN®



EDGE® 530

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2019 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

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

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

Η ονομασία Android™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Google LLC. Οι ονομασίες Apple® και Mac® αποτελούν εμπορικά σήματα της Apple, Inc. στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας.

Η ονομασία The Cooper Institute® καθώς και σχετικά εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του The Cooper Institute. Τα Di2™ και Shimano STEPS™ είναι εμπορικά σήματα της Shimano, Inc. Το Shimano® είναι σήμα κατατεθέν της Shimano, Inc. Τα Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) και Normalized Power™ (NP) είναι εμπορικά σήματα της Peakware, LLC. Τα STRAVA και Strava™ είναι εμπορικά σήματα της Strava, Inc. Το Wi-Fi® είναι σήμα κατατεθέν της Wi-Fi Alliance Corporation. Η ονομασία Windows® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Microsoft Corporation στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε άλλες χώρες. Άλλα εμπορικά σήματα και ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

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

M/N: A03485

COFETEL/IFT: 1901A00015

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση 1

Παρουσίαση συσκευής	1
Προβολή της σελίδας κατάστασης	2
Προβολή widget	2
Χρήση του μενού Συντομεύσεις	2
Αντιστοίχιση τηλεφώνου	3
Φόρτιση της συσκευής	4
Πληροφορίες σχετικά με την μπαταρία	4
Τοποθέτηση της τυπικής βάσης	5
Τοποθέτηση του εμπρός έξω στηρίγματος	6
Απελευθέρωση του Edge	7
Τοποθέτηση στηρίγματος ποδηλάτου ορεινής ποδηλασίας	7
Λήψη δορυφορικού σήματος	9

Προπόνηση 9

Κάνοντας ποδηλασία	9
Τμήματα	10
Τμήματα Strava™	10
Χρήση του widget εξερεύνησης τμημάτων Strava	10
Ακολουθήση τμήματος από το Garmin Connect	10
Ενεργοποίηση τμημάτων	10
Αγώνας σε τμήμα	11
Προβολή λεπτομερειών τμήματος	11
Επιλογές τμημάτων	12
Διαγραφή τμήματος	12
Ασκήσεις	12
Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect	12
Έναρξη άσκησης	12
Διακοπή άσκησης	13
Διαγραφή ασκήσεων	13
Προγράμματα προπόνησης	13
Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect	13
Προβολή των ασκήσεων του προγράμματος προπόνησης	13
Διαλειμματικές προπονήσεις	13

Δημιουργία διαλειμματικής προπόνησης	14
Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης	14
Προπόνηση σε εσωτερικό χώρο	14
Σύζευξη του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου ANT+®	14
Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου ANT+	15
Ρύθμιση της αντίστασης	15
Ρύθμιση της προσομοιωμένης κλίσης	15
Ρύθμιση επιθυμητής ισχύος	15
Ρύθμιση στόχου προπόνησης	16
Ακύρωση στόχου προπόνησης	16

Τα στατιστικά στοιχεία μου 16

Μετρήσεις απόδοσης	17
Κατάσταση προπόνησης	18
Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2	18
Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2	19
Συμβουλές για τις εκτιμήσεις μέγ. VO2 ποδηλασίας	19
Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο	20
Φορτίο προπόνησης	20
Λήψη εκτίμησης φορτίου προπόνησης	20
Εστίαση φορτίου προπόνησης	21
Πληροφορίες για το Training Effect	22
Χρόνος ανάκαμψης	23
Προβολή του χρόνου ανάκαμψης	23
Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος	24
Εκτέλεση δοκιμής λειτουργικού ορίου ισχύος	24
Αυτόματος υπολογισμός του FTP	25
Προβολή της βαθμολογίας πίεσης	25
Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων απόδοσης	25
Προβολή της καμπύλης ισχύος σας	25

Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης	26
Παύση κατάστασης προπόνησης	26
Συνέχιση κατάστασης προπόνησης	26
Ατομικά ρεκόρ	26
Προβολή των ατομικών ρεκόρ	26
Επαναφορά ατομικού ρεκόρ	26
Διαγραφή ατομικού ρεκόρ	27
Ζώνες προπόνησης	27

Πλοήγηση.....27

Θέσεις	27
Αποθήκευση της θέσης σας	27
Αποθήκευση τοποθεσιών από τον χάρτη	27
Πλοήγηση σε τοποθεσία	28
Πλοήγηση προς την αφετηρία	28
Διακοπή πλοήγησης	28
Επεξεργασία τοποθεσιών	28
Διαγραφή θέσης	29
Προβολή τοποθεσίας	29
Πορείες	29
Δημιουργία διαδρομής στη συσκευή σας	29
Ακολουθήση διαδρομής από το Garmin Connect	29
Συμβουλές για την εκτέλεση διαδρομής ποδηλασίας	30
Προβολή λεπτομερειών διαδρομής	30
Προβολή διαδρομής στο χάρτη ...	30
Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro	31
Επιλογές διαδρομών	31
Διακοπή διαδρομής	31
Διαγραφή διαδρομής	31
Πορείες Trailforks	32
Ρυθμίσεις χάρτη	32
Περιήγηση στον χάρτη	32
Αλλαγή του προσανατολισμού του χάρτη	32
Θέματα χάρτη	33
Ρυθμίσεις πορείας	33
Επιλογή δραστηριότητας για υπολογισμό διαδρομής	33

Λειτουργίες διασύνδεσης..... 33

Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth	34
Λειτουργίες ανίχνευσης συμβάντος και υποβοήθησης	35
Ανίχνευση συμβάντος	35
Βοήθεια	35
Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης	35
Προβολή των επαφών επείγουσας ανάγκης	35
Αίτημα βοήθειας	36
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος	36
Ακύρωση αυτοματοποιημένου μηνύματος	36
Αποστολή ενημέρωσης κατάστασης μετά από συμβάν	36
Ενεργοποίηση LiveTrack	36
Έναρξη περιόδου GroupTrack	37
Συμβουλές για τις περιόδους GroupTrack	37
Ρύθμιση της ειδοποίησης ποδηλάτου	38
Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων στο τηλέφωνό σας	38
Μεταφορά αρχείων σε άλλη συσκευή Edge	38
Wi-FiΣυνδεδεμένες λειτουργίες	39
Ρύθμιση συνδεσιμότητας του Wi-Fi	39
Ρυθμίσεις Wi-Fi	39

Ασύρματοι αισθητήρες..... 39

Τοποθέτηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών	40
Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών	41
Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών	41
Στόχοι φυσικής κατάστασης	41
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών	42
Τοποθέτηση του αισθητήρα ταχύτητας	42
Εγκατάσταση του αισθητήρα ρυθμού πεταλίας	43

Πληροφορίες σχετικά με τους αισθητήρες ταχύτητας και ρυθμού πεταλιάς	43
Υπολογισμός μέσης τιμής δεδομένων ρυθμού πεταλιάς ή ισχύος	43
Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας	44
Προπόνηση με μετρητές ισχύος	44
Ορισμός ζωνών ισχύος	44
Βαθμονόμηση του μετρητή ισχύος σας	45
Ισχύς βάσει πεταλιών	45
Δυναμικά στοιχεία ποδηλασίας	45
Χρήση δυναμικών στοιχείων ποδηλασίας	46
Ενημέρωση του λογισμικού Rally μέσω της συσκευής Edge	46
Επίγνωση της κατάστασης	47
Ενεργοποίηση του ήχου πράσινου επιπέδου απειλής	47
Χρήση ηλεκτρονικών συστημάτων αλλαγής ταχυτήτων	47
Χρήση eBike	47
Προβολή λεπτομερειών αισθητήρα eBike	47
Τηλεχειρισμός inReach®	47
Χρήση του τηλεχειρισμού inReach	48

Ιστορικό.....48

Προβολή της διαδρομής σας με το ποδήλατο	48
Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη προπόνησης	48
Διαγραφή διαδρομών με ποδήλατο	49
Προβολή συνόλων δεδομένων	49
Διαγραφή συνόλων δεδομένων	49
Garmin Connect	49
Αποστολής της διαδρομής με ποδήλατο στο Garmin Connect	50
Εγγραφή δεδομένων	50
Διαχείριση δεδομένων	50
Σύνδεση της συσκευής σε υπολογιστή	50
Μεταφορά αρχείων στη συσκευή σας	51
Διαγραφή αρχείων	51

Αποσύνδεση του καλωδίου USB	51
-----------------------------------	----

Προσαρμογή της συσκευής σας.....51

Λειτουργίες του Connect IQ με δυνατότητα λήψης	51
Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας	52
Προφίλ	52
Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας	52
Πληροφορίες για τις ρυθμίσεις προπόνησης	52
Ενημέρωση του προφίλ δραστηριότητάς σας	53
Προσθήκη οθόνης δεδομένων	54
Επεξεργασία οθόνης δεδομένων	54
Αναδιάταξη οθονών δεδομένων	54
Ειδοποιήσεις	54
Ορισμός ειδοποιήσεων εύρους ...	55
Ορισμός επαναλαμβανόμενων ειδοποιήσεων	55
Ρύθμιση έξυπνων ειδοποιήσεων φαγητού και ποτού	55
Auto Lap	56
Επισήμανση γύρων κατά θέση	56
Επισήμανση γύρων κατά απόσταση	56
Επισήμανση γύρων κατά ώρα	56
Χρήση αυτόματης αναστολής λειτουργίας	56
Χρήση του Auto Pause	57
Χρήση αυτόματης κύλισης	57
Αυτόματη έναρξη του χρονόμετρου	57
Αλλαγή της ρύθμισης δορυφόρων	57
Ρυθμίσεις τηλεφώνου	58
Ρυθμίσεις συστήματος	58
Ρυθμίσεις οθόνης	58
Χρήση του οπισθοφωτισμού	58
Προσαρμογή του βρόχου widget	59
Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων	59
Αλλαγή των μονάδων μέτρησης	59
Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση των ήχων συσκευής	59
Αλλαγή της γλώσσας συσκευής	59
Ζώνες ώρας	59
Ρύθμιση της λειτουργίας επέκτασης οθόνης	60

Έξοδος από τη λειτουργία επέκτασης οθόνης.....	60
---	----

Πληροφορίες συσκευής..... 60

Ενημερώσεις προϊόντος.....	60
Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect.....	60
Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express.....	60
Προδιαγραφές.....	61
Προδιαγραφές Edge.....	61
Απαιτήσεις φόρτισης.....	61
Προδιαγραφές του HRM-Dual™.....	61
Προδιαγραφές αισθητήρα ταχύτητας 2 και αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς 2.....	61
Προβολή πληροφοριών συσκευής.....	61
Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης.....	62
Φροντίδα της συσκευής σας.....	62
Καθαρισμός της συσκευής.....	62
Φροντίδα της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών.....	62
Μπαταρίες με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη.....	62
Αντικατάσταση της μπαταρίας HRM-Dual.....	63
Αντικατάσταση της μπαταρίας του αισθητήρα ταχύτητας.....	64
Αντικατάσταση της μπαταρίας του αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς.....	65

Αντιμετώπιση προβλημάτων..... 65

Επαναφορά της συσκευής.....	65
Επαναφορά των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων.....	65
Απαλοιφή των δεδομένων και των ρυθμίσεων του χρήστη.....	65
Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας.....	66
Ενεργοποίηση της λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας.....	66
Το τηλέφωνό μου δεν συνδέεται στη συσκευή.....	66
Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS..	66

Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα.....	67
Ρύθμιση του υψόμετρου.....	67
Βαθμονόμηση της πυξίδας.....	67
Ενδείξεις θερμοκρασίας.....	67
Αντικατάσταση μονωτικών δακτυλίων.....	67
Λήψη περισσότερων πληροφοριών...	67

Παράρτημα..... 68

Πεδία δεδομένων.....	68
Τυπικές τιμές μέγ. VO2.....	73
Αξιολογήσεις FTP.....	74
Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών.....	74
Μέγεθος και διάμετρος τροχών.....	75

Παρουσίαση

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

Παρουσίαση συσκευής



①		Επιλέξτε για να μεταβείτε στη λειτουργία ύπνου και για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή. Πατήστε το παρατεταμένα για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε τη συσκευή.
②		Επιλέξτε το για να μετακινηθείτε με κύλιση στις οθόνες δεδομένων, τις επιλογές και τις ρυθμίσεις. Από την αρχική οθόνη, επιλέξτε το για να δείτε τη σελίδα κατάστασης.
③		Επιλέξτε το για να μετακινηθείτε με κύλιση στις οθόνες δεδομένων, τις επιλογές και τις ρυθμίσεις. Από την αρχική οθόνη, επιλέξτε το για να δείτε το μενού της συσκευής.
④		Επιλέξτε το για να επισημάνετε ένα νέο γύρο.
⑤		Επιλέξτε το για να ξεκινήσετε και να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
⑥		Επιλέξτε το για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη. Κρατήστε το πατημένο για να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.
⑦		Επιλέξτε το για να ορίσετε μια επιλογή ή για να επιβεβαιώσετε ένα μήνυμα. Κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής, επιλέξτε το για να δείτε επιλογές του μενού όπως ειδοποιήσεις και πεδία δεδομένων.
⑧	Ηλεκτρικές επαφές	Φορτίστε χρησιμοποιώντας ένα εξωτερικό αξεσουάρ μπαταρίας Edge.

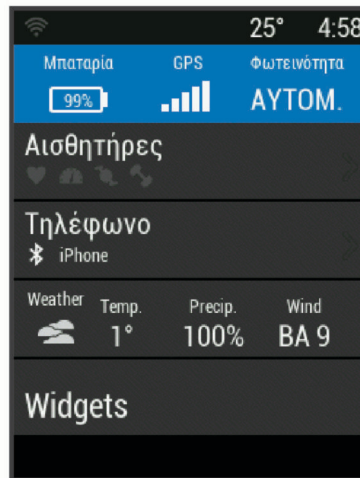
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να αγοράσετε προαιρετικά αξεσουάρ, μεταβείτε στη διεύθυνση www.buy.garmin.com.

Προβολή της σελίδας κατάστασης

Στη σελίδα κατάστασης εμφανίζεται η κατάσταση σύνδεσης του GPS, των ασύρματων αισθητήρων και του smartphone σας.

Ορίστε μια επιλογή:

- Από την αρχική οθόνη, επιλέξτε .
- Στη διάρκεια της διαδρομής με το ποδήλατο, επιλέξτε **••• > Σελ.κατάστ..**



Εμφανίζεται η σελίδα κατάστασης. Ένα εικονίδιο που αναβοσβήνει σημαίνει ότι η συσκευή πραγματοποιεί αναζήτηση για σήμα. Ένα σταθερό εικονίδιο σημαίνει ότι εντοπίστηκε το σήμα ή ο αισθητήρας είναι συνδεδεμένος.

Προβολή widget

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

- 1 Από τη σελίδα κατάστασης, επιλέξτε **Widget**.
- 2 Επιλέξτε  ή  για να δείτε περισσότερα widget.

Την επόμενη φορά που θα προβάλετε τα widget, θα εμφανιστεί το τελευταίο widget που προβάλατε.

Χρήση του μενού Συντομεύσεις

Υπάρχουν διαθέσιμες επιλογές μενού συντομεύσεων για ταχεία μετάβαση σε λειτουργίες ή εκτέλεση ενεργειών, όπως επεξεργασία του τρέχοντος προφίλ δραστηριότητας από την αρχική οθόνη.

- Όταν εμφανιστεί το  στην οθόνη κατά την ποδηλασία, επιλέξτε **•••** για να δείτε τις επιλογές του μενού συντομεύσεων.
- Όταν εμφανιστεί το  στην οθόνη, κρατήστε πατημένο το **•••** για να δείτε τις επιλογές του μενού συντομεύσεων.

Αντιστοίχιση τηλεφώνου

Για να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες διασύνδεσης της συσκευής Edge, πρέπει να την αντιστοιχίσετε απευθείας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect™ και όχι από τις ρυθμίσεις Bluetooth® του τηλεφώνου σας.

1 Από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.

2 Πατήστε παρατεταμένα  για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.

Την πρώτη φορά που θα ενεργοποιήσετε τη συσκευή, θα επιλέξετε τη γλώσσα της συσκευής. Η επόμενη οθόνη σας ζητά να αντιστοιχίσετε το τηλέφωνό σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε το **Μενού > Ρυθμίσεις > Συνδεδεμένες λειτουργίες > Τηλέφωνο > Σύζ. smartphone** για να μεταβείτε με μη αυτόματο τρόπο στη λειτουργία αντιστοίχισης.

3 Ορίστε μια επιλογή για να προσθέσετε τη συσκευή σας στον λογαριασμό Garmin Connect:

- Αν πρόκειται για την πρώτη συσκευή που αντιστοιχίζετε με την εφαρμογή Garmin Connect, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- Αν έχετε ήδη αντιστοιχίσει κάποια άλλη συσκευή με την εφαρμογή Garmin Connect, από το μενού  ή , επιλέξτε το **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Με βάση τον λογαριασμό σας Garmin Connect και τα αξεσουάρ, η συσκευή προτείνει προφίλ δραστηριοτήτων και πεδία δεδομένων κατά τη ρύθμιση. Αν έχετε αντιστοιχίσει αισθητήρες με την προηγούμενη συσκευή σας, μπορείτε να τους μεταφέρετε κατά τη ρύθμιση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ρύθμιση του Wi-Fi® και η χρήση της κατάστασης αναστολής λειτουργίας στη συσκευή σας επιτρέπει στη συσκευή να συγχρονίζεται με όλα τα δεδομένα σας, όπως στατιστικά προπόνησης, λήψεις διαδρομών και ενημερώσεις λογισμικού ([Χρήση αυτόματης αναστολής λειτουργίας, σελίδα 56](#)).

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

Φόρτιση της συσκευής

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Μην χρησιμοποιείτε καλώδιο τροφοδοσίας, καλώδιο δεδομένων ή/και τροφοδοτικό που δεν παρέχεται από την Garmin® ή που δεν είναι κατάλληλα πιστοποιημένο.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή δεν θα φορτιστεί εάν βρίσκεται εκτός του εγκεκριμένου εύρους τιμών θερμοκρασίας (*Προδιαγραφές Edge, σελίδα 61*).

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



- 2 Συνδέστε το μικρό άκρο του καλωδίου στη θύρα φόρτισης της συσκευής.
 - 3 Συνδέστε το μεγάλο άκρο του καλωδίου σε μια θύρα φόρτισης USB.
Όταν συνδέετε τη συσκευή σε μια πηγή τροφοδοσίας, η συσκευή ενεργοποιείται.
 - 4 Φορτίστε πλήρως τη συσκευή.
- Αφού φορτίσετε τη συσκευή, κλείστε το προστατευτικό κάλυμμα.

Πληροφορίες σχετικά με την μπαταρία

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

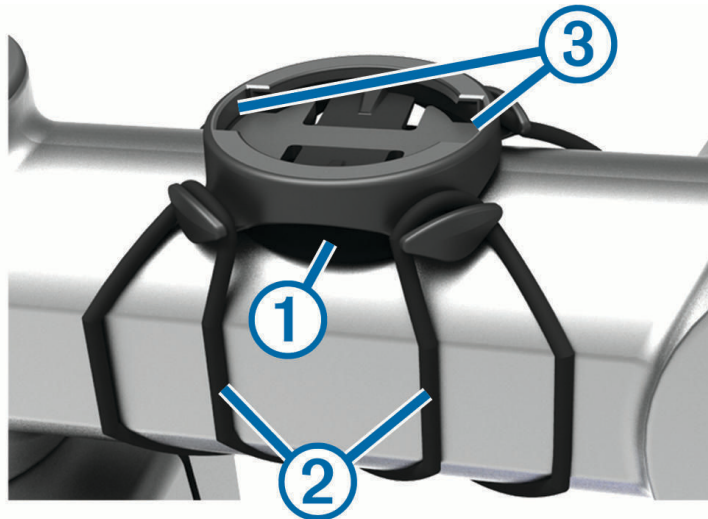
Τοποθέτηση της τυπικής βάσης

Για βέλτιστη λήψη GPS, τοποθετήστε τη βάση ποδηλάτου με τρόπο ώστε η πρόσοψη της συσκευής να είναι προσανατολισμένη προς τον ουρανό. Μπορείτε να εγκαταστήσετε τη βάση ποδηλάτου στο σκελετό ή στο τιμόνι.

1 Επιλέξτε ένα ασφαλές σημείο για να στερεώσετε τη συσκευή όπου δεν εμποδίζει την ασφαλή λειτουργία του ποδηλάτου σας.

2 Τοποθετήστε τον ελαστικό δίσκο **①** στο πίσω μέρος της βάσης ποδηλάτου.

Περιλαμβάνονται δύο ελαστικοί δίσκοι και μπορείτε να επιλέξετε τον δίσκο που ταιριάζει καλύτερα στο ποδήλατό σας. Οι ελαστικές γλωττίδες ευθυγραμμίζονται με το πίσω μέρος της βάσης ποδηλάτου, ώστε να παραμείνει στη θέση της.

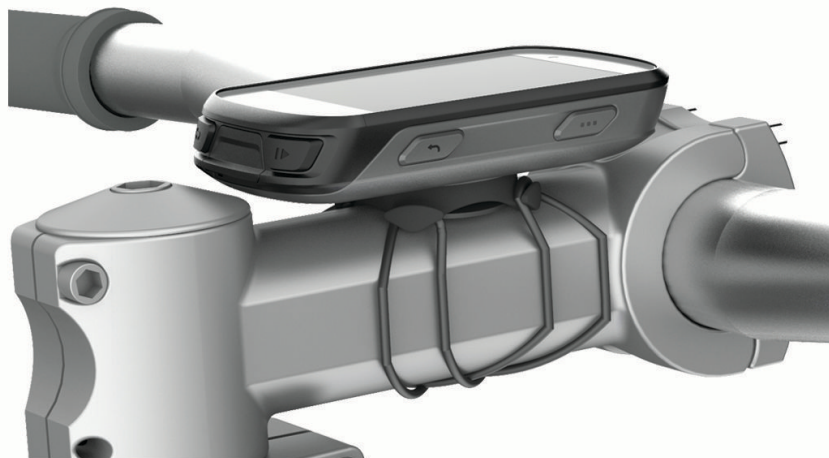


3 Τοποθετήστε τη βάση ποδηλάτου στο σκελετό του ποδηλάτου.

4 Στερεώστε καλά τη βάση ποδηλάτου χρησιμοποιώντας τους δύο ιμάντες **②**.

5 Ευθυγραμμίστε τις γλωττίδες στο πίσω μέρος της συσκευής με τις εγκοπές στο στήριγμα του ποδηλάτου **③**.

6 Πιέστε ελαφρώς προς τα κάτω και γυρίστε τη συσκευή δεξιόστροφα μέχρι να ασφαλίσει στη θέση της.



