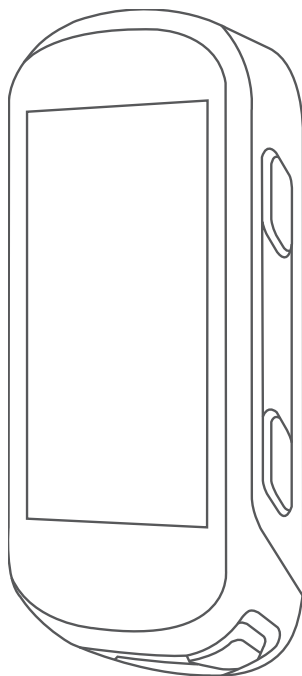


GARMIN®



EDGE® 530

מדריך למשתמש

כל הזכויות שמורות. על-פי חוקי זכויות היוצרים, אין להעתיק את מדריך זה, במלואו או בחלק, ללא אישור בכתב מאת Garmin. Garmin שומרת לעצמה את הזכות לשנות או לשפר את מוצריה ולבצע שינויים בתוכן של מדריך זה וזאת ללא מחויבות להודיע לכל אדם או ארגון על ארגונים או שיפורים שכאלה. עבור לכתובת www.garmin.com לקבלת עדכונים אחרונים ומידע נוסף בנוגע לשימוש במוצר זה.

Garmin® הלווגו של Garmin, inReach®, Forerunner®, Edge®, Auto Pause®, Auto Lap®, ANT+®, ו-Virtual Partner® הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה, הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. "Varia", "Rally", "HRM-Dual", "Garmin Express", "Garmin Connect", "Firstbeat Analytics", ו-"Connect IQ" הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש בסימנים מסחריים אלה ללא רשות מפורשת של Garmin.

Android™ הוא סימן מסחרי של Google LLC. Apple® ו-Mac® הם סימנים מסחריים של Apple Inc., הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. סימני הלווגו וסימן המילה של BLUETOOTH™ מצויים בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc., וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. The Cooper Institute וכל הסימנים המסחריים הקשורים הם רכוש של The Cooper Institute. Di2™. Shimano STEPS™ הם סימנים מסחריים של Shimano, Inc. Shimano® הוא סימן מסחרי רשום של Shimano, Inc. (TSS), Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ו-Normalized Power™ הם סימנים מסחריים של Strava, Inc. STRAVA ו-Strava™ הם סימנים מסחריים של Strava, Inc. Wi-Fi® הוא סימן מסחרי רשום של Windows®. Wi-Fi Alliance Corporation. הוא סימן מסחרי רשום של Microsoft Corporation בארצות הברית ובמדינות אחרות. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

מוצר זה מאושר על-ידי ANT+®. לרשימה של מוצרים ויישומים תואמים, בקר בכתובת www.thisisant.com/directory.

M/N: A03485

1901A00015 :COFETEL/IFT

תוכן עניינים

שימוש בהתקן ANT+ לאימון במקום	13
סגור	13
הגדרת התנגדות	13
הגדרת השיפוע המדומה	13
הגדרת כוח היעד	13
הגדרת יעד אימון	14
ביטול יעד אימון	14
הסטטיסטיקה שלי	14
מדידות ביצועים	14
מצב האימונים	15
אודות ערכי VO2 מרבי משוערים	15
בדיקת הערכת VO2 מרבי	16
עצות למיחזור הערכות של VO2	
מרבי	16
התאקלמות לביצועים בחום	
וגובה	16
עומס אימון	17
קבלת עומס האימון המשוער	17
מיקוד עומס אימונים	18
מידע על Training Effect	18
זמן התאוששות	19
הצגת זמן ההתאוששות	19
קבלת הערכת FTP	20
ביצוע בדיקת FTP	20
חישוב FTP אוטומטי	20
הצגת דירוג המתח שלך	21
כיבוי התראות הביצועים	21
הצגת עקומת הכוח	21
סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים	21
השהיית מצב האימונים	21
חידוש מצב אימונים שהושהה	21
שיאים אישיים	22
הצגת שיאים אישיים	22
ביטול שיא אישי	22
מחיקת שיא אישי	22
תחומי אימון	22
ניווט	22
מיקומים	22
סימון המיקום שלך	22
שמירת מיקומים מהמפה	22
ניווט למיקום	23
ניווט מנקודת הסיום להתחלה	23
עצירת הניווט	23
עריכת מיקומים	23
מחיקת מיקום	23

מבוא	1
סקירת התקן	1
הצגת דף המצב	2
הצגת ווידג'טים	2
שימוש בתפריט קיצורי הדרך	2
שיוך הטלפון שלך	3
טעינת ההתקן	3
אודות הסוללה	4
התקנת התושבת הסטנדרטית	4
התקנת התושבת החזיתית	5
שחרור Edge	5
התקנת תושבת אופני ההרים	6
השגת אותות לוויין	7
אימון כושר	8
יציאה לרכיבה על אופניים	8
מקטעים	8
מקטעים של Strava™	8
שימוש בווידג'ט הסיור במקטעים	
Strava	9
מעקב אחר מקטע מ-Garmin	
Connect	9
הפעלת מקטעים	9
תזמון מקטע	10
הצגת פרטי מקטע	10
אפשרויות מקטעים	10
מחיקת מקטע	11
אימונים	11
מעקב אחר אימון מ-Garmin	
Connect	11
התחלת אימון	11
הפסקת אימון	11
מחיקת אימונים	11
תוכניות אימונים	11
שימוש בתוכניות האימונים של Garmin	
Connect	12
הצגת האימונים שכלולים בתוכניות	
האימונים שלך	12
אימונים במרווחים	12
יצירת אימון במרווחים	12
התחלת אימון במרווחים	12
אימון במקום סגור	13
שיוך התקן ANT+® לאימון במקום	
סגור	13

34	אודות אזורי דופק
34	יעדי כושר
34	עצות לנתוני דופק לא סדיר
35	התקנת חיישן המהירות
36	התקנת חיישן סיבובי הגלגל
36	אודות חיישני מהירות וסיבובי גלגל
36	ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה או כוח
37	שיוך החיישנים האלחוטיים
37	הדרכה עם מדי כוח
37	הגדרת אזורי הכוח
37	כיוול מד הכוח
38	כוח מבוסס דושות
38	דינמיקת רכיבה
38	שימוש בדינמיקת רכיבה
39	עדכון תוכנת Rally באמצעות התקן Edge
39	מודעות למצבים
39	הפעלת הצליל של רמת האיום
39	הירוקה
39	שימוש במעבירים אלקטרוניים
39	שימוש ב-eBike
39	הצגת פרטי חיישן eBike
39	השלט של inReach®
40	שימוש בשלט של inReach
40	היסטוריה
40	הצגת הרכיבה שלך
40	הצגת הזמן בכל תחום אימון
40	מחיקת רכיבות
40	הצגת סיכומי נתונים כוללים
41	מחיקת סיכומי נתונים
41	Garmin Connect
41	שליחת הרכיבה אל
41	Garmin Connect
41	הקלטת נתונים
41	ניהול נתונים
42	חיבור ההתקן למחשב
42	העברת קבצים להתקן שלך
42	מחיקת קבצים
42	ניתוק כבל ה-USB
42	התאמה אישית של ההתקן
42	תכונות להורדה של Connect IQ
43	הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב
43	פרופילים

24	תכנון מיקום
24	מסלולים
24	יצירת מסלול בהתקן שלך
24	מעקב אחר מסלול מ-Garmin Connect
24	טיפים לרכיבה במסלול
25	הצגת פרטי מסלול
25	הצגת מסלול על המפה
25	שימוש ב-ClimbPro
26	אפשרויות מסלול
26	עצירת מסלול
26	מחיקת מסלול
26	מסלולי Trailforks
26	הגדרות מפה
26	עיון במפה
27	שינוי כיוון המפה
27	ערכות נושא של מפה
27	הגדרות מסלול
27	בחירת פעילות לחישוב מסלול
27	תכונות עם חיבור
28	תכונות עם חיבור Bluetooth
28	תכונות זיהוי תקריות וסיוע
28	זיהוי תקריות
29	סיוע
29	הוספת אנשי קשר לשעת חירום
29	הצגת אנשי הקשר שלך לשעת חירום
29	בקשת סיוע
29	הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"
29	ביטול הודעה אוטומטית
29	שליחת עדכון מצב לאחר תקרית
30	הפעלת LiveTrack
30	התחל הפעלת GroupTrack
31	טיפים להפעלות GroupTrack
31	הגדרת אזעקת האופניים
31	השמעת הוראות שמע בטלפון
31	העברת קבצים להתקן Edge אחר
32	תכונות עם חיבור Wi-Fi
32	מגדיר קישוריות Wi-Fi
32	Wi-Fi הגדרות
32	חיישנים אלחוטיים
33	לבישת חיישן הדופק
34	הגדרת תחומי הדופק

52	טיפול בהתקן.....
52	ניקוי ההתקן.....
53	טיפול בחיישן הדופק.....
	סוללות הניתנות להחלפה על-ידי.....
53	המשתמש.....
53	החלפת הסוללה של HRM-Dual.....
54	החלפת הסוללה של חיישן המהירות... ..
	החלפת הסוללה של חיישן סיבובי.....
55	הגלגל.....

55.....פתרון בעיות

55	איפוס ההתקן.....
55	שחזור הגדרות ברירת המחדל.....
55	ניקוי נתוני משתמש והגדרות.....
56	הארכת חיי הסוללה.....
56	הפעלת מצב חיסכון בסוללה.....
56	הטלפון אינו מתחבר להתקן.....
56	שיפור קליטת לוויין GPS.....
57	ההתקן שלי בשפה לא נכונה.....
57	הגדרת הגובה.....
57	כיוול המצפן.....
57	קריאות טמפרטורה.....
57	אטמי O-ring חלופיים.....
57	קבלת מידע נוסף.....

58.....נספח

58	שדות נתונים.....
62	דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי.....
62	דירוגי FTP.....
63	חישובי אזור דופק.....
63	גודל גלגל והיקף.....

43	הגדרת פרופיל המשתמש שלך.....
43	אודות הגדרות האימון.....
44	עדכון פרופיל הפעילות.....
45	הוספת מסך נתונים.....
45	עריכת מסך נתונים.....
45	סידור מחדש של מסכי נתונים.....
45	התראות.....
46	הגדרת התראות טווח.....
46	הגדרת התראות חוזרות.....
	הגדרת התראות חכמות בנוגע.....
46	לאכילה ולשתייה.....
47	Auto Lap.....
47	סימון הקפות לפי מיקום.....
47	סימון הקפות לפי מרחק.....
47	סימון הקפות לפי זמן.....
47	שימוש במצב שינה אוטומטי.....
48	שימוש ב-Auto Pause.....
48	שימוש בגלילה אוטומטית.....
48	הפעלה אוטומטית של הטיימר.....
48	שינוי הגדרת לוויין.....
49	הגדרות הטלפון.....
49	הגדרות מערכת.....
49	הגדרות תצוגה.....
49	שימוש בתאורה האחורית.....
	התאמה אישית של לולאת.....
49	הווידג'טים.....
50	הגדרות הקלטת נתונים.....
50	שינוי יחידות המידה.....
50	הפעלה וכיבוי של צילי ההתקן.....
50	שינוי שפת ההתקן.....
50	אזורי זמן.....
50	הגדרת מצב תצוגה מורחבת.....
50	יציאה ממצב תצוגה מורחבת.....

51.....פרטי ההתקן

51	עדכוני מוצרים.....
	עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin.....
51	Connect.....
	עדכון התוכנה באמצעות Garmin.....
51	Express.....
51	מפרטים.....
51	Edge מפרטים.....
52	מפרטי HRM-Dual™.....
	המפרטים של חיישן מהירות 2 וחיישן.....
52	סיבובי גלגל 2.....
52	הצגת פרטי התקן.....
52	הצגת מידע בנוגע לתקינה ותאימות....

מבוא

⚠ אזהרה

עיין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר. חשוב להתייעץ תמיד עם הרופא שלך לפני שאתה מתחיל בתוכנית אימונים או עורך בה שינויים.

סקירת התקן



1		בחר כדי להיכנס למצב שינה ולהעיר את ההתקן. לחץ ממושכות כדי להפעיל או לכבות את ההתקן.
2		בחר כדי לגלול במסכי הנתונים, באפשרויות ובהגדרות. ממסך הבית, בחר כדי להציג את דף המצב.
3		בחר כדי לגלול במסכי הנתונים, באפשרויות ובהגדרות. ממסך הבית, בחר כדי להציג את תפריט ההתקן.
4		בחר כדי לציין הקפה חדשה.
5		בחר כדי להפעיל ולעצור את שעון העצר של הפעילות.
6		בחר כדי לחזור למסך הקודם. לחץ לחיצה ממושכת כדי לחזור למסך הבית.
7		בחר כדי לבחור אפשרות או לאשר הודעה. תוך כדי רכיבה, בחר כדי להציג אפשרויות תפריט כמו התראות ושדות נתונים.
8	מגעים חשמליים	הטען בעזרת אביזר ערכת סוללות חיצוני של Edge.

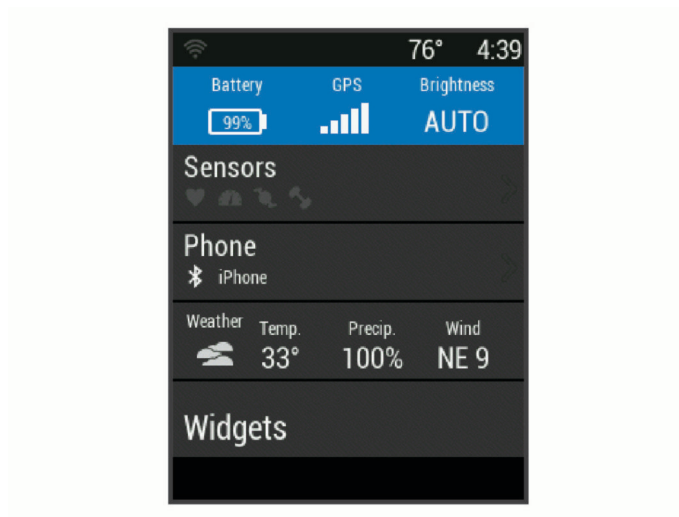
הערה: עבור לאתר www.buy.garmin.com לרכישת אביזרים אופציונליים.

הצגת דף המצב

בדף המצב מוצג מצב החיבור של ה-GPS, החיישנים האלחוטיים והטלפון החכם שלך.

בחר אפשרות:

- ממסך הבית, בחר .
- תוך כדי רכיבה, בחר  > Status Page.



מופיע דף המצב. סמל מהבהב פירושו שההתקן מחפש אות. מופע רצוף של הסמל פירושו שאותר אות או שהחיישן מחובר.

הצגת ווידג'טים

ההתקן שלך מגיע עם כמה ווידג'טים טעונים מראש. ווידג'טים נוספים זמינים כאשר אתה משייך את ההתקן שלך לטלפון חכם או להתקן תואם אחר.

1 מדף המצב, בחר ווידג'טים.

2 בחר  או  כדי להציג ווידג'טים נוספים.

בפעם הבאה שבה תציג את את הווידג'טים, יופיע הווידג'ט האחרון שהצגת.

שימוש בתפריט קיצורי הדרך

אפשרויות תפריט קיצורי הדרך זמינות כדי לגשת במהירות לתכונות או לבצע פונקציות, כמו עריכת הפרופיל של הפעילות הנוכחית ממסך הבית.

- כאשר  מופיע במסך הבית תוך כדי רכיבה, בחר  כדי להציג את אפשרויות תפריט קיצורי הדרך.
- כאשר  מופיע על המסך, לחץ לחיצה ממושכת על  כדי להציג את אפשרויות תפריט קיצורי הדרך.

שיוך הטלפון שלך

כדי להשתמש בתכונות המחוברות של התקן Edge, יש לשייך אותו ישירות דרך היישום Garmin Connect™ ולא מהגדרות Bluetooth® בטלפון.

- 1 מחנות היישומים בטלפון שלך, התקן ופתח את היישום Garmin Connect.
- 2 לחץ לחיצה ממושכת על  כדי להפעיל את ההתקן. בפעם הראשונה שתפעיל את ההתקן, תבחר את שפת ההתקן. במסך הבא תתבקש לשייך את ההתקן לטלפון שלך. **עצה:** באפשרותך לבחור באפשרות **תפריט > הגדרות > Connected Features > טלפון > שייך טלפון חכם** כדי להיכנס באופן ידני למצב שיוך.
- 3 בחר באפשרות כדי להוסיף את ההתקן לחשבון Garmin Connect שלך:
 - אם זהו ההתקן הראשון שאתה משייך בעזרת היישום Garmin Connect, בצע את ההוראות שעל המסך.
 - אם כבר שייכת התקן אחר בעזרת היישום Garmin Connect, מתוך תפריט  או •••, בחר באפשרות **התקני Garmin > הוסיף התקן** ובצע את ההוראות שעל המסך.

הערה: על סמך האביזרים וחשבון Garmin Connect שלך, ההתקן מציע פרופילי פעילות ושדות נתונים במהלך ההגדרה. אם יש ברשותך חיישנים המשויכים להתקן הקודם שלך, ניתן להעביר אותם במהלך ההגדרה.

הערה: הגדרת שימוש ב-Wi-Fi® ובמצב שינה **אוטומטי**, **עמוד 47**.

לאחר שיוך מוצלח, תופיע הודעה וההתקן יסתנכרן באופן אוטומטי עם הטלפון שלך.

טעינת ההתקן

אזהרה ⚠

אין להשתמש בכבל מתח, כבל נתונים ו/או מתאם מתח שלא סופקו על-ידי Garmin® או שלא קיבלו אישור מתאים.

הודעה

כדי למנוע קורוזיה, ייבש היטב את יציאת ה-USB, מכסה המגן והאזור מסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב.

הערה: ההתקן לא ייטען כשהוא מחוץ לטווח הטמפרטורות המאושר (Edge **מפרטים**, **עמוד 51**).

- 1 משוך את מכסה המגן ① מיציאת ה-USB ②.



- 2 חבר את הקצה הקטן של הכבל ליציאת הטעינה בהתקן.
 - 3 חבר את הקצה הגדול של הכבל ליציאת טעינה של USB.
 - 4 כאשר אתה מחבר את ההתקן למקור מתח, ההתקן מופעל.
 - 4 המתן עד לטעינה מלאה של ההתקן.
- אחרי טעינת ההתקן, סגור את מכסה המגן.

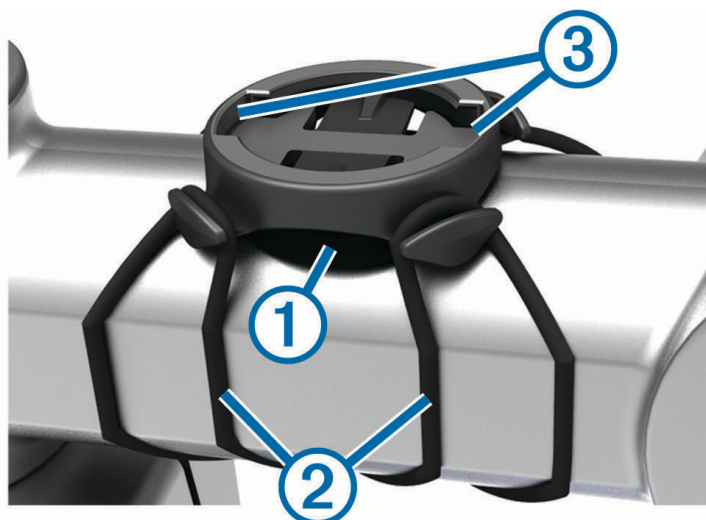
⚠ אזהרה

התקן זה מכיל סוללת ליתיום-יון. עיין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

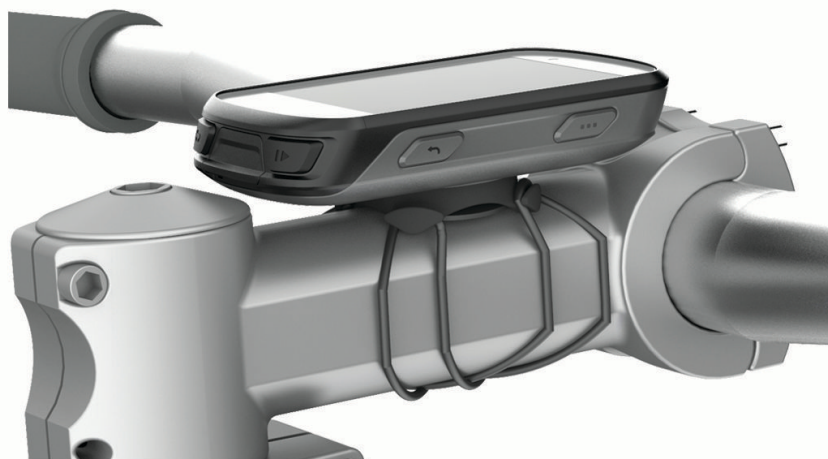
התקנת התושבת הסטנדרטית

להשגת קליטת GPS מיטבית, מקם את התושבת לאופניים כך שהחלק הקדמי של ההתקן יכוון כלפי השמיים. תוכל להתקין את התושבת לאופניים על מוט הכידון או על ידיות הכידון.

- 1 בחר מיקום בטוח להרכבת ההתקן, שבו הוא לא יפריע להפעלה בטוחה של האופניים.
- 2 הנח את דיסקית הגומי ① על גב התושבת לאופניים.
- שתי דיסקיות הגומי כלולות, וניתן לבחור את הדיסקית המתאימה ביותר לאופניים שלך. לשוניות הגומי מתואמות לגב של התושבת לאופניים כדי לקבע אותה למקומה.



- 3 הנח את התושבת לאופניים על מוט הכידון.
- 4 חבר היטב את התושבת לאופניים באמצעות שתי הרצועות ②.
- 5 התאם את הלשוניות בגב ההתקן לחריצים בתושבת לאופניים ③.
- 6 לחץ גלות וסובב את התקן בכיוון השעון עד שהוא יינעל למקומו.



התקנת התושבת החזיתית

הערה: אם אין ברשותך את התושבת הזו, אתה יכול לדלג על משימה זו.

- 1 בחר מיקום בטוח להרכבת התקן Edge, שבו הוא לא יפריע להפעלה בטוחה של האופניים.
- 2 הסר את הבורג ① ממחבר הכידון ② באמצעות מפתח אלן.



- 3 הנח את רפידת הגומי מסביב לכידון:

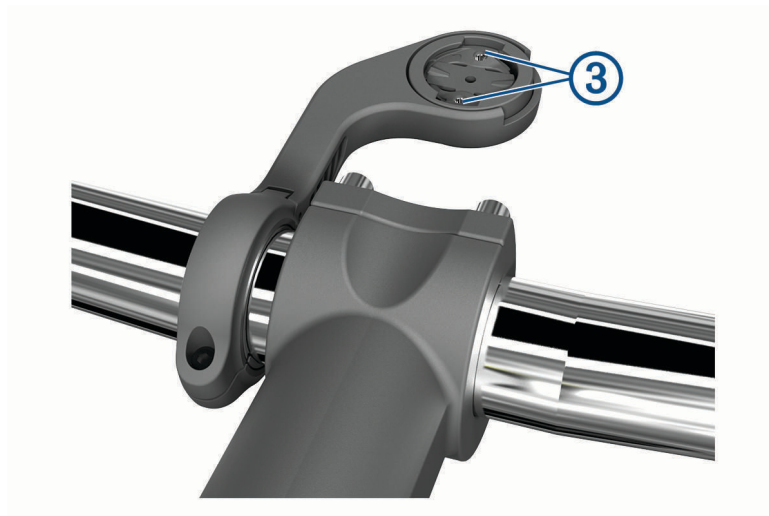
- אם קוטר הכידון הוא 4.25 מ"מ או 26 מ"מ, השתמש ברפידה העבה.
- אם קוטר הכידון הוא 8.31 מ"מ, השתמש ברפידה הדקה.
- אם קוטר הכידון הוא 35 מ"מ, השתמש ברפידה הדקה.

- 4 הנח את מחבר הכידון מסביב לרפידת הגומי.

- 5 החזר את הבורג למקומו והדק אותו.

הערה: ההמלצה של Garmin היא להדק את הבורג כך שהמחבר יציב, עם מפרט מומנט מקסימלי של 7 lbf-in (0.8 N-m). יש לבדוק את הידוק הבורג מעת לעת.

- 6 התאם את הלשוניות בגב ההתקן Edge לחריצים בתושבת לאופניים ③.



- 7 לחץ קלות וסובב את ההתקן Edge בכיוון השעון עד שהוא יינעל למקומו.

שחרור Edge

- 1 סובב את Edge עם כיוון השעון כדי לבטל את נעילת ההתקן.
- 2 הרם את Edge מהתושבת.

התקנת תושבת אופני ההרים

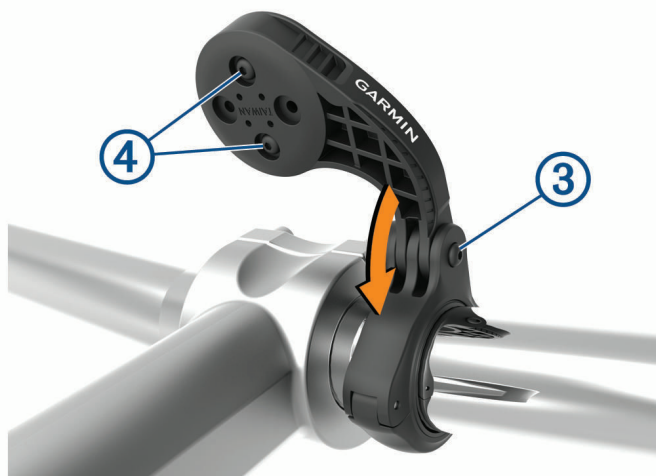
הערה: אם אין ברשותך את התושבת הזו, אתה יכול לדלג על משימה זו.

- 1 בחר מיקום בטוח להרכבת התקן Edge, שבו הוא לא יפריע להפעלה בטוחה של האופניים.
- 2 הסר את הבורג ① ממחבר הכידון ② באמצעות מפתח אלן 3 מ"מ.



3 בחר אפשרות:

- אם קוטר הכידון הוא 4.25 מ"מ או 26 מ"מ, הנח את הרפידה העבה מסביב לכידון.
 - אם קוטר הכידון הוא 8.31 מ"מ, הנח את הרפידה הדקה מסביב לכידון.
 - אם קוטר הכידון הוא 35 מ"מ, השתמש ברפידה הדקה.
- 4 הנח את מחבר הכידון מסביב לכידון, כך שזרוע התושבת נמצאת מעל למוט הכידון.
- 5 שחרר את הבורג ③ על זרוע התושבת באמצעות מפתח אלן 3 מ"מ, מקם את זרוע התושבת והדק את הבורג.
- הערה:** ההמלצה של Garmin היא להדק את הבורג כך שזרוע התושבת יציבה, עם מפרט מומנט מקסימלי של 20 lbf-in (2.26 N-m). יש לבדוק את הידוק הבורג מעת לעת.



- 6 במידת הצורך, הסר את שני הברגים בחלק האחורי של התושבת ④ באמצעות מפתח אלן 2 מ"מ, הסר את המחבר, סובב אותו והחזר את הברגים למקומם כדי לשנות את כיוון התושבת.
- 7 החזר את הבורג למקומו במחבר הכידון והדק אותו.
- הערה:** ההמלצה של Garmin היא להדק את הבורג כך שהמחבר יציב, עם מפרט מומנט מקסימלי של 7 lbf-in (0.8 N-m). יש לבדוק את הידוק הבורג מעת לעת.

8 התאם את הלשוניות בגב ההתקן Edge לחריצים בתושבת לאופניים ⑤.



9 לחץ קלות וסובב את ההתקן Edge בכיוון השעון עד שהוא יינעל למקומו.

השגת אותות לוויין

ייתכן שלהתקן יידרש קו ראייה ישיר לשמיים, ללא מכשולים, לקבלת אותות לוויין. השעה והתאריך מכוונים באופן אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.

עצה: לקבלת מידע נוסף על GPS, בקר באתר www.garmin.com/aboutGPS.

1 צא החוצה לשטח פתוח.

הפנה את חזית ההתקן כלפי השמיים.

2 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.

תהליך איתור אותות לוויין עשוי להימשך 30-60 שניות.

אימון כושר

יציאה לרכיבה על אופניים

אם ההתקן שלך הגיע עם חיישן אלחוטי, הוא כבר משויך וניתן להפעילו במהלך ההגדרה ההתחלתית.

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על  כדי להפעיל את ההתקן.
- 2 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- 3 פסי הלוויין הופכים לירוק כשההתקן מוכן.
- 3 ממסך הבית, בחר ●●●.
- 4 בחר פרופיל פעילות.
- 5 בחר  כדי להפעיל את הטיימר בפעילות.

Time
00:01:14
Speed
8.0 ^m _h
Distance
0.12 ^m _i
Time of Day
10:51:45 ^A _M
Calories
2 ^c _a _i

הערה: ההיסטוריה מתועדת רק בזמן שטיימר הפעילות פועל.

- 6 בחר  או  כדי להציג מסכי נתונים נוספים.
 - 7 תוך כדי רכיבה, בחר ●●● כדי להציג אפשרויות תפריט כמו התראות ושדות נתונים.
 - 8 בחר  כדי לעצור את טיימר הפעילות.
- עצה:** באפשרותך לשנות את סוג הרכיבה, לפני שתשמור ותשתף אותה בחשבון Garmin Connect שלך. נתונים מדויקים על סוג הרכיבה חשובים ליצירת מסלולים ידיותיים לרכיבה.
- 9 בחר **שמור רכיבה**.

מקטעים

מעקב אחר מקטע: ניתן לשלוח מקטעים מחשבון Garmin Connect שלך אל ההתקן. לאחר שמקטע נשמר בהתקן שלך, באפשרותך לעקוב אחר המקטע.

הערה: כאשר אתה מעלה מסלול מחשבון Garmin Connect שלך, כל המקטעים במסלול מורדים באופן אוטומטי.

תזמון מקטע: באפשרותך לתזמן מקטע כדי לנסות לעבור את השיא האישי שלך או של רוכבי אופניים אחרים שרכבו את המקטע.

מקטעים של Strava™

אפשר להוריד מקטעי Strava להתקן Edge 530 שלך. עקוב אחר מקטעי Strava כדי להשוות את הנתונים שלך עם הרכיבות הקודמות שלך, של חברים ושל מקצוענים שרכבו באותו המקטע.

כדי להירשם לחברות ב-Strava, עבור לווידג'ט המקטעים בחשבון Garmin Connect שלך. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.strava.com.

המידע במדריך זה תקף הן למקטעי Garmin Connect ולמקטעי Strava.

שימוש בוידג'ט הסיור במקטעים Strava

ווידג'ט הסיור במקטעים Strava מאפשר לך להציג מקטעי Strava קרובים ולרכב בהם. מווידג'ט הסיור במקטעים Strava, בחר מקטע. המקטע מופיע על המפה.

מעקב אחר מקטע מ-Garmin Connect

כדי להוריד מקטע מ-Garmin Connect, ולעקוב אחריו, דרוש לך חשבון Garmin Connect ([Garmin Connect](#), עמוד 41).
הערה: אם אתה משתמש במקטעים של Strava, המקטעים שסומנו בכוכב מועברים באופן אוטומטי להתקן שלך כשהוא מסתנכר עם היישום Garmin Connect.

1 בחר אפשרות:

- פתח את היישום Garmin Connect.
- עבור לכתובת connect.garmin.com.

2 בחר מקטע.

3 בחר  או שלח להתקן.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

5 בהתקן Edge, בחר **תפריט > אימון > מקטעים**.

6 בחר את המקטע.

7 בחר **Ride**.

הפעלת מקטעים

תוכל לבחור אילו מבין מקטעים שטעונים עכשיו להתקן מופעלים.

1 בחר **תפריט > אימון > מקטעים > Edit Multiple > Enable/Disable > Segment Options**.

2 בחר את המקטעים המיועדים להפעלה.

תזמון מקטע

מקטעים הם מסלולי מרוץ וירטואליים. באפשרותך לתזמן מקטע, ולאחר מכן להשוות את ביצועיך לפעילויות קודמות, לביצועים של רוכבים אחרים, לאנשי קשר בחשבון Garmin Connect או לחברים אחרים בקהילת רוכבי האופניים. באפשרותך להעלות את נתוני הפעילויות אל חשבון Garmin Connect כדי להציג את מיקום המקטע שלך.

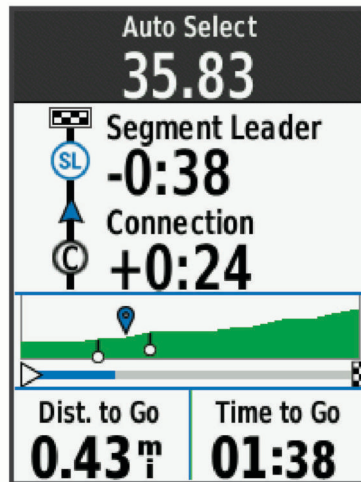
הערה: אם חשבון Garmin Connect וחשבון Strava שלך מקושרים, הפעילות נשלחת באופן אוטומטי לחשבון Strava כדי לאפשר לך לבדוק את מיקום המקטע.

1 בחר ► כדי להפעיל את טיימר הפעילות ולהתחיל רכיבה.

כאשר הנתיב חוצה מקטע מופעל, תוכל להתחרות במקטע.

2 התחל לתזמן את המקטע.

מסך נתוני המקטע מופיע באופן אוטומטי.



3 בעת הצורך, בחר ••• כדי לשנות את היעד במהלך המרוץ.

באפשרותך להתחרות נגד המוביל במקטע, ביצועים קודמים שלך או רוכבים אחרים (אם ישם). היעד מתכוון באופן אוטומטי בהתבסס על הביצועים הנוכחיים.

לאחר השלמת המקטע מופיעה הודעה.

הצגת פרטי מקטע

1 בחר **תפריט** < **אימון** < **מקטעים**.

2 בחר מקטע.

3 בחר אפשרות:

- בחר **מפה** כדי להציג את המקטע על המפה.
 - בחר **גובה** כדי להציג תרשים גובה של המקטע.
 - בחר **לוח תוצאות** כדי להציג את זמני הרכיבה והמהירויות הממוצעות של מובילי מקטע, מובילי קבוצה או מתמודדים או את השיא האישי והמהירות הממוצעת הגבוהה ביותר שלך. בנוסף, ניתן להציג רוכבים אחרים (אם הדבר רלוונטי).
- עצה:** ניתן לבחור רשומה של לוח התוצאות כדי לשנות את יעד המרוץ למקטע.
- בחר **הפעלה** כדי להפעיל מרוצי מקטעים והנחיות מקטעים כדי לקבל התראות לגבי מקטעים קרובים.

אפשרויות מקטעים

בחר את **תפריט** < **אימון** < **מקטעים** < **Segment Options**.

Turn Guidance: הפעלה או השבתה של הנחיות הפנייה

Auto Select Effort: הפעלה או השבתה של כוונון יעד אוטומטי לפי הביצועים הנוכחיים שלך.

חיפוש: בעזרת אפשרות זו ניתן לחפש מקטעים שמורים לפי שם.

Enable/Disable: הפעלה או השבתה של המקטעים הנוכחיים שטעונים בהתקן.

Default Leader Priority: בעזרת אפשרות זו ניתן לבחור את סדר היעדים במהלך מירוץ במקטע.

מחק: בעזרת אפשרות זו ניתן למחוק מההתקן את כל המקטעים השמורים או חלק מהם.

מחיקת מקטע

- 1 בחר תפריט < אימון > מקטעים.
- 2 בחר מקטע.
- 3 בחר מחק < אישור.

אימונים

ניתן ליצור אימונים מותאמים אישית הכוללים יעדים לכל שלב באימון וכן יעדים לפי נתוני מרחק, זמן וקלוריות שונים. ניתן ליצור אימונים ולגלות אימונים נוספים באמצעות Garmin Connect או לבחור תוכנית אימונים הכוללת אימונים מובנים ולהעביר אותם להתקן שלך.

ניתן לקבוע מועדי אימונים באמצעות Garmin Connect. ניתן לתכנן אימונים מראש ולשמור אותם בהתקן.

מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect

כדי שתוכל להוריד אימון מאתר Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ([Garmin Connect](#), עמוד 41).

- 1 בחר אפשרות:
 - פתח את היישום Garmin Connect.
 - עבור לכתובת connect.garmin.com.
- 2 בחר אימון < אימונים.
- 3 מצא אימון או צור אימון חדש ושמור אותו.
- 4 בחר  או שלח להתקן.
- 5 בצע את ההוראות שעל המסך.

התחלת אימון

- 1 בחר תפריט < אימון > אימונים.
- 2 בחר אימון.
- 3 בחר Ride.
- 4 בחר  כדי להפעיל את הטיימר בפעילות.

לאחר שתתחיל אימון, ההתקן יציג כל אחד משלבי האימון, את היעד (אם קיים) ואת נתוני האימון העדכניים. צליל התראה נשמע כאשר אתה עומד לסיים שלב באימון. מופיעה הודעה עם ספירה לאחור של הזמן או המרחק שנותרו עד לתחילתו של שלב חדש.

הפסקת אימון

- בכל עת, בחר  כדי לסיים שלב באימון ולהתחיל את השלב הבא.
- ממסך האימון, בחר ●●, ובחר אפשרות:
 - ° בחר **Pause Step** כדי להשהות את השלב הנוכחי באימון.
 - ° בחר **השלב הקודם** כדי לסיים שלב באימון ולחזור לשלב הקודם.
 - ° בחר **השלב הבא** כדי לסיים שלב באימון ולהתחיל את השלב הבא.
- בכל עת, בחר  כדי לעצור את שעון העצר של הפעילות.
- בכל עת, בחר ●●● < הפסקת אימון > אישור כדי לסיים את האימון.

מחיקת אימונים

- 1 בחר תפריט < אימון > אימונים < **Delete Multiple** > **Workout Options**.
- 2 בחר אימון אחד או יותר.
- 3 בחר **Delete Workouts** < אישור.

תוכניות אימונים

ניתן להגדיר תוכנית אימונים בחשבון Garmin Connect ולשלוח את האימונים מהתוכנית אל ההתקן שלך. כל האימונים המתוזמנים שנשלחים להתקן מופיעים ביומן האימונים.

שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect

כדי שתוכל להוריד תוכנית אימונים מ-Garmin Connect ולהשתמש בה, דרוש לך חשבון Garmin Connect (Garmin Connect), עמוד 41).

ניתן לעיין ב-Garmin Connect כדי למצוא תוכנית אימונים ולקבוע מועדים לאימונים ולמסלולים.

- 1 חבר את ההתקן למחשב.
- 2 עבור לכתובת connect.garmin.com.
- 3 בחר ותזמן תוכנית אימונים.
- 4 עיין בתוכנית האימונים בתוך היום.
- 5 בחר אפשרות:

 - סנכרן את ההתקן שלך עם היישום Garmin Express™ במחשב.
 - סנכרן את ההתקן שלך עם היישום Garmin Connect בטלפון החכם.

הצגת האימונים שכלולים בתוכניות האימונים שלך

באפשרותך להציג את האימונים הקרובים ולהתחיל אימון.

- 1 בחר אימון > תוכנית אימונים.
- 2 בחר אימון מתוזמן.

אימונים במרווחים

ניתן ליצור אימונים במרווחים המבוססים על מרחק או על זמן. ההתקן שומר את האימון במרווחים שנוצר בהתאמה אישית עד שתיצור אימון מרווחים אחר. ניתן להשתמש במרווחים פתוחים במהלך רכיבה למרחק ידוע. כאשר אתה בוחר , ההתקן מתעד מרווח ועובר למרווח מנוחה.

יצירת אימון במרווחים

- 1 בחר תפריט > אימון > מרווחים > עריכה > מרווחים > סוג.
- 2 בחר אפשרות.
- 3 **עצה:** כדי ליצור מרווח פתוח הגדר את הסוג לערך ללא הגבלה.
- 4 במידת הצורך, הזן ערך גבוה ונמוך עבור המרווח.
- 4 בחר **משך**, הזן את ערך זמן המרווח ובחר .
- 5 בחר .
- 6 בחר **מנוחה** > סוג.
- 7 בחר אפשרות.
- 8 במידת הצורך, הזן ערך גבוה ונמוך עבור מרווח המנוחה.
- 9 בחר **משך**, הזן את ערך הזמן של מרווח המנוחה ובחר .
- 10 בחר .
- 11 בחר באפשרות אחת או יותר:

 - כדי להגדיר את מספר החזרות, בחר **חזרה**.
 - כדי להוסיף חימום פתוח לאימון, בחר **חימום** > מופעל.
 - כדי להוסיף שלב פתוח של הרפיה ומתיחות לאימון, בחר **הרפיה** > מופעל.

התחלת אימון במרווחים

- 1 בחר תפריט > אימון > מרווחים > בצע אימון.
 - 2 בחר  כדי להפעיל את הטיימר בפעילות.
 - 3 כאשר האימון במרווחים כולל חימום, בחר  כדי להתחיל את המרווח הראשון.
 - 4 בצע את ההוראות שעל המסך.
- לאחר שאתה משלים את כל המרווחים, מופיעה הודעה.

אימון במקום סגור

ההתקן כולל פרופיל פעילות במקומות סגורים שבו ה-GPS כבוי. כאשר GPS כבוי, המהירות והמרחק אינם זמינים, אלא אם יש לך חיישן תואם או מאמן במקום סגור ששולח נתוני מהירות ומרחק להתקן.

שיוך התקן ANT+ לאימון במקום סגור

- 1 מקם את ההתקן בטווח של 3 מטרים (10 רגל) מהתקן ANT+ לאימון במקום סגור.
 - 2 בחר **תפריט > אימון > התקן לאימון במקום סגור < Pair ANT+ Bike Trainer**.
 - 3 בחר את המאמן למקומות סגורים המיועד לשיוך עם ההתקן שלך.
 - 4 בחר **הוסף חיישן**.
- לאחר שיוך ההתקן לאימון במקום סגור עם ההתקן שלך, ההתקן לאימון במקום סגור יופיע כחיישן מחובר. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים שלך כדי להציג נתוני חיישן.

שימוש בהתקן ANT+ לאימון במקום סגור

כדי להשתמש בהתקן ANT+ תואם לאימון במקום סגור, עליך להרכיב את האופניים על התקן האימון ולשיוך אותו להתקן שלך (**שיוך התקן ANT+ לאימון במקום סגור, עמוד 13**).

ניתן להשתמש בהתקן שלך לצד התקן לאימון במקום סגור כדי לדמות התנגדות תוך כדי השלמת מסלול, פעילות או אימון. תוך כדי השימוש בהתקן לאימון במקום סגור, ה-GPS מושבת באופן אוטומטי.

- 1 בחר **תפריט > אימון > התקן לאימון במקום סגור**.
 - 2 בחר אפשרות:
 - בחר **רכיבה חופשית** כדי לכוון באופן ידני את רמת ההתנגדות.
 - בחר **Follow a Course** כדי לעקוב אחרי מסלול שנשמר (**מסלולים, עמוד 24**).
 - בחר **Follow an Activity** כדי לעקוב אחרי רכיבה שנשמרה (**יציאה לרכיבה על אופניים, עמוד 8**).
 - בחר **Follow a Workout** כדי לעקוב אחרי אימון שנשמר (**אימונים, עמוד 11**).
 - 3 בחר מסלול, פעילות או אימון
 - 4 בחר **Ride**.
 - 5 בחר  כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- התקן האימון מגדיל או מקטין את ההתנגדות לפי פרטי הגובה במסלול או ברכיבה.

הגדרת התנגדות

- 1 בחר **תפריט > אימון > התקן לאימון במקום סגור < Set Resistance**.
- 2 בחר  או  כדי להגדיר את ההתנגדות שהתקן האימון מחיל.
- 3 בחר  כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 4 במידת הצורך, בחר **Set Resistance** כדי לכוון את ההתנגדות במהלך הפעילות.

הגדרת השיפוע המדומה

- 1 בחר **תפריט > אימון > התקן לאימון במקום סגור < הגדר שיפוע**.
- 2 בחר  או  כדי להגדיר את השיפוע המדומה שהתקן האימון מחיל.
- 3 בחר  כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 4 במידת הצורך, בחר **הגדר שיפוע** כדי לכוון את השיפוע המדומה במהלך הפעילות.

הגדרת כוח היעד

- 1 בחר **תפריט > אימון > התקן לאימון במקום סגור < Set Target Power**.
- 2 הגדר את ערך כוח היעד.
- 3 בחר פרופיל פעילות.
- 4 בחר  כדי להפעיל את הטיימר בפעילות.
- 5 בעת הצורך, בחר **Set Target Power** כדי לכוון את כוח היעד במהלך הפעילות.

הגדרת יעד אימון

תכונת יעד האימון פועלת בשילוב עם התכונה Virtual Partner® כדי לאפשר לך להתאמן לעמידה ביעדים של מרחק, מרחק זמן, מרחק זמן או מרחק ומהירות. במהלך פעילות האימון, ההתקן מציג לך משוב בזמן אמת לגבי הפער שעליך להשלים עד לעמידה ביעד האימונים.

1 בחר תפריט < אימון > הגדר יעד.

2 בחר אפשרות:

- בחר **מרחק בלבד** כדי לבחור מרחק מוגדר מראש או להזין מרחק מותאם אישית.
 - בחר **מרחק וזמן** כדי לבחור יעד מרחק וזמן.
 - בחר **מרחק ומהירות** כדי לבחור יעד מרחק ומהירות.
- מופיע מסך יעד האימון ומוצג בו זמן הסיום המוערך. זמן הסיום המוערך מבוסס על הביצועים הנוכחיים שלך והזמן הנותר.

3 בחר ✓

4 בחר ▶ כדי להפעיל את הטיימר בפעילות.

5 במידת הצורך, גלול כדי להציג את המסך Virtual Partner.

6 לאחר השלמת הפעילות, בחר ▶ **שמור רכיבה**.

ביטול יעד אימון

בחר ••• < בטל יעד > אישור.

הסטטיסטיקה שלי

התקן Edge 530 יכול לעקוב אחר הסטטיסטיקות האישיות שלך ולחשב מדידות ביצועים. מדידות ביצועים דורשות חיישן דופק או מד כוח תואמים.

מדידות ביצועים

מדידות ביצועים אלה מספקות הערכות שיכולות לסייע לך לעקוב אחר פעילויות האימון שלך ואחר הביצועים שלך במרוצים ולהבין את הנתונים. לצורך המדידות נדרשות כמה פעילויות תוך שימוש בחיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם. מדידות ביצועי רכיבה על אופניים דורשות חיישן דופק ומד כח.

הערכות אלו מסופקות ונתמכות על-ידי Firstbeat. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/performance-data.

הערה: לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושה השלמת כמה פעילויות להתקן כדי ללמוד על הביצועים שלך.

מצב האימונים: מצב האימונים מראה את השפעת האימונים על הכושר והביצועים שלך. מצב האימונים מבוסס על השינויים בעומס האימונים שלך וב-V02 המרבי במשך תקופה ארוכה.