Τοποθέτηση του εμπρός έξω στηρίγματος

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

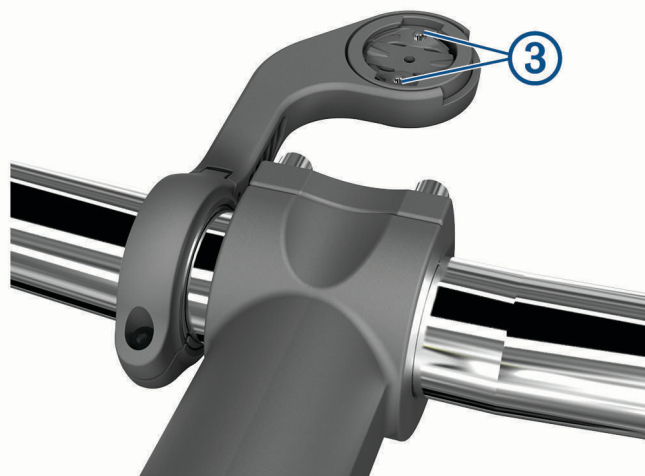
- 1 Επιλέξτε ένα ασφαλές σημείο για να στερεώσετε τη συσκευή Edge, ώστε να μην εμποδίζει την ασφαλή λειτουργία του ποδηλάτου σας.
- 2 Χρησιμοποιήστε το εξαγωνικό κλειδί για να αφαιρέσετε τη βίδα ① από το σύνδεσμο στο τιμόνι ②.



- 3 Τοποθετήστε το ελαστικό πέλμα γύρω από το τιμόνι:
 - Αν η διάμετρος του τιμονιού είναι 25,4 mm ή 26 mm, χρησιμοποιήστε το παχύτερο πέλμα.
 - Αν η διάμετρος του τιμονιού είναι 31,8 mm, χρησιμοποιήστε το λεπτότερο πέλμα.
 - Αν η διάμετρος του τιμονιού είναι 35 mm, μην χρησιμοποιήσετε ελαστικό πέλμα.
- 4 Τοποθετήστε το σύνδεσμο του τιμονιού γύρω από το ελαστικό πέλμα.
- 5 Επανατοποθετήστε και σφίξτε τη βίδα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η Garmin συνιστά να σφίξετε τη βίδα, έτσι ώστε να ασφαλίσει το στήριγμα, με τη μέγιστη προδιαγεγραμμένη ροπή των 7 lbf-in. (0,8 N-m). Πρέπει να ελέγχετε περιοδικά τη σύσφιξη της βίδας.

- 6 Ευθυγραμμίστε τις γλωττίδες στο πίσω μέρος της συσκευής Edge με τις εγκοπές στο στήριγμα του ποδηλάτου ③.



- 7 Πιέστε ελαφρώς προς τα κάτω και γυρίστε τη συσκευή Edge προς τα δεξιά μέχρι να ασφαλίσει στη θέση της.

Απελευθέρωση του Edge

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

Τοποθέτηση στηρίγματος ποδηλάτου ορεινής ποδηλασίας

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

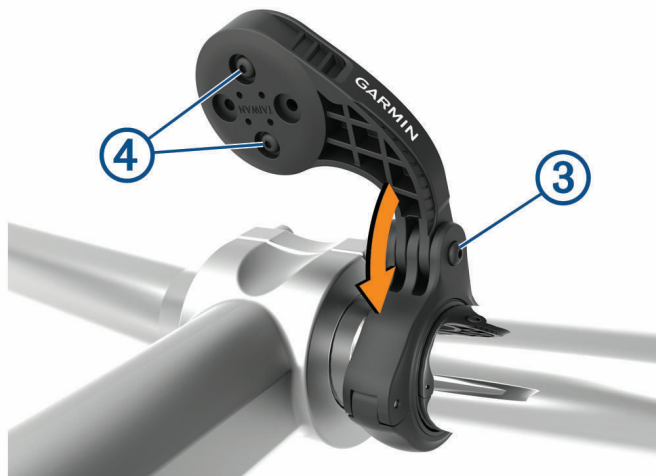
- 1 Επιλέξτε ένα ασφαλές σημείο για να στερεώσετε τη συσκευή Edge, ώστε να μην εμποδίζει την ασφαλή λειτουργία του ποδηλάτου σας.
- 2 Χρησιμοποιήστε το εξαγωνικό κλειδί 3 mm για να αφαιρέσετε τη βίδα ① από το σύνδεσμο στο τιμόνι ②.



- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Αν η διάμετρος του τιμονιού είναι 25,4 mm ή 26 mm, χρησιμοποιήστε το παχύτερο πέλμα γύρω από το τιμόνι.
 - Αν η διάμετρος του τιμονιού είναι 31,8 mm, χρησιμοποιήστε το λεπτότερο πέλμα γύρω από το τιμόνι.
 - Αν η διάμετρος του τιμονιού είναι 35 mm, μην χρησιμοποιήσετε ελαστικό πέλμα.
- 4 Τοποθετήστε το σύνδεσμο του τιμονιού γύρω από το τιμόνι, έτσι ώστε ο βραχίονας στήριξης να βρίσκεται ψηλότερα από το σκελετό του ποδηλάτου.

- 5 Χρησιμοποιήστε το εξαγωνικό κλειδί 3 mm για να χαλαρώσετε τη βίδα ③ στον βραχίονα στήριξης, τοποθετήστε το βραχίονα στήριξης και σφίξτε τη βίδα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η Garmin συνιστά να σφίξετε τη βίδα, έτσι ώστε να ασφαλίσει ο βραχίονας στήριξης, με τη μέγιστη προδιαγεγραμμένη ροπή των 20 lbf-in. (2,26 N-m). Πρέπει να ελέγχετε περιοδικά τη σύσφιξη της βίδας.



- 6 Αν χρειάζεται, χρησιμοποιήστε το εξαγωνικό κλειδί 2 mm για να αφαιρέσετε τις δύο βίδες στην πίσω πλευρά του στηρίγματος ④, αφαιρέστε και περιστρέψτε το σύνδεσμο και επανατοποθετήστε τις βίδες για να αλλάξετε τον προσανατολισμό του στηρίγματος.

- 7 Επανατοποθετήστε και σφίξτε τη βίδα στο σύνδεσμο του τιμονιού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η Garmin συνιστά να σφίξετε τη βίδα, έτσι ώστε να ασφαλίσει το στήριγμα, με τη μέγιστη προδιαγεγραμμένη ροπή των 7 lbf-in. (0,8 N-m). Πρέπει να ελέγχετε περιοδικά τη σύσφιξη της βίδας.

- 8 Ευθυγραμμίστε τις γλωττίδες στο πίσω μέρος της συσκευής Edge με τις εγχοπές στο στήριγμα του ποδηλάτου ⑤.



- 9 Πιέστε ελαφρώς προς τα κάτω και γυρίστε τη συσκευή Edge προς τα δεξιά μέχρι να ασφαλίσει στη θέση της.

Λήψη δορυφορικού σήματος

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

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

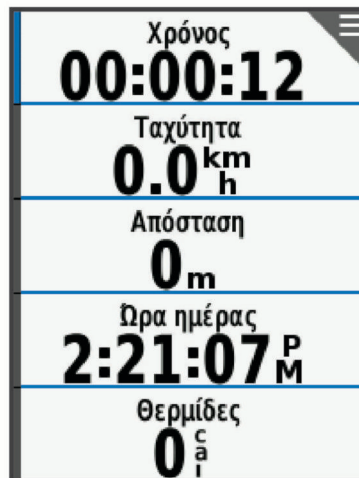
- 1 Βγείτε έξω, σε ανοικτό χώρο.
Η πρόσοψη της συσκευής πρέπει να είναι προσανατολισμένη προς τον ουρανό.
- 2 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
Ενδέχεται να χρειαστούν 30-60 δευτερόλεπτα μέχρι να εντοπιστούν δορυφορικά σήματα.

Προπόνηση

Κάνοντας ποδηλασία

Εάν η συσκευή σας συνοδεύεται από ασύρματο αισθητήρα, είναι ήδη συζευγμένα και μπορούν να ενεργοποιηθούν κατά την αρχική ρύθμιση.

- 1 Κρατήστε πατημένο το  για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.
- 2 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
Οι ενδεικτικές γραμμές δορυφορικής σύνδεσης γίνονται πράσινες όταν η συσκευή είναι έτοιμη.
- 3 Από την αρχική οθόνη, επιλέξτε **•••**.
- 4 Επιλέξτε ένα προφίλ δραστηριότητας.
- 5 Επιλέξτε  για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.



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

- 6 Επιλέξτε το  ή το  για πρόσθετες οθόνες δεδομένων.
- 7 Αν χρειάζεται, επιλέξτε το **•••** για να δείτε τις επιλογές του μενού, όπως ειδοποιήσεις και πεδία δεδομένων.
- 8 Επιλέξτε  για να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Προτού αποθηκεύσετε αυτήν τη διαδρομή και την κοινοποιήσετε στο λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να αλλάξετε τον τύπο διαδρομής. Τα ακριβή δεδομένα του τύπου διαδρομής με ποδήλατο είναι σημαντικά για τη δημιουργία διαδρομών φιλικών προς το ποδήλατο.

- 9 Επιλέξτε **Αποθ. διαδρ..**

Τμήματα

Ακολουθήση τμήματος: Μπορείτε να στείλετε τμήματα από το λογαριασμό Garmin Connect στη συσκευή σας. Μετά την αποθήκευση ενός τμήματος στη συσκευή σας, μπορείτε να ακολουθήσετε το τμήμα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν πραγματοποιείτε λήψη μιας διαδρομής από το λογαριασμό Garmin Connect, όλα τα τμήματα της διαδρομής λαμβάνονται αυτόματα.

Αγώνας σε τμήμα: Μπορείτε να αγωνιστείτε σε ένα τμήμα, να προσπαθήσετε να ισοφαρίσετε ή να ξεπεράσετε το ατομικό σας ρεκόρ ή άλλους ποδηλάτες που έχουν αγωνιστεί στο τμήμα.

Τμήματα Strava™

Μπορείτε να πραγματοποιήσετε λήψη τμημάτων Strava στη συσκευή Edge 530. Ακολουθήστε τμήματα Strava για να συγκρίνετε την απόδοσή σας με προηγούμενες διαδρομές ποδηλασίας, με φίλους και με επαγγελματίες που έχουν διανύσει το ίδιο τμήμα.

Για να εγγραφείτε για μια συνδρομή Strava, μεταβείτε στο widget τμημάτων στο λογαριασμό Garmin Connect. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.strava.com.

Οι πληροφορίες σε αυτό το εγχειρίδιο ισχύουν τόσο για τα τμήματα Garmin Connect όσο και για τα τμήματα Strava.

Χρήση του widget εξερεύνησης τμημάτων Strava

Το widget εξερεύνησης τμημάτων Strava σας επιτρέπει να προβάλλετε και να κάνετε ποδήλατο σε κοντινά τμήματα Strava.

Από το widget εξερεύνησης τμημάτων Strava, επιλέξτε ένα τμήμα.

Το τμήμα εμφανίζεται στον χάρτη.

Ακολουθήση τμήματος από το Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη ενός τμήματος από το Garmin Connect και να το ακολουθήσετε, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (*Garmin Connect*, σελίδα 49).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν χρησιμοποιείτε τμήματα Strava, τα αγαπημένα σας τμήματα μεταφέρονται αυτόματα στη συσκευή σας όταν είναι συγχρονισμένη με την εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
 - Μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.
- 2 Επιλέξτε ένα τμήμα.
- 3 Επιλέξτε  ή **Αποστολή σε συσκευή**.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Στη συσκευή Edge, επιλέξτε **Μενού > Προπόνηση > Τμήματα**.
- 6 Επιλέξτε το τμήμα.
- 7 Επιλέξτε **Οδήγηση**.

Ενεργοποίηση τμημάτων

Μπορείτε να επιλέξετε ποια από τα τμήματα που είναι προς το παρόν φορτωμένα στη συσκευή θα ενεργοποιούνται.

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Προπόνηση > Τμήματα > Επιλογές τμήματος > Ενεργ./απενεργ. > Επεξ. πολλών**.
- 2 Επιλέξτε τα τμήματα που θέλετε να ενεργοποιήσετε.

Αγώνας σε τμήμα

Τα τμήματα είναι εικονικές διαδρομές αγώνα. Μπορείτε να αγωνιστείτε σε ένα τμήμα και να συγκρίνετε την απόδοσή σας με προηγούμενες δραστηριότητες, με την απόδοση άλλων ποδηλατών, με συνδέσεις στο λογαριασμό Garmin Connect ή με άλλα μέλη της κοινότητας ποδηλασίας. Μπορείτε να αποστείλετε τα δεδομένα δραστηριότητάς σας στο λογαριασμό Garmin Connect για να δείτε τη θέση του τμήματός σας.

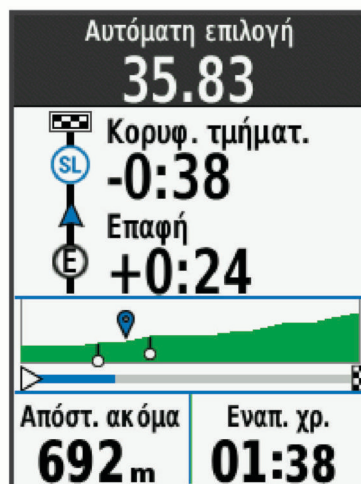
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν ο λογαριασμός Garmin Connect και ο λογαριασμός Strava είναι συνδεδεμένοι, η δραστηριότητά σας στέλνεται αυτόματα στο λογαριασμό Strava, ώστε να μπορείτε να ανασκοπήσετε τη θέση τμήματος.

- 1 Επιλέξτε  για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας και πηγαίνετε μια βόλτα με το ποδήλατο.

Όταν η διαδρομή σας συναντήσει ένα ενεργοποιημένο τμήμα, μπορείτε να αγωνιστείτε στο τμήμα.

- 2 Ξεκινήστε να αγωνίζεστε στο τμήμα.

Η οθόνη δεδομένων τμήματος εμφανίζεται αυτόματα.



- 3 Αν χρειάζεται, επιλέξτε το  για να αλλάξετε το στόχο σας κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Μπορείτε να αγωνιστείτε εναντίον του κορυφαίου ποδηλάτη του τμήματος, της προηγούμενης απόδοσής σας ή άλλων ποδηλατών (εάν υπάρχουν). Ο στόχος προσαρμόζεται αυτόματα βάσει της τρέχουσας απόδοσής σας.

Εμφανίζεται ένα μήνυμα όταν ολοκληρωθεί το τμήμα.

Προβολή λεπτομερειών τμήματος

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Προπόνηση > Τμήματα**.

- 2 Επιλέξτε ένα τμήμα.

- 3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Χάρτης** για να δείτε το τμήμα στον χάρτη.
- Επιλέξτε **Υψόμετρο** για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου του τμήματος.
- Επιλέξτε **Προκλήσεις** για να δείτε τους χρόνους διαδρομής και τις μέσες ταχύτητες του κορυφαίου στο συγκεκριμένο τμήμα, του κορυφαίου στην ομάδα ή του διεκδικητή της κορυφαίας θέσης, τον προσωπικό σας καλύτερο χρόνο και τη μέση ταχύτητά σας, καθώς και τα στοιχεία των άλλων ποδηλατών (αν είναι διαθέσιμα).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε μια θέση στον πίνακα κορυφαίων για να αλλάξετε το στόχο σας για τον αγώνα με τμήματα.

- Επιλέξτε **Ενεργοποίηση** για να ενεργοποιήσετε το τρέξιμο σε τμήματα διαδρομών και την εμφάνιση μηνυμάτων που σας ειδοποιούν όταν πλησιάζετε σε τμήματα διαδρομής.

Επιλογές τμημάτων

Επιλέξτε το **Μενού > Προπόνηση > Τμήματα > Επιλογές τμήματος**.

Καθοδήγηση στροφής: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τα μηνύματα στροφής.

Αυτ. επιλογή προσπάθειας: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την αυτόματη προσαρμογή των στόχων με βάση την τρέχουσα απόδοσή σας.

Αναζήτηση: Σας επιτρέπει να κάνετε αναζήτηση για αποθηκευμένα τμήματα κατά όνομα.

Ενεργ./απενεργ.: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τα τμήματα που είναι φορτωμένα τη συγκεκριμένη στιγμή στη συσκευή.

Προτεραιότ. προεπ. προπ.: Σας επιτρέπει να επιλέγετε τη σειρά για τους στόχους ενώ αγωνίζεστε σε ένα τμήμα.

Διαγραφή: Σας επιτρέπει να διαγράψετε από τη συσκευή όλα ή πολλά αποθηκευμένα τμήματα.

Διαγραφή τμήματος

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Προπόνηση > Τμήματα**.
- 2 Επιλέξτε ένα τμήμα.
- 3 Επιλέξτε **Διαγραφή > ΟΚ**.

Ασκήσεις

Μπορείτε να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες ασκήσεις που περιλαμβάνουν στόχους για κάθε βήμα άσκησης και για διάφορες αποστάσεις, χρόνους και θερμίδες. Μπορείτε να δημιουργήσετε ή να βρείτε περισσότερες ασκήσεις με το Garmin Connect ή να επιλέξετε ένα πρόγραμμα προπόνησης που διαθέτει ενσωματωμένες ασκήσεις και να τις μεταφέρετε στη συσκευή σας.

Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις με το Garmin Connect. Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις εκ των προτέρων και να τις αποθηκεύσετε στη συσκευή σας.

Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη μιας προπόνησης από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (*Garmin Connect*, σελίδα 49).

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
 - Μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ασκήσεις**.
- 3 Βρείτε ή δημιουργήστε και αποθηκεύστε μια νέα άσκηση.
- 4 Επιλέξτε  ή **Αποστολή σε συσκευή**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Έναρξη άσκησης

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Προπόνηση > Ασκήσεις**.
- 2 Επιλέξτε μια άσκηση.
- 3 Επιλέξτε **Οδήγηση**.
- 4 Επιλέξτε  για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.

Αφού ξεκινήσετε μια άσκηση, στη συσκευή εμφανίζεται κάθε βήμα της άσκησης, ο στόχος (αν υπάρχει) και τα δεδομένα της τρέχουσας άσκησης. Όταν κοντεύετε να τελειώσετε ένα βήμα άσκησης, ακούγεται μια ηχητική ειδοποίηση. Εμφανίζεται ένα μήνυμα με την αντίστροφη μέτρηση του χρόνου ή της απόστασης μέχρι να ξεκινήσει ένα νέο βήμα.

Διακοπή άσκησης

- Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να επιλέξετε το  για να τερματίσετε ένα βήμα άσκησης και να ξεκινήσετε το επόμενο.
- Από την οθόνη ασκήσεων, επιλέξτε το **•••** και ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Παύση βήματος** για να διακόψετε το βήμα της τρέχουσας άσκησης.
 - Επιλέξτε **Προηγούμενο βήμα** για να τερματίσετε ένα βήμα άσκησης και να επαναλάβετε το προηγούμενο βήμα.
 - Επιλέξτε **Επόμενο βήμα** για να τερματίσετε ένα βήμα άσκησης και να ξεκινήσετε το επόμενο.
- Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να επιλέξετε το  για να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να επιλέξετε **••• > Διακοπή άσκησης > OK** για να τερματίσετε την άσκηση.

Διαγραφή ασκήσεων

- Επιλέξτε **Μενού > Προπόνηση > Ασκήσεις > Επιλογές άσκησης > Διαγραφή πολλών**.
- Επιλέξτε μία ή περισσότερες ασκήσεις.
- Επιλέξτε **Διαγραφή ασκήσεων > OK**.

Προγράμματα προπόνησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης στον λογαριασμό σας Garmin Connect και να στείλετε τις ασκήσεις του προγράμματος προπόνησης στη συσκευή σας. Όλες οι προγραμματισμένες ασκήσεις που στέλνονται στη συσκευή εμφανίζονται στο ημερολόγιο προπόνησης.

Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη και χρήση ενός προγράμματος προπόνησης από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect ([Garmin Connect](#), σελίδα 49).

Μπορείτε να περιηγηθείτε στο Garmin Connect για να εντοπίσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης και να προγραμματίσετε τις ασκήσεις και τις διαδρομές σας.

- Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή.
- Μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.
- Επιλέξτε και προγραμματίστε ένα πρόγραμμα προπόνησης.
- Ελέγξτε το πρόγραμμα προπόνησης στο ημερολόγιό σας.
- Ορίστε μια επιλογή:
 - Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Express™ στον υπολογιστή σας.
 - Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect στο smartphone σας.

Προβολή των ασκήσεων του προγράμματος προπόνησης

Μπορείτε να δείτε τις επερχόμενες ασκήσεις και να ξεκινήσετε μια άσκηση.

- Επιλέξτε **Προπόνηση > Πρόγρ. προπόνησης**.
- Επιλέξτε μια προγραμματισμένη άσκηση.

Διαλειμματικές προπονήσεις

Μπορείτε να δημιουργήσετε διαλειμματικές προπονήσεις με βάση την απόσταση ή το χρόνο. Η συσκευή αποθηκεύει την προσαρμοσμένη διαλειμματική σας προπόνηση μέχρι να δημιουργήσετε κάποια άλλη. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ανοικτά διαστήματα όταν ποδηλατείτε σε γνωστή απόσταση. Όταν επιλέξετε το , η συσκευή καταγράφει ένα διάστημα και μεταβαίνει σε ένα διάστημα ανάπαυσης.

Δημιουργία διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Προπόνηση > Χρον.διαστήματα > Επεξερ. > Χρον.διαστήματα > Τύπος**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα ανοιχτό διάστημα ρυθμίζοντας τον τύπο σε Ανοιχτό.
- 3 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε μια υψηλή και μια χαμηλή τιμή για το διάστημα.
- 4 Επιλέξτε **Διάρκεια**, εισαγάγετε μια τιμή χρονικού διαστήματος και επιλέξτε ✓.
- 5 Επιλέξτε ↶.
- 6 Επιλέξτε **Ανάπαυση > Τύπος**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή.
- 8 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε μια υψηλή και μια χαμηλή τιμή για το διάστημα ανάπαυσης.
- 9 Επιλέξτε **Διάρκεια**, εισαγάγετε μια τιμή χρονικού διαστήματος για το διάστημα ανάπαυσης και επιλέξτε ✓.
- 10 Επιλέξτε ↶.
- 11 Επιλέξτε ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω:
 - Για να ορίσετε τον αριθμό των επαναλήψεων, επιλέξτε **Επανάληψη**.
 - Για να προσθέσετε μια ανοικτή προθέρμανση στην άσκησή σας, επιλέξτε **Προθέρμανση > Ενεργοποίηση**.
 - Για να προσθέσετε μια ανοικτή αποθεραπεία στην άσκησή σας, επιλέξτε **Ξεκούραση > Ενεργοποίηση**.

Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Προπόνηση > Χρον.διαστήματα > Έναρξη άσκησης**.
- 2 Επιλέξτε ► για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- 3 Όταν η διαλειμματική προπόνηση περιλαμβάνει προθέρμανση, επιλέξτε το ⌛ για να ξεκινήσετε το πρώτο χρονικό διάστημα.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αφού ολοκληρώσετε όλα τα χρονικά διαστήματα, εμφανίζεται ένα μήνυμα.