V02 מרבי: ה-V02 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. ההתקן שלך מציג ערכי V02 מרבי מתוקנים לרום וחום כשאתה מסתגל לסביבות עם חום גבוה או גובה רב.

עומס אימון: עומס האימונים הוא סכום צריכת חמצן מוגברת לאחר פעילות גופנית (EPOC) במהלך שבעת הימים האחרונים. EPOC הוא הערכה לכמה אנרגיה נדרשת לגוף שלך כדי להתאושש לאחר אימון.

מיקוד עומס אימונים: ההתקן שלך מנתח ומחלק את עומס האימון שלך לקטגוריות שונות בהתאם לאינטנסיביות ולמבנה של כל פעילות שהוקלטה. מיקוד עומס אימונים כולל את סך העומס שהצטבר בכל קטגוריה ומוקד האימון. ההתקן שלך מציג את חלוקת העומס בארבעת השבועות האחרונים.

זמן התאוששות: זמן ההתאוששות מראה כמה זמן נותר עד שתשלים את שלב ההתאוששות ותהיה מוכן לאימון מאומץ נוסף.

כוח גבול תפקודי (FTP): ההתקן משתמש בפרטי פרופיל המשתמש שהגדרת בפעם הראשונה כדי להעריך את ה-FTP שלך. לדירוג מדויק יותר, באפשרותך לבצע בדיקה מודרכת.

מבחן מתח HRV: לצורך מבחן מתח HRV (השתנות דופק) נדרש חיישן דופק צמוד-חזה של Garmin. ההתקן מתעד את השתנות הדופק במצב נייח למשך שלוש דקות. הוא מציין את רמת המתח הכוללת שלך. ניקוד המתח מבוסס על סולם בין 1 ל-100, כאשר ניקוד נמוך יותר מצביע על רמת מתח נמוכה יותר.

מצב ביצועים: מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת לאחר 6 עד 20 דקות פעילות. ניתן להוסיף ערך זה כשדה נתונים כדי שתוכל לראות את מצב הביצועים שלך במהלך שארית הפעילות. הוא משווה בין מצבך בזמן אמת לבין רמת הכושר הממוצעת שלך.

עקומת כוח: בעקומת הכוח מוצגת תפוקת הכוח המתמשכת שלך לאורך זמן. ניתן להציג את עקומת הכוח עבור החודש הקודם, שלושת החודשים הקודמים או 12 החודשים הקודמים.

מצב האימונים

מצב האימונים מראה את השפעת האימונים על רמת הכושר והביצועים שלך. מצב האימונים מבוסס על השינויים בעומס האימונים שלך וב-VO2 המרבי במשך תקופה ארוכה. ניתן להשתמש במצב האימונים כדי לתכנן אימונים עתידיים ולהמשיך לשפר את רמת הכושר.

הגעה לשיא: המשמעות של הגעה לשיא היא להיות במצב האידיאלי לתחרות. לאחר שהקטנת לאחרונה את עומס האימונים, הגוף שלך מצליח להתאושש ולפצות באופן מלא על אימונים קודמים. כדאי לך לתכנן לקראת העתיד, מאחר שניתן להישאר במצב שיא למשך פרק זמן קצר בלבד.

יעיל: עומס האימונים מקדם את רמת הכושר והביצועים שלך בכיוון הנכון. מומלץ לתכנן זמני התאוששות באימונים כדי לשמור על רמת הכושר.

שימור: עומס האימונים הנוכחי שלך מספיק כדי לשמור על רמת הכושר. כדי להשתפר, נסה לגוון את האימונים או להגדיל את כמות האימונים.

התאוששות: עומס האימונים הקל יותר מאפשר לגוף שלך להתאושש. ההתאוששות חיונית במהלך פרקי זמן ארוכים של אימונים קשים. תוכל לחזור לעומס אימונים גבוה יותר כאשר תרגיש שאתה מוכן לכך.

לא יעיל: עומס האימונים שלך הוא ברמה טובה, אך רמת הכושר שלך נמצאת בירידה. ייתכן שגופך מתקשה להתאושש, כך שחשוב לשים לב לכל היבטי הבריאות, כולל מתח, תזונה ומנוחה.

ירידה ברמה: ירידה ברמה מתרחשת כאשר היקף האימונים שלך יורד בצורה משמעותית במשך שבוע או יותר, ויש לך השפעה על רמת הכושר. כדי להשתפר, נסה להגדיל את עומס האימונים.

מאמץ רב מדי: עומס האימונים שלך גבוה מאוד וגורם יותר נזק מתועלת. הגוף שלך זקוק למנוחה. הוסף ללוח הזמנים שלך אימונים קלים יותר כדי לתת לעצמך זמן להתאושש.

לא נקבע מצב: להתקן דרושה היסטוריית אימונים של שבוע או שבועיים, כולל פעילויות עם תוצאות VO2 מרבי מריצה או מרכיבה על אופניים, כדי לקבוע את מצב האימונים.

אודות ערכי VO2 מרבי משוערים

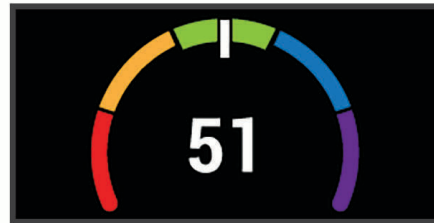
ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-VO2 המרבי מצביע על רמת הביצועים האתלטיים והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך. הערכות VO2 מרבי מסופקות ונתמכות על-ידי Firstbeat. ניתן להשתמש בהתקן Garmin המשווה לחישה דופק ולמד כוח תואמים כדי להציג את ה-VO2 המרבי המשוער שלך ברכיבה.

בדיקת הערכת VO2 מרבי

לפני שתוכל להציג את הערכת ה-VO2 המרבי, עליך ללבוש את מד הדופק, להתקין את מד הכוח ולשייך אותם להתקן שלך (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 37). אם צורך להתקן חיישן דופק, ההתקן והחיישן כבר משויכים זה לזה. כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 43) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 34).

הערה: לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. להתקן דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

- 1 רכב בחוץ בעצימות קבועה וגבוהה במשך 20 דקות לפחות.
- 2 לאחר הרכיבה, בחר שמור רכיבה.
- 3 בחר תפריט < הסטטיסטיקות שלי > מצב אימון < VO2 מרבי. ה-VO2 המרבי המשוער מוצג כמספר וכמיקום בסולם הצבעים.



מעולה	סגול
מצוין	כחול
טוב	ירוק
סביר	כתום
חלש	אדום

נתוני ה-VO2 המרבי והניתוחים שלהם מסופקים באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי, עמוד 62) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

עצות למיחזור הערכות של VO2 מרבי

ההצלחה והדיוק של חישוב VO2 מרבי ישתפרו ככל שתתמיד ברכיבה במאמץ מתון, וכאשר הדופק והכוח לא משתנים במידה רבה.

- לפני שתרכב, בדוק שההתקן, חיישן הדופק ומד הכוח פועלים כראוי, משויכים והסוללה שלהם טעונה.
- במהלך רכיבה של 20 דקות, שמור את הדופק ברמה גבוהה מ-70% מהדופק המרבי שלך.
- במהלך רכיבה של 20 דקות, שמור על תפוקת כוח קבועה יחסית.
- הימנע מתנאי קרקע לא יציבים.
- הימנע מרכיבה בקבוצות כאשר יש הרבה דראפטינג (drafting).

התאקלמות לביצועים בחום וגובה

גורמים סביבתיים כגון טמפרטורה גבוהה וגובה משפיעים על האימונים ועל הביצועים שלך. לדוגמה, אימונים בגובה רב יכולים לשפר את רמת הכושר, אך עשויה להיות ירידה זמנית ב-VO2 המרבי כשנמצאים בגובה רב. התקן Edge 530 שלך מספק התראות על התאקלמות ותיקונים לערכי VO2 מרבי משוערים ולמצב האימונים כאשר הטמפרטורה גבוהה מ-22°C (72°F) וכאשר הגובה הוא מעל 800 מטרים (2,625 רגל).

הערה: תכונת ההתאקלמות לחום זמינה רק בפעילויות עם GPS ודורשת נתונים על מזג האוויר מהטלפון המחובר.

עומס אימון

עומס אימון הוא מדידה של כמות האימונים שלך במשך שבעת הימים האחרונים. זהו הסכום של מדידות צריכת חמצן מוגברת לאחר פעילות גופנית (EPOC) עבור שבעת הימים האחרונים. המד מציין האם העומס הנוכחי שלך נמוך, גבוה או עומד בטווח האופטימלי לשימור או שיפור רמת הכושר שלך. הטווח האופטימלי נקבע על בסיס רמת הכושר האישית שלך והיסטוריית האימונים שלך. הטווח יותאם לירידות או עליות בעצימות ובזמן האימון.

קבלת עומס האימון המשוער

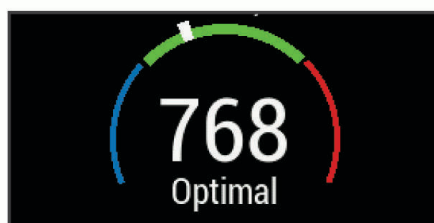
לפני שתוכל להציג את עומס האימון המשוער, עליך ללבוש את מד הדופק, להתקין את מד הכוח ולשייך אותם להתקן שלך (שיוך [החיישנים האלחוטיים](#), עמוד 37). אם צורך להתקן חיישן דופק, ההתקן והחיישן כבר משויכים זה לזה. כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש ([הגדרת פרופיל המשתמש שלך](#), עמוד 43) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך ([הגדרת תחומי הדופק](#), עמוד 34).

הערה: לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. להתקן דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

1 צא לרכיבה לפחות פעם אחת במהלך תקופה של שבעה ימים.

2 בחר תפריט < הסטטיסטיקות שלי > מצב אימון < עומס.

עומס האימון המשוער מוצג כמספר וכמיקום בסולם הצבעים.



גבוה	אדום
אופטימלי	ירוק
נמוך	כחול

מיקוד עומס אימונים

כדי למטב את הביצועים ואת השיפור בכושר, האימון צריך להתחלק בין שלוש קטגוריות: פעילות אירובית בעוצמה נמוכה, פעילות אירובית בעוצמה גבוהה ופעילות אנאירובית. מיקוד עומס האימונים מראה לך איך האימון שלך מתפלג בין הקטגוריות ומספק יעדי אימון. מיקוד עומס אימונים דורש לפחות 7 ימים של אימונים כדי לקבוע אם עומס האימונים נמוך, אופטימלי או גבוה. לאחר 4 שבועות של היסטוריית אימונים, יתקבל מידע יעד מפורט יותר עבור הערכת עומס האימונים כדי לעזור לך לאזן את פעילויות האימון.

מתחת ליעדים: עומס האימונים שלך נמוך מהרמה האופטימלית בכל קטגוריות האינטנסיביות. נסה להגביר את משך הזמן של אימונים או את התדירות שלהם.

מחסור בפעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה: נסה להוסיף יותר פעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה כדי לספק איזון ולסייע בהתאוששות עבור פעילות עם אינטנסיביות גבוהה.

מחסור בפעילויות אירוביות בעוצמה גבוהה: נסה להוסיף יותר פעילויות אירוביות בעוצמה גבוהה כדי לשפר את סף הלקטאט ואת ערך ה-VO2 המרבי לאורך זמן.

מחסור בפעילויות אנאירוביות: נסה להוסיף כמה פעילויות אנאירוביות אינטנסיביות כדי לשפר את המהירות ואת היכולת האנאירובית לאורך זמן.

מאוזן: עומס האימונים שלך מאוזן והוא יספק תועלת מכל הבחינות ככל שתמשיך להתאמן.

התמקדות בפעילות אירובית בעוצמה נמוכה: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אירובית בעוצמה נמוכה. הפעילות מאפשרת לך מקבל בסיס יציב והיא מכינה אותה להוספת אימונים אינטנסיביים יותר.

התמקדות בפעילות אירובית בעוצמה גבוהה: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אירובית בעוצמה גבוהה. פעילויות אלו עוזרות לשפר את סף הלקטאט, את ערך ה-VO2 המרבי ואת הסיבולת.

התמקדות בפעילות אנאירובית: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אינטנסיבית. זה מוביל לשיפור מהיר בכושר, אבל צריך להיות מאוזן עם פעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה.

מעל היעדים: עומס האימונים שלך גבוה מהמצב האופטימלי ועליך לשקול לצמצם את משך האימונים או את התדירות שלהם.

מידע על Training Effect

התכונה Training Effect מודדת את ההשפעה של הפעילות הגופנית על הכושר האירובי והאנאירובי שלך. הנתונים של Training Effect מצטברים במהלך הפעילות. ככל שהפעילות ממשיכה, כך גדל הערך של Training Effect. הערך של Training Effect נקבע לפי פרטי פרופיל המשתמש והיסטוריית האימונים, הדופק, משך הפעילות והאינטנסיביות של הפעילות. קיימות שבע תוויות של Training Effect כדי לתאר את התועלת העיקרית של הפעילות שלך. כל תווית מסומנת בצבע ותואמת למיקוד עומס האימונים שלך (**מיקוד עומס אימונים, עמוד 18**). לכל משפט משוב, לדוגמה, "השפעה משמעותית על ה-VO2 המרבי" יש תיאור תואם בפרטי פעילות Garmin Connect שלך.

התכונה 'Training Effect' אירובי מתבססת על הדופק כדי למדוד כיצד האינטנסיביות המצטברת של אימון משפיעה על הכושר האירובי שלך, ולציין אם האימון שימר את רמת הכושר שלך או שיפר אותה. הערך המצטבר של צריכת חמצן עודפת במנוחה (EPOC) במהלך האימון ממופה לטווח של ערכים תוך התחשבות ברמת הכושר ובהרגלי האימון שלך. אימונים קבועים ברמת מאמץ מתונה או אימונים הכוללים מרווחים ארוכים יותר (למעלה מ-180 שניות) משפיעים בצורה חיובית על חילוף החומרים האירובי שלך, ולכן גורמים לשיפור בערך Training Effect האירובי.

התכונה 'Training Effect' אנאירובי מתבססת על הדופק והמהירות (או הכוח) כדי לקבוע כיצד אימון משפיע על היכולת שלך לתפקד בעצמות גבוהה מאוד. מתקבל ערך המבוסס על התרומה האנאירובית ל-EPOC ולסוג הפעילות. מרווחים חוזרים של 10 עד 120 שניות ברמת אינטנסיביות גבוהה משפיעים באופן חיובי מאוד על היכולת האנאירובית, ולכן גורמים לשיפור בערך Training Effect האנאירובי.

אפשר להוסיף השפעת אימון אירובי והשפעת אימון אנאירובי כשדות נתונים לאחד ממסכי האימונים, כדי לעקוב אחר הנתונים שלך במהלך הפעילות.

תועלת אירובית	תועלת אנאירובית	Training Effect
מ-0.0 עד 9.0	אין תועלת.	אין תועלת.
מ-0.1 עד 9.1	תועלת מועטה.	תועלת מועטה.
מ-0.2 עד 9.2	הכושר האירובי נשמר.	הכושר האנאירובי נשמר.
מ-0.3 עד 9.3	השפעה על הכושר האירובי.	השפעה על הכושר האנאירובי.
מ-0.4 ל-9.4	השפעה רבה על הכושר האירובי.	השפעה רבה על הכושר האנאירובי.
0.5	מאמץ רב מדי ואפשרות לגרימת נזק בלי זמן התאוששות הולם.	מאמץ רב מדי ואפשרות לגרימת נזק בלי זמן התאוששות הולם.

טכנולוגיית Training Effect מסופקת ונתמכת על-ידי Firstbeat Technologies Ltd. מידע נוסף זמין באתר www.firstbeat.com.

זמן התאוששות

ניתן להשתמש בהתקן Garmin ביחד עם חיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם כדי לראות בעוד כמה זמן תסיים להתאושש ותהיה מוכן לאימון המאומץ הבא.

הערה: ההמלצה לגבי זמן ההתאוששות משתמשת בהערכת ה-VO2 המרבי שלך, ולעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושה השלמת כמה פעילויות להתקן כדי ללמוד על הביצועים שלך.

זמן ההתאוששות מופיע מיד לאחר הפעילות. המערכת מבצעת ספירה לאחור עד לרגע האופטימלי שבו תוכל להתחיל אימון מאומץ חדש. ההתקן מעדכן את זמן התאוששות במהלך היום בהתאם לשינויים בשינה, בלחץ, במנוחה ובפעילות פיזית.

הצגת זמן ההתאוששות

כדי להשתמש בתכונת זמן ההתאוששות, תחילה עליך ללבוש את מד הדופק ולשייך אותו להתקן שלך (**שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 37**). אם צורך להתקן חיישן דופק, ההתקן והחיישן כבר משויכים זה לזה. כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (**הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 43**) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (**הגדרת תחומי הדופק, עמוד 34**).

1 בחר תפריט < הסטטיסטיקות שלי < התאוששות < הפעלה.

2 צא לרכיבה.

3 לאחר הרכיבה, בחר שמור רכיבה.

מופיע זמן ההתאוששות. הזמן המרבי הוא 4 ימים, והזמן המינימלי הוא 6 שעות.

קבלת הערכת FTP

ההתקן משתמש בפרטי פרופיל המשתמש שהגדרת בפעם הראשונה כדי להעריך את כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך. כדי לקבל ערכי FTP מדויקים יותר, ניתן לבצע בדיקת FTP באמצעות מד כוח ומד דופק משויכים (ביצוע בדיקת FTP, עמוד 20).

בחר תפריט < הסטטיסטיקות שלי > FTP.

אומדן ה-FTP שלך מופיע כערך שנמדד בוואט לקילוגרם, פלט הכוח שלך מופיע בוואט וכמיקום על סולם הצבעים.



מגול	סגול	מעולה
כחול	מחול	מצוין
ירוק	טוב	טוב
כתום	סביר	סביר
אדום	לא מאומן	לא מאומן

לקבלת מידע נוסף, עיין בנספח (דירוגי FTP, עמוד 62).

ביצוע בדיקת FTP

כדי לבצע בדיקה לצורך חישוב כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך, צריכים להיות לך מד כוח ומד דופק משויכים (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 37).

- 1 בחר תפריט < הסטטיסטיקות שלי > Ride > FTP Test > FTP.
 - 2 בחר ▶ כדי להפעיל את הטיימר בפעילות. לאחר שתתחיל את הרכיבה, ההתקן יציג את כל אחד משלבי הבדיקה, את היעד ואת נתוני הכוח הנוכחיים. עם סיום הבדיקה, מופיעה הודעה.
 - 3 בחר ▶ כדי לעצור את טיימר הפעילות.
 - 4 בחר שמור רכיבה.
- ה-FTP שלך מופיע כערך שנמדד בוואט לקילוגרם, פלט הכוח שלך מופיע בוואט וכמיקום על סולם הצבעים.

חישוב FTP אוטומטי

לפני שההתקן יוכל לחשב את כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך, צריכים להיות לך מד כוח ומד דופק משויכים (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 37).

הערה: לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. להתקן דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

- 1 בחר תפריט < הסטטיסטיקות שלי > Enable Auto Calculation > FTP.
 - 2 רכב בחוץ בעצימות קבועה וגבוהה במשך 20 דקות לפחות.
 - 3 לאחר הרכיבה, בחר שמור רכיבה.
 - 4 בחר תפריט < הסטטיסטיקות שלי > FTP.
- ה-FTP שלך מופיע כערך שנמדד בוואט לקילוגרם, פלט הכוח שלך מופיע בוואט וכמיקום על סולם הצבעים.

הצגת דירוג המתח שלך

כדי להציג את דירוג המתח, תחילה עליך ללבוש את מד הדופק ולשייך אותו להתקן שלך (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 37).

דירוג המתח הוא תוצאה של בדיקה הנמשכת שלוש דקות ומתבצעת בזמן עמידה במקום. במהלך הבדיקה התקן Edge מנתח את השתנות הדופק כדי לקבוע את רמת המתח הכוללת שלך. הביצועים של ספורטאי מושפעים מהאימונים, מהשינה, מהתזונה ומהמתח הכללי שלו בחיי היומיום. טווח דירוג המתח נע בין 1 ל-100, כאשר תוצאה של 1 היא מצב מתח נמוך מאוד ותוצאה של 100 היא מצב מתח גבוה מאוד. דירוג המתח עוזר לך להחליט אם גופך מוכן לאימון קשה או ליוגה.

עצה: ההמלצה של Garmin היא למדוד את דירוג המתח בערך באותה השעה ובאותם התנאים, מדי יום.

1 בחר תפריט < הסטטיסטיקות שלי > ניקוד מ.א.מ.ץ < מדוד.

2 עמוד במנוחה ונוח למשך 3 דקות.

כיבוי התראות הביצועים

התראות הביצועים נמצאות במצב מופעל כברירת מחדל. חלק מהתראות הביצועים הן התראות המופיעות בעת השלמת הפעילות. חלק מהתראות הביצועים מופיעות במהלך פעילות, או בעת הגעה למדידת ביצועים חדשה, כגון אומדן חדש של VO2 מרבי.

1 בחר תפריט < הסטטיסטיקות שלי > התראות ביצועים.

2 בחר אפשרות.

הצגת עקומת הכוח

כדי להציג את עקומת הכוח, עליך לשייך את מד הכוח עם ההתקן שלך (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 37). בעקומת הכוח מוצגת תפוקת הכוח המתמשכת שלך לאורך זמן. ניתן להציג את עקומת הכוח עבור החודש הקודם, שלושת החודשים הקודמים או 12 החודשים הקודמים.

1 בחר תפריט < הסטטיסטיקות שלי > עקומת כוח.

2 בחר משך זמן.

סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים

באפשרותך לסנכרן פעילויות ומדידות ביצועים מהתקני Garmin אחרים להתקן Edge 530 שלך, באמצעות חשבון Garmin Connect. הסנכרון מאפשר להתקן שלך לשקף באופן מדויק יותר את מצב האימונים והכושר הגופני שלך. לדוגמה, ניתן לתעד ריצה עם התקן Forerunner® ולהציג את פרטי הפעילות ועומס האימון הכולל בהתקן Edge 530 שלך.

1 בחר תפריט < הסטטיסטיקות שלי > מצב אימון.

2 לחץ לחיצה ממושכת על ••• ובחר TrueUp לנתוני Physio.

כאשר אתה מסנכרן את ההתקן עם הטלפון החכם, פעילות ומדידות ביצועים אחרונות מהתקני Garmin האחרים שלך יופיעו בהתקן Edge 530.

השהיית מצב האימונים

אם אתה פצוע או חולה, תוכל להשהות את מצב האימונים. תוכל להמשיך לתעד פעילויות כושר, אך מצב האימונים, מיקוד עומס האימונים ומשוב התאוששות יושבתו באופן זמני.

בחר אפשרות:

• מההתקן Edge, בחר תפריט < הסטטיסטיקות שלי > מצב אימון, לחץ ממושכות על •••, ובחר השהיית מצב אימונים.

• מתוך הגדרות Garmin Connect, בחר סטטיסטיקת ביצועים < מצב אימון > : השהיית מצב אימונים.

עצה: עליך לסנכרן את ההתקן עם חשבון Garmin Connect.

חידוש מצב אימונים שהושהה

תוכל לחדש את מצב האימונים כשתהיה מוכן להתחיל להתאמן שוב. לקבלת התוצאות הטובות יותר, אתה זקוק לשתי מדידות VO2 מרבי בכל שבוע (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 15).

בחר אפשרות:

• מתוך התקן Edge בחר תפריט < הסטטיסטיקות שלי > מצב אימון, החזק את •••, ובחר השהיית מצב אימונים.

• מתוך הגדרות Garmin Connect בחר סטטיסטיקת ביצועים < מצב אימון > : חידוש מצב האימונים.

עצה: עליך לסנכרן את ההתקן עם חשבון Garmin Connect.

שיאים אישיים

כאשר אתה משלים רכיבה, ההתקן מציג שיאים אישיים חדשים שהגעת אליהם במהלך הרכיבה, אם יש כאלה. שיאים אישיים כוללים את הזמן המהיר ביותר שלך במרחק רגיל, הרכיבה הארוכה ביותר והעלייה הגדולה ביותר שהשגת במהלך רכיבה. כאשר ההתקן משוין למד כוח תואם, הוא מציג את קריאת הכוח המרבי שתועדה במהלך פרק זמן של 20 דקות.

הצגת שיאים אישיים

בחר תפריט < הסטטיסטיקות שלי > שיאים אישיים.

ביטול שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

1 בחר תפריט < הסטטיסטיקות שלי > שיאים אישיים.

2 בחר שיא לביטול.

3 בחר **Previous Record** < אישור.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

מחיקת שיא אישי

1 בחר תפריט < הסטטיסטיקות שלי > שיאים אישיים.

2 בחר שיא אישי.

3 בחר מחק < אישור.

תחומי אימון

• תחומי דופק (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 34)

• תחומי כוח (הגדרת אזורי הכוח, עמוד 37)

ניווט

תכונות ניווט והגדרות חלות גם על ניווט במסלולים (מסלולים, עמוד 24) ומקטעים (מקטעים, עמוד 8).

• מיקומים (מיקומים, עמוד 22)

• הגדרות מפה (הגדרות מפה, עמוד 26)

מיקומים

באפשרותך לתעד ולאחסן מיקומים בהתקן.

סימון המיקום שלך

כדי שתוכל לסמן מיקום, עליך לאתר לוויינים.

מיקום הוא נקודה שאתה מתעד ושומר בהתקן. אם ברצונך לזכור נקודות ציון או לחזור לנקודה מסוימת, ניתן לסמן מיקום.

1 צא לרכיבה.

2 גלול למפה.

3 בחר ••• < סמן מיקום > אישור.

שמירת מיקומים מהמפה

1 בחר תפריט < ניווט > עיון במפה.

2 חפש את המיקום במפה (עיון במפה, עמוד 26).

3 לחץ לחיצה ממושכת על ••• כדי לבחור את המיקום.

4 בחר שמירת מיקום.

ניווט למיקום

- 1 בחר תפריט < ניווט.
- 2 בחר אפשרות:
 - כדי לנווט למיקום במפה, בחר **עיון במפה**, חפש מיקום (**עיון במפה**, עמוד 26) והחזק את ●●●.
 - בחר **MTB Trail Navigation** כדי לנווט לרשת שבילי אופניים בהרים.
 - כדי לנווט למיקום שנשמר, בחר **מיקומים שמורים**, בחר מיקום ולאחר מכן בחר פרטים.
- 3 בחר קדימה.
- 4 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך ליעד.



ניווט מנקודת הסיום להתחלה

בכל שלב במהלך הרכיבה תוכל לחזור לנקודת ההתחלה שלך.

- 1 צא לרכיבה.
 - 2 בחר ●●● כדי להציג את תפריט קיצורי הדרך.
 - 3 בחר חזור להתחלה.
 - 4 בחר באותו מסלול או **Most Direct Route**.
 - 5 בחר **Ride**.
- ההתקן מנווט אותך בחזרה אל נקודת ההתחלה של הרכיבה שלך.

עצירת הניווט

בחר ●●● < עצור ניווט < אישור.

עריכת מיקומים

- 1 בחר תפריט < ניווט < מיקומים שמורים.
- 2 בחר מיקום.
- 3 בחר עריכה.
- 4 בחר פרט מיקום.
- 5 לדוגמה, בחר Change Elevation כדי להזין רום ידוע עבור המיקום.
- 5 ערוך את הערך ובחר ✓.

מחיקת מיקום

- 1 בחר תפריט < ניווט < מיקומים שמורים.
- 2 בחר מיקום.
- 3 בחר Delete Location < אישור.

תכנון מיקום

ניתן ליצור מיקום חדש על-ידי תכנון המרחק והכיוון ממיקום מסומן למיקום חדש.

- 1 בחר **תפריט** > **ניווט** > **מיקומים שמורים**.
- 2 בחר מיקום.
- 3 בחר **עריכה** > **תכנון מיקום**.
- 4 הזן את הכיוון והמרחק למיקום המתוכנן.
- 5 בחר .

מסלולים

ניתן לשלוח מסלול מחשבון Garmin Connect שלך אל ההתקן. לאחר שמירת המסלול בהתקן, ניתן לנווט במסלול באמצעות ההתקן.

באפשרותך להשתמש במסלול שמור פשוט בגלל היותו נתיב מוצלח. למשל, ניתן לשמור מסלול טוב לרכיבת אופניים בדרך לעבודה, ולאחר מכן להשתמש בו. באפשרותך גם להשתמש במסלול שמור תוך ניסיון לעמוד ביעדי ביצועים שהצבת קודם לכן.

יצירת מסלול בהתקן שלך

כדי ליצור מסלול, צריכה להיות לך פעילות עם נתוני GPS ששמורה בהתקן.

- 1 בחר **תפריט** > **ניווט** > **מסלולים** > **Course Options** > **צור חדש**.
- 2 בחר פעילות שתשמש כבסיס למסלול.
- 3 הזן שם עבור המסלול, ובחר .
- 4 המסלול מופיע ברשימה.
- 4 בחר את המסלול ועיין בפרטי המסלול.
- 5 במידת הצורך, בחר **הגדרות** כדי לערוך את פרטי המסלול.
- למשל, ניתן לשנות את השם או הצבע של המסלול.
- 6 בחר **Ride**.

מעקב אחר מסלול מ-Garmin Connect

כדי להוריד אימון מ-Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ([Garmin Connect](#), עמוד 41).

- 1 בחר אפשרות:
 - פתח את היישום Garmin Connect.
 - עבור לכתובת connect.garmin.com.
- 2 צור מסלול חדש או בחר מסלול קיים.
- 3 בחר אפשרות:
 - ביישום Garmin Connect, בחר  > **שלח להתקן**.
 - באתר Garmin Connect, בחר **שלח להתקן**.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 5 בהתקן Edge, בחר **תפריט** > **ניווט** > **מסלולים**.
- 6 בחר את המסלול.
- 7 בחר **Ride**.

טיפים לרכיבה במסלול

- השתמש בהנחיה בפניות (**אפשרויות מסלול**, עמוד 26).
- אם תכלול חימום, בחר  כדי להתחיל במסלול ולהתחמם כרגיל.
- בזמן שאתה מתחמם, התרחק מנתיב המסלול שלך.
- כאשר תהיה מוכן להתחיל, פנה לכיוון המסלול. כאשר תימצא בחלק כלשהו של נתיב המסלול, תופיע הודעה.
- גלול אל המפה כדי להציג את מפת המסלול.
- אם תסטה מהמסלול, תופיע הודעה.

הצגת פרטי מסלול

- 1 בחר תפריט < ניווט < מסלולים.
- 2 בחר מסלול.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר **סיכום** כדי להציג פרטים אודות המסלול.
 - בחר **מפה** כדי להציג את המסלול על המפה.
 - בחר **גובה** כדי להציג תרשים גובה של המסלול.
 - בחר **טיפוסים** כדי להציג פרטים ותרשימי גובה עבור כל עלייה.
 - בחר **הקפות** כדי לבחור הקפה ולהציג מידע נוסף על כל אחת.

הצגת מסלול על המפה

ניתן להתאים אישית את הדרך שבה כל מסלול ששמור בהתקן שלך מופיע על המפה. למשל, ניתן להגדיר את מסלול הנסיעה לעבודה כך שהוא תמיד יופיע על המפה בצבע צהוב. ניתן להגדיר מסלול חלופי כך שיופיע בצבע ירוק. הדבר מאפשר לך לראות את המסלולים תוך כדי רכיבה, בלי לעקוב אחרי מסלול מסוים או לנווט בו.

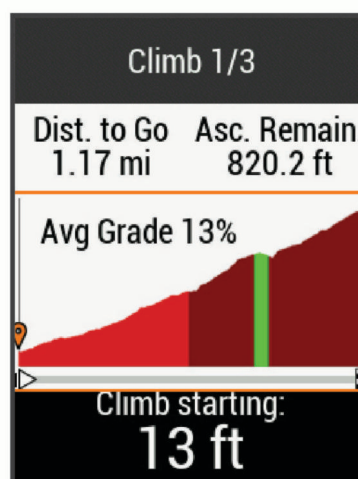
- 1 בחר תפריט < ניווט < מסלולים.
 - 2 בחר את המסלול.
 - 3 בחר הגדרות.
 - 4 בחר **Always Display** כדי להציג את המסלול על המפה.
 - 5 בחר **Color** ובחר צבע.
 - 6 בחר **נקודות מסלול** כדי לכלול נקודות מסלול על המפה.
- ברכיבה הבאה שלך ליד המסלול, הוא יופיע על המפה.

שימוש ב-ClimbPro

התכונה ClimbPro עוזרת לך לנהל את המאמצים שלך לקראת עליות קרובות במסלול. באפשרותך להציג פרטים לגבי עליות, כולל מתי הן מתרחשות, שיפוע ממוצע וסה"כ עלייה. קטגוריות העלייה מבוססות על אורך ושיפוע ומוצגות באמצעות צבעים.

עצה: לאחר הרכיבה, תוכל לראות את חלוקת העליות בהיסטוריית הרכיבות.

- 1 הפעל את התכונה ClimbPro עבור פרופיל הפעילות (עדכון פרופיל הפעילות, עמוד 44).
 - 2 עיין בעליות ובפרטי המסלול של המסלול (**הצגת פרטי מסלול**, עמוד 25).
 - 3 התחל לעקוב אחר מסלול שמור (**מסלולים**, עמוד 24).
- בתחילת העלייה, המסך ClimbPro מופיע באופן אוטומטי.



לאחר שמירת הרכיבה, תוכל לראות את חלוקת העליות בהיסטוריית הרכיבות שלך.

אפשרויות מסלול

בחר תפריט < ניווט < מסלולים < **Course Options**.
Turn Guidance: הפעלה או השבתה של הנחיות הפנייה
Off Crs. Warnings: מתקבלת התראה אם אתה סוטה מהמסלול.
חיפוש: בעזרת אפשרות זו ניתן לחפש מסלולים שמורים לפי שם.
סינון: סינון לפי סוג מסלול, למשל מסלולי Strava.
מיין: מיון מסלולים שמורים לפי שם, מרחק או תאריך.
מחק: בעזרת אפשרות זו ניתן למחוק את כל המסלולים השמורים מההתקן או חלק מהם.

עצירת מסלול

בחר ••• < הפסק מסלול < אישור.

מחיקת מסלול

- 1 בחר תפריט < ניווט < מסלולים.
- 2 בחר מסלול.
- 3 בחר מחק < אישור

מסלולי Trailforks

היישום Trailforks מאפשר לך לשמור מסלולים מועדפים או לחפש מסלולים באזור הקרוב. ניתן להוריד מסלולי Trailforks לאופני הרים אל התקן Edge שלך. מסלולים שהורדו מופיעים ברשימת המסלולים השמורים.
כדי להירשם לחברות ב-Trailforks, עבור אל www.trailforks.com.

הגדרות מפה

בחר תפריט < הגדרות < פרופילי פעילות, בחר פרופיל ולאחר מכן בחר ניווט < מפה.
ערכת נושא של מפה: מתאים את נראות המפה של סוג הרכיבה שלך. (**ערכות נושא של מפה, עמוד 27**)
Popularity Map: מדגיש דרכים שבילים פופולריים לסוג הרכיבה שלך. ככל שהדרך או השביל יהיו כהים יותר כך הם פופולריים יותר.
כיוון: הגדרת הדרך שבה המפה מופיעה בדף.
זום אוטומטי: בחירה אוטומטית של רמת הזום עבור המפה. כאשר נבחרת האפשרות כבוי, יש לבצע הגדלה או הקטנה באופן ידני.
Guide Text: קביעה מתי מופיעות הנחיות ניווט מפורט (נדרשות מפות המתאימות ליצירת מסלולים).
Map Visibility: אפשרות לשנות את המראה של המפה.
מידע מפה: הפעלה או השבתה של המפה הנוכחית שטעונה בהתקן.
History Line Color: אפשרות לשנות את צבע הקו של המסלול שעברת.
צייר קווי מתאר: הצגה או הסתרה של קווי מתאר במפה.

עיון במפה

- 1 בחר תפריט < ניווט < עיון במפה.
- 2 בחר אפשרות:
 - כדי לעבור בין זום להזזת המפה, בחר •••.
 - כדי להזיז את המפה או לבצע זום, בחר  ו-.
 - לחץ לחיצה ממושכת על ••• כדי להציג פרטים לגבי המיקום.

שינוי כיוון המפה

- 1 בחר תפריט < הגדרות > פרופילי פעילות.
 - 2 בחר פרופיל.
 - 3 בחר ניווט < מפה > כיוון.
 - 4 בחר אפשרות:
- בחר **צפון למעלה** כדי להציג את הצפון בחלק העליון של המפה.
 - בחר **בכיוון התנועה** כדי להציג את הכיוון הנוכחי של ההתקדמות שלך בחלק העליון של הדף.
 - בחר **3D Mode** כדי להציג את המפה בשלושה ממדים.

ערכות נושא של מפה

תוכל לשנות את ערכת הנושא של המפה כדי להתאים את נראות המפה של סוג הרכיבה שלך.

בחר **תפריט < הגדרות > פרופילי פעילות**, בחר פרופיל ולאחר מכן בחר **ניווט < מפה > ערכת נושא של מפה**.

Classic: משתמש בצבע הקלאסי של מפת Edge ללא ערכת נושא נוספת.

ניגודיות גבוהה: הגדרת המפה להצגת נתונים עם ניגודיות גבוהה, לניראות טובה יותר בסביבות מאתגרות.

אופניים רכיבת שטח: מגדיר את מפה למיטוב נתוני השביל במצב רכיבת אופניים בשטח.

הגדרות מסלול

בחר **תפריט < הגדרות > פרופילי פעילות**, בחר פרופיל ולאחר מכן בחר **ניווט < ניתוב**.

מסלול לפי פופולריות: חישוב מסלולים בהתבסס על הרכיבות הפופולריות ביותר דרך Garmin Connect.

Routing Mode: בחירת אמצעי התחבורה על מנת למטב את המסלול.

שיטת חישוב: הגדרת האמצעי שמשמש לצורך חישוב המסלול.

לפי כבישים: סמל המיקום, המייצג את המיקום שלך במפה, ננעל על הדרך הקרובה ביותר.

הגדרת הימנעות: הגדרת סוגי הדרכים שיש להימנע מהן במהלך הניווט.

Recalculation: חישוב מחדש של המסלול באופן אוטומטי אחרי סטייה מהמסלול.

בחירת פעילות לחישוב מסלול

ניתן להגדיר את ההתקן כדי לחשב מסלול לפי סוג פעילות.

- 1 בחר **תפריט < הגדרות > פרופילי פעילות**.
 - 2 בחר פרופיל.
 - 3 בחר **ניווט < ניתוב > Routing Mode**.
 - 4 בחר אפשרות כדי לחשב את המסלול.
- למשל, ניתן לבחור אופני כביש לניווט בכבישים או אופניים רכיבת שטח לניווט בשטח.

תכונות עם חיבור

תכונות עם חיבור זמינות עבור התקן Edge שלך כאשר אתה מחבר את ההתקן לרשת Wi-Fi או לטלפון חכם תואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth אלחוטית.

תכונות עם חיבור Bluetooth

להתקן Edge יש כמה תכונות המחוברות דרך Bluetooth עבור הטלפון החכם התואם שלך באמצעות היישומים Garmin Connect ו-Garmin Connect IQ. למידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/apps.

הפעילות מועלית ל-Garmin Connect: שליחה אוטומטית של הפעילות שלך ל-Garmin Connect מיד לאחר שאתה מסיים לתעד את הפעילות.

סיוע: מאפשר לשלוח הודעת טקסט אוטומטית עם שמך ומיקום ה-GPS שלך לאנשי הקשר לשעת חירום באמצעות היישום Garmin Connect.

הוראות שמע: מאפשר ליישום Garmin Connect להשמיע הודעות מצב בטלפון החכם תוך כדי רכיבה.

אזעקת אופניים: בעזרת אפשרות זו ניתן להפעיל אזעקת שמושמעת בהתקן ושולחת התראה לטלפון החכם שלך כאשר ההתקן מגלה תנועה.

תכונות להורדה של Connect IQ: הורדת תכונות של Connect IQ מהיישום Connect IQ.

הורדות של מסלולים, מקטעים ואימונים מ-Garmin Connect: מאפשר לחפש פעילויות ב-Garmin Connect באמצעות הטלפון החכם ושליחתן להתקן שלך.

העברות מהתקן להתקן: מאפשר להעביר אלחוטית של קבצים להתקן Edge תואם.

כפש את ה-Edge שלי: מאתר את התקן Edge שאבד המשוך לטלפון החכם ונמצא כעת בטווח קליטה.

GroupTrack: מאפשר ניהול מעקב אחר רוכבים אחרים בקבוצה שלך בזמן אמת היישר מהמסך באמצעות LiveTrack. באפשרותך לשלוח הודעות מוגדרות מראש לרוכבים אחרים בסבב GroupTrack שיש להם התקן Edge תואם.

זיהוי תקריות: מאפשר ליישום Garmin Connect לשלוח הודעה לאנשי הקשר לשעת חירום כאשר התקן Edge מזהה תקרית.

LiveTrack: מאפשר לחברים ולבני משפחה לעקוב אחר המרוצים ופעילויות האימון שלך בזמן אמת. עם שיתוף מסלול של LiveTrack, ניתן גם לשתף את המסלול הפעיל. תוכל להזמין עוקבים באמצעות דואר אלקטרוני או מדיה חברתית, כדי לאפשר להם להציג את הנתונים שלך בזמן אמת בדף מעקב של Garmin Connect.

הודעות: מאפשר להשיב לשיחה נכנסת או להודעת טקסט עם הודעת טקסט מוגדרת מראש. תכונה זו זמינה לטלפונים חכמים תואמים של Android.

התראות: הצגת הודעות הטלפון והודעות בהתקן שלך.

אינטראקציות ברשתות החברתיות: אפשרות לפרסם עדכון ברשת החברתית המועדפת שלך בעת העלאת פעילות ליישום Garmin Connect.

עדכוני מזג אוויר: שליחת תנאים והתראות בזמן אמת על מזג האוויר להתקן שלך.

תכונות זיהוי תקריות וסיוע

זיהוי תקריות

⚠️ זהירות

זיהוי תקריות היא תכונה משלימה הזמינה רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ. אין להסתמך עליה כאמצעי העיקרי לקבלת סיוע במקרה חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

הודעה

לפני שתוכל להפעיל את זיהוי התקריות בהתקן שלך, עליך להגדיר את מידע אנשי הקשר לשעת חירום באפליקציית Garmin Connect. בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעת טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

כאשר התקן Edge שלך שפועל בו GPS מזהה תקרית, אפליקציית Garmin Connect יכולה לשלוח באופן אוטומטי הודעת טקסט והודעת דואר אלקטרוני עם שמך ועם מיקום ה-GPS שלך, אם זמינים, לאנשי הקשר שלך לשעת חירום. הודעה מופיעה בהתקן ובטלפון משוך המציינת כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה אחרי שיעברו 30 שניות. אם אין צורך בסיוע, ניתן לבטל את הודעת החירום האוטומטית.

⚠️ זהירות

תכונת הסיוע היא תכונה משלימה, ואין להסתמך עליה כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

כאשר התקן Edge שבו מופעל GPS מחובר ליישום Garmin Connect, באפשרותך לשלוח הודעת טקסט אוטומטית המכילה את שמך ומיקום ה-GPS שלך אל אנשי הקשר שלך לשעת חירום.

כדי להפעיל את תכונת הסיוע בהתקן, עליך להגדיר את פרטי אנשי הקשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect. הטלפון החכם שלך המשוך להתקן באמצעות Bluetooth חייב להיות מצויד בתכנית נתונים ולהימצא באזור עם קליטה ונתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעת טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

בהתקן תוצג הודעה שתציין כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה בסיום הספירה לאחור. אם אינך זקוק לסיוע, תוכל לבטל את ההודעה.

הוספת אנשי קשר לשעת חירום

מספרי טלפון של אנשי קשר לשעת חירום משמשים במסגרת הפעולה של תכונות המעקב והבטיחות.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
- 2 בחר בטיחות ומעקב > תכונות בטיחות > אנשי קשר לשעת חירום > הוסף אנשי קשר לשעת חירום.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

הצגת אנשי הקשר שלך לשעת חירום

כדי להציג את אנשי הקשר לשעת חירום בהתקן, עליך להגדיר את פרטי הרכיב ואנשי הקשר שלך לשעת חירום ביישום Garmin Connect.

בחר תפריט > הגדרות > בטיחות ומעקב > אנשי קשר לשעת חירום.
מופיעים השמות ומספרי הטלפון של אנשי הקשר שלך לשעת חירום.

בקשת סיוע

הודעה

כדי לבקש סיוע, תחילה יש להפעיל את ה-GPS בהתקן Edge שלך והגדר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect. בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על  למשך חמש שניות כדי להפעיל את תכונת הסיוע. ההתקן מצפצף ושולח את ההודעה אחרי השלמת ספירה לאחור של חמש שניות.
- עצה: כדי לבטל את ההודעה, ניתן לבחור  לפני שהספירה לאחור מסתיימת.
- 2 במידת הצורך, בחר שלח כדי לשלוח את ההודעה מיד.

הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"

הערה: בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים.

- 1 בחר תפריט > הגדרות > בטיחות ומעקב > זיהוי תקריות.
 - 2 בחר את פרופיל הפעילות כדי להפעיל זיהוי תקריות.
- הערה: זיהוי תקריות מופעל כברירת מחדל עבר פעילויות מסוימות בחוץ. בהתאם לפני השטח ולסגנון הרכיבה, ייתכנו מקרים של זיהוי שווא.

ביטול ההודעה אוטומטית

כאשר ההתקן שלך מזהה תקרית, ניתן לבטל את הודעת החירום האוטומטית בהתקן או בטלפון חכם משוך, לפני שהיא נשלחת אל אנשי הקשר שלך לשעת חירום.

בחר ביטול > כן לפני סוף הספירה לאחור של שלושים שניות.

שליחת עדכון מצב לאחר תקרית

לפני שתוכל לשלוח עדכון מצב לאנשי הקשר לשעת חירום, ההתקן שלך חייב לאתר תקרית ולשלוח הודעת חירום אוטומטית לאנשי הקשר שלך לשעת חירום.

תוכל לשלוח עדכון מצב לאנשי הקשר לשעת חירום ולידע אותם שאתה לא זקוק לסיוע.

מדף המצב, בחר **זוהתה תקרית** < I'm Okay.

הודעה נשלחת לכל אנשי הקשר לשעת חירום.

הפעלת LiveTrack

לפני שאפשר יהיה להתחיל את ההפעלה הראשונה של LiveTrack, יש להגדיר את אנשי הקשר ביישום Garmin Connect.

1 בחר **תפריט** < **בטיחות ומעקב** < **LiveTrack**.

2 בחר אפשרות:

- בחר **הפעלה אוטומטית** כדי להתחיל הפעלת LiveTrack בכל פעם שאתה מתחיל פעילות מהסוג הזה.
- בחר **שם LiveTrack** כדי לעדכן את השם של פעילות LiveTrack. התאריך הנוכחי הוא שם ברירת המחדל.
- בחר **נמענים** כדי להציג את הנמענים.
- בחר **שיתוף מסלול** אם ברצונך לאפשר לנמענים שלך לראות את המסלול.