Προπόνηση σε εσωτερικό χώρο

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

Σύζευξη του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου ANT+®

- 1 Πλησιάστε τη συσκευή σε απόσταση έως 3 m (10 ft) από το προπονητήριο εσωτερικού χώρου ANT+.
- 2 Επιλέξτε **Μενού > Προπόνηση > Προπον. εσ. χώρου > Σύζ. ANT+ προπ. ποδ..**
- 3 Επιλέξτε το προπονητήριο εσωτερικού χώρου που θα συζευχθεί με τη συσκευή σας.
- 4 Επιλέξτε **Προσθήκη αισθ..**

Όταν γίνει η σύζευξη του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου με τη συσκευή σας, το προπονητήριο εσωτερικού χώρου εμφανίζεται ως συνδεδεμένος αισθητήρας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων ώστε να εμφανίζονται τα δεδομένα του αισθητήρα.

Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου ANT+

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε ένα συμβατό όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου ANT+, πρέπει να στερεώσετε το ποδήλατό σας στο όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου και να το αντιστοιχίσετε με τη συσκευή σας (*Σύζευξη του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου ANT+®, σελίδα 14*).

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

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Προπόνηση > Προπον. εσ. χώρου**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ελεύθερη διαδρ. με ποδήλατο** για να ρυθμίσετε με μη αυτόματο τρόπο το επίπεδο αντίστασης.
 - Επιλέξτε **Ακολουθήση διαδρομής** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή (*Πορείες, σελίδα 29*).
 - Επιλέξτε **Ακολουθήση δραστηριότητας** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή με ποδήλατο (*Κάνοντας ποδηλασία, σελίδα 9*).
 - Επιλέξτε **Ακολουθήση άσκησης** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη άσκηση (*Ασκήσεις, σελίδα 12*).
- 3 Επιλέξτε μια διαδρομή, δραστηριότητα ή άσκηση.
- 4 Επιλέξτε **Οδήγηση**.
- 5 Επιλέξτε  για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
Το όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου αυξάνει ή μειώνει την αντίσταση βάσει των πληροφοριών υψόμετρου που υπάρχουν στην πορεία ή τη διαδρομή.

Ρύθμιση της αντίστασης

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Προπόνηση > Προπον. εσ. χώρου > Ορισμός αντίστασης**.
- 2 Επιλέξτε  ή  για να ρυθμίσετε τη δύναμη αντίστασης που εφαρμόζεται από το όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου.
- 3 Επιλέξτε  για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 4 Αν χρειάζεται, επιλέξτε **••• > Ορισμός αντίστασης** για να προσαρμόσετε την αντίσταση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας.

Ρύθμιση της προσομοιωμένης κλίσης

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

Ρύθμιση επιθυμητής ισχύος

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Προπόνηση > Προπον. εσ. χώρου > Ορισμός επιθυμητής ισχύος**.
- 2 Ρυθμίστε την επιθυμητή τιμή ισχύος.
- 3 Επιλέξτε ένα προφίλ δραστηριότητας.
- 4 Επιλέξτε  για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
Η δύναμη αντίστασης που εφαρμόζεται από το προπονητήριο προσαρμόζεται ώστε να διατηρείται μια σταθερή απόδοση ισχύος με βάση την ταχύτητά σας.
- 5 Αν χρειάζεται, επιλέξτε **••• > Ορισμός επιθυμητής ισχύος** για να προσαρμόσετε την επιθυμητή ισχύ κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας.

Ρύθμιση στόχου προπόνησης

Η λειτουργία στόχου προπόνησης συνεργάζεται με τη λειτουργία Virtual Partner®, ώστε να μπορείτε να προπονείστε για να επιτύχετε ένα καθορισμένο στόχο απόστασης, απόστασης και χρόνου ή απόστασης και ταχύτητας. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας προπόνησης, η συσκευή παρέχει σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με το πόσο κοντά είστε στην επίτευξη του στόχου προπόνησης.

1 Επιλέξτε **Μενού > Προπόνηση > Ορισμός στόχου**.

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Μόνο απόσταση** για να επιλέξετε μια προκαθορισμένη απόσταση ή να πληκτρολογήσετε μια προσαρμοσμένη απόσταση.
- Επιλέξτε **Απόστ. και χρόνος** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και χρόνου.
- Επιλέξτε **Απόστ. και ταχύτ.** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και ταχύτητας.

Εμφανίζεται η οθόνη στόχου προπόνησης, που δείχνει τον εκτιμώμενο χρόνο τερματισμού σας. Ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού βασίζεται στην τρέχουσα απόδοσή σας και στο χρόνο που απομένει.

3 Επιλέξτε .

4 Επιλέξτε  για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.

5 Αν χρειάζεται, μετακινηθείτε με κύλιση για να δείτε την οθόνη Virtual Partner.

6 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, επιλέξτε  > **Αποθ. διαδρ..**

Ακύρωση στόχου προπόνησης

Επιλέξτε **••• > Ακύρωση στόχου > OK**.

Τα στατιστικά στοιχεία μου

Η συσκευή Edge 530 μπορεί να παρακολουθεί τα προσωπικά στατιστικά στοιχεία σας και να υπολογίζει μετρήσεις απόδοσης. Για τις μετρήσεις απόδοσης απαιτείται συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών ή μετρητής ισχύος.

Μετρήσεις απόδοσης

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

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

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

Κατάσταση προπόνησης: Η κατάσταση προπόνησης εμφανίζει τον τρόπο με τον οποίο η προπόνηση επηρεάζει τη φυσική κατάσταση και την απόδοσή σας. Η κατάσταση προπόνησης βασίζεται σε αλλαγές του φορτίου προπόνησης και τη μέγ. VO2 σε παρατεταμένο χρονικό διάστημα.

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

Φορτίο προπόνησης: Το φορτίο προπόνησης είναι το άθροισμα της περίσσειας μεταπροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC) τις τελευταίες 7 ημέρες. Το EPOC είναι μια εκτίμηση της ενέργειας που απαιτείται ώστε το σώμα σας να ανακάμψει μετά από κάθε άσκηση.

Εστίαση φορτίου προπόνησης: Η συσκευή σας αναλύει και κατανέμει το φορτίο προπόνησης σε διαφορετικές κατηγορίες με βάση την ένταση και τη δομή κάθε καταγεγραμμένης δραστηριότητας. Η εστίαση φορτίου προπόνησης συμπεριλαμβάνει το συνολικό φορτίο που συγκεντρώθηκε ανά κατηγορία, καθώς και την εστίαση της προπόνησης. Η συσκευή σας εμφανίζει την κατανομή φορτίου των τελευταίων 4 εβδομάδων.

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

Λειτουργικό όριο ισχύος (FTP): Η συσκευή χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση, για την εκτίμηση του FTP. Για πιο ακριβή ένδειξη, μπορείτε να πραγματοποιήσετε μια καθοδηγούμενη δοκιμή.

Δοκιμή αντοχής HRV: Η δοκιμή αντοχής HRV (μεταβλητότητα καρδιακών παλμών) χρειάζεται ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών Garmin από το στήρνο. Η συσκευή καταγράφει τη μεταβλητότητα των καρδιακών σας παλμών ενώ παραμένετε ακίνητοι για 3 λεπτά. Παρέχει το συνολικό επίπεδο αντοχής. Η κλίμακα είναι από το 1 έως το 100. Η χαμηλότερη βαθμολογία υποδεικνύει χαμηλότερο επίπεδο αντοχής.

Κατάσταση απόδοσης: Η κατάσταση απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο μετά από 6 έως 20 λεπτά δραστηριότητας. Μπορεί να προστεθεί ως πεδίο δεδομένων, ώστε να βλέπετε την κατάσταση της απόδοσής σας για το υπόλοιπο της δραστηριότητάς σας. Συγκρίνει την κατάστασή σας σε πραγματικό χρόνο με το μέσο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Καμπύλη ισχύος: Η καμπύλη ισχύος εμφανίζει τη διατηρήσιμη απόδοση ισχύος σας σε βάθος χρόνου. Μπορείτε να δείτε την καμπύλη ισχύος σας για τον προηγούμενο μήνα, για τους προηγούμενους τρεις μήνες ή για τους προηγούμενους δώδεκα μήνες.

Κατάσταση προπόνησης

Η κατάσταση προπόνησης εμφανίζει τον τρόπο με τον οποίο η προπόνηση επηρεάζει το επίπεδο της φυσικής κατάστασης και την απόδοσή σας. Η κατάσταση προπόνησης βασίζεται σε αλλαγές του φορτίου προπόνησης και τη μέγ. VO2 σε παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την κατάσταση προπόνησης για να προγραμματίσετε μελλοντικές προπονήσεις και να συνεχίσετε να βελτιώνετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Κορύφωση: Η κορύφωση σημαίνει ότι βρίσκεστε σε ιδανική κατάσταση για αγώνα. Το πρόσφατα μειωμένο φορτίο προπόνησης επιτρέπει στο σώμα σας να ανακάμψει και να επανέλθει πλήρως από την προπόνηση του περασμένου διαστήματος. Θα πρέπει να προετοιμαστείτε, καθώς αυτή η ιδανική κατάσταση μπορεί να διατηρηθεί μόνο για μικρό χρονικό διάστημα.

Παραγωγική: Το τρέχον φορτίο προπόνησής σας ωθεί το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης και την απόδοσή σας προς τη σωστή κατεύθυνση. Θα πρέπει να προγραμματίσετε περιόδους ανάκαμψης στην προπόνησή σας, για να διατηρήσετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Διατήρηση: Το τρέχον φορτίο προπόνησής σας είναι αρκετό για τη διατήρηση του επιπέδου φυσικής κατάστασής σας. Για να δείτε βελτίωση, δοκιμάστε να προσθέσετε μεγαλύτερη ποικιλία στις ασκήσεις σας ή να αυξήσετε την ένταση της προπόνησης.

Αποκατάσταση: Το χαμηλότερο φορτίο προπόνησης επιτρέπει στο σώμα σας να ανακάμψει, γεγονός που είναι ουσιαστικής σημασίας κατά τη διάρκεια παρατεταμένων περιόδων σκληρής προπόνησης. Μπορείτε να επιστρέψετε σε ένα υψηλότερο φορτίο προπόνησης, μόλις νιώσετε έτοιμοι.

Μη παραγωγική: Το φορτίο προπόνησής σας είναι σε καλό επίπεδο, αλλά η φυσική σας κατάσταση μειώνεται. Το σώμα σας μπορεί να δυσκολεύεται να ανακάμψει, επομένως θα πρέπει να προσέξετε τη συνολική σας υγεία, συμπεριλαμβανομένης της πίεσης, της διατροφής και της ανάπαυσης.

Αποχή από προπόνηση: Η αποχή από την προπόνηση παρουσιάζεται όταν προπονείστε πολύ λιγότερο από το συνηθισμένο για μία εβδομάδα ή περισσότερο και αυτό επηρεάζει το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Μπορείτε να προσπαθήσετε να αυξήσετε το φορτίο προπόνησής σας, για να δείτε βελτίωση.

Υπέρβαση: Το φορτίο προπόνησής σας είναι πολύ υψηλό και αντιπαραγωγικό. Το σώμα σας χρειάζεται ανάπαυση. Θα πρέπει να δώσετε χρόνο στον εαυτό σας να ανακάμψει, προσθέτοντας πιο ήπια προπόνηση στο πρόγραμμά σας.

Δεν υπάρχει κατάσταση: Η συσκευή χρειάζεται μία ή δύο εβδομάδες ιστορικού προπόνησης, συμπεριλαμβανομένων των δραστηριοτήτων με αποτελέσματα μέγ. VO2 τρεξίματος ή ποδηλασίας, για να καθορίσει την κατάσταση προπόνησής σας.

Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2

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

Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2

Για να μπορέσετε να δείτε την εκτίμηση μέγ. VO2, πρέπει να φορέσετε τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών, να τοποθετήσετε το μετρητή ισχύος και να κάνετε τη σύζευξή τους με τη συσκευή ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 44](#)). Εάν στη συσκευασία της συσκευής σας περιλαμβάνονταν ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών, η συσκευή και ο αισθητήρας είναι ήδη συζευγμένα. Για ακριβέστερη εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 52](#)) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 41](#)).

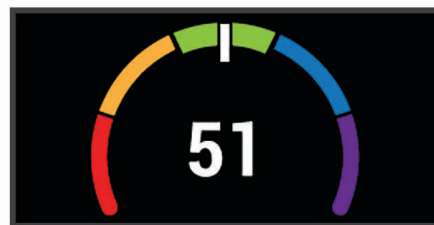
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Η συσκευή χρειάζεται μερικές διαδρομές με ποδήλατο, για να μάθει την απόδοσή σας στην ποδηλασία.

1 Κάντε ποδήλατο με σταθερή, υψηλή ένταση για τουλάχιστον 20 λεπτά.

2 Μετά τη διαδρομή με ποδήλατο, επιλέξτε **Αποθ. διαδρ..**

3 Επιλέξτε **Μενού > Στατιστικά > Κατάσταση προπόνησης > ΜΕΓ. VO2**.

Η εκτίμηση μέγ. VO2 εμφανίζεται ως αριθμός και θέση στη χρωματική ένδειξη.



 Μοβ	Εξαιρετική
 Μπλε	Άριστη
 Πράσινο	Καλή
 Πορτοκαλί	Μέτρια
 Κόκκινο	Κακό

Τα δεδομένα και η ανάλυση της μέγ. VO2 παρέχονται με άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα ([Τυπικές τιμές μέγ. VO2, σελίδα 73](#)) και μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Συμβουλές για τις εκτιμήσεις μέγ. VO2 ποδηλασίας

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

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

Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο

Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η υψηλή θερμοκρασία και το μεγάλο υψόμετρο, επηρεάζουν την προπόνηση και την απόδοσή σας. Για παράδειγμα, η προπόνηση σε μεγάλο υψόμετρο μπορεί να επηρεάσει θετικά τη φυσική σας κατάσταση, αλλά μπορεί να παρατηρήσετε προσωρινή μείωση στη μέγ. VO2 κατά την έκθεση σε μεγάλα υψόμετρα. Η συσκευή Edge 530 παρέχει ειδοποιήσεις εγκλιματισμού και διορθώσεις στην εκτίμηση μέγ. VO2 και την κατάσταση προπόνησης, όταν η θερμοκρασία είναι πάνω από 22°C (72°F) και το υψόμετρο ξεπερνά τα 800 m (2625 ft.).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λειτουργία εγκλιματισμού στη ζέστη είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες με GPS και απαιτεί δεδομένα καιρού από το συνδεδεμένο τηλέφωνό σας.

Φορτίο προπόνησης

Το φορτίο προπόνησης είναι μια μέτρηση του όγκου προπόνησης μέσα στις τελευταίες επτά ημέρες. Είναι το άθροισμα των μετρήσεων της περίσσειας μεταπροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC) για τις τελευταίες επτά ημέρες. Ο μετρητής υποδεικνύει εάν το τρέχον φορτίο σας είναι χαμηλό, υψηλό ή μέσα στο βέλτιστο εύρος για τη διατήρηση ή τη βελτίωση του επιπέδου φυσικής κατάστασής σας. Το βέλτιστο εύρος καθορίζεται με βάση το προσωπικό σας επίπεδο φυσικής κατάστασης και το ιστορικό προπόνησής σας. Το εύρος προσαρμόζεται καθώς ο χρόνος και η ένταση της προπόνησης αυξάνονται ή μειώνονται.

Λήψη εκτίμησης φορτίου προπόνησης

Για να μπορέσετε να δείτε την εκτίμηση φορτίου προπόνησης, πρέπει να φορέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, να τοποθετήσετε τον μετρητή ισχύος και να κάνετε τη σύζευξή τους με τη συσκευή ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 44](#)). Εάν στη συσκευασία της συσκευής σας περιλαμβάνονταν ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών, η συσκευή και ο αισθητήρας είναι ήδη συζευγμένα. Για ακριβέστερη εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 52](#)) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 41](#)).

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

1 Κάντε ποδήλατο τουλάχιστον μία φορά κατά τη διάρκεια μιας περιόδου επτά ημερών.

2 Επιλέξτε **Μενού > Στατιστικά > Κατάσταση προπόνησης > Φορτίο**.

Η εκτίμηση φορτίου προπόνησης εμφανίζεται ως αριθμός και θέση στη χρωματική ένδειξη.



 Κόκκινο	Υψηλή
 Πράσινο	Βέλτιστη
 Μπλε	Χαμηλή

Εστίαση φορτίου προπόνησης

Για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και της φυσικής κατάστασης, η προπόνηση θα πρέπει να κατανέμεται σε τρεις κατηγορίες: αερόβιες ασκήσεις χαμηλής έντασης, αερόβιες ασκήσεις υψηλής έντασης και αναερόβιες ασκήσεις. Η εστίαση φορτίου προπόνησης δείχνει το τρέχον ποσοστό προπόνησης σε κάθε κατηγορία και παρέχει στόχους προπόνησης. Η λειτουργία εστίασης φορτίου προπόνησης απαιτεί τουλάχιστον 7 ημέρες προπόνησης, για να καθορίσει αν το φορτίο προπόνησης είναι χαμηλό, βέλτιστο ή υψηλό. Μετά από ιστορικό προπόνησης 4 εβδομάδων, η εκτίμηση φορτίου προπόνησης θα έχει πιο αναλυτικές πληροφορίες στόχου για να συμβάλλει στην εξισορρόπηση των δραστηριοτήτων προπόνησης.

Κάτω από τους στόχους: Το φορτίο προπόνησης είναι χαμηλότερο από το βέλτιστο σε όλες τις κατηγορίες έντασης. Δοκιμάστε να αυξήσετε τη διάρκεια ή τη συχνότητα των προπονήσεων.

Έλλειψη αερόβιων ασκήσεων χαμηλής έντασης: Δοκιμάστε να προσθέσετε περισσότερες αερόβιες δραστηριότητες χαμηλής έντασης για ανάκαμψη και εξισορρόπηση στις δραστηριότητες υψηλότερης έντασης.

Έλλειψη αερόβιων ασκήσεων υψηλής έντασης: Δοκιμάστε να προσθέσετε αερόβιες δραστηριότητες υψηλής έντασης για να βελτιώσετε το γαλακτικό κατώφλι και τη μέγ. VO₂ με την πάροδο χρόνου.

Έλλειψη αναερόβιων ασκήσεων: Δοκιμάστε να προσθέσετε μερικές πιο έντονες αναερόβιες δραστηριότητες για τη βελτίωση της ταχύτητας και της αναερόβιας αντοχής σας με την πάροδο του χρόνου.

Ορθή: Το φορτίο προπόνησης είναι εξισορροπημένο και παρέχει πολύπλευρα οφέλη στη φυσική σας κατάσταση όσο συνεχίζετε να προπονείστε.

Εστίαση αερόβιων ασκήσεων χαμηλής έντασης: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από αερόβια δραστηριότητα χαμηλής έντασης. Με αυτόν τον τρόπο, δημιουργείτε μια γερή βάση και προετοιμάζεστε για να προσθέσετε πιο έντονες προπονήσεις.

Εστίαση αερόβιων ασκήσεων υψηλής έντασης: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από αερόβια δραστηριότητα υψηλής έντασης. Αυτές οι δραστηριότητες σας βοηθούν να βελτιώσετε το γαλακτικό κατώφλι, τη μέγ. VO₂ και την αντοχή σας.

Εστίαση αναερόβιων ασκήσεων: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από έντονη δραστηριότητα. Με αυτόν τον τρόπο, θα βελτιώσετε πολύ γρήγορα τη φυσική σας κατάσταση. Ωστόσο, η προπόνησή σας θα πρέπει να εξισορροπηθεί με αερόβιες δραστηριότητες χαμηλής έντασης.

Πάνω από τους στόχους: Το φορτίο προπόνησης είναι υψηλότερο από το βέλτιστο. Δοκιμάστε να μειώσετε τη διάρκεια και τη συχνότητα των προπονήσεων.

Πληροφορίες για το Training Effect

Το Training Effect μετρά τον αντίκτυπο μιας δραστηριότητας στην αερόβια και αναερόβια φυσική σας κατάσταση. Το Training Effect συγκεντρώνεται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Με την πρόοδο της δραστηριότητας, η τιμή του Training Effect αυξάνεται. Το Training Effect καθορίζεται από τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη και του ιστορικού προπόνησης, τους καρδιακούς παλμούς, τη διάρκεια και την ένταση της δραστηριότητάς σας. Υπάρχουν επτά διαφορετικές ετικέτες Training Effect για την περιγραφή του κύριου οφέλους της δραστηριότητάς σας. Κάθε ετικέτα είναι χρωματικά κωδικοποιημένη και αντιστοιχεί στην εστίαση φορτίου προπόνησης ([Εστίαση φορτίου προπόνησης, σελίδα 21](#)). Κάθε σχόλιο, π.χ. "Σημαντική επίπτωση σε μέγ. VO2", έχει μια αντίστοιχη περιγραφή στις λεπτομέρειες δραστηριότητας του Garmin Connect.

Το αερόβιο Training Effect χρησιμοποιεί τους καρδιακούς παλμούς για να μετρήσει πώς η συνολική ένταση μιας άσκησης επηρεάζει την αερόβια φυσική σας κατάσταση και υποδεικνύει εάν η άσκηση διατήρησε ή βελτίωσε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Η περίσσεια μεταπροπονητική κατανάλωση οξυγόνου (EPOC) που συγκεντρώθηκε κατά τη διάρκεια της άσκησης αντιστοιχίζεται σε ένα εύρος τιμών που αντιστοιχεί στο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης και στις προπονητικές σας συνήθειες. Οι σταθερές ασκήσεις μέτριας προσπάθειας ή οι ασκήσεις που περιλαμβάνουν μεγαλύτερα διαστήματα (> 180 δευτ.) επηρεάζουν θετικά τον αερόβιο μεταβολισμό σας και οδηγούν σε βελτιωμένο αερόβιο Training Effect.

Το αναερόβιο Training Effect χρησιμοποιεί τους καρδιακούς παλμούς και την ταχύτητα (ή δύναμη) για να καθορίσει πώς μια άσκηση επηρεάζει την ικανότητα απόδοσής σας σε πολύ υψηλή ένταση. Λαμβάνετε μια τιμή με βάση την αναερόβια συμβολή στο EPOC και τον τύπο δραστηριότητας. Τα επαναλαμβανόμενα διαστήματα υψηλής έντασης, διάρκειας 10 έως 120 δευτερολέπτων, έχουν ιδιαίτερα ωφέλιμο αντίκτυπο στις αναερόβιες δυνατότητές σας και οδηγούν σε βελτιωμένο αναερόβιο Training Effect.

Μπορείτε να προσθέσετε τα στοιχεία Αερόβιο Training Effect και Αναερόβιο Training Effect ως πεδία δεδομένων σε μία από τις οθόνες προπόνησης, για να παρακολουθείτε τους αριθμούς σας καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Training Effect	Αερόβιο όφελος	Αναερόβιο όφελος
Από 0,0 έως 0,9	Κανένα όφελος.	Κανένα όφελος.
Από 1,0 έως 1,9	Μικρό όφελος.	Μικρό όφελος.
Από 2,0 έως 2,9	Διατηρεί την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Διατηρεί την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.
Από 3,0 έως 3,9	Επηρεάζει την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Επηρεάζει την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.
Από 4,0 έως 4,9	Επηρεάζει πολύ την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Επηρεάζει πολύ την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.
5,0	Υπερβολική και δυνητικά επιβλαβής χωρίς επαρκή χρόνο ανάκαμψης.	Υπερβολική και δυνητικά επιβλαβής χωρίς επαρκή χρόνο ανάκαμψης.

Η τεχνολογία Training Effect παρέχεται και υποστηρίζεται από την Firstbeat Technologies Ltd. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.firstbeat.com.

Χρόνος ανάκαμψης

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

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

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

Προβολή του χρόνου ανάκαμψης

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία χρόνου ανάκαμψης, πρέπει να φορέσετε τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών και να κάνετε σύζευξή της με τη συσκευή σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 44](#)). Εάν στη συσκευασία της συσκευής σας περιλαμβανόταν ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών, η συσκευή και ο αισθητήρας είναι ήδη συζευγμένα. Για ακριβέστερη εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 52](#)) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 41](#)).

1 Επιλέξτε **Μενού > Στατιστικά > Επαν. > Ενεργοποίηση**.

2 Πηγαίνετε για ποδηλασία.

3 Μετά τη διαδρομή με ποδήλατο, επιλέξτε **Αποθ. διαδρ..**

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

Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος

Η συσκευή χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση, για την εκτίμηση του λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP). Για μια πιο ακριβή τιμή FTP, μπορείτε να εκτελέσετε μια δοκιμή FTP χρησιμοποιώντας ένα συζευγμένο μετρητή ισχύος και τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών ([Εκτέλεση δοκιμής λειτουργικού ορίου ισχύος, σελίδα 24](#)).

Επιλέξτε **Μενού > Στατιστικά > FTP**.

Η εκτίμηση για το FTP εμφανίζεται ως τιμή μετρημένη σε Watt ανά χιλιόγραμμα, η ισχύς εξόδου σε Watt και μια θέση στον έγχρωμο μετρητή.



 Μοβ	Εξαιρετική
 Μπλε	Άριστη
 Πράσινο	Καλή
 Πορτοκαλί	Μέτρια
 Κόκκινο	Απροπόνητος

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα ([Αξιολογήσεις FTP, σελίδα 74](#)).

Εκτέλεση δοκιμής λειτουργικού ορίου ισχύος

Για να μπορέσετε να εκτελέσετε δοκιμή για να προσδιορίσετε το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) σας, πρέπει να έχετε ένα μετρητή ισχύος σε σύζευξη με μια συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 44](#)).

1 Επιλέξτε **Μενού > Στατιστικά > FTP > Δοκιμή FTP > Οδήγηση**.

2 Επιλέξτε  για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.

Αφού ξεκινήσετε τη διαδρομή, στη συσκευή εμφανίζεται κάθε βήμα της δοκιμής, ο στόχος και τα τρέχοντα δεδομένα ισχύος. Εμφανίζεται ένα μήνυμα κατά την ολοκλήρωση της δοκιμής.

3 Επιλέξτε  για να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.

4 Επιλέξτε **Αποθ. διαδρ..**

Το FTP εμφανίζεται ως τιμή μετρημένη σε Watt ανά χιλιόγραμμα, η ισχύς εξόδου σε Watt και μια θέση στον έγχρωμο μετρητή.

Αυτόματος υπολογισμός του FTP

Για να μπορεί η συσκευή να υπολογίσει το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) σας, πρέπει να έχετε κάνει σύζευξη ενός μετρητή ισχύος και μιας συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 44](#)).

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

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Στατιστικά > FTP > Ενεργ. αυτόμ. υπολογισμού**.
- 2 Κάντε ποδηλασία με σταθερή, υψηλή ένταση για τουλάχιστον 20 λεπτά σε εξωτερικό χώρο.
- 3 Μετά τη διαδρομή με ποδήλατο, επιλέξτε **Αποθ. διαδρ..**
- 4 Επιλέξτε **Μενού > Στατιστικά > FTP**.

Το FTP εμφανίζεται ως τιμή μετρημένη σε Watt ανά χιλιόγραμμα, η ισχύς εξόδου σε Watt και μια θέση στον έγχρωμο μετρητή.

Προβολή της βαθμολογίας πίεσης

Για να μπορέσετε να δείτε τη βαθμολογία πίεσης, πρέπει να φορέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών και να το συζεύξετε με τη συσκευή σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 44](#)).

Η βαθμολογία πίεσης είναι το αποτέλεσμα μιας τρίλεπτης δοκιμής ενώ είστε ακίνητοι, όπου η συσκευή Edge αναλύει τη μεταβλητότητα των καρδιακών παλμών για να καθορίσει τη συνολική πίεσή σας. Η προπόνηση, ο ύπνος, η διατροφή και η συνολική πίεση της καθημερινότητας επηρεάζουν την απόδοση ενός αθλητή. Το εύρος της βαθμολογίας πίεσης κυμαίνεται από 1 έως 100, όπου το 1 υποδηλώνει πολύ χαμηλή κατάσταση πίεσης και το 100 πολύ υψηλή κατάσταση πίεσης. Εάν γνωρίζετε τη βαθμολογία πίεσής σας, μπορείτε να αποφασίσετε εάν το σώμα σας είναι έτοιμο για σκληρή προπόνηση ή για γιόγκα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η Garmin συνιστά να μετράτε τη βαθμολογία πίεσης καθημερινά προτού ασκηθείτε, περίπου την ίδια ώρα και υπό τις ίδιες συνθήκες.

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Στατιστικά > Βαθμολογία πίεσης > Μέτρηση**.
- 2 Σταθείτε ακίνητοι και ξεκουραστείτε για 3 λεπτά.

Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων απόδοσης

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

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Στατιστικά > Ειδοπ. απόδοσης**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή.

Προβολή της καμπύλης ισχύος σας

Για να δείτε την καμπύλη ισχύος σας, πρέπει να συζεύξετε τον μετρητή ισχύος με τη συσκευή σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 44](#)).

Η καμπύλη ισχύος εμφανίζει τη διατηρήσιμη απόδοση ισχύος σας σε βάθος χρόνου. Μπορείτε να δείτε την καμπύλη ισχύος σας για τον προηγούμενο μήνα, για τους προηγούμενους τρεις μήνες ή για τους προηγούμενους δώδεκα μήνες.

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Στατιστικά > Καμπύλη ισχύος**.
- 2 Επιλέξτε μια χρονική περίοδο.

Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης

Μπορείτε να συγχρονίζετε δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από άλλες συσκευές Garmin στη συσκευή σας Edge 530 χρησιμοποιώντας τον λογαριασμό σας Garmin Connect. Αυτό επιτρέπει στη συσκευή σας να εμφανίζει με περισσότερη ακρίβεια την κατάσταση προπόνησης και τη φυσική σας κατάσταση. Για παράδειγμα, μπορείτε να καταγράψετε μια διαδρομή σε μια συσκευή Forerunner® και να δείτε τις λεπτομέρειες δραστηριότητας και το συνολικό φορτίο προπόνησης στη συσκευή σας Edge 530.

1 Επιλέξτε **Μενού > Στατιστικά > Κατάσταση προπόνησης**.

2 Κρατήστε πατημένο το **•••** και επιλέξτε **Physio TrueUp**.

Όταν συγχρονίζετε τη συσκευή σας με smartphone, οι πρόσφατες δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από τις άλλες συσκευές Garmin εμφανίζονται στη συσκευή σας Edge 530.

Παύση κατάστασης προπόνησης

Αν έχετε τραυματιστεί ή είστε άρρωστος, μπορείτε να κάνετε παύση της κατάστασης προπόνησης. Μπορείτε να συνεχίσετε την καταγραφή δραστηριοτήτων φυσικής κατάστασης, αλλά η κατάσταση προπόνησης, η εστίαση του φορτίου προπόνησης και τα σχόλια ανάκαμψης θα απενεργοποιηθούν προσωρινά.

Ορίστε μια επιλογή:

- Από τη συσκευή Edge, επιλέξτε **Μενού > Στατιστικά > Κατάσταση προπόνησης**, πατήστε παρατεταμένα **•••** και επιλέξτε **Παύσ.κατ.πρ..**
- Από τις ρυθμίσεις Garmin Connect, επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Κατάσταση προπόνησης > ⋮ > Παύση κατάστασης προπόνησης**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Θα πρέπει να συγχρονίσετε τη συσκευή με τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Συνέχιση κατάστασης προπόνησης

Μπορείτε να συνεχίσετε την κατάσταση προπόνησης, όταν είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε και πάλι την προπόνηση. Για βέλτιστα αποτελέσματα, χρειάζεστε τουλάχιστον δύο μετρήσεις μέγ. VO2 κάθε εβδομάδα (*Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 18*).

Ορίστε μια επιλογή:

- Από τη συσκευή Edge, επιλέξτε **Μενού > Στατιστικά > Κατάσταση προπόνησης**, πατήστε παρατεταμένα το **•••** και κατόπιν επιλέξτε **Παύσ.κατ.πρ..**
- Από τις ρυθμίσεις του Garmin Connect, επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Κατάσταση προπόνησης > ⋮ > Συνέχιση κατάστασης προπόνησης**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Θα πρέπει να συγχρονίσετε τη συσκευή με τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Ατομικά ρεκόρ

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

Προβολή των ατομικών ρεκόρ

Επιλέξτε **Μενού > Στατιστικά > Ατομικά ρεκόρ**.

Επαναφορά ατομικού ρεκόρ

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

1 Επιλέξτε **Μενού > Στατιστικά > Ατομικά ρεκόρ**.

2 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να επαναφέρετε.

3 Επιλέξτε **Προηγούμενο ρεκόρ > OK**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Διαγραφή ατομικού ρεκόρ

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Στατιστικά > Ατομικά ρεκόρ**.
- 2 Επιλέξτε ένα ατομικό ρεκόρ.
- 3 Επιλέξτε **Διαγραφή > ΟΚ**.

Ζώνες προπόνησης

- Ζώνες ρυθμού καρδιακών παλμών (*Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 41*)
- Ζώνες ισχύος (*Ορισμός ζωνών ισχύος, σελίδα 44*)

Πλοήγηση

Οι ρυθμίσεις και οι λειτουργίες πλοήγησης επίσης ισχύουν για τις διαδρομές πλοήγησης (*Πορείες, σελίδα 29*) και τα τμήματα (*Τμήματα, σελίδα 10*).

- Θέσεις (*Θέσεις, σελίδα 27*)
- Ρυθμίσεις χάρτη (*Ρυθμίσεις χάρτη, σελίδα 32*)

Θέσεις

Μπορείτε να καταγράψετε και να αποθηκεύσετε θέσεις στη συσκευή.

Αποθήκευση της θέσης σας

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

Μια θέση είναι ένα σημείο που καταγράφετε και αποθηκεύετε στη συσκευή. Αν θέλετε να θυμάστε ορόσημα ή να επιστρέψετε σε ένα συγκεκριμένο σημείο, μπορείτε να αποθηκεύσετε μια θέση.

- 1 Πηγαίνετε για ποδηλασία.
- 2 Μεταβείτε με κύλιση στον χάρτη.
- 3 Επιλέξτε **••• > Επισημ. τοποθ. > ΟΚ**.

Αποθήκευση τοποθεσιών από τον χάρτη

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Πλοήγηση > Αναζήτηση στο χάρτη**.
- 2 Περιηγηθείτε στον χάρτη για την τοποθεσία (*Περιήγηση στον χάρτη, σελίδα 32*).
- 3 Κρατήστε πατημένο το **•••** για να επιλέξετε την τοποθεσία.
- 4 Επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.

Πλοήγηση σε τοποθεσία

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Πλοήγηση**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να πλοηγηθείτε σε μια τοποθεσία στον χάρτη, επιλέξτε **Αναζήτηση στο χάρτη**, αναζητήστε μια τοποθεσία (*Περιήγηση στον χάρτη, σελίδα 32*) και πατήστε παρατεταμένα το **•••**.
 - Επιλέξτε **Πλ.μονοπ.ποδ.βουν** για να πλοηγηθείτε σε δίκτυο μονοπατιών ορεινής ποδηλασίας.
 - Για να πλοηγηθείτε σε μια αποθηκευμένη τοποθεσία, πατήστε **Αποθηκευμένες θέσεις**, επιλέξτε μια τοποθεσία και κατόπιν **Λεπτομέρειες**.
- 3 Επιλέξτε **Μετάβαση**.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη προς τον προορισμό σας.



Πλοήγηση προς την αφετηρία

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

- 1 Πηγαίνετε για ποδηλασία.
 - 2 Επιλέξτε το **•••** για να δείτε το μενού συντομεύσεων.
 - 3 Επιλέξτε **Επιστροφή στην αρχή**.
 - 4 Επιλέξτε **Κατά μήκος ίδιας πορ. ή Απευθείας πορεία**.
 - 5 Επιλέξτε **Οδήγηση**.
- Η συσκευή σας μεταφέρει με πλοήγηση πίσω στο σημείο εκκίνησης της διαδρομής με ποδήλατο.

Διακοπή πλοήγησης

Επιλέξτε **••• > Διακ. πλοήγησης > ΟΚ**.

Επεξεργασία τοποθεσιών

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 2 Επιλέξτε μια θέση.
- 3 Επιλέξτε **Επεξερ..**.
- 4 Επιλέξτε ένα στοιχείο της τοποθεσίας.
Για παράδειγμα, επιλέξτε Αλλαγή υψόμετρου για να εισαγάγετε ένα γνωστό υψόμετρο για την τοποθεσία.
- 5 Επεξεργαστείτε την τιμή και επιλέξτε **✓**.

Διαγραφή θέσης

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 2 Επιλέξτε μια θέση.
- 3 Επιλέξτε **Διαγραφή θέσης > OK**.

Προβολή τοποθεσίας

Μπορείτε να δημιουργήσετε μια νέα θέση προβάλλοντας την απόσταση και τη διόπτρευση από μια θέση που έχετε επισημάνει σε μια νέα θέση.

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 2 Επιλέξτε μια θέση.
- 3 Επιλέξτε **Επεξερ. > Προβολή θέσης**.
- 4 Εισαγάγετε τη διόπτρευση και την απόσταση για την προβαλλόμενη τοποθεσία.
- 5 Επιλέξτε .

Πορείες

Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή από το λογαριασμό Garmin Connect στη συσκευή σας. Αφού αποθηκευτεί στη συσκευή σας, μπορείτε να πλοηγηθείτε στη διαδρομή στη συσκευή σας.

Μπορείτε να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή απλώς επειδή είναι καλή. Για παράδειγμα, μπορείτε να αποθηκεύσετε και να ακολουθήσετε μια πολύ καλή διαδρομή με ποδήλατο προς την εργασία σας. Μπορείτε επίσης να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή, για να προσπαθήσετε να πιάσετε ή να ξεπεράσετε στόχους απόδοσης που είχαν καθοριστεί στο παρελθόν.

Δημιουργία διαδρομής στη συσκευή σας

Για να μπορέσετε να δημιουργήσετε μια διαδρομή, πρέπει να έχετε αποθηκεύσει στη συσκευή σας μια δραστηριότητα με δεδομένα GPS.

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Πλοήγηση > Πορείες > Επιλογές πορείας > Δημιουργία νέου**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα στην οποία θα βασιστεί η διαδρομή σας.
- 3 Πληκτρολογήστε ένα όνομα για τη διαδρομή και επιλέξτε .
- Η διαδρομή εμφανίζεται στη λίστα.
- 4 Επιλέξτε τη διαδρομή και ελέγξτε τα στοιχεία της.
- 5 Αν χρειάζεται, επιλέξτε **Ρυθμίσεις** για να επεξεργαστείτε τα στοιχεία της διαδρομής.
Για παράδειγμα, μπορείτε να αλλάξετε το όνομα ή το χρώμα της διαδρομής.
- 6 Επιλέξτε **Οδήγηση**.

Ακολουθήση διαδρομής από το Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη μιας διαδρομής από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect ([Garmin Connect](#), σελίδα 49).

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
 - Μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.
- 2 Δημιουργήστε μια νέα διαδρομή ή επιλέξτε μια υπάρχουσα.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  > **Αποστολή σε συσκευή**.
 - Στον ιστότοπο Garmin Connect, επιλέξτε **Αποστολή σε συσκευή**.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Στη συσκευή Edge, επιλέξτε **Μενού > Πλοήγηση > Πορείες**.
- 6 Επιλέξτε τη διαδρομή.
- 7 Επιλέξτε **Οδήγηση**.

Συμβουλές για την εκτέλεση διαδρομής ποδηλασίας

- Χρησιμοποιήστε την καθοδήγηση στροφής (*Επιλογές διαδρομών, σελίδα 31*).
- Εάν συμπεριλάβετε προθέρμανση, επιλέξτε  για να ξεκινήσετε τη διαδρομή και κάντε προθέρμανση όπως συνήθως.
- Μείνετε μακριά από τη διαδρομή σας κατά την προθέρμανση.
Όταν είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε, κατευθυνθείτε προς τη διαδρομή σας. Όταν είστε σε οποιοδήποτε τμήμα της διαδρομής, εμφανίζεται ένα μήνυμα.
- Μετακινηθείτε με κύλιση στο χάρτη για να δείτε το χάρτη διαδρομής.
Αν ξεφύγετε από τη διαδρομή, εμφανίζεται ένα μήνυμα.

Προβολή λεπτομερειών διαδρομής

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Πλοήγηση > Πορείες**.
- 2 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Σύνοψη** για να δείτε λεπτομέρειες σχετικά με τη διαδρομή.
 - Επιλέξτε **Χάρτης** για να δείτε τη διαδρομή στο χάρτη.
 - Επιλέξτε **Υψόμετρο** για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου της διαδρομής.
 - Επιλέξτε **Αναβάσεις** για να δείτε λεπτομέρειες και διαγράμματα υψομέτρου για κάθε ανάβαση.
 - Επιλέξτε **Γύροι** για να επιλέξετε ένα γύρο και να προβάλετε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε γύρο.

Προβολή διαδρομής στο χάρτη

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

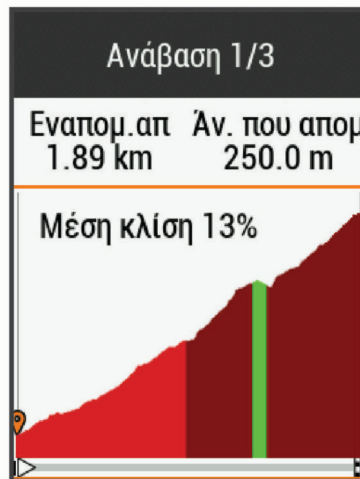
- 1 Επιλέξτε **Μενού > Πλοήγηση > Πορείες**.
- 2 Επιλέξτε τη διαδρομή.
- 3 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις**.
- 4 Επιλέξτε **Να εμφανίζεται πάντα** για να κάνετε τη διαδρομή να εμφανίζεται πάντα στο χάρτη.
- 5 Επιλέξτε **Χρώμα** και, στη συνέχεια, επιλέξτε ένα χρώμα.
- 6 Επιλέξτε **Σημεία διαδρ.** για να συμπεριλάβετε σημεία της διαδρομής στο χάρτη.
Την επόμενη φορά που θα οδηγήσετε κοντά στη διαδρομή, θα εμφανιστεί στο χάρτη.

Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μετά τη διαδρομή με ποδήλατο, μπορείτε να δείτε τα περάσματα ανάβασης στο ιστορικό διαδρομής.

- 1 Ενεργοποιήστε τη λειτουργία ClimbPro για το προφίλ δραστηριότητας (*Ενημέρωση του προφίλ δραστηριότητάς σας, σελίδα 53*).
- 2 Ελέγξτε τις αναβάσεις και τις λεπτομέρειες διαδρομής για τη διαδρομή (*Προβολή λεπτομερειών διαδρομής, σελίδα 30*).
- 3 Ξεκινήστε να ακολουθείτε μια αποθηκευμένη διαδρομή (*Πορείες, σελίδα 29*).
Στην αρχή μιας ανάβασης, η οθόνη ClimbPro εμφανίζεται αυτόματα.



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

Επιλογές διαδρομών

Επιλέξτε **Μενού > Πλοήγηση > Πορείες > Επιλογές πορείας**.

Καθοδήγηση στροφής: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τα μηνύματα στροφής.

Προειδ.εκτός πορ.: Σας ειδοποιεί αν απομακρυνθείτε από τη διαδρομή.

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

Φίλτρο: Σας επιτρέπει να φιλτράρετε τα αποτελέσματα κατά τύπο διαδρομών, όπως διαδρομές Strava.

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

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

Διακοπή διαδρομής

Επιλέξτε **••• > Διακοπή πορείας > OK**.

Διαγραφή διαδρομής

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Πλοήγηση > Πορείες**.
- 2 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 3 Επιλέξτε **Διαγραφή > OK**

Πορείες Trailforks

Με την εφαρμογή Trailforks, μπορείτε να αποθηκεύσετε τις αγαπημένες σας πορείες μονοπατιού ή να περιηγηθείτε σε κοντινές πορείες. Μπορείτε να κάνετε λήψη πορειών ορεινής ποδηλασίας Trailforks στη συσκευή σας Edge. Οι ληφθείσες πορείες εμφανίζονται στην αποθηκευμένη λίστα πορειών.

Για να εγγραφείτε για μια συνδρομή Trailforks μεταβείτε στη διεύθυνση www.trailforks.com.

Ρυθμίσεις χάρτη

Πατήστε **Μενού > Ρυθμίσεις > Προφίλ δραστ.**, επιλέξτε ένα προφίλ και μετά πατήστε **Πλοήγηση > Χάρτης**.

Θέμα χάρτη: Προσαρμόζει την εμφάνιση του χάρτη στον τύπο οδήγησης με ποδήλατο που χρησιμοποιείτε. (*Θέματα χάρτη, σελίδα 33*)

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

Προσανατολισμός: Καθορίζει τον τρόπο εμφάνισης του χάρτη στη σελίδα.

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

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

Ορατότητα χάρτη: Σας επιτρέπει να αλλάξετε την εμφάνιση του χάρτη.

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

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

Σχεδίαση περιγραμ.: Εμφανίζει ή αποκρύπτει γραμμές περιγραμμάτων στο χάρτη.

Περιήγηση στον χάρτη

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

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Για εναλλαγή μεταξύ μεγέθυνσης/σμίκρυνσης και μετατόπισης, επιλέξτε **•••**.
- Για μετατόπιση ή μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, επιλέξτε **▲** και **▼**.
- Κρατήστε πατημένο το **•••** για να δείτε λεπτομέρειες σχετικά με την τοποθεσία.

Αλλαγή του προσανατολισμού του χάρτη

1 Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Προφίλ δραστ.**

2 Επιλέξτε ένα προφίλ.

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

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Προς Βορρά** για να εμφανίζεται ο Βορράς στο πάνω μέρος της σελίδας.
- Επιλέξτε **Προς πορεία** για να εμφανίζεται η τρέχουσα κατεύθυνση προς την οποία κινείστε στο πάνω μέρος της σελίδας.
- Επιλέξτε **Λειτουργία 3D** για να προβάλλεται ο χάρτης σε τρεις διαστάσεις.

Θέματα χάρτη

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

Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Προφίλ δραστ.**, ενεργοποιήστε ένα προφίλ και μετά πατήστε **Πλοήγηση > Χάρτης > Θέμα χάρτη**.