3 בחר **הפעל את LiveTrack**.

נמענים יכולים לצפות בנתונים שלך בזמן אמת בדף מעקב של Garmin Connect.

התחל הפעלת GroupTrack

כדי להתחיל הפעלת GroupTrack, דרוש לך טלפון חכם עם היישום Garmin Connect שמשויך להתקן שלך (**שיוך הטלפון שלך**, עמוד 3).

במהלך רכיבה, ניתן לראות על המפה את הרוכבים בהפעלת GroupTrack שלך.

1 בהתקן Edge, בחר **תפריט** < **הגדרות** < **בטיחות ומעקב** < **GroupTrack** כדי לאפשר הצגת חיבורים במסך המפה.

2 מהיישום Garmin Connect, בחר **⋮** או **...**.

3 בחר **בטיחות ומעקב** < **LiveTrack** < **⋮** < **הגדרות** < **GroupTrack** < **כל החיבורים**.

4 בחר **הפעל את LiveTrack**.

5 בהתקן Edge, בחר **▶** וצא לרכיבה.

6 גלול אל המפה כדי להציג את החיבורים שלך.



7 גלול לרשימת GroupTrack.

ניתן לבחור רוכב מהרשימה, והרוכב הזה מופיע ממרכז במפה.

טיפים להפעלות GroupTrack

התכונה GroupTrack מאפשרת לך לנהל מעקב אחר רוכבים אחרים בקבוצה שלך באמצעות LiveTrack היישר מהמסך. כל חברי הקבוצה צריכים להיות קשרים שלך בחשבון Garmin Connect.

- צא לרכיבה בחוץ והשתמש ב-GPS.
- שייך את התקן Edge 530 לטלפון החכם שלך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.
- ביישום Garmin Connect, בחר  או  ולאחר מכן בחר **חיבורים** כדי לעדכן את רשימת הרוכבים של הפעלת GroupTrack שלך.
- ודא שכל הקשרים שלך משויכים לטלפונים החכמים שלהם והתחל הפעלת LiveTrack ביישום Garmin Connect.
- ודא שכל הקשרים שלך נמצאים בטווח (40 ק"מ או 25 מייל).
- במהלך הפעלת GroupTrack, גלול אל המפה כדי להציג את הקשרים שלך.
- הפסק לרכב לפני ניסיון להציג פרטי מיקום וכיוון של רוכבים אחרים בהפעלת GroupTrack.

הגדרת אזעקת האופניים

ניתן להפעיל את אזעקת האופניים כשאינך בקרבת האופניים, למשל תוך כדי עצירה במהלך רכיבה ארוכה. ניתן לשלוט באזעקת האופניים מההתקן או מהגדרות ההתקן ביישום Garmin Connect.

- 1 בחר **תפריט** > **הגדרות** > **בטיחות ומעקב** > **אזעקת אופניים**.
 - 2 צור קוד או עדכן את הקוד שלך.
 - 3 בעת השבתת אזעקת האופניים מהתקן Edge, מופיעה הנחיה להזין את הקוד.
 - 3 לחץ לחיצה ממושכת על  ובחר **Set Bike Alarm**.
- אם ההתקן מגלה תנועה, הוא משמיע אזעקה ושולח התראה לטלפון החכם המקושר.

השמעת הוראות שמע בטלפון

כדי שתוכל להגדיר הוראות שמע, דרוש טלפון עם היישום Garmin Connect שמשוך למחשב האופניים Edge. ניתן להגדיר את היישום Garmin Connect כך שישמיע בטלפון קריאות לעידוד המוטיבציה, בהתאם להתקדמות במהלך רכיבה או פעילות אחרת. הוראות השמע כוללות את מספר ההקפה וזמן ההקפה, ניווט, כוח, קצב או מהירות ונתוני דופק. במהלך הודעת שמע, היישום Garmin Connect משתיק את השמע הראשי של הטלפון כדי להשמיע הודעה. באפשרותך להתאים אישית את רמות עוצמת הקול ביישום Garmin Connect.

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר .
- 2 בחר **התקני Garmin**.
- 3 בחר את ההתקן שלך.
- 4 בחר **התראות שמע**.

העברת קבצים להתקן Edge אחר

ניתן להעביר מסלולים, מקטעים ואימונים באופן אלחוטי בין התקני Edge תואמים באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

- 1 הפעל את שני התקני ה-Edge וקרב אותם לטווח של עד 3 מ' אחד מהשני.
 - 2 מההתקן שמכיל את הקבצים, בחר **תפריט** > **הגדרות** > **Share Files** > **Device Transfers** > **Connected Features**.
 - הערה: ייתכן שהתפריט Device Transfers יהיה במיקום שונה בהתקני Edge אחרים.
 - 3 בחר סוג קובץ המיועד לשתוף.
 - 4 בחר קובץ אחד או יותר.
 - 5 מההתקן שמקבל את הקבצים, בחר **תפריט** > **הגדרות** > **Device Transfers** > **Connected Features**.
 - 6 בחר חיבור קרוב.
 - 7 בחר קובץ אחד או יותר המיועדים לקליטה.
- לאחר ההשלמה של העברת הקבצים, בשני ההתקנים מופיעה הודעה.

תכונות עם חיבור Wi-Fi

הפעילות מועלית לחשבון Garmin Connect: שליחה אוטומטית של הפעילות לחשבון Garmin Connect, מיד לאחר שאתה מסיים לתעד את הפעילות.

עדכוני תוכנה: ההתקן שלך מוריד ומתקין את עדכוני התוכנה האחרונים באופן אוטומטי כשיש חיבור Wi-Fi זמין.
אימונים ותוכניות אימונים: אתה יכול לחפש ולבחור אימונים ותוכניות אימונים באתר Garmin Connect. בפעם הבאה שלהתקן שלך יהיה חיבור Wi-Fi, הקבצים נשלחים להתקן שלך באופן אלחוטי.

מגדיר קישוריות Wi-Fi

עליך לחבר את ההתקן שלך ליישום Garmin Connect בטלפון החכם שלך או ליישום Garmin Express לפני שתוכל להתחבר לרשת Wi-Fi.

1 בחר אפשרות:

- הורד את היישום Garmin Connect ושייך את הטלפון החכם שלך (**שיוך הטלפון שלך, עמוד 3**).
- עבור לכתובת www.garmin.com/express והורד את היישום Garmin Express.

2 פעל לפי ההוראות המופיעות במסך כדי להגדיר קישוריות Wi-Fi.

Wi-Fi הגדרות

בחר **תפריט > הגדרות < Wi-Fi > Connected Features**.

Wi-Fi: הפעלת טכנולוגיית האלחוט Wi-Fi.

הערה: הגדרות Wi-Fi אחרות מופיעות רק כאשר Wi-Fi מופעל.

העלאה אוטומטית: העלאה אוטומטית של פעילויות באמצעות רשת אלחוטית מוכרת.

הוסף רשת: חיבור ההתקן שלך לרשת אלחוטית.

חיישנים אלחוטיים

ניתן להשתמש בהתקן עם חיישני ANT+ או Bluetooth אלחוטיים. לקבלת מידע נוסף על תאימות ולרכישת חיישנים אופציונליים, עבור אל buy.garmin.com.

לבישת חיישן הדופק

הערה: אם אין לך חיישן דופק, אתה יכול לדלג על משימה זו.

יש ללבוש את חיישן הדופק ישירות על העור, מתחת לעצם החזה. יש לוודא שהיא צמודה מספיק כדי להישאר במקומה בזמן הפעילות הגופנית.

1 קבע את יחידת חיישן הדופק ① אל הרצועה.



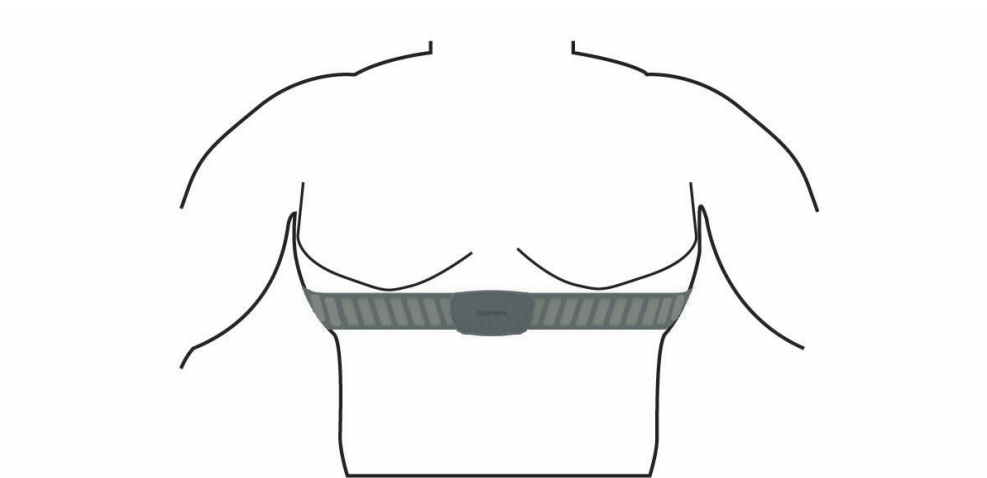
סמלי הלוגו של Garmin שעל-גבי היחידה והרצועה צריכים להיות ממוקמים כך שניתן לקרוא אותם מלפנים.

2 הרטב את האלקטרודות ② ואת נקודות המגע ③ בגב הרצועה כדי ליצור חיבור טוב בין החזה למשדר.



3 כרוך את הרצועה סביב החזה וחבר את וו הרצועה ④ אל הלולאה ⑤.

הערה: הקפד שתגית הטיפול לא תתקפל.



הסמלים של Garmin אמורים להופיע כך שניתן לקרוא אותם מלפנים.

4 מקם את ההתקן בטווח 3 מטרים (10 רגל) מחיישן הדופק.

ברגע שתלבש את חיישן הדופק, הוא יפעל וישלח נתונים.

עצה: אם נתוני הדופק נעלמים לסירוגין או שאינם מופיעים, עיין בעצות לפתרון בעיות (עצות לנתוני דופק לא סדיר, עמוד 34).

הגדרת תחומי הדופק

כדי לקבוע את תחומי הדופק שלך, ההתקן מתבסס על פרטי פרופיל המשתמש שהוזנו במהלך ההגדרה הראשונית. ניתן לכוון ידנית את אזורי הדופק לפי יעדי הכושר שלך ([יעדי כושר](#), עמוד 34). כדי לקבל את נתוני הקלוריות המדויקים ביותר במהלך הפעילות, יש להגדיר דופק מרבי, דופק במנוחה ותחומי דופק.

1 בחר **תפריט < הסטטיסטיקות שלי > אזורי אימונים < אזורי דופק**.

2 הזן את ערכי הדופק המרבי, סף הלקטאט ודופק המנוחה שלך.

ניתן להשתמש בתכונת הזיהוי האוטומטי כדי לזהות באופן אוטומטי את הדופק שלך במהלך פעילות. ערכי התחומים מתעדכנים באופן אוטומטי, אך ניתן גם לערוך כל ערך באופן ידני.

3 בחר **Based On:**

4 בחר אפשרות:

- בחר **פעילות לדקה** כדי להציג ולערוך את הדופק המרבי בפעילות לדקה.
- בחר **% מרבי** כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מהדופק המרבי שלך.
- בחר **% עתודת דופק** כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מעתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).
- בחר **אחוז דופק בסף לקטאט** כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מהדופק בסף לקטאט שלך.

אודות אזורי דופק

ספורטאים רבים משתמשים באזורי דופק למדידה ולחיזוק של סיבולת הלב ולשיפור רמת הכושר הגופני. אזור דופק הוא טווח מוגדר של פעילות לדקה. חמשת אזורי הדופק המקובלים ממוספרים מ-1 עד 4, בסדר אינטנסיביות עולה. בדרך כלל, אזורי דופק מחושבים על בסיס אחוזים מתוך הדופק המרבי שלך.

יעדי כושר

הכרת אזורי הדופק שלך יכולה לעזור לך למדוד ולשפר את הכושר שלך כאשר תבין את העקרונות ותיישם אותם.

- הדופק שלך הוא דרך טובה למדוד את האינטנסיביות של הפעילות הגופנית.
 - אימון באזורי דופק מסוימים יכול לעזור לך לשפר את כוח וסיבולת הלב.
- אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה ([חישובי אזור דופק](#), עמוד 63) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרות הכושר שלך.
- אם אינך יודע מה הדופק המרבי שלך, השתמש באחד המחשבוני הזמינים באינטרנט. מכוני כושר ומרכזי בריאות מסוימים יכולים לספק מבדק המודד את הדופק המרבי. הדופק המרבי המוגדר כברירת מחדל הוא 220 פחות הגיל שלך.

עצות לנתוני דופק לא סדיר

- אם נתוני הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- הרטב שוב את האלקטרודות ואת רפידות המגע (אם קיימות).
 - הדק את הרצועה בחזה.
 - בצע תרגילי חימום במשך 5 עד 10 דקות.
 - פעל לפי הוראות הטיפול ([טיפול בחיישן הדופק](#), עמוד 53).
 - לבש חולצת כותנה או הרטב היטב את שני צידי הרצועה.
 - בדים סינתטיים המשתפשים כנגד חיישן הדופק עלולים ליצור חשמל סטטי שמפריע לאותות הדופק.
 - התרחק ממקורות שעלולים להפריע לפעולת חיישן הדופק.
- מקורות הפרעה כאלו עשויים לכלול שדות אלקטרומגנטיים חזקים, חיישנים אלחוטיים בעוצמה 4.2 GHz, קווי מתח גבוה, מנועים חשמליים, תנורים, מכשירי מיקרוגל, טלפונים אלחוטיים בעוצמה 4.2 GHz ונקודות גישה לרשת LAN אלחוטית.

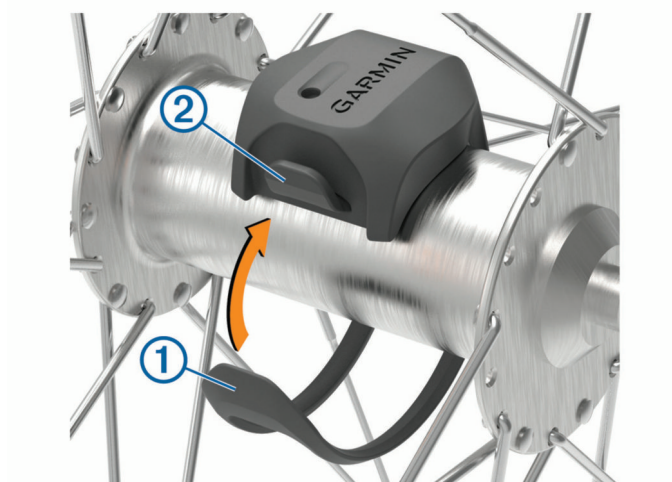
התקנת חיישן המהירות

הערה: אם אין ברשותך חיישן זה, אתה יכול לדלג על משימה זו.

עצה: Garmin ממליצה שתקשור את האופניים למעמד בעת התקנת החיישן.

1 הנח והחזק את חיישן המהירות מעל רכזת הגלגל.

2 משוך את הרצועה ① מסביב לרכזת הגלגל, וחבר אותה לוו ② בחיישן.



ייתכן שהחיישן יהיה נטוי כאשר יותקן על רכזת א-סימטרית. אין לכך השפעה על הפעולה שלו.

3 סובב את הגלגל כדי לבדוק את המרחק.

אין לאפשר לחיישן לגעת בחלקים אחרים של האופניים.

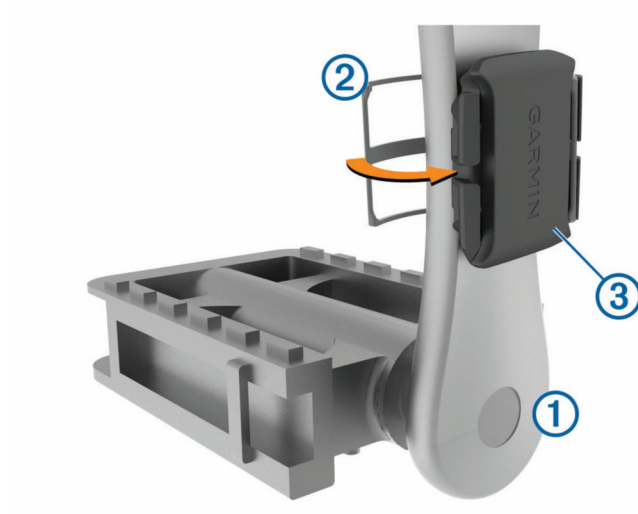
הערה: נורית ה-LED מהבהבת בירוק למשך חמש שניות כדי לציין פעילות לאחר שני סיבובים.

התקנת חיישן סיבובי הגלגל

הערה: אם אין ברשותך חיישן זה, אתה יכול לדלג על משימה זו.

עצה: Garmin ממליצה שתקשור את האופניים למעמד בעת התקנת החיישן.

- 1 בחר את גודל הרצועה שמתאים לזרוע הדיווש שלך **1** בבטחה. הרצועה שתבחר צריכה להיות הקטנה ביותר שנמתחת לאורך זרוע הדיווש.
- 2 בצד שאינו צד הרכיבה, הנח והחזק את הצד השטוח של חיישן סיבובי הגלגל בחלק הפנימי של זרוע הדיווש.
- 3 משוך את הרצועות **2** מסביב לזרוע הדיווש, וחבר אותן לווים **3** בחיישן.



- 4 סובב את זרוע הדיווש כדי לבדוק את המרחק. אין לאפשר לחיישן ולרצועות לגעת בחלק כלשהו מהאופניים או הנעל.
- הערה:** נורית ה-LED מהבהבת בירוק למשך חמש שניות כדי לציין פעילות לאחר שני סיבובים.
- 5 בצע נסיעת מבחן של 15 דקות ובדוק את החיישן ואת הרצועות כדי לוודא שאין סימן לנזק.

אודות חיישני מהירות וסיבובי גלגל

נתוני תנועות בדקה מחיישן סיבובי הגלגל מתועדים תמיד. אם לא שויכו חיישני מהירות וסיבובי גלגל להתקן, נתוני GPS משמשים לחישוב המהירות והמרחק.

תנועות בדקה הן קצב הדיווש או "הסיבובים" שנמדד על-ידי מספר סיבובי זרוע הדיווש בדקה (סל"ד).

ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה או כוח

הגדרת ממוצע נתונים שונים מאפס זמינה אם אתה מתאמן עם חיישן אופציונלי של תנועות בדקה או מד כוח. הגדרת ברירת המחדל לא כוללת ערכי אפס שמתרחשים כשאינך מדוש.

ניתן לשנות את ערך ההגדרה (**הגדרות הקלטת נתונים**, עמוד 50).

שיוך החיישנים האלחוטיים

כדי שתוכל לשייך, עליך להשתמש בחיישן דופק או להתקין את החיישן.

בפעם הראשונה שתחבר חיישן אלחוטי להתקן שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+ או Bluetooth, תצטרך ליצור שיוך בין ההתקן לחיישן. אם החיישן כולל גם טכנולוגיית ANT+ וגם טכנולוגיית Bluetooth, ההמלצה של Garmin היא לבצע שיוך באמצעות טכנולוגיית ANT+. לאחר השיוך, המחשב של אופני Edge מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה.

הערה: אם ההתקן הגיע עם חיישן מצורף, הם כבר משויכים.

1 מקם את ההתקן בטווח 3 מטרים (10 רגל) מהחיישן.

הערה: בעת השיוך הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מהחיישנים של רוכבים אחרים.

2 בחר את תפריט < הגדרות > חיישנים < הוסף חיישן.

3 בחר אפשרות:

- בחר את סוג החיישן.
- בחר **חפש בכול** כדי לחפש את כל החיישנים הקרובים.

תופיע רשימה של החיישנים הזמינים.

4 בחר חיישן אחד או יותר לשיוך להתקן.

5 בחר הוסף חיישן.

כאשר החיישן ישוּך להתקן שלך, מצב החיישן יהיה מחובר. ניתן להתאים אישית שדה נתונים מסוים כך שייציג את נתוני החיישן.

הדרכה עם מדי כוח

- עבור אל www.garmin.com/intosports לרשימה של חיישני ANT+ התואמים להתקן שלך (כגון "Rally" ו-"Vector").
- לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש עבור מד הכוח.
- כוונן את אזורי הכוח כך שיתאימו ליעדים וליכולות שלך (**הגדרת אזורי הכוח, עמוד 37**).
- השתמש בהתראות טווח כדי לקבל הודעה כאשר תגיע לאזור כוח שצוין (**הגדרת התראות טווח, עמוד 46**).
- התאם אישית את שדות נתוני הכוח (**הוספת מסך נתונים, עמוד 45**).

הגדרת אזורי הכוח

הערכים של האזורים הם ערכי ברירת מחדל וייתכן שהם לא יתאימו ליכולות האישיות שלך. ניתן לכוונן את האזורים בהתקן, באופן ידני או באמצעות Garmin Connect. אם אתה יודע מה כוח הסף הפונקציונאלי (FTP) שלך, תוכל להזין אותו ולאפשר לתוכנה לחשב באופן אוטומטי את אזורי הכוח שלך.

1 בחר תפריט < הסטטיסטיקות שלי > אזורי אימונים < אזורי כוח.

2 הזן את ערך ה-FTP שלך.

3 בחר **Based On**.

4 בחר אפשרות:

- בחר **ואט** כדי להציג ולערוך את האזורים בערכי וואט.
- בחר **FTP %** כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מכוח הסף הפונקציונאלי שלך.

כיוול מד הכוח

לפני שתכיל את מד הכוח שלך, עליך להתקין אותו, לשייך אותו להתקן ולהתחיל לתעד בו נתונים באופן פעיל. לקבלת הוראות כיוול ספציפיות למד הכוח שברשותך, עיין בהוראות היצרן.

1 בחר תפריט < הגדרות > חיישנים.

2 בחר את מד הכוח שלך.

3 בחר **כיוול**.

4 השאר את מד הכוח פעיל על-ידי דיווש עד להופעת ההודעה.

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

כוח מבוסס דוושות

Rally מודד את הכוח המבוסס על דוושות.

Rally מודד את הכוח שאתה מפעיל כמה מאות פעמים בשנייה. Rally מודד גם את התנועות לדקה או מהירות הדיווש הסיבובי. על-ידי מדידת הכוח, כיוון הכוח, הסיבוב של זרוע הדיווש והזמן, Rally יכול לקבוע את הכוח (בוואטים). Rally מודד את הכוח ברגל ימין וברגל שמאל באופן עצמאי, כך שהוא מדווח על איזון הכוח בין צד ימין לצד שמאל שלך.

הערה: מערכת Rally עם חישה יחידה לא מספקת איזון כוח בין צד ימין לצד שמאל.

דינמיקת רכיבה

מדדי דינמיקת רכיבה מודדים כיצד אתה מפעיל כוח במהלך תנועת הדוושה והיכן על הדוושה הכוח מופעל, כך שהם מאפשרים לך להבין את צורת הרכיבה שלך. הבנה כיצד והיכן אתה מפיק כוח מאפשרת לך להתאמן בצורה יעילה יותר ולהעריך את התאמת האופניים שלך.

הערה: כדי להשתמש במדדי דינמיקת רכיבה, דרוש מד כוח תואם עם חישה כפולה שמחובר באמצעות טכנולוגיית ANT+.

לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/performance-data.