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

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

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

Ρυθμίσεις πορείας

Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Προφίλ δραστ.**, επιλέξτε ένα προφίλ και μετά επιλέξτε **Πλοήγηση > Δρομολόγηση**.

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

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

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

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

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

Επαναυπολογισμός: Επαναυπολογίζει αυτόματα την πορεία όταν παρεκκλίνετε από αυτήν.

Επιλογή δραστηριότητας για υπολογισμό διαδρομής

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

1 Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Προφίλ δραστ.**

2 Επιλέξτε ένα προφίλ.

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

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

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

Λειτουργίες διασύνδεσης

Οι λειτουργίες διασύνδεσης είναι διαθέσιμες για τη συσκευή σας Edge όταν συνδέετε τη συσκευή με ένα δίκτυο Wi-Fi ή με ένα συμβατό smartphone χρησιμοποιώντας ασύρματη τεχνολογία Bluetooth.

Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth

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

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

Βοήθεια: Σας επιτρέπει να στέλνετε ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου με το όνομά σας και τη θέση GPS στις επαφές επείγουσας ανάγκης σας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect.

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

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

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

Λήψεις διαδρομών, τμημάτων και ασκήσεων από το Garmin Connect: Σας επιτρέπει να αναζητάτε δραστηριότητες στο Garmin Connect χρησιμοποιώντας το smartphone σας και να τις στέλνετε στη συσκευή σας.

Μεταφορές μεταξύ συσκευών: Σας επιτρέπει να μεταφέρετε ασύρματα αρχεία σε άλλη συμβατή συσκευή Edge.

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

GroupTrack: Σας επιτρέπει να παρακολουθείτε άλλους ποδηλάτες στην ομάδα σας με χρήση του LiveTrack απευθείας στην οθόνη και σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να στέλνετε προκαθορισμένα μηνύματα σε άλλους ποδηλάτες στην περίοδο λειτουργίας του GroupTrack, οι οποίοι διαθέτουν συμβατή συσκευή Edge.

Ανίχνευση συμβάντος: Επιτρέπει στην εφαρμογή Garmin Connect να στείλει ένα μήνυμα στις επαφές επείγουσας ανάγκης σας, όταν η συσκευή Edge ανιχνεύσει ένα συμβάν.

LiveTrack: Επιτρέπει στους φίλους και την οικογένειά σας να παρακολουθούν τους αγώνες και τις προπονήσεις σας σε πραγματικό χρόνο. Με την κοινοποίηση πορείας LiveTrack, μπορείτε να κοινοποιήσετε και την ενεργή πορεία σας. Μπορείτε να προσκαλέσετε ακολούθους μέσω email ή κοινωνικών δικτύων, επιτρέποντάς τους να προβάλουν τα δεδομένα πραγματικού χρόνου σε μια σελίδα εντοπισμού Garmin Connect.

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

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

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

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

Λειτουργίες ανίχνευσης συμβάντος και υποβοήθησης

Ανίχνευση συμβάντος

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

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

Βοήθεια

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

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

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία βοήθειας στη συσκευή σας, πρέπει να ρυθμίσετε στοιχεία επαφών επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect. Το συζευγμένο μέσω Bluetooth smartphone πρέπει να διαθέτει πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε περιοχή με κάλυψη δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

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

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

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

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

Προβολή των επαφών επείγουσας ανάγκης

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

Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Επαφές επείγ. ανάγκης**.

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

Αίτημα βοήθειας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για πέντε δευτερόλεπτα, για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία βοήθειας. Η συσκευή εκπέμπει ένα ηχητικό σήμα και στέλνει το μήνυμα όταν ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση των πέντε δευτερολέπτων.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε το  προτού ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση για να ακυρώσετε το μήνυμα.

- 2 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Αποστολή** για να στείλετε το μήνυμα αμέσως.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος

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

- 1 Επιλέξτε το **Μενού > Ρυθμίσεις > Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Ανίχνευση συμβάντος**.
- 2 Επιλέξτε το προφίλ δραστηριότητας για να ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντων.

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

Ακύρωση αυτοματοποιημένου μηνύματος

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

Επιλέξτε **Άκυρο > Ναι** πριν από το τέλος της αντίστροφης μέτρησης τριάντα δευτερολέπτων.

Αποστολή ενημέρωσης κατάστασης μετά από συμβάν

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

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

Από τη σελίδα κατάστασης, επιλέξτε **Ανιχνεύτηκε συμβάν > Είμαι OK**.

Θα αποσταλεί ένα μήνυμα σε όλες τις επαφές επείγουσας ανάγκης.

Ενεργοποίηση LiveTrack

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

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Ασφάλεια & Παρακολούθηση > LiveTrack**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Αυτ. έναρξη** για να ξεκινήσετε μια περίοδο λειτουργίας LiveTrack κάθε φορά που ξεκινάτε αυτόν τον τύπο δραστηριότητας.
- Επιλέξτε **Όνομα LiveTrack** για να ενημερώσετε το όνομα της περιόδου LiveTrack. Η τρέχουσα ημερομηνία είναι το προεπιλεγμένο όνομα.
- Επιλέξτε **Παραλήπτες** για την προβολή παραληπτών.
- Επιλέξτε **Κοινοπ. πορείας** αν θέλετε οι παραλήπτες σας να μπορούν να δουν την πορεία σας.

- 3 Επιλέξτε **Εκκίν. LiveTrack**.

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

Έναρξη περιόδου GroupTrack

Για να ξεκινήσετε μια περίοδο GroupTrack, πρέπει να έχετε ένα smartphone με την εφαρμογή Garmin Connect συζευγμένο με τη συσκευή σας ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 3](#)).

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

- 1 Στη συσκευή Edge, επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Ασφάλεια & Παρακολούθηση > GroupTrack** για να ενεργοποιήσετε την προβολή των συνδέσεων στην οθόνη του χάρτη.
- 2 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το ☰ ή το •••.
- 3 Επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > LiveTrack > ⋮ > Ρυθμίσεις > GroupTrack > Όλες οι συνδέσεις**.
- 4 Επιλέξτε **Έναρξη του LiveTrack**.
- 5 Στη συσκευή Edge, επιλέξτε ► και ξεκινήστε μια διαδρομή με το ποδήλατο.
- 6 Μεταβείτε με κύλιση στο χάρτη, για να δείτε τις συνδέσεις σας.



- 7 Μεταβείτε με κύλιση στη λίστα GroupTrack.

Μπορείτε να επιλέξετε έναν ποδηλάτη στη λίστα, ο οποίος θα εμφανίζεται κεντραρισμένος στο χάρτη.

Συμβουλές για τις περιόδους GroupTrack

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

- Ποδηλατήστε σε εξωτερικό χώρο χρησιμοποιώντας το GPS.
- Πραγματοποιήστε σύζευξη της συσκευής Edge 530 με το smartphone σας μέσω της τεχνολογίας Bluetooth.
- Στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ☰ ή ••• και επιλέξτε **Επαφές** για να ενημερώσετε τη λίστα ποδηλατών για την περίοδο λειτουργίας GroupTrack.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνδέσεις σας έχουν συζευχθεί με τα smartphone τους και ξεκινήστε μια περίοδο λειτουργίας LiveTrack στην εφαρμογή Garmin Connect.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνδέσεις σας βρίσκονται στην περιοχή (40 χιλιόμετρα ή 25 μίλια).
- Κατά τη διάρκεια μιας περιόδου GroupTrack, μεταβείτε στο χάρτη για να δείτε τις συνδέσεις σας.
- Σταματήστε να ποδηλατείτε προτού επιχειρήσετε να δείτε τις πληροφορίες θέσης και κατεύθυνσης πορείας των άλλων ποδηλατών στην περίοδο GroupTrack.

Ρύθμιση της ειδοποίησης ποδηλάτου

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

1 Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Ειδοποίηση ποδηλάτου**.

2 Δημιουργήστε ή ενημερώστε τον κωδικό πρόσβασής σας.

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

3 Κρατήστε πατημένο το  και επιλέξτε **Ρύθμ.ειδοπ.ποδηλ..**

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

Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων στο τηλέφωνό σας

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

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

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

2 Επιλέξτε **Συσκευές Garmin**.

3 Επιλέξτε τη συσκευή σας.

4 Επιλέξτε **Ηχητικά μηνύματα**.

Μεταφορά αρχείων σε άλλη συσκευή Edge

Μπορείτε να μεταφέρετε δεδομένα διαδρομών, τμημάτων και ασκήσεων ασύρματα από μία συμβατή συσκευή Edge σε μια άλλη χρησιμοποιώντας την τεχνολογία Bluetooth.

1 Ενεργοποιήστε και τις δύο συσκευές Edge και φέρτε τις σε κατάλληλη απόσταση (3 m) τη μία από την άλλη.

2 Στη συσκευή που περιέχει τα αρχεία επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Συνδεδεμένες λειτουργίες > Μεταφορές συσκευής > Κοινή χρήση αρχείων**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το μενού Μεταφορές συσκευής μπορεί να βρίσκεται σε διαφορετική τοποθεσία για άλλες συσκευές Edge.

3 Επιλέξτε έναν τύπο αρχείου για κοινή χρήση.

4 Επιλέξτε ένα ή περισσότερα αρχεία για μεταφορά.

5 Στη συσκευή που λαμβάνει τα αρχεία, επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Συνδεδεμένες λειτουργίες > Μεταφορές συσκευής**.

6 Επιλέξτε μια κοντινή σύνδεση.

7 Επιλέξτε ένα ή περισσότερα αρχεία για λήψη.

Όταν ολοκληρωθεί η μεταφορά των αρχείων, εμφανίζεται ένα μήνυμα και στις δύο συσκευές.

Wi-Fi Συνδεδεμένες λειτουργίες

Αποστολές δεδομένων δραστηριοτήτων στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε: Αποστέλλει αυτόματα τη δραστηριότητά σας στο λογαριασμό σας Garmin Connect, μόλις ολοκληρώσετε την καταγραφή της δραστηριότητας.

Ενημερώσεις λογισμικού: Η συσκευή σας πραγματοποιεί λήψη και εγκαθιστά την πιο πρόσφατη ενημέρωση λογισμικού αυτόματα, όταν υπάρχει διαθέσιμη σύνδεση Wi-Fi.

Ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης: Μπορείτε να αναζητάτε και να επιλέγετε ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης στην τοποθεσία του Garmin Connect. Την επόμενη φορά που η συσκευή σας θα συνδεθεί σε Wi-Fi, τα αρχεία θα σταλούν ασύρματα στη συσκευή.

Ρύθμιση συνδεσιμότητας του Wi-Fi

Πρέπει να συνδέσετε τη συσκευή σας στην εφαρμογή Garmin Connect του smartphone ή στην εφαρμογή Garmin Express του υπολογιστή σας για να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Κάντε λήψη της εφαρμογής Garmin Connect και συζεύξτε την με το smartphone σας ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 3](#)).
- Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/express και κάντε λήψη της εφαρμογής Garmin Express.

2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να ρυθμίσετε τη συνδεσιμότητα του Wi-Fi.

Ρυθμίσεις Wi-Fi

Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Συνδεδεμένες λειτουργίες > Wi-Fi**.

Wi-Fi: Ενεργοποιεί την ασύρματη τεχνολογία Wi-Fi.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Άλλες ρυθμίσεις Wi-Fi εμφανίζονται μόνο όταν είναι ενεργοποιημένο το Wi-Fi.

Αυτόματη αποστολή: Σας επιτρέπει να αποστέλλετε δραστηριότητες αυτόματα σε ένα γνωστό ασύρματο δίκτυο.

Προσθήκη δικτύου: Συνδέει τη συσκευή σας με ένα ασύρματο δίκτυο.

Ασύρματοι αισθητήρες

Η συσκευή σας μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασύρματους αισθητήρες ANT+ ή Bluetooth. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη συμβατότητα και την αγορά προαιρετικών αισθητήρων, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com.

Τοποθέτηση του αισθητήριου καρδιακών παλμών

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν δεν διαθέτετε συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών, μπορείτε να παραλείψετε αυτήν την εργασία.

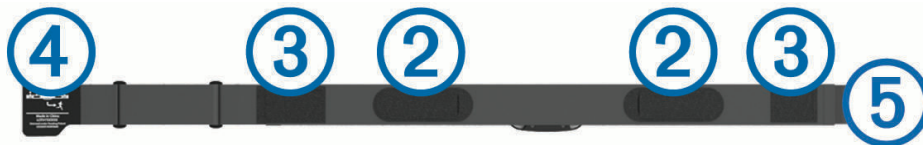
Θα πρέπει να φοράτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών απευθείας επάνω στο δέρμα σας, ακριβώς κάτω από το στήρνο. Θα πρέπει να είναι αρκετά σφιχτό ώστε να παραμένει στη θέση του στη διάρκεια της δραστηριότητάς σας.

- 1 Κουμπώστε τη μονάδα αισθητήριου καρδιακών παλμών ① στον ιμάντα.



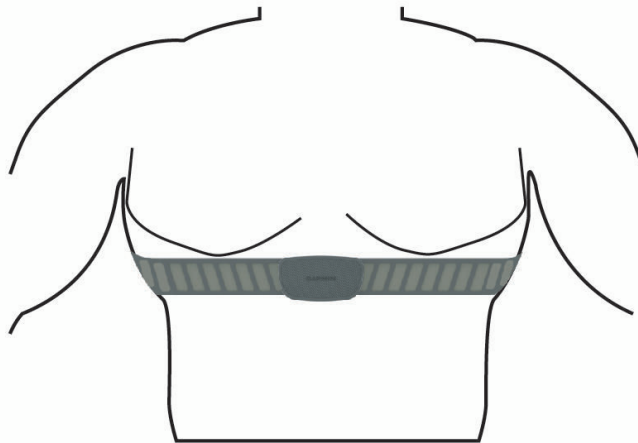
Τα λογότυπα Garmin στη μονάδα και στον ιμάντα θα πρέπει να είναι με τη σωστή πλευρά προς τα επάνω.

- 2 Υγράνετε τα ηλεκτρόδια ② και τις επιφάνειες επαφής ③ στο πίσω μέρος του ιμάντα, για να δημιουργήσετε ισχυρή σύνδεση ανάμεσα στο στήρνο σας και τον αναμεταδότη.



- 3 Τυλίξτε τον ιμάντα γύρω από το στήρνο σας και συνδέστε το άγκιστρο ιμάντα ④ στον βρόχο ⑤.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ετικέτα φροντίδας δεν θα πρέπει να είναι διπλωμένη.



Τα λογότυπα Garmin θα πρέπει να είναι με τη σωστή πλευρά προς τα επάνω.

- 4 Πλησιάστε τη συσκευή σε απόσταση έως 3 μέτρων (10 ποδιών) από τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών.

Αφού φορέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, αυτό ενεργοποιείται και στέλνει δεδομένα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Εάν τα δεδομένα καρδιακών παλμών είναι ακανόνιστα ή δεν εμφανίζονται, ανατρέξτε στις συμβουλές αντιμετώπισης προβλημάτων ([Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών](#), σελίδα 42).

Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών

Η συσκευή χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική εγκατάσταση, για να προσδιορίσει τις προεπιλεγμένες ζώνες καρδιακών παλμών. Μπορείτε να ρυθμίσετε μη αυτόματα τις ζώνες καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους για τη φυσική σας κατάσταση ([Στόχοι φυσικής κατάστασης, σελίδα 41](#)). Για πιο ακριβή δεδομένα θερμίδων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, θα πρέπει να ορίσετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης και τις ζώνες καρδιακών παλμών.

1 Επιλέξτε **Μενού > Στατιστικά > Ζώνες προπόνησης > Ζώνες καρδιακ. παλμών**.

2 Εισαγάγετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς, το γαλακτικό κατώφλι και τους καρδιακούς παλμούς σας σε κατάσταση ανάπαυσης.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης ανίχνευσης για να καταγράφετε αυτόματα τους καρδιακούς παλμούς σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Οι τιμές των ζωνών ενημερώνονται αυτόματα, αλλά μπορείτε επίσης να επεξεργαστείτε μη αυτόματα κάθε τιμή.

3 Επιλέξτε **Σύμφωνα με:**.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Παλμοί/λεπτό** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες σε παλμούς ανά λεπτό.
- Επιλέξτε **% Μέγ.** για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.
- Επιλέξτε **% ΑΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης).
- Επιλέξτε **%ΚΠ κατωφ. γαλ. οξ.** για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των καρδιακών παλμών για το γαλακτικό κατώφλι σας.

Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

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

Στόχοι φυσικής κατάστασης

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

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

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα ([Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 74](#)) για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση.

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

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

Αν τα δεδομένα καρδιακών παλμών είναι ακανόνιστα ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Εφαρμόστε ξανά νερό στα ηλεκτρόδια και στις επιφάνειες επαφής (εάν υπάρχουν).
- Σφίξτε τον ιμάντα στο στέρνο σας.
- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες φροντίδας (*Φροντίδα της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών, σελίδα 62*).
- Φορέστε ένα βαμβακερό πουκάμισο ή βρέξτε καλά και τις δύο πλευρές του ιμάντα.
Τα συνθετικά υφάσματα που τρίβονται ή χτυπούν στο αισθητήριο καρδιακών παλμών μπορούν να δημιουργήσουν στατικό ηλεκτρισμό που παρεμβάλλεται με τα σήματα καρδιακών παλμών.
- Απομακρυνθείτε από πηγές που μπορούν να προκαλέσουν παρεμβολές στο αισθητήριο καρδιακών παλμών.

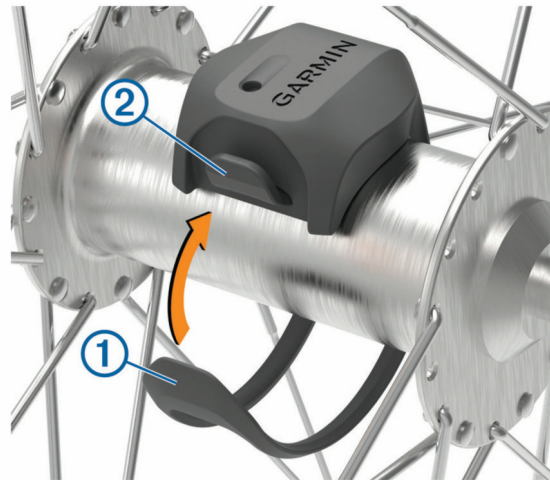
Ορισμένες πηγές παρεμβολών είναι τα ισχυρά ηλεκτρομαγνητικά πεδία, ορισμένοι ασύρματοι αισθητήρες 2,4 GHz, γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος υψηλής τάσης, ηλεκτρικά μοτέρ, φούρνοι, φούρνοι μικροκυμάτων, ασύρματα τηλέφωνα 2,4 GHz και ασύρματα σημεία πρόσβασης LAN.

Τοποθέτηση του αισθητήρα ταχύτητας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν δεν διαθέτετε το συγκεκριμένο αισθητήρα, μπορείτε να παραλείψετε αυτήν τη διαδικασία.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η Garmin συνιστά να ασφαλίσετε το ποδήλατό σας σε μια βάση κατά την τοποθέτηση του αισθητήρα.

- 1 Τοποθετήστε και συγκρατήστε τον αισθητήρα ταχύτητας επάνω στην πλήμνη τροχού.
- 2 Τραβήξτε τον ιμάντα ① γύρω από την πλήμνη τροχού και στερεώστε τον στο άγκιστρο ② στον αισθητήρα.



Ο αισθητήρας μπορεί να έχει κλίση όταν τοποθετηθεί σε ασύμμετρη πλήμνη. Αυτό δεν επηρεάζει τη λειτουργία.

- 3 Περιστρέψτε τον τροχό για να ελέγξετε την απόσταση.
Ο αισθητήρας δεν θα πρέπει να έρχεται σε επαφή με άλλα μέρη του ποδηλάτου σας.

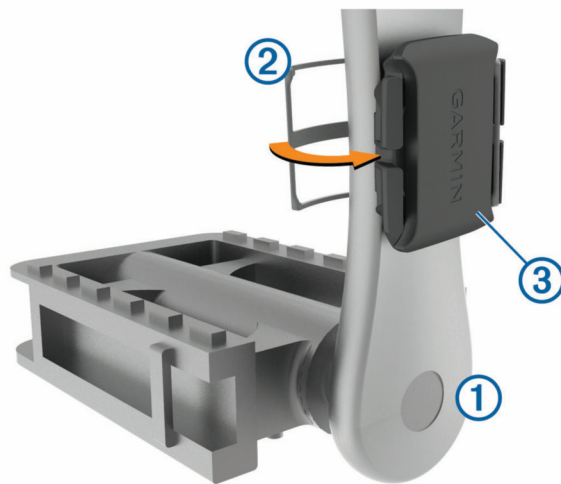
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λυχνία LED αναβοσβήνει με πράσινο χρώμα για πέντε δευτερόλεπτα, για να υποδείξει δραστηριότητα μετά από δύο περιστροφές.

Εγκατάσταση του αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν δεν διαθέτετε το συγκεκριμένο αισθητήρα, μπορείτε να παραλείψετε αυτήν τη διαδικασία.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η Garmin συνιστά να ασφαλίσετε το ποδήλατό σας σε μια βάση κατά την τοποθέτηση του αισθητήρα.

- 1 Επιλέξτε το μέγεθος ιμάντα που ταιριάζει καλά στο βραχίονα στροφάλου ❶.
Ο ιμάντας που επιλέγετε θα πρέπει να είναι ο μικρότερος που μπορεί να καλύψει το βραχίονα στροφάλου.
- 2 Στη μη κινητήρια πλευρά, τοποθετήστε και συγκρατήστε την επίπεδη πλευρά του αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς στο εσωτερικό μέρος του βραχίονα στροφάλου.
- 3 Τραβήξτε τους ιμάντες ❷ γύρω από το βραχίονα στροφάλου και στερεώστε τους στα άγκιστρα ❸ στον αισθητήρα.



- 4 Περιστρέψτε το βραχίονα στροφάλου για να ελέγξετε την απόσταση.
Ο αισθητήρας και οι ιμάντες δεν θα πρέπει να έρχονται σε επαφή με άλλα μέρη του ποδηλάτου ή του παπουτσιού σας.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λυχνία LED αναβοσβήνει με πράσινο χρώμα για πέντε δευτερόλεπτα, για να υποδείξει δραστηριότητα μετά από δύο περιστροφές.
- 5 Κάντε μια δοκιμαστική διαδρομή 15 λεπτών με το ποδήλατο και επιθεωρήστε τον αισθητήρα και τους ιμάντες, ώστε να διασφαλίσετε ότι δεν υπάρχει ένδειξη ζημιάς.

Πληροφορίες σχετικά με τους αισθητήρες ταχύτητας και ρυθμού πεταλιάς

Τα δεδομένα ρυθμού πεταλιάς από τον αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς καταγράφονται πάντα. Εάν δεν έχουν συζευχθεί αισθητήρες ταχύτητας και ρυθμού πεταλιάς με τη συσκευή, για τον υπολογισμό της ταχύτητας και του ρυθμού πεταλιάς χρησιμοποιούνται δεδομένα GPS.