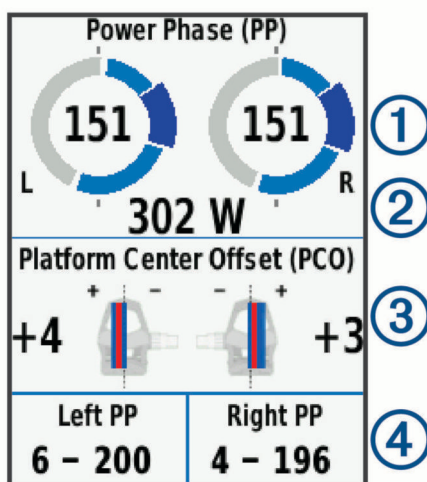
שימוש בדינמיקת רכיבה

כדי להשתמש בדינמיקת רכיבה, עליך לשייך את מד הכוח להתקן שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+ (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 37).

הערה: תיעוד דינמיקת רכיבה מנצל נפח גדול יותר מזיכרון ההתקן.

1 צא לרכיבה.

2 גלול למסך דינמיקת הרכיבה כדי להציג את נתוני שלב הכוח ①, סה"כ כוח ② והיסט ממרכז הדוושה ③.



3 בהתאם לצורך, בחר **Data Fields** כדי לשנות לשדה נתונים (הוספת מסך נתונים, עמוד 45).

הערה: ניתן להתאים אישית את שני שדות הנתונים בחלק התחתון של המסך ④.

ניתן לשלוח את הרכיבה ליישום Garmin Connect כדי להציג נתונים נוספים של דינמיקת רכיבה (שליחת הרכיבה אל Garmin Connect, עמוד 41).

נתוני שלב כוח

שלב הכוח הוא תחום תנועת הדוושה (בין זווית התחלת התנועה לבין זווית סיום התנועה) שבו מופק כוח חיובי.

היסט ממרכז הדוושה

ההיסט ממרכז הדוושה הוא המיקום במשטח הדוושה שעליו אתה מפעיל כוח.

עדכון תוכנת Rally באמצעות התקן Edge

כדי לעדכן את התוכנה, עליך לשייך את התקן Edge עם מערכת Rally שלך.

- 1 שלח את נתוני הרכיבה Garmin Connect לחשבון שלך (שליחת הרכיבה אל Garmin Connect, עמוד 41).
Garmin Connect מחפש באופן אוטומטי עדכוני תוכנה ושולח אותם להתקן Edge.
- 2 קרב את התקן Edge לטווח של עד 3 מ' מהחיישן.
- 3 סובב את זרוע הארכובה כמה פעמים. התקן Edge מבקש ממך להתקין את כל עדכוני התוכנה הממתינים.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

מודעות למצבים

ניתן להשתמש בהתקן Edge ביחד עם אורות אופניים חכמים של Varia ועם רדאר מבט אחורי כדי לשפר את המודעות למצבים. לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש המצורף להתקן Varia.

הערה: ייתכן שתצטרך לעדכן את תוכנת Edge כדי שתוכל לשייך התקני Varia (עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express, עמוד 51).

הפעלת הצליל של רמת האיום הירוקה

לפני שניתן יהיה להפעיל את הצליל של רמת האיום הירוקה, עליך לשייך את ההתקן רדאר אחורי תואם מדגם Varia ולהפעיל את הצלילים.

ניתן להפעיל צליל שמושמע כאשר הרדאר עובר לרמת האיום הירוקה.

- 1 בחר **תפריט > הגדרות > חיישנים**.
- 2 בחר את התקן הרדאר.
- 3 בחר **Sensor Details > Alert Settings**.
- 4 בחר את מתג שינוי המצב **Green Threat Level Tone**.

שימוש במעבירים אלקטרוניים

לפני שתוכל להשתמש במעבירי הילוכים אלקטרוניים מתאימים, כגון מעבירי הילוכים Shimano® Di2, עליך לשייך אותם להתקן שלך (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 37). ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (הוספת מסך נתונים, עמוד 45). ההתקן Edge 530 מציג ערכי כווןון נוכחיים כאשר החיישן נמצא במצב כווןון.

שימוש ב-eBike

כדי להשתמש ב-eBike תואם, למשל eBike מסוג Shimano STEPS, עליך לשייך אותו עם ההתקן שלך (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 37). ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים ומסך הנתונים האופציונליים של ה-eBike (הוספת מסך נתונים, עמוד 45).

הצגת פרטי חיישן eBike

- 1 בחר **תפריט > הגדרות > חיישנים**.
 - 2 בחר את ה-eBike שלך.
 - 3 בחר אפשרות:
 - כדי להציג פרטי eBike, למשל מד מרחק או מרחק הנסיעה, בחר **Sensor Details > eBike Details**.
 - כדי להציג הודעות שגיאה של eBike, בחר .
- לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש של eBike.

השלט של inReach

פונקציית השלט של inReach מאפשרת לך לשלוט בהתקן inReach באמצעות התקן Edge שלך. עבור אל buy.garmin.com כדי לרכוש התקן inReach תואם.

שימוש בשלט של inReach

- 1 הפעל את התקן inReach.
 - 2 בהתקן Edge שלך, בחר את **תפריט** > **הגדרות** > **חיישנים** > **הוסף חיישן** > inReach.
 - 3 בחר את התקן inReach שלך ובחר **הוסף חיישן**.
 - 4 ממסך הבית, בחר **^** > **הפעלה מרוחקת של inReach**.
 - 5 בחר אפשרות:
 - כדי לשלוח הודעה מוגדרת מראש, בחר את **הודעות** > **שלח הגדרה מראש** ובחר הודעה מהרשימה.
 - כדי לשלוח הודעת טקסט, בחר את **הודעות** > **Start Conversation**, בחר את אנשי הקשר של ההודעה והזן את טקסט ההודעה או בחר אפשרות טקסט מהיר.
 - כדי להציג את הטיימר ואת המרחק שעברת במהלך הפעלת מעקב, בחר את **מעקב** > **התחל מעקב**.
 - כדי לשלוח הודעת SOS, בחר **SOS**.
- הערה:** השתמש בפונקציית ה-SOS רק במקרי חירום אמיתיים.

היסטוריה

ההיסטוריה כוללת נתוני זמן, מרחק, קלוריות, מהירות, נתוני הקפה, גובה ומידע אופציונלי על החיישנים באמצעות טכנולוגיית ANT+.

הערה: ההתקן מפסיק לתעד את ההיסטוריה בעת עצירה או השהיה של שעון העצר. כאשר זיכרון ההתקן מלא, מופיעה הודעה. ההתקן אינו מוחק או דורס את ההיסטוריה באופן אוטומטי. העלה את ההיסטוריה לחשבון Garmin Connect שלך מעת לעת כדי לעקוב אחר כל נתוני הרכיבה שלך.

הצגת הרכיבה שלך

- 1 בחר **תפריט** > **היסטוריה** > **רכיבות**.
- 2 בחר רכיבה.
- 3 בחר אפשרות.

הצגת הזמן בכל תחום אימון

כדי להציג את הזמן בכל תחום אימון, עליך לשייך להתקן שלך מד דופק או מד כוח תואם, להשלים פעילות ולשמור את הפעילות. בדיקת הזמן בכל תחום של דופק וכוח עוזרת לך לכוון את האינטנסיביות של האימון. ניתן לכוון את תחומי הכוח (**הגדרת אזורי הכוח, עמוד 37**) ותחומי הדופק (**הגדרת תחומי הדופק, עמוד 34**) כדי להתאים ליעדים וליכולות שלך. ניתן להתאים אישית שדה נתונים כדי להציג את הזמן שלך בתחומי האימון במהלך הרכיבה (**הוספת מסך נתונים, עמוד 45**).

- 1 בחר **תפריט** > **היסטוריה** > **רכיבות**.
- 2 בחר רכיבה.
- 3 בחר אפשרות:

- אם הרכיבה שלך כוללת נתונים מחיישן אחד, בחר **Time in HR Zone** או **Time in Power Zone**.
- אם הרכיבה שלך כוללת נתונים משני החיישנים, בחר **זמן באזור** ולאחר מכן בחר **אזורי דופק** או **אזורי כוח**.

מחיקת רכיבות

- 1 בחר **תפריט** > **היסטוריה** > **רכיבות** > **מחק**.
- 2 בחר רכיבה אחת או יותר למחיקה.
- 3 בחר **Delete Rides** > **אישור**.

הצגת סיכומי נתונים כוללים

באפשרותך להציג את הנתונים המצטברים ששמרת בהתקן, כולל מספר הרכיבות, הזמן, המרחק והקלוריות.

- 1 בחר **תפריט** > **היסטוריה** > **סה"כ**.
- 2 בחר אפשרות להציג סיכומי התקן או סיכומי פרופיל פעילות.

מחיקת סיכומי נתונים

1 בחר תפריט < היסטוריה < סה"כ < Delete Totals.

2 בחר אפשרות:

- בחר Delete All Totals כדי למחוק את כל סיכומי הנתונים מההיסטוריה.
 - בחר פרופיל פעילות כדי למחוק סיכומי נתונים מצטברים של פרופיל יחיד.
- הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

3 בחר אישור.

Garmin Connect

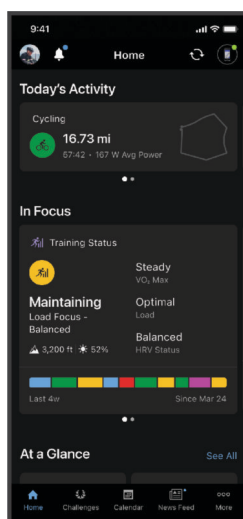
באפשרותך להיות בקשר עם חבריך ב-Garmin Connect. Garmin Connect מעניק לך כלים המאפשרים לכם לעקוב זה אחרי זה וכן לנתח, לשתף ולעודד זה את זה. תעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה, שחייה, טיולי שטח, טריאטלונים ועוד.

ניתן ליצור חשבון Garmin Connect בחינם בעת שיוך ההתקן עם הטלפון באמצעות היישום Garmin Connect, או לעבור לכתובת connect.garmin.com.

שמור את הפעילויות שלך: לאחר שתסיים ותשמור את הפעילות בהתקן, תוכל להעלות אותה אל Garmin Connect ולשמור אותה לפרק זמן ארוך ככל שתרצה.

נתח את הנתונים שלך: ניתן להציג פרטים נוספים על הפעילות שלך, כולל זמן, מרחק, גובה, דופק, שריפת קלוריות, תנועות לדקה, תצוגת מפה כוללת, טבלאות קצב ומהירות ודוחות בהתאמה אישית.

הערה: לחלק מהנתונים דרוש אביזר אופציונלי כגון חיישן דופק.



תכנן את האימון: ניתן לבחור יעד כושר ולטעון את אחת מתוכניות האימונים היום-יומיות.

שתף את הפעילויות שלך: באפשרותך להיות בקשר עם חברים כדי שתוכלו לעקוב זה אחר הפעילויות של זה, או לשתף קישורים לפעילויות שלך.

שליחת הרכיבה אל Garmin Connect

- סנכרן את התקן Edge שלך עם היישום Garmin Connect בטלפון החכם.
- השתמש בכבל ה-USB שצורף להתקן Edge שלך כדי לשלוח נתוני רכיבה לחשבון Garmin Connect במחשב.

הקלטת נתונים

בהתקן זה נעשה שימוש בהקלטה חכמה. תכונה זו מקליטה נקודות מפתח שבהן הכיוון, המהירות או הדופק שלך משתנים. כאשר משויך מד כוח, ההתקן מקליט נקודות כל שנייה. הקלטת נקודות כל שנייה מספקת מעקב מפורט ביותר ומנצלת נפח גדול יותר מהזיכרון הזמין.

כדי לקבל מידע לגבי ממוצע נתונים של תנועות בדקה או כוח, ראה [ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה או כוח](#), עמוד 36.

ניהול נתונים

הערה: ההתקן אינו תואם ל-Windows® בגרסאות 95, 98, Me, ל-Windows NT® ול-Mac OS 10.3® וגרסאות קודמות יותר.

הודעה

כדי למנוע קורוזיה, ייבש היטב את יציאת ה-USB, מכסה המגן והאזור מסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב.

- 1 משוך את מכסה המגן מיציאת ה-USB.
 - 2 חבר את הקצה הקטן של כבל ה-USB ליציאת ה-USB.
 - 3 חבר את הקצה הגדול יותר של כבל ה-USB ליציאת USB במחשב.
- ההתקן שלך מופיע ככונן נייב ב'מחשב שלי' במחשבי Windows וכאמצעי אחסון מותקן במחשבי Mac.

העברת קבצים להתקן שלך

- 1 חבר את ההתקן למחשב.
- במחשבי Windows, ההתקן נראה ככונן נשלח או כהתקן נייב. במחשבי Mac, ההתקן מופיע באמצעות אחסון מותקן.
- הערה:** ייתכן שחלק מהמחשבים עם כונני רשת מרובים לא יציגו כראוי כונני התקנים. עיין בתיעוד של מערכת ההפעלה לקבלת מידע בנושא מיפוי הכונן.
- 2 במחשב, פתח את דפדפן הקובץ.
 - 3 בחר קובץ.
 - 4 בחר **ערוך > העתק**.
 - 5 פתח את ההתקן הנייד, הכונן או אמצעי האחסון עבור ההתקן.
 - 6 עיין לתיקייה.
 - 7 בחר **ערוך > הדבק**.
- הקובץ מופיע ברשימת הקבצים שבזיכרון ההתקן.

מחיקת קבצים

הודעה

אם אינך יודע מהי מטרת הקובץ, אל תמחק אותו. זיכרון ההתקן מכיל קובצי מערכת חשובים שאין למחוק.

- 1 פתח את הכונן או את אמצעי האחסון **Garmin**.
 - 2 במקרה הצורך, פתח תיקייה או אמצעי אחסון.
 - 3 בחר קובץ.
 - 4 הקש על **מחק** במקלדת.
- הערה:** אם אתה משתמש במחשב Apple®, עליך לרוקן את תיקיית פח האשפה כדי להסיר את הקבצים לגמרי.

ניתוק כבל ה-USB

אם ההתקן שברשותך למחובר למחשב ככונן או כאמצעי אחסון נשלפים, עליך לנתק אותו באופן בטוח מהמחשב כדי למנוע אובדן נתונים. אם ההתקן שברשותך למחובר למחשב Windows כהתקן נייב, אין צורך לנתקו באופן בטוח.

- 1 בצע פעולה:
 - עבור מחשבי Windows, בחר בסמל '**הוצאת חומרה באופן בטוח**' במגש המערכת ובחר בהתקן שברשותך.
 - במחשבי Apple, בחר את ההתקן ובחר **קובץ > הוצא**.
- 2 נתק את הכבל מהמחשב.

התאמה אישית של ההתקן

תכונות להורדה של Connect IQ

תוכל להוסיף תכונות של Connect IQ להתקן שלך מ-Garmin ומספקים אחרים המשתמשים ביישום Connect IQ.

שדות נתונים: מאפשרים לך להוריד שדות נתונים חדשים להצגת נתוני חיישן, פעילות והיסטוריה בדרכים חדשות. ניתן להוסיף שדות נתונים של Connect IQ לתכונות מובנות ולדפים מובנים.

וידג'טים: מספקים מידע במבט חטוף, כולל נתוני חיישן והודעות.

יישומים: מוסיפים תכונות אינטראקטיביות להתקן שלך, כגון סוגים חדשים של פעילות שטח וכושר.

הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב

- 1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB.
- 2 עבור אל הכתובת apps.garmin.com, והיכנס.
- 3 בחר תכונה של Connect IQ והורד אותה.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

פרופילים

ישנן כמה דרכים להתאים אישית את המחשב של אופני Edge, כולל באמצעות פרופילים. פרופילים הם אוסף של הגדרות המשפרות את ההתקן באופן אופטימלי לפי אופן השימוש שלך. למשל, ניתן ליצור הגדרות ותצוגות שונות עבור אימונים ורכיבה בהרים.

כאשר אתה משתמש בפרופיל ומשנה הגדרות כגון שדות נתונים או יחידות מידה, השינויים נשמרים באופן אוטומטי כחלק מהפרופיל.

פרופילי פעילות: ניתן ליצור פרופילי פעילות עבור כל סוג של רכיבה על אופניים. למשל, ניתן ליצור פרופיל פעילות נפרד לאימונים, למרוצים ולרכיבה בהרים. פרופיל הפעילות כולל דפי נתונים, סיכומי פעילויות, התראות, תחומי אימון (כמו דופק ומהירות), הגדרות אימון (כמו [®]Auto Pause ו-[®]Auto Lap) והגדרות ניווט בהתאמה אישית.

פרופיל משתמש: ניתן לעדכן את הגדרות המגדר, הגיל, המשקל והגובה שלך. ההתקן משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני רכיבה מדויקים.

הגדרת פרופיל המשתמש שלך

ניתן לעדכן את הגדרות המגדר, הגיל, המשקל והגובה שלך. ההתקן משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני רכיבה מדויקים.

- 1 בחר את תפריט < הסטטיסטיקות שלי > פרופיל משתמש.
- 2 בחר אפשרות.

אודות הגדרות האימון

האפשרויות וההגדרות הבאות מאפשרות לך להתאים אישית את ההתקן לפי צורכי האימון שלך. ההגדרות האלו נשמרות בפרופיל פעילות. למשל, ניתן להגדיר התראות על בסיס זמן עבור פרופיל המרוץ ומיקום הפעלה של Auto Lap עבור פרופיל הרכיבה ההררית שלך.

עדכון פרופיל הפעילות

ניתן להתאים אישית 10 פרופילי פעילות. ניתן להתאים אישית את ההגדרות ואת שדות הנתונים עבור פעילות או נסיעה ספציפית.

1 בחר תפריט < הגדרות > פרופילי פעילות.

2 בחר אפשרות:

- בחר פרופיל.

- בחר צור חדש כדי להוסיף או להעתיק פרופיל.

3 במידת הצורך, ערוך את השם והצבע של הפרופיל.

4 בחר אפשרות:

- בחר **מסכי נתונים** כדי להתאים אישית את מסכי הנתונים ושדות הנתונים (**הוספת מסך נתונים, עמוד 45**).
 - בחר **Default Ride Type** כדי להגדיר את סוג הרכיבה האופייני של פרופיל הפעילות הזה, כגון רכיבה יומית.
עצה: אחרי רכיבה שאינה אופיינית, תוכל לעדכן את סוג הרכיבה באופן ידני. נתונים מדויקים על סוג הרכיבה חשובים ליצירת מסלולים ידידותיים לרכיבה.
 - בחר **מקטעים** כדי להפעיל את המקטעים הזמינים (**הפעלת מקטעים, עמוד 9**).
 - בחר **ClimbPro** כדי להפעיל התכונה ClimbPro (**שימוש ב-ClimbPro, עמוד 25**).
 - בחר **התראות** כדי להתאים אישית את התראות האיוון (**התראות, עמוד 45**).
 - בחר **Auto Lap > Auto Features** כדי לקבוע כיצד נקבעות ההקפות (**סימון הקפות לפי מיקום, עמוד 47**).
 - בחר **Auto Sleep > Auto Features** כדי להיכנס למצב שינה באופן אוטומטי אחרי חמש דקות של חוסר פעילות (**שימוש במצב שינה אוטומטי, עמוד 47**).
 - בחר **Auto Pause > Auto Features** כדי לשנות את תזמון ההשהיה של טיימר הפעילות (**שימוש ב-Auto Pause, עמוד 48**).
 - בחר **Auto Features > גלילה אוטומטית** כדי להתאים אישית את התצוגה של מסכי הנתונים של האימונים בזמן שטיימר הפעילות פועל (**שימוש בגלילה אוטומטית, עמוד 48**).
 - בחר **Timer Start Mode** כדי להתאים אישית את האופן שבו ההתקן מזהה התחלת רכיבה ומפעיל את טיימר הפעילות באופן אוטומטי (**הפעלה אוטומטית של הטיימר, עמוד 48**).
 - בחר **Nutrition/Hydration** כדי להפעיל מעקב אחר צריכת מזון ושתיה.
 - בחר **MTB/CX > Grit/Flow/Jump Recording** כדי לאפשר את ההקלטה של רמת הקושי, הזרימה והקפיצה.
 - בחר **ניווט > מפה** כדי להתאים אישית את הגדרות המפה (**הגדרות מפה, עמוד 26**).
 - בחר **ניווט > ניתוב** כדי להתאים אישית את הגדרות הניתוב (**הגדרות מסלול, עמוד 27**).
 - בחר **ניווט > Navigation Prompts** כדי להציג הודעות ניווט באמצעות תצוגת מפה או הנחיות טקסט.
 - בחר **ניווט > Sharp Bend Warnings** כדי להפעיל הודעות אזהרה במהלך הניווט המתריעות על פניות קשות.
 - בחר **מצב GPS** כדי לכבות את ה-GPS (**אימון במקום סגור, עמוד 13**) או לשנות את הגדרת הלוויין (**שינוי הגדרת לוויין, עמוד 48**).
- כל השינויים נשמרים בפרופיל הפעילות.

הוספת מסך נתונים

- 1 בחר תפריט < הגדרות > פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר מסכי נתונים < הוסף חדש > מסך נתונים.
- 4 בחר קטגוריה ובחר שדה נתונים אחד או יותר.
- 5 בחר .
- 6 בחר אפשרות.
 - בחר קטגוריה אחרת כדי לבחור שדות נתונים נוספים.
 - בחר סיום.
- 7 בחר  או  כדי לשנות את הפריסה.
- 8 בחר .
- 9 בחר אפשרות.
 - בחר שדה נתונים ולאחר מכן בחר שדה נתונים אחר כדי לשנות את הסדר שלהם.
 - בחר שדה נתונים פעמיים כדי לשנות אותו.
- 10 בחר סיום.

עריכת מסך נתונים

- 1 בחר תפריט < הגדרות > פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר מסכי נתונים.
- 4 בחר מסך נתונים.
- 5 בחר **Layout and Data Fields**.
- 6 בחר  או  כדי לשנות את הפריסה.
- 7 בחר .
- 8 בחר אפשרות.
 - בחר שדה נתונים ולאחר מכן בחר שדה נתונים אחר כדי לשנות את הסדר שלהם.
 - בחר שדה נתונים פעמיים כדי לשנות אותו.
- 9 בחר סיום.

סידור מחדש של מסכי נתונים

- 1 בחר תפריט < הגדרות > פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר מסכי נתונים.
- 4 בחר מסך נתונים.
- 5 בחר **Reorder Screen**.
- 6 בחר  או .
- 7 בחר .

התראות

באפשרותך להשתמש בהתראות כדי להתאמן לקראת יעדים ספציפיים של זמן, מרחק, קלוריות, דופק, סיבובים לדקה וכוח. ההגדרות של ההתראות נשמרות בפרופיל הפעילות.

הגדרת התראות טווח

אם יש לך חיישן דופק, חיישן סיבובים לדקה או מד כוח אופציונליים, תוכל להגדיר התראות טווח. התראת טווח מתריעה בפניך כשמדידת ההתקן נמצאת מעל או מתחת לטווח ערכים ספציפי. לדוגמה, תוכל להגדיר את ההתקן כך שיציג התראה כאשר קצב הסיבובים לדקה יורד מתחת ל-60 סיבובים לדקה או עולה מעל 90 סיבובים לדקה. ניתן גם להגדיר התראת טווח לפי תחום אימון (תחומי אימון, עמוד 22).

1 בחר תפריט < הגדרות > פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר התראות.

4 בחר התראת דופק, Cadence Alert, או התראת כוח.

5 בחר את ערכי המינימום והמקסימום או בחר תחומים.

בכל פעם שהערך הנוכחי יהיה מעל או מתחת לטווח שצוין, תופיע הודעה על כך. ההתקן גם מצפצף אם צלילי השמע מופעלים (הפעלה וכיבוי של צלילי ההתקן, עמוד 50).