Ο ρυθμός πεταλιάς είναι ο ρυθμός που κάνετε πετάλι ή η "περιστροφή" που μετράται επί τον αριθμό περιστροφών του βραχίονα στροφάλου ανά λεπτό (στροφές/λεπτό).

Υπολογισμός μέσης τιμής δεδομένων ρυθμού πεταλιάς ή ισχύος

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

Μπορείτε να αλλάξετε την τιμή αυτής της ρύθμισης (*Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων, σελίδα 59*).

Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας

Για να μπορέσετε να πραγματοποιήσετε σύζευξη, πρέπει να φορέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών ή να τοποθετήσετε τον αισθητήρα.

Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν ασύρματο αισθητήρα με τη συσκευή σας μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με τον αισθητήρα. Εάν ο αισθητήρας διαθέτει τεχνολογία ANT+ και τεχνολογία Bluetooth, η Garmin συνιστά τη σύζευξη μέσω της τεχνολογίας ANT+. Μετά την αντιστοίχιση, ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge συνδέεται στο αισθητήριο αυτόματα όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και το αισθητήριο είναι ενεργό και εντός εμβέλειας.

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

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

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

2 Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Αισθητήρες > Προσθήκη αισθητήρα**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

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

Εμφανίζεται μια λίστα με τους διαθέσιμους αισθητήρες.

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

5 Επιλέξτε **Προσθήκη αισθ..**

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

Προπόνηση με μετρητές ισχύος

- Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/intosports για μια λίστα αισθητήρων ANT+ που είναι συμβατοί με τη συσκευή σας (π.χ. Rally™ και Vector™).
- Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το μετρητή ισχύος σας.
- Προσαρμόστε τις ζώνες ισχύος ώστε να αντιστοιχούν στους στόχους και στις ικανότητές σας (**Ορισμός ζωνών ισχύος, σελίδα 44**).
- Χρησιμοποιήστε ειδοποιήσεις εύρους τιμών για να ενημερώνετε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος (**Ορισμός ειδοποιήσεων εύρους, σελίδα 55**).
- Προσαρμόστε τα πεδία δεδομένων ισχύος (**Προσθήκη οθόνης δεδομένων, σελίδα 54**).

Ορισμός ζωνών ισχύος

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

1 Επιλέξτε **Μενού > Στατιστικά > Ζώνες προπόνησης > Ζώνες ισχύος**.

2 Εισαγάγετε την τιμή του FTP σας.

3 Επιλέξτε **Σύμφωνα με:**.

4 Ορίστε μια επιλογή:

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

Βαθμονόμηση του μετρητή ισχύος σας

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε το μετρητή ισχύος σας, πρέπει να τον εγκαταστήσετε, να τον συζεύξετε με τη συσκευή σας και να ξεκινήσετε την ενεργή καταγραφή δεδομένων με αυτόν.

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

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Αισθητήρες**.
- 2 Επιλέξτε το μετρητή ισχύος σας.
- 3 Επιλέξτε **Βαθμονόμηση**.
- 4 Διατηρήστε το μετρητή ισχύος σας ενεργό κάνοντας πετάλι μέχρι να εμφανιστεί το μήνυμα.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ισχύς βάσει πεταλιών

Το Rally μετρά την ισχύ βάσει πεταλιών.

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

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

Δυναμικά στοιχεία ποδηλασίας

Τα δυναμικά στοιχεία ποδηλασίας μετρούν το τρόπο με τον οποίο εφαρμόζετε την ισχύ σε όλη τη διάρκεια της κάθε πεταλιάς και το σημείο του πεντάλ στο οποίο εφαρμόζετε την ισχύ. Αυτό σας επιτρέπει να κατανοήσετε τον ιδιαίτερο τρόπο με τον οποίο ποδηλατείτε. Η κατανόηση του τρόπου και του σημείου παραγωγής της ισχύος σας σας επιτρέπει να προπονήσετε πιο αποτελεσματικά και να αξιολογείτε την κατάσταση του ποδηλάτου σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να χρησιμοποιήσετε τα δυναμικά στοιχεία ποδηλασίας, πρέπει να διαθέτετε συμβατό μετρητή ισχύος διπλού αισθητήρα, τον οποίο θα συνδέσετε χρησιμοποιώντας την τεχνολογία ANT+.

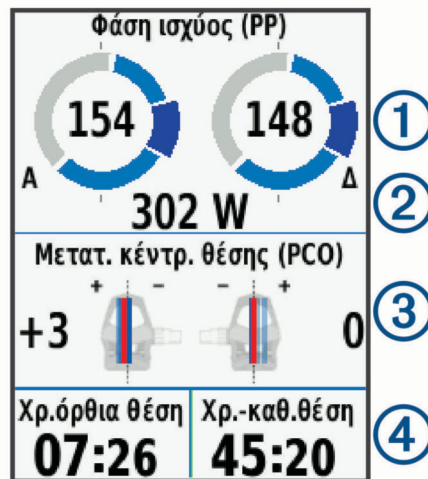
Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/performance-data.

Χρήση δυναμικών στοιχείων ποδηλασίας

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τα δυναμικά στοιχεία ποδηλασίας, πρέπει να κάνετε σύζευξη του μετρητή ισχύος χρησιμοποιώντας την τεχνολογία ANT+ ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας](#), σελίδα 44).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την εγγραφή των δυναμικών στοιχείων ποδηλασίας χρησιμοποιείται επιπλέον μνήμη της συσκευής.

- 1 Πηγαίνετε για ποδηλασία.
- 2 Μεταβείτε με κύλιση στην οθόνη δυναμικών στοιχείων ποδηλασίας για να δείτε τα δεδομένα φάσης ισχύος σας ①, τη συνολική ισχύ ② και τη μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας ③.



- 3 Αν χρειάζεται, επιλέξτε το στοιχείο **Πεδία δεδομένων** για να αλλάξετε ένα πεδίο δεδομένων ([Προσθήκη οθόνης δεδομένων](#), σελίδα 54).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τα δύο πεδία δεδομένων στο κάτω μέρος της οθόνης ④.

Μπορείτε να στείλετε τη διαδρομή στην εφαρμογή Garmin Connect για να δείτε πρόσθετα δυναμικά στοιχεία ποδηλασίας ([Αποστολής της διαδρομής με ποδήλατο στο Garmin Connect](#), σελίδα 50).

Δεδομένα φάσης ισχύος

Φάση ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού (μεταξύ της γωνίας έναρξης της πεταλιάς και της γωνίας λήξης της πεταλιάς) όπου παράγεται θετική ισχύ.

Μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας

Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας είναι η θέση στο πετάλι του ποδηλάτου όπου ασκείτε δύναμη.

Ενημέρωση του λογισμικού Rally μέσω της συσκευής Edge

Για να μπορέσετε να ενημερώσετε το λογισμικό, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή Edge με το σύστημα Rally.

- 1 Στείλτε τα δεδομένα ποδηλασίας στον λογαριασμό σας Garmin Connect ([Αποστολής της διαδρομής με ποδήλατο στο Garmin Connect](#), σελίδα 50).

Το Garmin Connect αναζητά αυτόματα ενημερώσεις λογισμικού και τις στέλνει στη συσκευή Edge.

- 2 Η συσκευή Edge πρέπει να βρίσκεται σε κατάλληλη απόσταση (έως 3 μέτρα) από τον αισθητήρα.
- 3 Στρέψτε μερικές φορές το βραχίονα του στροφάλου. Η συσκευή Edge σας προτείνει να εγκαταστήσετε όλες τις ενημερώσεις λογισμικού που εκκρεμούν.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Επίγνωση της κατάστασης

Η συσκευή Edge μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τα έξυπνα φώτα ποδηλάτου και το ραντάρ καθρέπτη Varia™, για να βελτιωθεί η επίγνωση της κατάστασης. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου της συσκευής σας Varia για περισσότερες πληροφορίες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να αναβαθμίσετε το λογισμικό Edge πριν από την αντιστοίχιση των συσκευών Varia (*Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express, σελίδα 60*).

Ενεργοποίηση του ήχου πράσινου επιπέδου απειλής

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

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

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Αισθητήρες**.
- 2 Επιλέξτε τη συσκευή ραντάρ σας.
- 3 Επιλέξτε **Στοιχεία αισθητήρα > Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων**.
- 4 Επιλέξτε τον διακόπτη εναλλαγής **Ήχος πράσ. επιπ. απειλής**.

Χρήση ηλεκτρονικών συστημάτων αλλαγής ταχυτήτων

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τα συμβατά ηλεκτρονικά συστήματα αλλαγής ταχυτήτων, όπως τα συστήματα Shimano® Di2™, πρέπει να γίνει σύζευξή τους με τη συσκευή σας (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 44*). Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (*Προσθήκη οθόνης δεδομένων, σελίδα 54*). Όταν ο αισθητήρας βρίσκεται σε λειτουργία ρύθμισης, στη συσκευή Edge 530 εμφανίζονται οι τρέχουσες τιμές ρύθμισης.

Χρήση eBike

Για να χρησιμοποιήσετε ένα συμβατό eBike, όπως ένα eBike Shimano STEPS™, πρέπει να το συζεύξετε με τη συσκευή σας (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 44*). Μπορείτε να προσαρμόσετε την προαιρετική οθόνη δεδομένων eBike και τα πεδία δεδομένων (*Προσθήκη οθόνης δεδομένων, σελίδα 54*).

Προβολή λεπτομερειών αισθητήρα eBike

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Αισθητήρες**.
- 2 Επιλέξτε το eBike σας.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να δείτε λεπτομέρειες του eBike, όπως τον μετρητή ή την απόσταση ταξιδιού, επιλέξτε **Στοιχεία αισθητήρα > Στοιχεία eBike**.
 - Για να δείτε μηνύματα σφάλματος του eBike, επιλέξτε .

Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του eBike για περισσότερες πληροφορίες.

Τηλεχειρισμός inReach™

Η λειτουργία τηλεχειρισμού inReach σας επιτρέπει να ελέγχετε τη συσκευή inReach μέσω της συσκευής Edge. Επισκεφθείτε τη διεύθυνση buy.garmin.com για να αγοράσετε μια συμβατή συσκευή inReach.

Χρήση του τηλεχειρισμού inReach

- 1 Ενεργοποιήστε τη συσκευή inReach.
- 2 Στη συσκευή Edge, επιλέξτε το **Μενού > Ρυθμίσεις > Αισθητήρες > Προσθήκη αισθητήρα > inReach**.
- 3 Επιλέξτε τη συσκευή inReach και μετά πατήστε **Προσθήκη αισθ..**
- 4 Από την αρχική οθόνη, επιλέξτε **^ > Απομακρ. inReach**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να στείλετε ένα προκαθορισμένο μήνυμα, πατήστε το **Μηνύματα > Αποστολή προκαθορισμένου** και μετά επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.
 - Για να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου, πατήστε το **Μηνύματα > Έναρξη συζήτησης**, επιλέξτε τις επαφές που θα λάβουν το μήνυμα και πληκτρολογήστε το κείμενο του μηνύματος ή ορίστε μια επιλογή γρήγορου μηνύματος κειμένου.
 - Για να δείτε την αντίστροφη μέτρηση και τη διανυθείσα απόσταση κατά τη διάρκεια μιας περιόδου παρακολούθησης, επιλέξτε το **Παρακολούθηση > Έναρξη παρακ..**
 - Για να στείλετε ένα μήνυμα SOS, επιλέξτε **SOS**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε τη λειτουργία SOS μόνο σε πραγματικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Ιστορικό

Το ιστορικό περιλαμβάνει το χρόνο, την απόσταση, τις θερμίδες, την ταχύτητα, τα δεδομένα γύρων, το υψόμετρο και προαιρετικές πληροφορίες για τους αισθητήρες μέσω τεχνολογίας ANT+.

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

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

Προβολή της διαδρομής σας με το ποδήλατο

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Ιστορικό > Διαδρομές με ποδήλατο**.
- 2 Επιλέξτε μια διαδρομή με ποδήλατο.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη προπόνησης

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

Η προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών και σε κάθε ζώνη ισχύος μπορεί να σας βοηθήσει να προσαρμόσετε την ένταση της προπόνησης. Μπορείτε να ρυθμίσετε τις ζώνες ισχύος σας (*Ορισμός ζωνών ισχύος, σελίδα 44*) και τις ζώνες ρυθμού καρδιακών παλμών σας (*Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 41*) ώστε να αντιστοιχούν στους στόχους και στις ικανότητές σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε ένα πεδίο δεδομένων ώστε να δείχνει το χρόνο σας στις ζώνες προπόνησης κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας με το ποδήλατο (*Προσθήκη οθόνης δεδομένων, σελίδα 54*).

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Ιστορικό > Διαδρομές με ποδήλατο**.
- 2 Επιλέξτε μια διαδρομή με ποδήλατο.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Αν για τη διαδρομή σας υπάρχουν δεδομένα από τον έναν αισθητήρα, επιλέξτε **Χρόνος σε ζώνη ΚΠ ή Χρόνος στη ζώνη ισχύος**.
 - Αν για τη διαδρομή σας υπάρχουν δεδομένα και από τους δύο αισθητήρες, επιλέξτε **Χρόνος στη ζώνη** και μετά επιλέξτε **Ζώνες καρδιακ. παλμών ή Ζώνες ισχύος**.

Διαγραφή διαδρομών με ποδήλατο

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Ιστορικό > Διαδρομές με ποδήλατο > Διαγραφή**.
- 2 Επιλέξτε μία ή περισσότερες διαδρομές για διαγραφή.
- 3 Επιλέξτε **Διαγρ.διαδρ.με ποδ. > OK**.

Προβολή συνόλων δεδομένων

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

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Ιστορικό > Σύνολα**.
- 2 Επιλέξτε ένα στοιχείο για να δείτε τις συνολικές τιμές της συσκευής ή του προφίλ δραστηριότητας.

Διαγραφή συνόλων δεδομένων

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Ιστορικό > Σύνολα > Διαγραφή συνολικών τιμών**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Διαγρ.όλων των συν.τιμών**, για να διαγράψετε όλα τα σύνολα δεδομένων από το ιστορικό.
 - Επιλέξτε ένα προφίλ δραστηριότητας για να διαγράψετε τα συγκεντρωμένα σύνολα δεδομένων για ένα μεμονωμένο προφίλ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

- 3 Επιλέξτε **OK**.

Garmin Connect

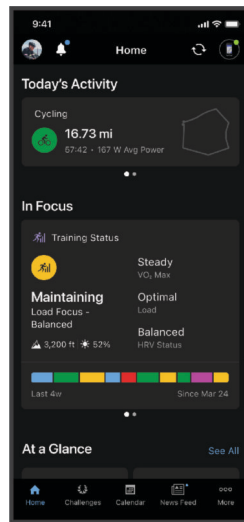
Μπορείτε να συνδέσετε με τους φίλους σας στο Garmin Connect. Το Garmin Connect σάς παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο. Καταγράψτε συμβάντα του ενεργού τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, διαδρομές, κολύμβηση, πεζοπορία,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

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

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

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

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



Προγραμματισμός της προπόνησής σας: Μπορείτε να επιλέξετε ένα στόχο φυσικής κατάστασης και να φορτώσετε ένα από τα ημερήσια προγράμματα προπόνησης.

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

Αποστολής της διαδρομής με ποδήλατο στο Garmin Connect

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

Εγγραφή δεδομένων

Στη συσκευή χρησιμοποιείται η λειτουργία έξυπνης εγγραφής. Αυτή καταγράφει σημαντικά σημεία στα οποία αλλάζετε κατεύθυνση, ταχύτητα ή καρδιακούς παλμούς.

Αν υπάρχει συζευγμένος μετρητής ισχύος, η συσκευή καταγράφει σημεία κάθε δευτερόλεπτο. Η καταγραφή σημείων κάθε δευτερόλεπτο παρέχει μια εξαιρετικά λεπτομερή περιγραφή της διαδρομής και απαιτεί μεγαλύτερο τμήμα της διαθέσιμης μνήμης.

Για πληροφορίες σχετικά με τον υπολογισμό της μέσης τιμής των δεδομένων ρυθμού πεταλιάς και ισχύος, βλ. [Υπολογισμός μέσης τιμής δεδομένων ρυθμού πεταλιάς ή ισχύος, σελίδα 43](#).

Διαχείριση δεδομένων

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή δεν είναι συμβατή με τα Windows® 95, 98, Me, Windows NT® και Mac® OS 10.3 ή παλαιότερες εκδόσεις.

Σύνδεση της συσκευής σε υπολογιστή

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

- 1 Τραβήξτε προς τα επάνω το προστατευτικό κάλυμμα από τη θύρα USB.
- 2 Συνδέστε το μικρό άκρο του καλωδίου USB στη θύρα USB.
- 3 Συνδέστε το μεγάλο άκρο του καλωδίου USB σε μια θύρα USB υπολογιστή.

Η συσκευή σας εμφανίζεται ως αφαιρούμενη μονάδα στο στοιχείο "Ο Υπολογιστής μου" σε υπολογιστές Windows και ως μονταρισμένος τόμος σε υπολογιστές Mac.

Μεταφορά αρχείων στη συσκευή σας

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή.

Σε υπολογιστές Windows, η συσκευή εμφανίζεται ως αφαιρούμενη μονάδα ή φορητή συσκευή. Σε υπολογιστές Mac, η συσκευή εμφανίζεται ως μονταρισμένος τόμος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένοι υπολογιστές με πολλές μονάδες δικτύου ίσως να μην μπορούν να εμφανίσουν σωστά μονάδες συσκευής. Ανατρέξτε στην τεκμηρίωση του λειτουργικού συστήματός σας για να ενημερωθείτε σχετικά με τον τρόπο αντιστοίχισης της μονάδας δίσκου.

- 2 Ανοίξτε το πρόγραμμα αναζήτησης αρχείων του υπολογιστή σας.
- 3 Επιλέξτε ένα αρχείο.
- 4 Επιλέξτε **Επεξεργασία > Αντιγραφή**.
- 5 Ανοίξτε τη φορητή συσκευή, τη μονάδα δίσκου ή τον τόμο για τη συσκευή.
- 6 Μεταβείτε σε ένα φάκελο.
- 7 Επιλέξτε **Επεξεργασία > Επικόλληση**.
Το αρχείο εμφανίζεται στη λίστα αρχείων της μνήμης της συσκευής.

Διαγραφή αρχείων

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

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

Αποσύνδεση του καλωδίου USB

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

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

Προσαρμογή της συσκευής σας

Λειτουργίες του Connect IQ με δυνατότητα λήψης

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

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

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

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

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας

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

Προφίλ

Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge προσφέρει πολλούς τρόπους προσαρμογής της συσκευής, συμπεριλαμβανομένων των προφίλ. Τα προφίλ αποτελούν σύνολα ρυθμίσεων που βελτιστοποιούν την απόδοση της συσκευής σας με βάση τον τρόπο που την χρησιμοποιείτε. Για παράδειγμα, μπορείτε να δημιουργήσετε διαφορετικές ρυθμίσεις για την προπόνηση και την ορεινή ποδηλασία.

Όταν χρησιμοποιείτε ένα προφίλ και αλλάξετε ρυθμίσεις, όπως πεδία δεδομένων ή μονάδες μέτρησης, οι αλλαγές αποθηκεύονται αυτόματα στο συγκεκριμένο προφίλ.

Προφίλ δραστ.: Μπορείτε να δημιουργήσετε προφίλ δραστηριότητας για κάθε τύπο ποδηλασίας. Για παράδειγμα, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα ξεχωριστό προφίλ για την προπόνηση, για τους αγώνες και για την ορεινή ποδηλασία. Το προφίλ δραστηριότητας περιλαμβάνει προσαρμοσμένες σελίδες δεδομένων, συνολικές τιμές δραστηριότητας, ειδοποιήσεις, ζώνες προπόνησης (όπως για το ρυθμό καρδιακών παλμών και την ταχύτητα), ρυθμίσεις προπόνησης (όπως Auto Pause® και Auto Lap®) και ρυθμίσεις πλοήγησης.

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

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας

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

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Στατιστικά > Προφίλ χρήστη**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή.

Πληροφορίες για τις ρυθμίσεις προπόνησης

Οι παρακάτω επιλογές και ρυθμίσεις σας επιτρέπουν να προσαρμόζετε τη συσκευή σας με βάση τις ανάγκες προπόνησής σας. Αυτές οι ρυθμίσεις αποθηκεύονται σε ένα προφίλ δραστηριότητας. Για παράδειγμα, μπορείτε να ορίσετε ειδοποιήσεις χρόνου για το προφίλ αγώνα σας και ένα συμβάν ενεργοποίησης θέσης Auto Lap για το προφίλ ορεινής ποδηλασίας σας.

Ενημέρωση του προφίλ δραστηριότητάς σας

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

1 Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Προφίλ δραστ..**

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε ένα προφίλ.
- Επιλέξτε **Δημιουργία νέου** για να προσθέσετε ή να αντιγράψετε ένα προφίλ.

3 Αν χρειάζεται, επεξεργαστείτε το όνομα και το χρώμα για το προφίλ.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων** για να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων και τα πεδία δεδομένων (*Προσθήκη οθόνης δεδομένων, σελίδα 54*).
- Επιλέξτε **Προ.τύπ.διαδ.με ποδ** για να καθορίσετε τον τύπο διαδρομής με ποδήλατο που είναι τυπικός για αυτό το προφίλ δραστηριότητας, όπως καθημερινή διαδρομή μέσα στην πόλη.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μετά από μια διαδρομή με ποδήλατο που δεν είναι τυπική, μπορείτε να ενημερώσετε μη αυτόματα τον τύπο της διαδρομής. Τα ακριβή δεδομένα του τύπου διαδρομής με ποδήλατο είναι σημαντικά για τη δημιουργία διαδρομών φιλικών προς το ποδήλατο.
- Επιλέξτε **Τμήματα** για να θέσετε σε χρήση τα ενεργοποιημένα τμήματά σας (*Ενεργοποίηση τμημάτων, σελίδα 10*).
- Επιλέξτε **ClimbPro** για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία ClimbPro (*Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro, σελίδα 31*).
- Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις** για να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις προπόνησης (*Ειδοποιήσεις, σελίδα 54*).
- Επιλέξτε **Αυτόματες λειτουργίες > Auto Lap** για να καθορίσετε πώς θα ενεργοποιούνται οι γύροι (*Επισήμανση γύρων κατά θέση, σελίδα 56*).
- Επιλέξτε **Αυτόματες λειτουργίες > Αυτ.ανασ.λειτουργ.** για αυτόματη μετάβαση στην κατάσταση αναστολής λειτουργίας μετά από πέντε λεπτά αδράνειας (*Χρήση αυτόματης αναστολής λειτουργίας, σελίδα 56*).
- Επιλέξτε **Αυτόματες λειτουργίες > Auto Pause** για να γίνεται αλλαγή όταν παύει αυτόματα η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας (*Χρήση του Auto Pause, σελίδα 57*).
- Επιλέξτε **Αυτόματες λειτουργίες > Αυτόματη κύλιση** για να προσαρμόσετε τις ενδείξεις των οθονών δεδομένων προπόνησης όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας (*Χρήση αυτόματης κύλισης, σελίδα 57*).
- Επιλέξτε **Λειτ.έναρ.αντ.μέτρ.** για να προσαρμόσετε τον τρόπο με τον οποίο η συσκευή ανιχνεύει την έναρξη μιας διαδρομής και εκκινεί αυτόματα το χρονόμετρο δραστηριότητας (*Αυτόματη έναρξη του χρονόμετρου, σελίδα 57*).
- Επιλέξτε **Διατροφή/Ενυδάτωση** για να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση κατανάλωσης φαγητού και ποτού.
- Επιλέξτε **MTB/CX > Δυσ./ομλ./άλμ** για να ενεργοποιήσετε την καταγραφή δυσκολίας, ομαλότητας και άλματος.
- Επιλέξτε **Πλοήγηση > Χάρτης** για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις χάρτη (*Ρυθμίσεις χάρτη, σελίδα 32*).
- Επιλέξτε **Πλοήγηση > Δρομολόγηση** για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις δρομολόγησης (*Ρυθμίσεις πορείας, σελίδα 33*).
- Επιλέξτε **Πλοήγηση > Προτρ.πλοήγησης** για να εμφανίσετε μηνύματα πλοήγησης χρησιμοποιώντας μια προβολή χάρτη ή μια προτροπή κειμένου.
- Επιλέξτε **Πλοήγηση > Προειδ. απότ. στροφής** για να ενεργοποιήσετε μηνύματα προειδοποίησης πλοήγησης για απότομες στροφές.
- Επιλέξτε **Λειτουργία GPS** για να απενεργοποιήσετε το GPS (*Προπόνηση σε εσωτερικό χώρο, σελίδα 14*) ή να αλλάξετε τη ρύθμιση δορυφόρων (*Αλλαγή της ρύθμισης δορυφόρων, σελίδα 57*).

Όλες οι αλλαγές αποθηκεύονται στο προφίλ δραστηριότητας.

Προσθήκη οθόνης δεδομένων

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Προφίλ δραστ..**
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Οθόνη δεδομένων.**
- 4 Επιλέξτε μια κατηγορία και κατόπιν επιλέξτε ένα ή περισσότερα πεδία δεδομένων.
- 5 Επιλέξτε .
- 6 Ορίστε μια επιλογή.
 - Επιλέξτε μια άλλη κατηγορία για να επιλέξετε περισσότερα πεδία δεδομένων.
 - Επιλέξτε **Τέλος**.
- 7 Επιλέξτε  ή  για να αλλάξετε τη διάταξη.
- 8 Επιλέξτε **•••**.
- 9 Ορίστε μια επιλογή.
 - Πατήστε ένα πεδίο δεδομένων και μετά επιλέξτε ένα άλλο πεδίο δεδομένων για να αλλάξετε τη διάταξή τους.
 - Επιλέξτε δύο φορές το πεδίο δεδομένων για να το αλλάξετε.
- 10 Επιλέξτε **Τέλος**.

Επεξεργασία οθόνης δεδομένων

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Προφίλ δραστ..**
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων.**
- 4 Επιλέξτε μια οθόνη δεδομένων.
- 5 Επιλέξτε **Διάταξ/πεδία δεδ..**
- 6 Επιλέξτε  ή  για να αλλάξετε τη διάταξη.
- 7 Επιλέξτε **•••**.
- 8 Ορίστε μια επιλογή.
 - Πατήστε ένα πεδίο δεδομένων και μετά επιλέξτε ένα άλλο πεδίο δεδομένων για να αλλάξετε τη διάταξή τους.
 - Επιλέξτε δύο φορές το πεδίο δεδομένων για να το αλλάξετε.
- 9 Επιλέξτε **Τέλος**.

Αναδιάταξη οθονών δεδομένων

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Προφίλ δραστ..**
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων.**
- 4 Επιλέξτε μια οθόνη δεδομένων.
- 5 Επιλέξτε **Αλ.θέσης οθόνης.**
- 6 Επιλέξτε  ή .
- 7 Επιλέξτε **•••**.

Ειδοποιήσεις

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

Ορισμός ειδοποιήσεων εύρους

Αν διαθέτετε προαιρετική συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών, αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς ή μετρητή ισχύος, μπορείτε να καθορίσετε ειδοποιήσεις εύρους. Μια ειδοποίηση εύρους σας ειδοποιεί όταν η μέτρηση της συσκευής είναι μεγαλύτερη ή μικρότερη από ένα συγκεκριμένο εύρος τιμών. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί όταν ο ρυθμός πεταλιάς σας είναι κάτω από 40 σ.α.λ. και πάνω από 90 σ.α.λ. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε μια ζώνη προπόνησης για την ειδοποίηση εύρους ([Ζώνες προπόνησης, σελίδα 27](#)).

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Προφίλ δραστ..**
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις**.
- 4 Επιλέξτε **Ειδοποίηση ΚΠ, Ειδοπ.συχ.πεταλιάς ή Ειδοποίηση ισχύος**.
- 5 Επιλέξτε την ελάχιστη και μέγιστη τιμή ή επιλέξτε ζώνες.

Κάθε φορά που σημειώνεται υπέρβαση ή πτώση κάτω από το προκαθορισμένο εύρος, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι ([Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση των ήχων συσκευής, σελίδα 59](#)).

Ορισμός επαναλαμβανόμενων ειδοποιήσεων

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

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

Κάθε φορά που φτάνετε μια τιμή ειδοποίησης, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι ([Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση των ήχων συσκευής, σελίδα 59](#)).

Ρύθμιση έξυπνων ειδοποιήσεων φαγητού και ποτού

Μια έξυπνη ειδοποίηση σας ενημερώνει να καταναλώσετε φαγητό ή ποτό σε στρατηγικά διαστήματα με βάση τις τρέχουσες συνθήκες διαδρομής. Οι έξυπνες ειδοποιήσεις διαδρομής βασίζονται στη θερμοκρασία, το υψόμετρο, την ταχύτητα, τη διάρκεια, τους καρδιακούς παλμούς και τα δεδομένα ισχύος (εάν υπάρχουν).

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Προφίλ δραστ..**
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις**.
- 4 Επιλέξτε **Ειδοποίηση φαγητού ή Ειδοποίηση ποτού**.
- 5 Ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.
- 6 Επιλέξτε **Τύπος > Έξ..**

Κάθε φορά που φτάνετε στην εκτιμώμενη τιμή ειδοποίησης, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι ([Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση των ήχων συσκευής, σελίδα 59](#)).

Auto Lap

Επισήμανση γύρων κατά θέση

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

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Προφίλ δραστ..**
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Αυτόματες λειτουργίες > Auto Lap > Ενεργ. Auto Lap > Βάσει θέσης > Γύρος σε.**
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Μόνο με πάτημα Lap** για να ενεργοποιείται ο μετρητής γύρων κάθε φορά που επιλέγετε το  και κάθε φορά που περνάτε ξανά από οποιαδήποτε από αυτές τις θέσεις.
 - Επιλέξτε **Έναρξη και γύρος** για να ενεργοποιείται ο μετρητής γύρων στη θέση GPS όπου θα επιλέξετε το  και σε οποιαδήποτε θέση κατά τη διάρκεια της διαδρομής όπου θα επιλέξετε το .
 - Επιλέξτε **Επισήμανση και γύρος** για να ενεργοποιείται ο μετρητής γύρων σε μια συγκεκριμένη θέση GPS που έχετε επισημάνει πριν από τη διαδρομή και σε οποιαδήποτε θέση κατά τη διάρκεια της διαδρομής όπου θα επιλέξετε το .
- 5 Αν χρειάζεται, προσαρμόστε τα πεδία δεδομένων γύρου ([Προσθήκη οθόνης δεδομένων, σελίδα 54](#)).

Επισήμανση γύρων κατά απόσταση

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

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Προφίλ δραστ..**
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Αυτόματες λειτουργίες > Auto Lap > Ενεργ. Auto Lap > Βάσει απόστασης > Γύρος σε.**
- 4 Πληκτρολογήστε μια τιμή.
- 5 Αν χρειάζεται, προσαρμόστε τα πεδία δεδομένων γύρου ([Προσθήκη οθόνης δεδομένων, σελίδα 54](#)).

Επισήμανση γύρων κατά ώρα

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

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Προφίλ δραστ..**
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Αυτόματες λειτουργίες > Auto Lap > Ενεργ. Auto Lap > Βάσει χρόνου > Γύρος σε.**
- 4 Πληκτρολογήστε μια τιμή.
- 5 Αν χρειάζεται, προσαρμόστε τα πεδία δεδομένων γύρου ([Προσθήκη οθόνης δεδομένων, σελίδα 54](#)).

Χρήση αυτόματης αναστολής λειτουργίας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την Αυτ.ανασ.λειτουργ. για αυτόματη μετάβαση στην κατάσταση αναστολής λειτουργίας μετά από 5 λεπτά αδράνειας. Στη διάρκεια της κατάστασης αναστολής λειτουργίας, η οθόνη απενεργοποιείται και οι αισθητήρες ANT+, το Bluetooth και το GPS απενεργοποιούνται.

Το Wi-Fi συνεχίζει να λειτουργεί ενώ η συσκευή είναι σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας.

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Προφίλ δραστ..**
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Αυτόματες λειτουργίες > Αυτ.ανασ.λειτουργ..**

Χρήση του Auto Pause

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

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

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Προφίλ δραστ..**
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Αυτόματες λειτουργίες > Auto Pause**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Σε στάση** για αυτόματη διακοπή του χρονομέτρου όταν σταματάτε να κινείστε.
 - Επιλέξτε **Προσαρμ. ταχύτητα** για αυτόματη παύση του χρονομέτρου όταν η ταχύτητά σας μειώνεται κάτω από μια καθορισμένη τιμή.
- 5 Αν χρειάζεται, προσαρμόστε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων χρόνου (*Προσθήκη οθόνης δεδομένων, σελίδα 54*).

Χρήση αυτόματης κύλισης

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

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Προφίλ δραστ..**
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Αυτόματες λειτουργίες > Αυτόματη κύλιση**.
- 4 Επιλέξτε ταχύτητα εμφάνισης.

Αυτόματη έναρξη του χρονομέτρου

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

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Προφίλ δραστ..**
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Λειτ.έναρ.αντ.μέτρ..**
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Μη αυτόματα** και μετά επιλέξτε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
 - Επιλέξτε **Με ερώτηση** για να εμφανίζεται μια οπτική υπενθύμιση όταν φτάνετε στην ταχύτητα ειδοποίησης έναρξης.
 - Επιλέξτε **Αυτόματα** για να ξεκινά αυτόματα το χρονόμετρο δραστηριότητας όταν φτάνετε στην ταχύτητα έναρξης.

Αλλαγή της ρύθμισης δορυφόρων

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

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Προφίλ δραστ..**
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε τη **Λειτουργία GPS**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή.

Ρυθμίσεις τηλεφώνου

Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Συνδεδεμένες λειτουργίες > Τηλέφωνο**.

Ενεργοποίηση: Ενεργοποιεί την τεχνολογία Bluetooth.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Άλλες ρυθμίσεις Bluetooth εμφανίζονται μόνο όταν είναι ενεργοποιημένη η ασύρματη τεχνολογία Bluetooth.

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

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

Συγχ. τώρα: Σας επιτρέπει να συγχρονίσετε τη συσκευή σας με συμβατό smartphone.

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

Χαμένες ειδοποιήσεις: Εμφανίζει ειδοποιήσεις για αναπάντητες κλήσεις από το συμβατό smartphone σας.

Υπογρ. απάν. κειμένου: Επιτρέπει τη χρήση υπογραφών στις απαντήσεις σας σε μηνύματα κειμένου. Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη με συμβατά smartphone Android.

Ρυθμίσεις συστήματος

Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Σύστημα**.

- Ρυθμίσεις οθόνης ([Ρυθμίσεις οθόνης, σελίδα 58](#))
- Ρυθμίσεις widget ([Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 59](#))
- Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων ([Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων, σελίδα 59](#))
- Ρυθμίσεις μονάδας ([Αλλαγή των μονάδων μέτρησης, σελίδα 59](#))
- Ρυθμίσεις ήχων ([Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση των ήχων συσκευής, σελίδα 59](#))
- Ρυθμίσεις γλώσσας ([Αλλαγή της γλώσσας συσκευής, σελίδα 59](#))

Ρυθμίσεις οθόνης

Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Σύστημα > Οθόνη**.

Αυτ.ρύθ.φωτ.: Ρυθμίζει αυτόματα τη φωτεινότητα του φωτισμού με βάση τον φωτισμό περιβάλλοντος.

Φωτεινότητα: Ρυθμίζει την ένταση φωτεινότητας.

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

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

Λήψη στιγ.οθ.: Σας επιτρέπει να αποθηκεύσετε την εικόνα της οθόνης της συσκευής.

Χρήση του οπισθοφωτισμού

Μπορείτε να επιλέξετε οποιοδήποτε πλήκτρο για να ενεργοποιήσετε τον φωτισμό.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε το χρονικό όριο φωτισμού ([Ρυθμίσεις οθόνης, σελίδα 58](#)).

1 Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Σύστημα > Οθόνη**.

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να επιτρέψετε στη συσκευή να προσαρμόσει αυτόματα τη φωτεινότητα με βάση τον φωτισμό περιβάλλοντος, ενεργοποιήστε την **Αυτ.ρύθ.φωτ.**.
- Για να προσαρμόσετε μη αυτόματα τη φωτεινότητα, απενεργοποιήστε την **Αυτ.ρύθ.φωτ.**, επιλέξτε **Φωτεινότητα** και μετά  ή .

Προσαρμογή του βρόχου widget

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

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Σύστημα > Διαχείριση widget**.
- 2 Επιλέξτε ένα widget για να το προσθέσετε ή να το αφαιρέσετε από τον βρόχο widget.
- 3 Επιλέξτε **Αναδιάταξη** για να αλλάξετε τη θέση ενός widget στον βρόχο widget.

Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων

Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Σύστημα > Εγγραφή δεδομένων**.

Διάστ.καταγραφής: Ρυθμίζει τον τρόπο εγγραφής δεδομένων δραστηριοτήτων από τη συσκευή. Η επιλογή Έξ. καταγράφει σημαντικά σημεία στα οποία αλλάζετε κατεύθυνση, ταχύτητα ή καρδιακούς παλμούς. Με την επιλογή 1 δευτερόλεπτο καταγράφονται σημεία κάθε δευτερόλεπτο. Η δραστηριότητά σας καταγράφεται πολύ λεπτομερώς και αυξάνεται το μέγεθος του αποθηκευμένου αρχείου δραστηριοτήτων.

Μέση συχ.πεταλιάς: Καθορίζει αν η συσκευή θα συμπεριλαμβάνει μηδενικές τιμές για τα δεδομένα ρυθμού πεταλιάς που προκύπτουν όταν δεν κάνετε πετάλι (*Υπολογισμός μέσης τιμής δεδομένων ρυθμού πεταλιάς ή ισχύος, σελίδα 43*).

Μέση τιμή ισχύος: Καθορίζει αν η συσκευή θα συμπεριλαμβάνει μηδενικές τιμές για τα δεδομένα ισχύος που προκύπτουν όταν δεν κάνετε πετάλι (*Υπολογισμός μέσης τιμής δεδομένων ρυθμού πεταλιάς ή ισχύος, σελίδα 43*).

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

Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

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

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

Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση των ήχων συσκευής

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Σύστημα**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αλλάξετε τη ρύθμιση για ειδοποιήσεις και ενημερώσεις, επιλέξτε **Ήχοι**.
 - Για να αλλάξετε τη ρύθμιση για πατήματα πλήκτρων, επιλέξτε **Ήχοι πλήκτρ..**

Αλλαγή της γλώσσας συσκευής

Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Σύστημα > Γλώσσα**.

Ζώνες ώρας

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

Ρύθμιση της λειτουργίας επέκτασης οθόνης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή Edge 530 ως επέκταση οθόνης για να προβάλετε οθόνες δεδομένων από ένα συμβατό ρολόι multisport Garmin. Για παράδειγμα, μπορείτε να συζεύξετε μια συμβατή συσκευή Forerunner για να εμφανίσετε τις οθόνες δεδομένων της στη συσκευή Edge για ένα τρίαθλο.

- 1 Από τη συσκευή Edge, επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Λειτ.επέκτασης οθόνης > Σύνδεση ρολογιού**.
- 2 Από το συμβατό ρολόι Garmin, επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρια και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου > Επέκταση οθόνης**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη της συσκευής Edge και του ρολογιού Garmin για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία σύζευξης.

Οι οθόνες δεδομένων από το συζευγμένο ρολόι σας εμφανίζονται στη συσκευή Edge όταν οι συσκευές είναι συζευγμένες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι κανονικές λειτουργίες της συσκευής Edge απενεργοποιούνται κατά τη χρήση της λειτουργίας επέκτασης οθόνης.

Μετά τη σύζευξη του συμβατού ρολογιού Garmin με τη συσκευή Edge, την επόμενη φορά που θα χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία επέκτασης οθόνης θα συνδεθούν αυτόματα.

Έξοδος από τη λειτουργία επέκτασης οθόνης

Ενώ η συσκευή βρίσκεται στη λειτουργία Επέκτασης οθόνης, επιλέξτε **••• > Έξοδος από λειτ. επέκτασης οθόνης > OK**.

Πληροφορίες συσκευής

Ενημερώσεις προϊόντος

Στον υπολογιστή σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Express (www.garmin.com/express). Στο smartphone σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Connect.

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

- Ενημερώσεις λογισμικού
- Ενημερώσεις χαρτών
- Τα δεδομένα αποστέλλονται στο Garmin Connect
- Δήλωση προϊόντος

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας με την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect και να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με ένα συμβατό smartphone ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 3](#)).

Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect.

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

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express

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

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, το Garmin Express το στέλνει στη συσκευή σας.
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 3 Μην αποσυνδέσετε τη συσκευή σας από τον υπολογιστή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ενημέρωσης.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν έχετε ρυθμίσει ήδη τη συσκευή σας με συνδεσιμότητα Wi-Fi, το Garmin Connect μπορεί να πραγματοποιήσει αυτόματα λήψη διαθέσιμων ενημερώσεων λογισμικού στη συσκευή σας όταν συνδεθεί μέσω Wi-Fi.

Προδιαγραφές

Προδιαγραφές Edge

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Έως και 20 ώρες, τυπική χρήση
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Ασύρματη συχνότητα	2,4 GHz με μέγιστη τιμή 13,7 dBm
Τιμή αντοχής στο νερό	IEC 60529 IPX7 ¹

Απαιτήσεις φόρτισης

Η ισχύς που παρέχεται από τον φορτιστή πρέπει να είναι μεταξύ 1,5 bat (ελάχιστη) που απαιτείται από τον ραδιοεξοπλισμό και 5 bat (μέγιστη) για την επίτευξη της μέγιστης ταχύτητας φόρτισης.



Προδιαγραφές του HRM-Dual™

Τύπος μπαταρίας	Με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη CR2032, 3 V
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Έως 3,5 έτη, με χρήση 1 ώρα/ημέρα
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από 0° έως 40°C (από 32° έως 104°F)
Ασύρματη συχνότητα	2,4 GHz στα 2 dBm μέγιστο
Τιμή αντοχής στο νερό	1 ATM ² ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτό το προϊόν δεν μεταδίδει δεδομένα καρδιακών παλμών ενώ κολυμπάτε.

Προδιαγραφές αισθητήρα ταχύτητας 2 και αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς 2

Τύπος μπαταρίας	Με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη CR2032, 3 V
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Περίπου 12 χρόνια, με χρήση 1 ώρα/ημέρα
Χωρητικότητα αισθητήρα ταχύτητας	Δεδομένα δραστηριότητας έως 300 ωρών
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)
Ασύρματη συχνότητα	2,4 GHz με μέγιστη τιμή τα 4 dBm
Τιμή αντοχής στο νερό	IEC 60529 IPX7 ¹

Προβολή πληροφοριών συσκευής

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

Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Σύστημα > Πληροφορίες > Πληρ. δικαιωμ. πνευμ. ιδιοκτ..**

¹ Η συσκευή αντέχει σε τυχαία έκθεση σε νερό βάθους έως ενός μέτρου για 30 λεπτά. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/waterrating.

² Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 10 μέτρων. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το www.garmin.com/waterrating.

Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης

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

- 1 Επιλέξτε **Μενού**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Κανονιστικές πληροφορίες**.

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

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

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

Καθαρισμός της συσκευής

- 1 Σκουπίστε τη συσκευή με ένα πανί ελαφρώς εμποτισμένο με ήπιο απορρυπαντικό διάλυμα.
 - 2 Σκουπίστε την μέχρι να στεγνώσει.
- Μετά τον καθαρισμό, αφήστε τη συσκευή να στεγνώσει εντελώς.

Φροντίδα της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Προτού πλύνετε τον ιμάντα, πρέπει να ξεκουμπώσετε και να αφαιρέσετε τη μονάδα.

Η συσσώρευση ιδρώτα και αλάτων στον ιμάντα μπορεί να μειώσει την ικανότητα της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών να παρέχει αναφορές με δεδομένα ακριβείας.

- Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/HRMcare για λεπτομερείς οδηγίες σχετικά με το πλύσιμο.
- Ξεπλένετε τον ιμάντα μετά από κάθε χρήση.
- Πλένετε στο πλυντήριο τον ιμάντα μετά από κάθε επτά χρήσεις.
- Μην τοποθετείτε τον ιμάντα σε στεγνωτήριο.
- Όταν στεγνώνετε τον ιμάντα, κρεμάστε τον ή ακουμπήστε τον πάνω σε επίπεδη επιφάνεια.
- Για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών, μπορείτε να αποσπάτε τη μονάδα όταν δεν τη χρησιμοποιείτε.

Μπαταρίες με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

Αντικατάσταση της μπαταρίας HRM-Dual

- 1 Χρησιμοποιήστε ένα μικρό κατσαβίδι (Torx T5) για να αφαιρέσετε τις τέσσερις βίδες που βρίσκονται στο πίσω μέρος της μονάδας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα αξεσουάρ HRM-Dual που κατασκευάστηκαν πριν από τον Σεπτέμβριο 2020 χρησιμοποιούν βίδες Phillips #00.

- 2 Αφαιρέστε το κάλυμμα και την μπαταρία.



- 3 Περιμένετε 30 δευτερόλεπτα.
- 4 Τοποθετήστε τη νέα μπαταρία με τη θετική πλευρά στραμμένη προς τα επάνω.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην κάνετε ζημιά στο μονωτικό δακτύλιο και προσέξτε να μην τον χάσετε.
- 5 Επανατοποθετήστε το κάλυμμα και τις τέσσερις βίδες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην σφίγγετε υπερβολικά.

Αφού αντικαταστήσετε την μπαταρία του αισθητηρίου καρδιακών παλμών, μπορεί να χρειαστεί να το αντιστοιχίσετε ξανά με τη συσκευή.

Αντικατάσταση της μπαταρίας του αισθητήρα ταχύτητας

Η συσκευή χρησιμοποιεί μία μπαταρία CR2032. Η λυχνία LED αναβοσβήνει με κόκκινο χρώμα για να υποδείξει χαμηλή στάθμη μπαταρίας μετά από δύο περιστροφές.