הגדרת התראות חוזרות

התראה חוזרת מופיעה בכל פעם שההתקן מתעד ערך או מרווח שהגדרת-מראש. לדוגמה, תוכל להגדיר את ההתקן כך שיציג התראה בכל 30 דקות.

1 בחר תפריט < הגדרות > פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר התראות.

4 בחר סוג התראה.

5 הפעל את ההתראה.

6 הזן ערך.

7 בחר ✓.

הודעה תופיע בכל פעם שתגיע לערך שהגדרת עבור ההתראה. ההתקן גם מצפצף אם צלילי השמע מופעלים (הפעלה וכיבוי של צלילי ההתקן, עמוד 50).

הגדרת התראות חכמות בנוגע לאכילה ולשתייה

התראה חכמה מזכירה לך לאכול או לשתות בעיתוי המתאים, על סמך תנאי הרכיבה הנוכחית. האומדנים המוצגים בהתראה חכמה לגבי הרכיבה מבוססים על הטמפרטורה, העלייה בגובה, המהירות, משך הזמן ונתוני הדופק והכוח (אם הם זמינים).

1 בחר תפריט < הגדרות > פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר התראות.

4 בחר Eat Alert או Drink Alert.

5 הפעל את ההתראה.

6 בחר סוג < חכם.

הודעה תופיע בכל פעם שתגיע לערך המשוער שהגדרת עבור ההתראה החכמה. ההתקן גם מצפצף אם צלילי השמע מופעלים (הפעלה וכיבוי של צלילי ההתקן, עמוד 50).

Auto Lap

סימון הקפות לפי מיקום

ניתן להשתמש בתכונה Auto Lap כדי לסמן הקפה במיקום ספציפי באופן אוטומטי. התכונה מועילה להשוואת הביצועים בחלקים שונים במהלך הרכיבה (לדוגמה, בעלייה ארוכה או בקטעי מהירות מואצת במהלך אימונים). במהלך מסלולים, ניתן להשתמש באפשרות לפי מיקום כדי לקבוע הקפות בכל מיקומי ההקפות שנשמרו במסלול.

1 בחר תפריט < הגדרות > פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר **Auto Lap Trigger > Auto Lap > Auto Features > לפי מיקום > Lap At**.

4 בחר אפשרות:

- בחר **Lap Press Only** כדי להפעיל את ספירת ההקפות בכל פעם שאתה בוחר  ובכל פעם שאתה שוב עובר את המיקומים האלה.
- בחר **Start and Lap** כדי להפעיל את ספירת ההקפות במיקום ה-GPS שבו אתה בוחר  ובכל מיקום שבו אתה בוחר  במהלך הרכיבה.
- בחר **Mark and Lap** כדי להפעיל את ספירת ההקפות במיקום ה-GPS ספציפי שסומן לפני הרכיבה ובכל מיקום שבו אתה בוחר  במהלך הרכיבה.

5 במידת הצורך, התאם אישית את שדות הנתונים של ההקפה (הוספת מסך נתונים, עמוד 45).

סימון הקפות לפי מרחק

ניתן להשתמש בתכונה Auto Lap כדי לסמן הקפה במרחק ספציפי באופן אוטומטי. התכונה מועילה להשוואת הביצועים בחלקים שונים במהלך הרכיבה (לדוגמה, בכל 40 קילומטרים או 10 מייל).

1 בחר תפריט < הגדרות > פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר **Auto Lap Trigger > Auto Lap > Auto Features > לפי מרחק > Lap At**.

4 הזן ערך.

5 במידת הצורך, התאם אישית את שדות הנתונים של ההקפה (הוספת מסך נתונים, עמוד 45).

סימון הקפות לפי זמן

ניתן להשתמש בתכונה Auto Lap כדי לסמן הקפה בזמן ספציפי באופן אוטומטי. התכונה שימושית לצורך השוואת הביצועים בחלקים שונים במהלך הרכיבה (למשל כל 20 דקות).

1 בחר תפריט < הגדרות > פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר **Lap At > By Time > Auto Lap Trigger > Auto Lap > Auto Features**.

4 הזן ערך.

5 במידת הצורך, התאם אישית את שדות הנתונים של ההקפה (הוספת מסך נתונים, עמוד 45).

שימוש במצב שינה אוטומטי

ניתן להשתמש בתכונה Auto Sleep כדי להיכנס למצב שינה באופן אוטומטי אחרי חמש דקות של חוסר פעילות. במהלך מצב שינה, המסך כבוי וחיישני ANT+, Bluetooth ו-GPS מושבתים.

Wi-Fi ממשיך לפעול גם בזמן שההתקן במצב שינה.

1 בחר תפריט < הגדרות > פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר **Auto Sleep > Auto Features**.

שימוש ב-Auto Pause

תוכל להשתמש בתכונה Auto Pause כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לזוז, או כשהמהירות יורדת מתחת לערך מוגדר מראש. תכונה זו שימושית אם הרכיבה כוללת רמזורים אדומים או מקומות אחרים שעליך להאט או לעצור בהם.

הערה: ההתקן מפסיק לתעד את ההיסטוריה בעת עצירה או השהיה של שעון העצר.

1 בחר **תפריט > הגדרות > פרופילי פעילות**.

2 בחר פרופיל.

3 בחר **Auto Pause > Auto Features**.

4 בחר אפשרות:

- בחר **סף עצירה** כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לזוז.
- בחר **Custom Speed** כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כשהמהירות שלך יורדת מתחת לערך מוגדר מראש.
- 5 במידת הצורך, התאם אישית שדות נתונים אופציונליים של זמן (**הוספת מסך נתונים, עמוד 45**).

שימוש בגלילה אוטומטית

תוכל להשתמש בתכונה גלילה אוטומטית כדי לעבור בין כל מסכי הנתונים של האימון באופן אוטומטי בזמן שהטיימר פועל.

1 בחר **תפריט > הגדרות > פרופילי פעילות**.

2 בחר פרופיל.

3 בחר **Auto Features > גלילה אוטומטית**.

4 בחר מהירות תצוגה.

הפעלה אוטומטית של הטיימר

תכונה זו מזהה באופן אוטומטי מתי להתקן יש אות לוויין ומתי הוא נמצא בתנועה. היא מפעילה את טיימר הפעילות או מזכירה לך להפעיל את טיימר הפעילות כדי שתוכל לתעד את נתוני הרכיבה.

1 בחר **תפריט > הגדרות > פרופילי פעילות**.

2 בחר פרופיל.

3 בחר **Timer Start Mode**.

4 בחר אפשרות:

- בחר **ידני** ובחר  כדי להפעיל את טיימר הפעילות.
- בחר **מונחה** כדי להציג תזכורת חזותית ברגע שאתה מגיע למהירות שבה מוצגת התראת ההפעלה.
- בחר **אוטומטי** כדי להפעיל את טיימר הפעילות באופן אוטומטי ברגע שאתה מגיע למהירות ההפעלה.

שינוי הגדרת לוויין

כדי לשפר את הביצועים בסביבות קשות ולהאיץ את איתור המיקום של ה-GPS, ניתן להפעיל את ההגדרה GPS + GLONASS או GPS + GALILEO. השימוש ב-GPS ובלוויין אחר ביחד מקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד.

1 בחר **תפריט > הגדרות > פרופילי פעילות**.

2 בחר פרופיל.

3 בחר **מצב GPS**.

4 בחר אפשרות.

הגדרות הטלפון

בחר **תפריט > הגדרות > Connected Features > טלפון**.

הפעלה: הפעלת טכנולוגיית Bluetooth.

הערה: הגדרות Bluetooth אחרות מופיעות רק כאשר מפעילים את טכנולוגיית האלחוט Bluetooth.

שם ידידותי: אפשרות להזין שם ידידותי המזהה את ההתקנים שלך עם טכנולוגיית Bluetooth.

שייך טלפון חכם: חיבור ההתקן לטלפון חכם התומך ב-Bluetooth. הגדרה זו מאפשרת לך להשתמש בתכונות המחוברות של Bluetooth כולל LiveTrack והעלאת פעילויות אל Garmin Connect.

סנכרן כעת: ההגדרה מאפשרת לסנכרן את ההתקן עם טלפון חכם תומך.

התראות חכמות: מאפשר להפעיל התראות טלפון מהטלפון החכם התואם.

Missed Notifications: הצגת הודעות טלפון שהוחמצו מהטלפון החכם התואם שלך.

Text Reply Signature: אפשרות להוסיף חתימות לתשובות הטקסט שלך. תכונה זו זמינה לטלפונים חכמים תואמים של Android.

הגדרות מערכת

בחר **תפריט > הגדרות > מערכת**.

- הגדרות תצוגה (**הגדרות תצוגה, עמוד 49**)
- הגדרות ווידג'טים (**התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 49**)
- הגדרות הקלטת נתונים (**הגדרות הקלטת נתונים, עמוד 50**)
- הגדרות של יחידות (**שינוי יחידות המידה, עמוד 50**)
- הגדרות של צלילים (**הפעלה וכיבוי של צלילי ההתקן, עמוד 50**)
- הגדרות שפה (**שינוי שפת ההתקן, עמוד 50**)

הגדרות תצוגה

בחר **תפריט > הגדרות > מערכת > תצוגה**.

בהירות אוטומטית: כוונן אוטומטי של בהירות התצוגה האחורית בהתבסס על תאורת הסביבה.

בהירות: קביעת הבהירות של התאורה האחורית.

פסק זמן לתאורה אחורית: הגדרת משך הזמן שצריך לחלוף לפני כיבוי התאורה האחורית.

Color Mode: הגדרת ההתקן להצגת צבעי יום או לילה. ניתן לבחור באפשרות אוטומטית כדי לאפשר להתקן להגדיר באופן אוטומטי צבעי יום או לילה לפי השעה הנוכחית.

צילום מסך: אפשרות לשמור את התמונה של מסך ההתקן.

שימוש בתאורה האחורית

ניתן לבחור כל מקש כדי להפעיל את התאורה האחורית.

הערה: ניתן לקבוע את הזמן הקצוב לתאורה האחורית (**הגדרות תצוגה, עמוד 49**).

1 בחר **תפריט > הגדרות > מערכת > תצוגה**.

2 בחר אפשרות:

- כדי לאפשר להתקן לכוון את הבהירות באופן אוטומטי בהתאם לתאורת הסביבה, בחר **בהירות אוטומטית**.
- כדי לכוון את הבהירות באופן ידני, השבת את **בהירות אוטומטית**, בחר **בהירות** ובחר **✓** או **^**.

התאמה אישית של לולאת הווידג'טים

ניתן לשנות את הסדר של הווידג'טים בלולאת הווידג'טים, להסיר ווידג'טים ולהוסיף ווידג'טים חדשים.

1 בחר **תפריט > הגדרות > מערכת > Widget Management**.

2 בחר ווידג'ט כדי להוסיף או להסיר אותו בלולאת הווידג'טים.

3 בחר **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של ווידג'ט בלולאת הווידג'טים.

הגדרות הקלטת נתונים

בחר **תפריט** < **הגדרות** < **מערכת** < **הקלטת נתונים**.

מרווח תיעוד: שליטה באופן שבו ההתקן מתעד נתוני פעילות. האפשרות החכם מקליטה נקודות חשובות שבהן אתה משנה כיוון, מהירות או דופק. האפשרות Sec 1 מקליטה נקודות כל שנייה. אפשרות זו יוצרת תיעוד מפורט מאוד של הפעילות ומגדילה את הנפח של קובץ הפעילויות השמור.

Cadence Averaging: קביעה אם ההתקן יכלול ערכי אפס בנתוני הסיבובים לדקה שמתרחשים כשאינך מדווש (**ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה או כוח, עמוד 36**).

כוח ממוצע: קביעה אם ההתקן יכלול ערכי אפס בנתוני הכוח שמתרחשים כשאינך מדווש (**ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה או כוח, עמוד 36**).

תיעוד שינויים בדופק: הגדרת ההתקן להקלטת השתנות הדופק במהלך הפעילות.

שינוי יחידות המידה

ניתן להתאים אישית יחידות מידה של מרחק ומהירות, גובה, טמפרטורה, משקל, תבנית מיקום ותבנית זמן.

1 בחר **תפריט** < **הגדרות** < **מערכת** < **יחידות**.

2 בחר סוג מידה.

3 בחר יחידת מידה להגדרה.

הפעלה וכיבוי של צילילי ההתקן

1 בחר **תפריט** < **הגדרות** < **מערכת**.

2 בחר אפשרות:

- כדי לשנות את ההגדרה של התראות והודעות, בחר **צילילים**.
- כדי לשנות את ההגדרה של הקשות על מקשים, בחר **צילילי מקשים**.

שינוי שפת ההתקן

בחר **תפריט** < **הגדרות** < **מערכת** < **שפה**.

אזורי זמן

בכל פעם שאתה מפעיל את ההתקן ומקבל אותות לוויין או מסנכרן אם הטלפון החכם, ההתקן מזהה את אזור הזמן שלך ואת השעה הנוכחית באופן אוטומטי.

הגדרת מצב תצוגה מורחבת

באפשרותך להשתמש בהתקן Edge 530 שלך כתצוגה מורחבת כדי להציג מסכי נתונים משעון ספורט משולב תואם של Garmin. לדוגמה, באפשרותך לשייך התקן Forerunner תואם כדי להציג את מסכי הנתונים שלו בהתקן Edge שלך במהלך טריאתלון.

1 מהתקן Edge, בחר **תפריט** < **הגדרות** < **Connect Watch > Extended Display Mode**.

2 מתוך שעון Garmin התואם, בחר **הגדרות** < **חיישנים ואביזרים** < **הוסף חדש** < **תצוגה מורחבת**.

3 בצע את ההוראות על-גבי המסך בהתקן Edge ובשעון Garmin שלך כדי להשלים את תהליך השיוך.

מסכי הנתונים מהשעון ששייכת מופיעים בהתקן Edge שלך לאחר שההתקנים שויכו.

הערה: פונקציות התקן Edge רגילות מושבות בעת השימוש במצב 'תצוגה מורחבת'.

לאחר שיוך שעון Garmin התואם להתקן Edge שלך, הם מתחברים באופן אוטומטי בפעם הבאה שאתה משתמש במצב 'תצוגה מורחבת'.

יציאה ממצב תצוגה מורחבת

בזמן שההתקן נמצא במצב תצוגה מורחבת, בחר **•••** < **Exit Extended Display Mode** < **אישור**.

פרטי ההתקן

עדכוני מוצרים

במחשב, התקן את Garmin Express (www.garmin.com/express). בטלפון החכם, התקן את היישום Garmin Connect. דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin.

- עדכוני תוכנה
- עדכוני מפות
- מתבצעת העלאה של הנתונים אל Garmin Connect
- רישום מוצר

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן באמצעות יישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את ההתקן לטלפון חכם תואם ([שייך הטלפון שלך, עמוד 3](#)). סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect. כאשר תוכנה חדשה הופכת לזמינה, היישום Garmin Connect שולח באופן אוטומטי את העדכון להתקן שלך.

עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express

כדי שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן, דרוש לך חשבון Garmin Connect, ועליך להוריד את היישום Garmin Express.

- 1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB. כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, Garmin Express שולח אותה להתקן שלך.
 - 2 בצע את ההוראות שעל המסך.
 - 3 אל תנתק את ההתקן מהמחשב בזמן תהליך העדכון.
- הערה:** אם כבר הגדרת את ההתקן באמצעות קישוריות Wi-Fi, Garmin Connect יכול להוריד להתקן עדכוני תוכנה זמינים באופן אוטומטי כאשר הוא מתחבר באמצעות Wi-Fi.

מפרטים

Edge מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית
חיי הסוללה	עד 20 שעות, בשימוש רגיל
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-20°C עד 60°C (מ-4°F עד 140°F)
טווח טמפרטורות טעינה	מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)
תדר אלחוטי	2.4 GHz ב-7.13 dBm לכל היותר
דירוג עמידות במים	IEC 60529 IPX7 ¹

¹ ההתקן יעמוד בטבילה מקרית במים בעומק של עד מטר אחד למשך 30 דקות. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

מפרטי HRM-Dual™

סוג סוללה	סוללת CR2032 הניתנת להחלפה על-ידי המשתמש, 3 וולט
חיי הסוללה	עד 5.3 שנים בהפעלה של שעה ביום
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-0°C עד 40°C (מ-32°F עד 104°F)
תדר אלחוטי	2.4 GHz ב-4 dBm מרבי
דירוג עמידות במים	1 ATM ² הערה: מוצר זה אינו משדר נתוני דופק בעת שחייה.

המפרטים של חיישן מהירות 2 וחיישן סיבובי גלגל 2

סוג סוללה	סוללת CR2032 הניתנת להחלפה על-ידי המשתמש, 3 וולט
חיי הסוללה	כ-12 חודשים בהפעלה של שעה ביום
נפח האחסון של חיישן המהירות	עד 300 שעות של נתוני פעילות
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-20°C עד 60°C (מ-4°F עד 140°F)
תדר אלחוטי	2.4 GHz ב-4 dBm מרבי
דירוג עמידות במים	IEC 60529 IPX7 ³

הצגת פרטי התקן

ניתן להציג את פרטי ההתקן, כגון מזהה היחידה, גרסת התוכנה והסכם הרישיון.
בחר תפריט > הגדרות > מערכת > אודות > מידע זכויות יוצרים.

הצגת מידע בנוגע לתקינה ותאימות

התוויית של ההתקן הזה מסופקת באופן אלקטרוני. התוויית האלקטרונית עשויה לכלול פרטים בנוגע לתקינה, כגון מספרי הזיהוי שסופקו על-ידי רשות ה-FCC או סימוני תאימות אזוריים, וכן פרטי מוצר ופרטי רישוי רלוונטיים.

- 1 בחר תפריט.
- 2 בחר הגדרות > מערכת > מידע תקינה.

טיפול בהתקן

הודעה

אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לזמן ממושך לטמפרטורות קיצוניות, שכן הדבר עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים, בקרם הגנה ובחומרים דוחי חרקים העלולים להסב נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפורי.

הדק את מכסה המגן כדי למנוע נזק ליציאת ה-USB.

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.

ניקוי ההתקן

- 1 נגב את ההתקן במטלית ועליה כמות קטנה של חומר ניקוי עדין.
 - 2 נגב את ההתקן לייבוש.
- לאחר הניקוי, המתן עד שההתקן יתייבש לגמרי.

² ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 10 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.
³ ההתקן יעמוד בטבילה מקרית במים בעומק של עד מטר אחד למשך 30 דקות. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

הודעה

יש לשחרר ולהסיר את היחידה לפני שטיפת הרצועה.
הצטברות של זיעה ומלח על הרצועה עלולה לפגום ביכולת של חיישן הדופק לדווח על הנתונים באופן מדויק.

- בקר בכתובת www.garmin.com/HRMcare לקבלת הוראות ניקוי מפורטות.
- שטוף את הרצועה במים אחרי כל שימוש.
- כבס את הרצועה במכונה פעם בשבעה שימושים.
- אל תייבש את הרצועה במייבש כביסה.
- תלה את הרצועה או הנח אותה על משטח לייבוש.
- כדי להאריך את חיי חיישן הדופק שלך, נתק את המודול כשאינו בשימוש.

סוללות הניתנות להחלפה על-ידי המשתמש

⚠ אזהרה

עייין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

החלפת הסוללה של HRM-Dual

- 1 השתמש במברג קטן (Torx T5) כדי להסיר את ארבעת הברגים שבגב המודול.
הערה: באביזרי HRM-Dual שיוצרו לפני ספטמבר 2020 יש להשתמש בבורגי פיליפס מס' 00.
- 2 הסר את המכסה והסוללה.



- 3 חכה 30 שניות.
 - 4 הכנס את הסוללה החדשה כשהקוטב החיובי פונה כלפי מעלה.
הערה: אל תגרום נזק לאטם הטבעתי ואל תאבד אותו.
 - 5 החזר את המכסה האחורי ואת ארבעת הברגים.
הערה: אל תהדק חזק מדי את הברגים.
- לאחר החלפת הסוללה של חיישן הדופק, ייתכן שתצטרך להתאים מחדש את חיישן הדופק להתקן.

החלפת הסוללה של חיישן המהירות

ההתקן מופעל באמצעות סוללה אחת מדגם CR2032. נורית ה-LED מהבהבת באדום כדי לציין רמת סוללה חלשה אחרי שני סיבובים.

1 אתר את מכסה הסוללה העגול ① שבחלק הקדמי של החיישן.



2 סובב את המכסה בניגוד לכיוון השעון עד שהמכסה יהיה מספיק משוחרר כדי שניתן יהיה להסירו.

3 הסר את המכסה והסוללה ②.

4 חכה 30 שניות.

5 הכנס את הסוללה החדשה למכסה, בהתאם לקוטביות הנכונה.

הערה: אל תגרום נזק לאטם הטבעתי ואל תאבד אותו.

6 סובב את המכסה בכיוון השעון עד שהסמן שעל המכסה והסמן שעל הכיסוי יהיו מיושרים.

הערה: הנורית מהבהבת באדום וירוק במשך כמה שניות לאחר החלפת הסוללה. כאשר נורית ה-LED מהבהבת בירוק ולאחר מכן ההבהוב נפסק, ההתקן פעיל ומוכן לשליחת נתונים.

החלפת הסוללה של חיישן סיבובי הגלגל

ההתקן מופעל באמצעות סוללה אחת מדגם CR2032. נורית ה-LED מהבהבת באדום כדי לציין רמת סוללה חלשה אחרי שני סיבובים.

1 אתר את מכסה הסוללה העגול ① בגב החיישן.



2 סובב את המכסה בניגוד לכיוון השעון עד שנקודות הסמן ייפתחו והמכסה יהיה מספק משוחרר כדי להסירו.

3 הסר את המכסה והסוללה ②.

4 חכה 30 שניות.

5 הכנס את הסוללה החדשה למכסה, בהתאם לקוטביות הנכונה.

הערה: אל תגרום נזק לאטם הטבעתי ואל תאבד אותו.

6 סובב את המכסה בכיוון השעון עד שנקודות הסמן יינעלו.

הערה: הנורית מהבהבת באדום וירוק במשך כמה שניות לאחר החלפת הסוללה. כאשר נורית ה-LED מהבהבת בירוק ולאחר מכן ההבהוב נפסק, ההתקן פעיל ומוכן לשליחת נתונים.

פתרון בעיות

איפוס ההתקן

אם ההתקן מפסיק להגיב, ייתכן שעליך לאפס אותו. הנתונים וההגדרות אינם נמחקים.

לחץ על  למשך 10 שניות.

ההתקן מתאפס ומופעל.

שחזור הגדרות ברירת המחדל

ניתן לשחזר את הגדרות התצורה ופרופילי הפעילות המהווים ברירת מחדל. פעולה זו לא תסיר את הנתונים ההיסטוריים או את נתוני הפעילות שלך, כמו רכיבות, אימונים ומסלולים.

בחר תפריט < הגדרות > מערכת < איפוס ההתקן > אפס להגדרות ברירת המחדל < אישור.

ניקוי נתוני משתמש והגדרות

ניתן לנקות את כל נתוני המשתמש ולשחזר את ההתקן להגדרות הראשוניות שלו. פעולה זו מסירה את ההיסטוריה ואת הנתונים, כגון רכיבות, אימונים ומסלולים, ומאפסת את הגדרות ההתקן ואת פרופילי הפעילות. פעולה זו לא תסיר קבצים שהוספת להתקן מהמחשב.

בחר תפריט < הגדרות > מערכת < איפוס ההתקן > מחק את הנתונים ואפס את ההגדרות < אישור.