- 1 Βρείτε το κυκλικό κάλυμμα της μπαταρίας ① στο μπροστινό μέρος του αισθητήρα.



- 2 Γυρίστε το κάλυμμα αριστερόστροφα μέχρι να είναι αρκετά χαλαρό για να αφαιρεθεί.
 - 3 Αφαιρέστε το κάλυμμα και την μπαταρία ②.
 - 4 Περιμένετε 30 δευτερόλεπτα.
 - 5 Τοποθετήστε τη νέα μπαταρία μέσα στο κάλυμμα, λαμβάνοντας υπόψη την πολικότητα.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μην κάνετε ζημιά στο μονωτικό δακτύλιο και προσέξτε να μην τον χάσετε.
- 6 Γυρίστε το κάλυμμα δεξιόστροφα μέχρι ο δείκτης στο κάλυμμα να ευθυγραμμιστεί με τον δείκτη στη θήκη.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λυχνία LED αναβοσβήνει με κόκκινο και πράσινο χρώμα για μερικά δευτερόλεπτα μετά την αντικατάσταση της μπαταρίας. Όταν η λυχνία LED αναβοσβήσει με πράσινο χρώμα και μετά σταματήσει να αναβοσβήνει, η συσκευή είναι ενεργή και έτοιμη για αποστολή δεδομένων.

Αντικατάσταση της μπαταρίας του αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς

Η συσκευή χρησιμοποιεί μία μπαταρία CR2032. Η λυχνία LED αναβοσβήνει με κόκκινο χρώμα για να υποδείξει χαμηλή στάθμη μπαταρίας μετά από δύο περιστροφές.

1 Βρείτε το κυκλικό κάλυμμα της μπαταρίας ① στο πίσω μέρος του αισθητήρα.



2 Γυρίστε το κάλυμμα αριστερόστροφα μέχρι ο δείκτης να είναι στραμμένος στην απασφαλισμένη θέση και το κάλυμμα να είναι αρκετά χαλαρό για να αφαιρεθεί.

3 Αφαιρέστε το κάλυμμα και την μπαταρία ②.

4 Περιμένετε 30 δευτερόλεπτα.

5 Τοποθετήστε τη νέα μπαταρία μέσα στο κάλυμμα, λαμβάνοντας υπόψη την πολικότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην κάνετε ζημιά στο μονωτικό δακτύλιο και προσέξτε να μην τον χάσετε.

6 Γυρίστε το κάλυμμα δεξιόστροφα μέχρι ο δείκτης να είναι στραμμένος στην ασφαλισμένη θέση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λυχνία LED αναβοσβήνει με κόκκινο και πράσινο χρώμα για μερικά δευτερόλεπτα μετά την αντικατάσταση της μπαταρίας. Όταν η λυχνία LED αναβοσβήσει με πράσινο χρώμα και μετά σταματήσει να αναβοσβήνει, η συσκευή είναι ενεργή και έτοιμη για αποστολή δεδομένων.

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Επαναφορά της συσκευής

Αν η συσκευή σταματήσει να ανταποκρίνεται, ενδέχεται να χρειάζεται επαναφορά. Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει δεδομένα ή ρυθμίσεις.

Πατήστε παρατεταμένα το πλήκτρο  για 10 δευτερόλεπτα.

Η συσκευή εκτελεί επαναφορά και ενεργοποιείται.

Επαναφορά των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

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

Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Σύστημα > Επαναφορά συσκευής > Επαναφορά προεπ. ρυθμίσεων > OK**.

Απαλοιφή των δεδομένων και των ρυθμίσεων του χρήστη

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

Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Σύστημα > Επαναφορά συσκευής > Διαгр. δεδομ./επαν. ρυθμ. > OK**.

Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

- Ενεργοποιήστε τη **Λειτ.εξοικ.μπαταρίας** (*Ενεργοποίηση της λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας, σελίδα 66*).
- Μειώστε τη φωτεινότητα (*Χρήση του οπισθοφωτισμού, σελίδα 58*) ή το χρονικό όριο του φωτισμού (*Ρυθμίσεις οθόνης, σελίδα 58*).
- Επιλέξτε το **Έξ.** διάστημα εγγραφής (*Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων, σελίδα 59*).
- Ενεργοποιήστε την **Αυτ.ανασ.λειτουργγ.** (*Χρήση αυτόματης αναστολής λειτουργίας, σελίδα 56*).
- Απενεργοποιήστε την ασύρματη λειτουργία **Bluetooth** (*Ρυθμίσεις τηλεφώνου, σελίδα 58*).
- Επιλέξτε τη ρύθμιση **GPS** (*Αλλαγή της ρύθμισης δορυφόρων, σελίδα 57*).
- Αφαιρέστε τους ασύρματους αισθητήρες που δεν χρησιμοποιείτε πλέον.

Ενεργοποίηση της λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας

Η λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας προσαρμόζει τις ρυθμίσεις αυτόματα για να παρατείνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας για μακρύτερες διαδρομές. Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, η οθόνη σβήνει. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τις αυτόματες ειδοποιήσεις και να πατήστε ένα πλήκτρο για να την ενεργοποιήσετε. Η λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας καταγράφει σημεία GPS για τη διαδρομή και δεδομένα αισθητήρα με μικρότερη συχνότητα. Η ακρίβεια των δεδομένων ταχύτητας, απόστασης και παρακολούθησης μειώνεται.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ιστορικό καταγράφεται στη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας όταν λειτουργεί το χρονόμετρο.

- 1 Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Λειτ.εξοικ.μπαταρίας > Ενεργοποίηση**.
- 2 Επιλέξτε τις ειδοποιήσεις που ενεργοποιούν την οθόνη κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Μετά τη διαδρομή με ποδήλατο, πρέπει να φορτίσετε τη συσκευή σας και να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας, ώστε να χρησιμοποιήσετε όλες τις λειτουργίες της συσκευής.

Το τηλέφωνό μου δεν συνδέεται στη συσκευή

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

- Απενεργοποιήστε το smartphone και τη συσκευή σας και κατόπιν ενεργοποιήστε τα ξανά.
- Ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο smartphone σας.
- Ενημερώστε την εφαρμογή Garmin Connect στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- Καταργήστε τη συσκευή σας από την εφαρμογή Garmin Connect και τις ρυθμίσεις Bluetooth στο smartphone σας, για να επαναλάβετε τη διαδικασία αντιστοίχισης.
- Αν αγοράσατε ένα καινούργιο smartphone, καταργήστε τη συσκευή σας από την εφαρμογή Garmin Connect στο smartphone που θα σταματήσετε να χρησιμοποιείτε.
- Πλησιάστε το smartphone σας σε απόσταση 10 m (33 ft.) από τη συσκευή.
- Στο smartphone, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή  και πατήστε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** για να μεταβείτε στη λειτουργία αντιστοίχισης.
- Επιλέξτε **Μενού > Ρυθμίσεις > Συνδεδεμένες λειτουργίες > Τηλέφωνο > Σύζ.smartphone**.

Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS

- Θα πρέπει να συγχρονίζετε συχνά τη συσκευή με το λογαριασμό σας Garmin:
 - Συνδέστε τη συσκευή με έναν υπολογιστή μέσω του καλωδίου USB και της εφαρμογής Garmin Express.
 - Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect χρησιμοποιώντας το smartphone με δυνατότητα Bluetooth.
 - Συνδέστε τη συσκευή σας με το λογαριασμό Garmin χρησιμοποιώντας ένα ασύρματο δίκτυο Wi-Fi.
- Ενώ είναι συνδεδεμένη με το λογαριασμό σας Garmin, η συσκευή πραγματοποιεί λήψη δορυφορικών δεδομένων για αρκετές ημέρες, καθιστώντας δυνατό το γρήγορο εντοπισμό δορυφορικών σημάτων.
- Μεταφέρετε τη συσκευή σας σε εξωτερικό, ανοικτό χώρο, μακριά από ψηλά κτήρια και δέντρα.
- Παραμείνετε ακίνητοι για μερικά λεπτά.

Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα

- 1 Από την αρχική οθόνη, επιλέξτε ✓.
- 2 Μεταβείτε στο τελευταίο στοιχείο στη λίστα κάνοντας κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε •••.
- 3 Μεταβείτε στο τελευταίο στοιχείο στη λίστα κάνοντας κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε •••.
- 4 Μεταβείτε στο όγδοο στοιχείο στη λίστα κάνοντας κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε •••.
- 5 Μεταβείτε στη γλώσσα σας κάνοντας κύλιση προς τα κάτω και επιλέξτε •••.

Ρύθμιση του υψόμετρου

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

- 1 Πηγαίνετε για ποδηλασία.
- 2 Επιλέξτε ••• > **Ορισμός υψόμετρου**.
- 3 Εισαγάγετε το υψόμετρο και επιλέξτε το ✓.

Βαθμονόμηση της πυξίδας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ρύθμιση της ηλεκτρονικής πυξίδας σε εξωτερικό χώρο. Για να βελτιώσετε την ακρίβεια κατεύθυνσης, μην στέκεστε κοντά σε αντικείμενα που επηρεάζουν το μαγνητικό πεδίο, όπως οχήματα, κτήρια και εναέριες γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος.

Η συσκευή σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση από προεπιλογή. Αν εντοπίσετε μη φυσιολογική συμπεριφορά της πυξίδας, για παράδειγμα, αφού διανύσετε μεγάλες αποστάσεις ή μετά από ακραίες μεταβολές θερμοκρασίας, μπορείτε να βαθμονομήσετε την πυξίδα.

- 1 Επιλέξτε **Μενού** > **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα** > **Ρύθμιση πυξίδας**.
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ενδείξεις θερμοκρασίας

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

Αντικατάσταση μονωτικών δακτυλίων

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

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

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

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

Παράρτημα

Πεδία δεδομένων

Ορισμένα πεδία δεδομένων απαιτούν προαιρετικά αξεσουάρ για να εμφανίσετε δεδομένα.

%FTP: Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε μορφή ποσοστού για το λειτουργικό όριο ισχύος.

% ΑΚΠ γύρου: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τρέχοντα γύρο.

%αποθ. καρδ. παλμών: Το ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση).

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

%μέγ. καρδ. παλμών γύρου: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τρέχοντα γύρο.

10 δευτ. Watt/kg: Η μέση ταχύτητα κίνησης 10 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος σε Watt ανά κιλό.

30 δευτ. VAM: Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της μέσης ταχύτητας ανόδου.

30 δευτ. Watt/kg: Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος σε Watt ανά κιλό.

3 δευτ. Watt/kg: Η μέση ταχύτητα κίνησης 3 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος σε Watt ανά κιλό.

EPOC: Η ποσότητα περίσσειας μεταπροπονητικής κατανάλωση οξυγόνου (EPOC) για την τρέχουσα δραστηριότητα. Η EPOC υποδεικνύει την απαιτούμενη ενέργεια της άσκησης.

Intensity Factor: Το Intensity Factor™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Normalized Power: Το Normalized Power™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.

NP γύρου: Η μέση τιμή Normalized Power για τον τρέχοντα γύρο.

NP τελ. γύρ.: Η μέση τιμή Normalized Power για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

PCO γύρου: Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για τον τρέχοντα γύρο.

TSS: Το Training Stress Score™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.

VAM: Η μέση ταχύτητα ανόδου για την τρέχουσα δραστηριότητα.

VAM γύρου: Η μέση ταχύτητα ανόδου για τον τρέχοντα γύρο.

Watt/kg: Η τιμή της παραγόμενης ισχύος σε Watt ανά κιλό.

Watt/kg γύρου: Η μέση παραγόμενη ισχύς σε Watt ανά κιλό για τον τρέχοντα γύρο.

Άν. έως επόμε. σημ. πορείας: Η άνοδος που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στη διαδρομή.

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

Αερόβιο Training Effect: Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας φυσικής σας κατάστασης.

Αναερόβιο Training Effect: Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.

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

Αντ. οργ. προπ. εσ. χώρου: Η δύναμη αντίστασης που ασκείται από ένα όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου.

Αποτελεσματικότητα ροπής: Η μέτρηση απόδοσης των πεταλιών του ποδηλάτη.

Απόστ. σημ. διαδρομής: Η απόσταση που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στη διαδρομή.

Απόστ. τελ. γύρου: Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

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

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

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

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

Απόσταση μπροστά: Η απόσταση μπροστά ή πίσω από το Virtual Partner.

Βήμα άσκ.: Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, το τρέχον βήμα από το συνολικό αριθμό βημάτων.

Γρ. ρυθ. πετ.: Ένα γραμμικό γράφημα που δείχνει τις τιμές ρυθμού πεταλιάς για την τρέχουσα δραστηριότητα.

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

Γράφημα ζώνης ΚΠ: Ένα γραμμικό γράφημα που δείχνει την τρέχουσα ζώνη των καρδιακών παλμών σας (1 έως 5).

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

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

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

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

Διάρκεια: Ο χρόνος που απομένει για το τρέχον βήμα άσκησης.

Διάρκεια: Ο χρόνος που πέρασε στο τρέχον βήμα άσκησης.

Δυσκ.γύρου: Η συνολική βαθμολογία δυσκολίας για τον τρέχοντα γύρο.

Δυσκολία: Η μέτρηση δυσκολίας για την τρέχουσα δραστηριότητα, με βάση το υψόμετρο, την κλίση και τις γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης.

Δυσκολία 60": Η μέση ταχύτητα κίνησης 60 δευτερολέπτων της βαθμολογίας δυσκολίας.

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

Εναπ. καρδ. παλμοί: Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, η τιμή στην οποία βρίσκεστε επάνω ή κάτω από το στόχο καρδιακών παλμών.

Εναπ. χρ.: Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης ή διαδρομής, ο χρόνος που απομένει όταν χρησιμοποιείτε έναν στόχο χρόνου.

Εναπομένουσα απόσταση: Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης ή διαδρομής, η απόσταση που απομένει όταν χρησιμοποιείτε ένα στόχο απόστασης.

Εξ. σε 30 δευτ.: Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της αριστερής/δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.

Εξισ. σε 10": Η μέση ταχύτητα κίνησης 10 δευτερολέπτων της αριστερής/δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.

Εξισ. σε 3": Η μέση ταχύτητα κίνησης τριών δευτερολέπτων της αριστερής/δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.

Εξισορ. γύρ.: Η μέση αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση ισχύος για τον τρέχοντα γύρο.

Εξισορρόπηση: Η τρέχουσα αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση ισχύος.

Επιθυμ.ισχύς: Η επιθυμητή απόδοση ισχύος κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

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

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

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

Θέση επόμενου σημείου: Το επόμενο σημείο στην πορεία ή τη διαδρομή.

Θέση προορισμού: Το τελευταίο σημείο στην πορεία ή τη διαδρομή.

Θερμίδες: Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε.

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

Ισχ. 10 δευτ.: Η μέση ταχύτητα κίνησης 10 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.

Ισχ. 30 δευτ.: Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.

Ισχ. 3 δευτ.: Η μέση ταχύτητα κίνησης 3 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.

Ισχ. τελ. γύρ.: Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Ισχύς: Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε Watt. Η συσκευή πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό μετρητή ισχύος.

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

Ισχύς σήματος GPS: Η ισχύς του δορυφορικού σήματος GPS.

Καρδ. παλμοί τελ. γύρου: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

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

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

Κατάσταση γωνίας δέσμης: Η λειτουργία δέσμης προβολέα.

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

Κατεύθυνση: Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε.

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

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

Κορ. φάσ. ισχ. αριστερά γύρου: Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.

Κορ. φάσης ισχ. αριστερά: Η τρέχουσα μέγιστη γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Η μέγιστη γωνία φάσης ισχύος είναι η γωνία εντός της οποίας ο ποδηλάτης παράγει το μέγιστο τμήμα της δύναμης ώσης.

Κορυφή φάσης ισχ. δεξ. γύρου: Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στον τρέχοντα γύρο.

Κορυφή φάσης ισχύος δεξιά: Η τρέχουσα μέγιστη γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Η μέγιστη γωνία φάσης ισχύος είναι η γωνία εντός της οποίας ο ποδηλάτης παράγει το μέγιστο τμήμα της δύναμης ώσης.

Λειτ. αλλαγής ταχ. Di2: Η τρέχουσα λειτουργία αλλαγής ταχυτήτων ενός αισθητήρα Di2.

Λειτ. φωτ.: Η λειτουργία διαμόρφωσης του δικτύου φωτισμού.

Λειτουργία υποβοήθησης: Η τρέχουσα λειτουργία υποβοήθησης του eBike.

Μ. συχν. πετ.: Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέγ. ισ. γύρ.: Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.

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

Μέγιστη ταχύτητα: Η ανώτερη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση PCO: Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση VAM: Η μέση ταχύτητα ανόδου για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση εξισορ.: Η μέση αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση ισχύος για την τρέχουσα δραστηριότητα.

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

Μέση κορ. φάσ. ισχ. αριστ.: Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση κορυφή φάσης ισχ. δεξ.: Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση ταχύτητα: Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση τιμή Watt/kg: Η μέση τιμή της παραγόμενης ισχύος σε Watt ανά κιλό.

Μέση φάση ισχ. αριστερά: Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση φάση ισχύος δεξιά: Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσο %ΑΚΠ: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσο %μέγ. καρδ. παλμών: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

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

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

Μετατ. κέν. πλατφόρμας: Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας. Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας είναι η θέση στο πετάλι του ποδηλάτου όπου ασκείται η δύναμη.

Μπατ. eBike: Η υπολειπόμενη ισχύς μπαταρίας ενός eBike.

Μπατ. ταχ.: Η κατάσταση της μπαταρίας ενός αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Μπροστινή ταχύτητα: Η μπροστινή ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

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

Ομαλ. 60": Η μέση ταχύτητα κίνησης 60 δευτερολέπτων της βαθμολογίας ομαλότητας.

Ομαλότητα γύρου: Η συνολική βαθμολογία ομαλότητας για τον τρέχοντα γύρο.

Ομαλότητα πεταλιάς: Η μέτρηση του βαθμού ομοιομορφίας κατά την άσκηση πίεσης από έναν ποδηλάτη στα πετάλια στη διάρκεια κάθε πεταλιάς.

Πίσω ταχύτητα: Η πίσω ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Ράβδ. πεταλ.: Ένα γράφημα ράβδων, που δείχνει την τρέχουσα, μέση και μέγιστη τιμή ρυθμού πεταλιάς για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Ράβδοι ισχ.: Ένα γράφημα ράβδων, που δείχνει την τρέχουσα, μέση και μέγιστη τιμή παραγόμενης ισχύος για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Ράβδοι καρδ. παλμών: Ένα γράφημα ράβδων, που δείχνει την τρέχουσα, μέση και μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Ράβδοι ταχύτητας: Ένα γράφημα ράβδων, που δείχνει την τρέχουσα, μέση και μέγιστη τιμή ταχύτητας για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Ροή: Η μέτρηση του βαθμού συνέπειας την οποία διατηρείτε όσον αφορά την ταχύτητα και την ομαλότητα στις στροφές, στην τρέχουσα δραστηριότητα.

Ρυθ. αναπν.: Ο ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό (bpm).

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

Στάθμη μπατ. του Di2: Η ισχύς μπαταρίας που απομένει σε έναν αισθητήρα Di2.

Στάθμη μπαταρίας: Η ισχύς μπαταρίας που απομένει.

Στόχος: Στη διάρκεια μιας άσκησης, ο στόχος για το βήμα άσκησης.

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

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

Συνδεδεμένα φώτα: Ο αριθμός των συνδεδεμένων φώτων.

Συνδυασμός ταχυτήτων: Ο τρέχων συνδυασμός ταχυτήτων από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Συνθήκη απόδοσης: Η βαθμολογία κατάστασης απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο της ικανότητας απόδοσής σας.

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

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

Σχέση μετάδ.: Ο αριθμός οδοντώσεων στο γρανάζι της μπροστινής και πίσω ταχύτητας, όπως ανιχνεύεται από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Σύγκρ. προγρ. ασκήσ.: Ένα γράφημα σύγκρισης της τρέχουσας προσπάθειας με τον στόχο άσκησης.

Ταχ. γύρου: Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.

Ταχ. τελ. γύ.: Η μέση ταχύτητα για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Ταχύτητα: Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.

Ταχύτητες: Η μπροστινή και πίσω ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Υπολειπόμενες επαναλήψεις: Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, οι επαναλήψεις που απομένουν.

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

Υπόλοιπο θερμίδων: Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, οι θερμίδες που απομένουν όταν χρησιμοποιείτε ένα στόχο θερμίδων.

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

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

Φάση ισχύος αριστερά: Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Φάση ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού όπου παράγεται θετική ισχύς.

Φάση ισχύος αριστερά γύρου: Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.

Φάση ισχύος δεξιά: Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Φάση ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού όπου παράγεται θετική ισχύς.

Φάση ισχύος δεξιά γύρου: Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στον τρέχοντα γύρο.

Χρ. τελ. γύρ.: Ο χρόνος χρονόμετρου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Χρ. ως επ. σ.: Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Χρ.-όρθ.θέση: Ο χρόνος που περνάτε σε όρθια θέση κάνοντας πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Χρονόμετρο: Ο χρόνος χρονόμετρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.

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

Χρόνος γύρου: Ο χρόνος χρονόμετρου για τον τρέχοντα γύρο.

Χρόνος γύρου καθιστά: Ο χρόνος που περνάτε καθισμένος στη σέλα κάνοντας πετάλι για τον τρέχοντα γύρο.

Χρόνος γύρου σε όρθια θέση: Ο χρόνος που περνάτε σε όρθια θέση κάνοντας πετάλι για τον τρέχοντα γύρο.

Χρόνος μπροστά: Ο χρόνος που απομένει ή έχει παρέλθει για το Virtual Partner.

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

Χρόνος σε καθιστή θέση: Ο χρόνος που περνάτε καθισμένος στη σέλα κάνοντας πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Χρόνος στη ζώνη: Ο χρόνος που έχει παρέλθει σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών ή ζώνη ισχύος.

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

Τυπικές τιμές μέγ. V02

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τυπικές κατατάξεις για εκτιμήσεις μέγ. V02 ανά ηλικία και φύλο.

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

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

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

Αξιολογήσεις FTP

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τις κατηγορίες των εκτιμώμενων τιμών του λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP) κατά φύλο.

Άνδρες	Watt ανά χιλιόγραμμα (W/kg)
Εξαιρετική	5,05 και πάνω
Άριστη	Από 3,93 έως 5,04
Καλή	Από 2,79 έως 3,92
Μέτρια	Από 2,23 έως 2,78
Απροπόνητος	Κάτω από 2,23

Γυναίκες	Watt ανά χιλιόγραμμα (W/kg)
Εξαιρετική	4,30 και πάνω
Άριστη	Από 3,33 έως 4,29
Καλή	Από 2,36 έως 3,32
Μέτρια	Από 1,90 έως 2,35
Απροπόνητος	Κάτω από 1,90

Οι αξιολογήσεις FTP βασίζονται σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Hunter Allen και Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Προπόνηση και τρέξιμο σε αγώνες με μετρητή ισχύος) (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

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

Μέγεθος και διάμετρος τροχών

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

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