הארכת חיי הסוללה

- הפעל את **Battery Save Mode** (הפעלת מצב חיסכון בסוללה, עמוד 56).
- הפחת את הבהירות של התאורה האחורית (שימוש בתאורה האחורית, עמוד 49) או קצר את הזמן הקצוב לתאורה האחורית (הגדרות תצוגה, עמוד 49).
- בחר את מרווח ההקלטה **חכם** (הגדרות הקלטת נתונים, עמוד 50).
- הפעל את התכונה **Auto Sleep** (שימוש במצב שינה אוטומטי, עמוד 47).
- השבת את תכונת האלחוט **Bluetooth** (הגדרות הטלפון, עמוד 49).
- בחר את הגדרת **GPS** (שינוי הגדרת לוויין, עמוד 48).
- הסר חיישנים אלחוטיים שאינך משתמש בהם עוד.

הפעלת מצב חיסכון בסוללה

מצב חיסכון בסוללה מתאים את ההגדרות באופן אוטומטי כדי להאריך את חיי הסוללה ולאפשר רכיבות ארוכות יותר. במהלך פעילות, המסך כבה. ניתן להפעיל התראות אוטומטיות ולהקיש על מקש כדי לצאת ממצב שינה. מצב חיסכון בסוללה מתעד נקודות מעקב GPS ונתוני חיישנים בתדירות נמוכה יותר. כתוצאה מכך, נתוני המהירות, המרחק והמעקב פחות מדויקים.

הערה: במצב חיסכון בסוללה, ההיסטוריה מתועדת בזמן שהטיימר פועל.

- 1 בחר **תפריט > הגדרות > Battery Save Mode > הפעלה**.
 - 2 בחר את ההתראות שמוציאות את המסך ממצב שינה במהלך פעילות.
- לאחר הרכיבה, מומלץ לטעון את ההתקן ולהשבית את מצב חיסכון בסוללה כדי להשתמש בכל תכונות ההתקן.

הטלפון אינו מתחבר להתקן

- אם הטלפון לא מתחבר להתקן, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- כבה את הטלפון החכם וההתקן, והפעל אותם שוב בחזרה.
- הפעל את טכנולוגיית Bluetooth בטלפון החכם.
- עדכן את היישום Garmin Connect לגרסה האחרונה.
- הסר את ההתקן שלך מהיישום Garmin Connect ומההגדרות של Bluetooth בטלפון החכם שלך, כדי לבצע שוב את תהליך השיוך.
- אם קנית טלפון חכם חדש, הסר את ההתקן שלך מהיישום Garmin Connect בטלפון החכם שבכוונתך להפסיק להשתמש בו.
- קרב את הטלפון החכם למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מההתקן.
- בטלפון החכם, פתח את היישום Garmin Connect בחר  או , ובחר **התקני Garmin > הוסף התקן** כדי להיכנס למצב שיוך.
- בחר **תפריט > הגדרות > Connected Features > טלפון > שייך טלפון חכם**.

שיפור קליטת לוויין GPS

- הקפד לסנכרן לעתים קרובות את ההתקן עם חשבון Garmin:
 - חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB והיישום Garmin Express.
 - סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect באמצעות טלפון חכם שתואם ל-Bluetooth.
 - חבר את ההתקן לחשבון Garmin באמצעות רשת Wi-Fi אלחוטית.
- בזמן שאתה מחובר לחשבון Garmin, ההתקן מוריד נתוני לוויין שהצטברו במשך כמה ימים כדי שיוכל לאתר אותות לוויין במהירות.
- צא עם ההתקן החוצה לאזור פתוח, הרחק מעצים ומבניינים גבוהים.
- הישאר במקומך למשך כמה דקות.

ההתקן שלי בשפה לא נכונה

- 1 מתוך מסך הבית בחר ✓.
- 2 גלול למטה לפריט האחרון ברשימה, ובחר •••.
- 3 גלול למטה לפריט האחרון ברשימה, ובחר •••.
- 4 גלול למטה לפריט השמיני ברשימה, ובחר •••.
- 5 גלול מטה לשפה שלך, ובחר •••.

הגדרת הגובה

אם יש לך נתוני גובה מדויקים של המיקום הנוכחי, תוכל לצייל את מד הגובה בהתקן באופן ידני.

- 1 צא לרכיבה.
- 2 בחר ••• < הגדר גובה.
- 3 הזן את הגובה ובחר ✓.

כיוול המצפן

הודעה

כייל את המצפן האלקטרוני בחוץ. כדי לשפר את רמת הדיוק של זווית הכיוון, אל תעמוד ליד עצמים המשפיעים על השדות המגנטיים, כגון כלי רכב, בניינים וקווי חשמל עיליים.

ההתקן כבר כויל בבית היצרן וההתקן משתמש בכיוול אוטומטי כברירת מחדל. אם תבחין באופן פעולה חריג של המצפן, למשל, לאחר שתעבור מרחק גדול או לאחר שינויי טמפרטורה קיצוניים, תוכל לצייל את המצפן באופן ידני.

- 1 בחר תפריט < הגדרות < מערכת < כיוול מצפן.
- 2 בצע את ההוראות שעל המסך.

קריאות טמפרטורה

ההתקן עשוי להציג קריאות טמפרטורה גבוהות מטמפרטורת האוויר הנוכחית אם ההתקן חשוף לאור שמש ישיר, מוחזק ביד או נטען באמצעות סוללה חיצונית. כמו כן, יידרש זמן מה להתקן להתאים את עצמו לשינויים משמעותיים בטמפרטורה.

אטמי O-ring חלופיים

רצועות חלופיות (אטמי O-ring) זמינות לתושבות.

הערה: השתמש אך ורק ברצועות חלופיות העשויות מאתילן פרופילן דיאן מונומר (EPDM). עבור לכתובת <http://buy.garmin.com> או פנה למפיץ Garmin שלך.

קבלת מידע נוסף

- לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים, עבור לכתובת support.garmin.com.
- כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים ועל חלקי חילוף, עבור לכתובת buy.garmin.com או פנה לספק Garmin שלך.

נספח

שדות נתונים

- חלק משדות הנתונים מחייבים אביזרים אופציונליים כדי שניתן יהיה להציג נתונים.
- FTP%**: תפוקת הכוח הנוכחית כאחוז מכוח הגבול התפקודי.
- Heart Rate Reserve%**: אחוז עתודת דופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).
- Max Heart Rate%**: אחוז מהדופק המרבי.
- % עתודת דופק בהקפה**: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור ההקפה הנוכחית.
- 10s Watts/kg**: תפוקת הכוח הממוצעת שנמדדת בוואטים לקילוגרם ב-10 שניות של תנועה.
- 30s VAM**: הממוצע של מהירות העלייה הממוצעת ב-30 שניות של תנועה.
- 30s Watts/kg**: תפוקת הכוח הממוצעת שנמדדת בוואטים לקילוגרם ב-30 שניות של תנועה.
- 3s Watts/kg**: תפוקת הכוח הממוצעת שנמדדת בוואטים לקילוגרם ב-3 שניות של תנועה.
- Asc. to Next Course Pt**: העלייה שנותרה עד לנקודה הבאה במסלול.
- Ascent Remaining**: במהלך אימון או מסלול, העלייה שנותרה כשאתה משתמש ביעד גובה.
- Assist Mode**: מצב סיוע נוכחי של eBike.
- Avg %HRR**: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של הפעילות הנוכחית.
- Avg %Max Heart Rate**: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור הפעילות הנוכחית.
- Avg Balance**: איזון כוח ימין/שמאל ממוצע עבור הפעילות הנוכחית.
- Avg L. Peak Pwr Phase**: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בפעילות הנוכחית.
- Avg Lap Time**: משך ההקפה הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.
- Avg Left Pwr Phase**: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בפעילות הנוכחית.
- Avg PCO**: ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה עבור הפעילות הנוכחית.
- Avg R. Peak Pwr Phase**: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בפעילות הנוכחית.
- Avg Right Pwr Phase**: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בפעילות הנוכחית.
- Avg VAM**: מהירות עלייה ממוצעת בפעילות הנוכחית.
- Avg Watts/kg**: תפוקת הכוח הממוצעת שנמדדת בוואטים לקילוגרם.
- Beam Angle Status**: מצב האור הקדמי.
- Cadence Bars**: תרשים עמודות שמציג את הערך הנוכחי, הממוצע והמרבי של הסיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.
- Cadence Graph**: תרשים קו שמציג את ערכי הסיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.
- Course Pt. Distance**: המרחק שנותר עד לנקודה הבאה במסלול.
- Di2 Battery Level**: עוצמת הסוללה הנוכחית של חיישן Di2.
- Di2 Shift Mode**: מצב ההילוכים הנוכחי של חיישן Di2.
- eBike Battery**: עוצמת הסוללה הנוכחית של eBike.
- Elevation Graph**: תרשים קו שמציג את הגובה הנוכחי, העלייה הכוללת והירידה הכוללת בפעילות הנוכחית.
- EPOC**: צריכת החמצן העודפת במנוחה (EPOC) בפעילות הנוכחית. EPOC מצביע על מידת המאמץ באימון.
- ETA לנקודת היעד**: השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע ליעד הסופי (לפי השעון המקומי באזור היעד). הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.
- Front Gear**: ההילוך הקדמי מחיישן מיקום ההילוכים.
- Heart Rate Bars**: תרשים עמודות שמציג את הדופק הנוכחי, הממוצע והמרבי בפעילות הנוכחית.
- Heart Rate Graph**: תרשים קו שמציג את הדופק הנוכחי, הממוצע והמרבי בפעילות הנוכחית.
- HR Zone Graph**: תרשים קו המציג את תחום הדופק הנוכחי שלך (1 עד 5).
- Intensity Factor**: ה-Intensity Factor עבור הפעילות הנוכחית.
- Lap %Max Heart Rate**: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה הנוכחית.
- Lap L. Peak Pwr Phase**: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בהקפה הנוכחית.
- Lap Left Pwr Phase**: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בהקפה הנוכחית.
- Lap R. Peak Pwr Phase**: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בהקפה הנוכחית.

Lap Right Pwr Phase: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בהקפה הנוכחית.

Lap Time Seated: הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש עבור ההקפה הנוכחית.

Lap Time Standing: הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש עבור ההקפה הנוכחית.

Lap VAM: מהירות עלייה ממוצעת בהקפה הנוכחית.

Lap Watts/kg: תפוקת הכוח הממוצעת שנמדדת בוואטים לקילוגרם בהקפה הנוכחית.

Left Peak Pwr Phase: הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי עבור רגל שמאל. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מירב של הכוח המניע.

Max Lap Power: תפוקת הכוח המרבית עבור ההקפה הנוכחית.

Max Speed: המהירות המרבית עבור הפעילות הנוכחית.

Next Point Location: הנקודה הבאה בנתיב או במסלול.

Normalized Power: ה- $Normalized Power$ עבור הפעילות הנוכחית.

NP בהקפה אחרונה: $Normalized Power$ הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

NP של ההקפה: $Normalized Power$ הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

PCO להקפה: ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה עבור ההקפה הנוכחית.

Power Bars: תרשים עמודות שמציג את תפוקת הכוח הנוכחית, הממוצעת והמרבית בפעילות הנוכחית.

Power Graph: תרשים קו שמציג את תפוקת הכוח הנוכחית, הממוצעת והמרבית בפעילות הנוכחית.

Rear Gear: ההילוך האחורי מחיישן מיקום ההילוכים.

Right Peak Pwr Phase: הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי עבור רגל ימין. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מירב של הכוח המניע.

Shifting Advice: המלצה להעלות או להוריד הילוכים על סמך המאמץ הנוכחי. ה-eBike צריך להיות במצב הילוכים ידניים.

Speed Bars: תרשים עמודות שמציג את המהירות הנוכחית, הממוצעת והמרבית שלך בפעילות הנוכחית.

Speed Graph: תרשים קו שמציג את המהירות שלך בפעילות הנוכחית.

Target Power: יעד תפוקת הכוח במהלך פעילות.

Travel Range: המרחק המשוער שאתה יכול לעבור על סמך הגדרות eBike הנוכחיות ועוצמת הסוללה הנוכחית.

TSS: ה- $Training Stress Score$ עבור הפעילות הנוכחית.

VAM: מהירות עלייה ממוצעת בפעילות הנוכחית.

Watts/kg: תפוקת הכוח שנמדדת בוואטים לקילוגרם.

Workout Comparison: תרשים המשווה את המאמץ הנוכחי ליעד האימון.

Workout Step: במהלך אימון, השלב הנוכחי מתוך מספר השלבים הכולל.

אזור דופק: הטווח הנוכחי של הדופק (1 עד 5). אזורי ברירת המחדל לפי פרופיל המשתמש והדופק המרבי (220 פחות הגיל שלך).

אזור כוח: הטווח הנוכחי של תפוקת הכוח (מ-1 עד 7) בהתבסס על ה-FTP שלך או על הגדרות מותאמות אישית.

איזון: איזון כוח ימין/שמאל נוכחי.

איזון ב-10 ש': מהירות תנועה של 10 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.

איזון ב-30 ש': מהירות תנועה של 30 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.

איזון ב-3 ש': מהירות תנועה של שלוש שניות של איזון כוח ימין/שמאל.

איזון בהקפה: איזון כוח ימין/שמאל ממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

גובה: הגובה של המיקום הנוכחי שלך מעל או מתחת לפני הים.

דופק: הדופק שלך בפעילות לשנייה (bpm). ההתקן חייב להיות מחובר לחיישן דופק תואם.

דופק בהקפה: הדופק הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

דופק בהקפה אחרונה: הדופק הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

דופק ממוצע: הדופק הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

דופק שנותר: במהלך אימון, הפרש הנוכחי מעל או מתחת לדופק היעד.

הילוכים: ההילוך הקדמי וההילוך האחורי מחיישן מיקום ההילוכים.

הילוכים משולבים: שילוב ההילוכים הנוכחי מחיישן מיקום ההילוכים.

היסט ממרכז הדוושה: ההיסט ממרכז הדוושה (PCO). ההיסט ממרכז הדוושה הוא המיקום בפלטפורמת הדוושה שבו מופעל הכוח.

הקפות: מספר ההקפות שהושלמו עבור הפעילות הנוכחית.

השפעת אימון אירובי: ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האירובי שלך.

השפעת אימון אנאירובי: ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האנאירובי שלך.

התנגדות התקן האימון: כוח ההתנגדות המופעל על-ידי מכשיר אימון במקום סגור.

זמן באזור: הזמן שחלף בכל אזור דופק או אזור כוח.

זמן הגעה משוער לנק' הבאה: השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע לנקודת הציון הבאה בנתיב (לפי השעון המקומי באזור נקודת הציון). הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

זמן הקפה: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה הנוכחית.

זמן הקפה אחרונה: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

זמן ישיבה: הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש עבור הפעילות הנוכחית.

זמן יתרון: יתרון הזמן שלך או של Virtual Partner.

זמן ליעד: הזמן המשוער שנותר עד להגעה אל היעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

זמן לנק' הבאה: הזמן המשוער שנותר לפני ההגעה לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

זמן עמידה: הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש עבור הפעילות הנוכחית.

זמן שנותר: במהלך אימון או מסלול, הזמן שנותר כשאתה משתמש ביעד זמן.

זמן שעבר: סך כל הזמן שתועד. לדוגמה, אם אתה מתחיל את הטיימר ורץ במשך 10 דקות, לאחר מכן עוצר את הטיימר למשך 5 דקות ואז מתחיל שוב את הטיימר ורץ במשך 20 דקות, סך כל הזמן שיתועד יהיה 35 דקות.

זריחה: שעת הזריחה על סמך מיקום ה-GPS.

זרימה: מידת העקביות שבה אתה שומר על המהירות והתנועה החלקה במהלך פניות בפעילות הנוכחית.

זרימה ב-60 שניות: ניקוד הזרימה הממוצע ב-60 שניות של תנועה.

זרימה בהקפה: ניקוד הזרימה הכולל בהקפה הנוכחית.

חזרות שנותרו: במהלך אימון, מספר החזרות שנותרו.

חלקות הדיווש: ערך המודד עד כמה הרוכב מפעיל כוח באופן שווה על הדוושות בכל סיבוב של הדוושה.

טיימר: משך הזמן בשעון העצר עבור הפעילות הנוכחית.

טמפרטורה: הטמפרטורה באוויר. חום הגוף שלך משפיע על חייושן הטמפרטורה.

יחס העברה: מספר השיניים על ההילוך הקדמי וההילוך של האופניים כפי שזיהה חייושן מיקום ההילוכים.

יעילות מומנט: נתון זה מודד את יעילות הדיווש של הרוכב.

ירידה כוללת: סך כל הגובה שירדת מאז האיפוס האחרון.

כוח: תפוקת הכוח המרבית בוואט. ההתקן חייב להיות מחובר למד כוח תואם.

כוח ב-10 ש': תפוקת כוח ממוצעת ב-10 שניות של תנועה.

כוח ב-30 ש': תפוקת כוח ממוצעת ב-30 שניות של תנועה.

כוח ב-3 ש': תפוקת כוח ממוצעת ב-3 שניות של תנועה.

כוח בהקפה: תפוקת הכוח הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.

כוח בהקפה אחרונה: ממוצע תפוקת הכוח עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

כוח ממוצע: תפוקת הכוח הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.

כוח מרבי: תפוקת הכוח המרבית עבור הפעילות הנוכחית.

כיוון תנועה: הכיוון שאליו אתה פונה.

מד מרחק: חישוב המרחק הכולל עבור כל הנסיעות. סכום כולל זה אינו נמחק בעת איפוס נתוני הנסיעה.

מהירות: מהירות ההליכה הנוכחית.

מהירות הקפה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.

מהירות הקפה אחרונה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מהירות ממוצעת: המהירות הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.

מטרה: במהלך אימון, המטרה של השלב באימון.

מיקום יעד: הנקודה האחרונה בנתיב או במסלול.

ממוצע תנועות לדקה: אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.

מצב ביצועים: ניקוד מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת של יכולת הביצועים שלך.

מצב סוללה: עוצמת הסוללה הנוכחית של אביזר פנס אופניים.

מצב פנס: מצב התצורה של רשת התאורה.

מרחק: המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית.

מרחק בהקפה אחרונה: המרחק שעבר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מרחק הקפה: המרחק שעבר עבור ההקפה הנוכחית.

מרחק ליעד: המרחק שנותר עד היעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק לנק' הבאה: המרחק הנותר עד לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק שנותר: יתרון המרחק שלך או של Virtual Partner.

מרחק שנותר: במהלך אימון או מסלול, המרחק שנותר כשאתה משתמש ביעד מרחק.

משך: הזמן שנותר עבור השלב הנוכחי באימון.

משך: הזמן שחלף בשלב הנוכחי באימון.

סוללת הילוכים: מצב הסוללה של חיישן מיקום ההילוכים.

עוצמת אות GPS: עוצמת האות של לוויין ה-GPS.

עלייה כוללת: סך כל הגובה שעלית מאז האיפוס האחרון.

קילוג'אול: העבודה המצטברת שבוצעה (תפוקת כוח) בקילוג'אול.

קלוריות: כמות סך כל הקלוריות שנשרפו.

קלוריות שנותרו: במהלך אימון, הקלוריות שנותרו כשאתה משתמש ביעד קלוריות.

קצב נשימה: קצב הנשימה שלך בפעימות לדקה (bpm).

רמת סוללה: עוצמת הסוללה הנוכחית.

רמת קושי: מידת הקושי בפעילות הנוכחית, בהתבסס על גובה, שיפוע ושינויי כיוון מהירים.

רמת קושי ב-60 שניות: ניקוד רמת הקושי הממוצע ב-60 שניות של תנועה.

רמת קושי בהקפה: ניקוד רמת הקושי הכולל בהקפה הנוכחית.

שיפוע: חישוב העלייה (גובה) במהלך הריצה (מרחק). למשל, אם על כל 3 מ' (10 רגל) שטיפסת עברת 60 מ' (200 רגל), הדירוג הוא 5%.

שלב כוח בימין: הזווית של שלב הכוח הנוכחי עבור רגל ימין. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.

שלב כוח בשמאל: הזווית של שלב הכוח הנוכחי עבור רגל שמאל. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.

שעה ביום: השעה ביום על סמך המיקום הנוכחי שלך והגדרות הזמן (תבנית, אזור זמן, שעון קיץ).

שקיעה: שעת השקיעה על סמך מיקום ה-GPS.

תאורה מחוברת: מספר האורות המחוברים.

תנועות לדקה: אופניים. מספר הסיבובים של זרוע הדיווש. ההתקן חייב להיות מחובר לאביזר סל"ד כדי להציג נתונים אלו.

תנועות לדקה בהקפה: אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.

דירוגים סטנדרטיים של V02 מרבי

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים סטנדרטיים של V02 מרבי משוער לפי גיל ומין.

גברים	אחוזון	29-20	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
מעולה	95	4.55	54	5.52	9.48	7.45	1.42
מצוין	80	1.51	3.48	4.46	4.43	5.39	7.36
טוב	60	4.45	44	4.42	2.39	5.35	3.32
סביר	40	7.41	5.40	5.38	6.35	3.32	4.29
חלש	40-0	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

נשים	אחוזון	29-20	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
מעולה	95	6.49	4.47	3.45	1.41	8.37	7.36
מצוין	80	9.43	4.42	7.39	7.36	33	9.30
טוב	60	5.39	8.37	3.36	33	30	1.28
סביר	40	1.36	4.34	33	1.30	5.27	9.25
חלש	40-0	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

הנתונים הודפסו מחדש באישור The Cooper Institute. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.CooperInstitute.org.

דירוגי FTP

טבלאות אלה כוללות הערכות סיווגים של כוח סף פונקציונאלי (FTP) לפי מגדר.

גברים	ואט לקילוגרם (W/kg)
מעולה	05.5 ומעלה
מצוין	מ-93.3 עד 04.5
טוב	מ-79.2 עד 92.3
סביר	מ-23.2 עד 78.2
לא מאומן	פחות מ-23.2

נשים	ואט לקילוגרם (W/kg)
מעולה	30.4 ומעלה
מצוין	מ-33.3 עד 29.4
טוב	מ-36.2 עד 32.3
סביר	מ-90.1 עד 35.2
לא מאומן	פחות מ-90.1

דירוגי FTP מבוססים על מחקר שערך אלן האנטר (Hunter Allen) וד"ר אנדרו קוגאן (Andrew Coggan), *Training and Racing with a Power Meter* (2010, CO: VeloPress, Boulder).

חישובי אזור דופק

אזור	% הדופק המרבי	מאמץ מורגש	תועלת
1	60%–50%	רגוע, קצב קליל, נשימה מהירה	אימון אירובי ברמה למתחילים, מאמץ קל
2	70%–60%	קצב נוח, נשימה קצת יותר כבדה, אפשר לנהל שיחה	אימון קרדיו-וסקולרי בסיסי, קצב התאוששות טוב
3	80%–70%	קצב מתון, קשה יותר לנהל שיחה	יכולת אירובית משופרת, אימון קרדיו-וסקולרי אופטימלי
4	90%–80%	קצב מהיר ומעט לא נוח, נשימה מאומצת	יכולת אנאירובית משופרת, מהירות משופרת
5	100%–90%	קצב ריצה מתפרצת, לא ניתן לשמור על הקצב לאורך זמן, מאמץ נשימתי רב	סיבולת אנאירובית ושרירית, כוח מוגבר

גודל גלגל והיקף

ברכיבה על אופניים, חיישן המהירות מזהה באופן אוטומטי את גודל הגלגל. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך בהגדרות חיישן המהירות.

גודל הצמיג לרכיבה על אופניים מסומן משני צידי הצמיג. ניתן למדוד את היקף הגלגל או להשתמש באחד מהמחשבוניים שזמינים באינטרנט.

